



guide de progression

Nom de l'enfant _____

Âge _____

Saison estivale _____

Moniteur.trice

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ Maika | ☐ Emmy |
| ☐ Laurence B. | ☐ Xavier |
| ☐ Laurence D. | ☐ Coralie |
| ☐ Jade | ☐ Charles- Émile |

Niveau actuel

- | | |
|---|--|
| ☐ Nouveau nageur | |
| ☐ Initiation | ☐ Intermédiaire |
| ☐ Débutant | ☐ Avancé |

nos niveaux

Initiation (niveau 1)

- Initiation à la natation
- Introduction du mouvement des jambes et des bras
- Introduction à la respiration / mettre sa tête dans l'eau
- Aisance dans l'eau avec ballon ou ceinture hippo

Débutant (niveau 2)

- Initiation à la flottaison sans ballon ou ceinture hippo
- Initiation au crawl et au dos (seul)
- Introduction de la nage sous l'eau
- Aisance à nager sans ballon ou ceinture hippo

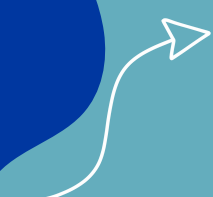
Intermédiaire (niveau 3)

- Développement du crawl et dos
- Apprentissage de la brasse et ondulations
- Capacité à faire plusieurs longueurs de piscine
- Aisance à sauter, nager sous l'eau et faire des pirouettes

Avancé (niveau 4)

- Perfectionnement du crawl, dos et brasse
- Apprentissage du papillon si souhaité
- Capacité à maintenir sa technique de nage à différentes intensités
- Capacité à nager plusieurs longueurs de piscine

pour en
savoir
plus



Site web
hydrosports.ca

Courriel
emmyswimming12@gmail.com

Téléphone
819-352-2594

Facebook
Hydro Sports

Instagram
[@hydro.sports](https://www.instagram.com/hydro.sports)

grille d'évolution

Initiation (niveau 1)

- ☐ Respire en bulles (nez et bouche)
- ☐ Met sa tête dans l'eau
- ☐ Nage avec et sans aide sans paniquer
- ☐ Mouvement de jambes (tendues)
- ☐ Mouvement de bras (rapprochés et allongés)
- ☐ Ballon dégonflé ou hippo(s) retiré(s)

Débutant (niveau 2)

- ☐ Nage au crawl (bras et jambes)
- ☐ Nage sur le dos (bras et jambes)
- ☐ Effectue des fusées
- ☐ Peut nager sous l'eau sans aide
- ☐ Capable de flotter 5 à 10 secondes sans aide (ventre et dos)
- ☐ Nage sans ballon ou ceinture hippo

Intermédiaire (niveau 3)

- ☐ Respiration au crawl maîtrisé
- ☐ Nage au crawl (synchronisation réussie)
- ☐ Nage au dos (synchronisation réussie)
- ☐ Réussi les jambes de brasse
- ☐ Fait des ondulations sous l'eau et en fusée, des pirouettes et des sauts avec aisance
- ☐ Peut faire plusieurs longueurs sans aide (4)

Avancé (niveau 4)

- ☐ Nage au crawl et dos maîtrisée
- ☐ Nage à la brasse (jambes et bras)
- ☐ Capacité à nager à différentes vitesses
- ☐ Amorces des bras de papillon
- ☐ Peut enchaîner plusieurs éléments techniques de suite (au moins 3)
- ☐ Peut effectuer plusieurs longueurs seul et avec qualité (6)



nos conseils

Si vous prévoyez poursuivre les cours à l'automne, votre enfant pourra suivre les cours suivants.

Club aquatique régional de l'Érable

- ☐ Initiation
- ☐ Novice
- ☐ Pré-ligue
- ☐ Régional

Cours privés avec Hydro Sports

- ☐ Avec notre équipe à Princeville

Société de sauvetage

- ☐ Préscolaire 1
- ☐ Préscolaire 2
- ☐ Préscolaire 3
- ☐ Préscolaire 4
- ☐ Préscolaire 5
- ☐ Nageur 1
- ☐ Nageur 2
- ☐ Nageur 3
- ☐ Nageur 4
- ☐ Nageur 5
- ☐ Nageur 6

merci pour votre
confiance!

