

# CONVERSION DE LA CROIX ROUGE À LA VOIE OLYMPIQUE

Nous sommes fiers d'annoncer que la piscine Casgrain du CEGEP John Abbott est passée au programme de natation La Voie Olympique. La Voie Olympique comporte huit niveaux (dix avec les tout-petits et les débutants) de nage classifiés selon l'habileté du nageur en commençant par le débutant jusqu'au nageur accompli. Les exigences requises pour chaque niveau sont détaillées ci-dessous. Il est important que chaque enfant maîtrise bien toutes les exigences de son niveau avant de pouvoir passer au niveau suivant.

Nous avons inclus un tableau ci-dessous pour vous aider à déterminer le niveau équivalent de la Croix-Rouge pour aider votre enfant à faire la transition au programme de la Voie Olympique. Nous nous réservons le droit de transférer les enfants qui ne sont pas classés dans les niveaux répondant à leurs compétences, et ce, afin de maintenir l'équilibre des forces dans chaque groupe. S'il n'y a pas de disponibilité au niveau approprié, un crédit au prorata sera offert pour les sessions futures.

CROIX-ROUGE		LA VOIE OLYMPIQUE	AGES	DESCRIPTION
Pré-scolaire	Junior			
Tots		Tout-petits (accompagné)	4 à 24 mois	Une belle expérience d'apprentissage pour les parents et leurs enfants âgés de 4 à 24 mois (ils doivent avoir 4 mois avant le début de la session). Sous la direction d'un moniteur, parents et enfants apprennent à apprivoiser le milieu aquatique en jouant.
		Débutant	8 ans et plus	Un option pour les enfants qui ne peuvent pas exécuter les compétences en blanc ou jaune et qui sont âgés de 8 ans ou plus.
Loutre de Mer	SK 1	Blanc	2 à 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide.</li> <li>Nager 12 mètres (une largeur) avec un ballon dorsal et des mouvements de bras vers l'avant.</li> <li>Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal.</li> <li>Nager deux mètres sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter).</li> <li>Flotter sur le dos avec un soutien sous la tête.</li> </ul>
Salamandre	SK 1			
Poisson-Lune	SK 2	Jaune	3 à 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sauter dans l'eau sans aide.</li> <li>Démontrer un glissement ventral et dorsal.</li> <li>Nager 12 mètres (une largeur) sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau.</li> <li>Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes).</li> </ul>
Crocodile	SK 2			
Baleine	SK 3	Vert	4 à 11 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Départ en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes sur une longueur de six mètres.</li> <li>Crawl : 12 mètres (une largeur) avec le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau, en commençant la respiration sur le côté.</li> <li>Nage d'endurance : 24 mètres sans arrêt.</li> <li>Nage sur le dos : battements de jambes sur une largeur de 12 mètres avec la tête vers l'arrière et position horizontale du corps.</li> <li>Roulade en surface (du dos au ventre et du ventre au dos).</li> </ul>
	SK 4			

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Récupérer un objet au fond de la piscine.</li> </ul>
SK 5	Rouge	5 à 15 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes.</li> <li>• Crawl : 25 mètres avec respiration commençant sur le côté et extension complète des bras.</li> <li>• Nage sur le dos : battements de jambes seulement sur 25 mètres et position horizontale du corps.</li> <li>• Nage sur le dos : 12 mètres (une largeur)</li> </ul>
SK 6	Bleu	6 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Départ en position hydrodynamique dorsale.</li> <li>• Crawl sur une longueur de 50 mètres.</li> <li>• Nage sur le dos : 25 mètres.</li> <li>• Brasse : coups de pied seulement, 25 mètres.</li> </ul>
SK 7			
SK 8	Bronze	7 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl : 50 mètres avec combinaison de mouvements.</li> <li>• Nage sur le dos : 50 mètres avec combinaison de mouvements.</li> <li>• Brasse : 50 mètres avec combinaison de mouvements</li> <li>• Introduction aux départs.</li> </ul>
SK 9	Argent	8 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl : 75 mètres avec combinaison de mouvements.</li> <li>• Nage sur le dos : 75 mètres avec combinaison de mouvements.</li> <li>• Brasse : 75 mètres avec combinaison de mouvements.</li> <li>• Papillon : battements de jambes seulement, 50 mètres.</li> <li>• Introduction à l'utilisation des bras du style Papillon.</li> <li>• Introduction aux virages.</li> </ul>
SK 10	Or	9 à 16 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl : 100 mètres.</li> <li>• Nage sur le dos : 100 mètres.</li> <li>• Brasse : 100 mètres.</li> <li>• Papillon : 50 mètres, utilisation adéquate des bras.</li> </ul>