

**CRITÈRES D'ÉVALUATION**  
**POUR LES NIVEAUX JUNIORS 1 À 10**

**JUNIOR 1**

**ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide)

Nage d'endurance, 5 mètres

Meilleure distance : \_\_\_\_\_

**TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Familiarisation des lieux

Surveillance

Entrées et sorties en eau profonde

Immersion de la tête

Expiration par la bouche et/ou le nez

**NATATION**

Respiration rythmée, 5 répétitions

Flottabilité sur le ventre et redressement, 3 secondes

Glissement sur le ventre et sur le dos, 5 secondes

Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres

Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes

Glissement avec retournement, 5 secondes (avec aide)

Nage sur le ventre, 5 mètres

## **JUNIOR 2**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de jambes alternatif, 10 mètres (avec aide)

Nage d'endurance, 10 mètres

Meilleure distance : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Règles de sécurité des lieux

SMU/911

Introduction aux VFI/gilets de sauvetage

Transfert de poids en eau peu profonde

Activités en eau profonde (avec aide)

### **NATATION**

Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons)

Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres

Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 5 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide)

Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 secondes

Nage sur le ventre, 5 mètres

### **JUNIOR 3**

#### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de jambes alternatif, 15 mètres (avec aide)

Nage d'endurance, 15 mètres

Meilleure distance : \_\_\_\_\_

#### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Quand et où nager

VFI/gilet de sauvetage en eau profonde

Flottaison en eau profonde, 5 secondes

Saut, changement de direction et retour sécuritaire en eau profonde

Maintien à la surface en eau profonde, 20 secondes

Plongeon, départ en position assise, changement de direction et retour sécuritaire

#### **NATATION**

Respiration rythmée, 15 répétitions

Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 15 mètres

Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 10 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 10 mètres

Combinaison de glissement sur le ventre et de glissement sur le côté, 10 mètres (avec aide)

Nage sur le ventre, 10 mètres

## **JUNIOR 4**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de jambes alternatif sur le dos, 15 mètres

Nage d'endurance, 25 mètres

Meilleure distance : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Protection personnelle

Démonstration de la façon d'appeler les SMU/9-1-1

VFI/gilet de sauvetage en eau profonde

Protection personnelle- plongeon en toute sécurité

Introduction à la godille en eau peu profonde

Plongeon départ à genoux

Maintien à la surface en eau profonde, 45 secondes

### **NATATION**

Respiration rythmée, 15 répétitions (spécifique au crawl)

Combinaison de glissement sur le ventre et de glissement sur le côté, 15 mètres

Nage sur le dos avec roulement des épaules, 15 mètres

Crawl, 10 mètres

## **JUNIOR 5**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de jambes alternatif, 25 mètres

Nage d'endurance, 50 mètres

Meilleure distance : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Comment être un navigateur prudent

Comment conserver sa chaleur

Entrée avec perte d'orientation

Introduction à la godille en eau peu profonde

Nage debout, 1 minute

Plongeon avant, départ en position d'arrêt

Godille tête première sur le dos, 5 mètres

### **NATATION**

Respiration rythmée, 20 répétitions (2 façons)

Crawl, 15 mètres

Dos crawlé, 15 mètres

Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres

## **JUNIOR 6**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de dauphin, 10 mètres

Nage d'endurance, 75 mètres

Meilleur temps : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Cause des incidents de navigation

Quand et où aller sur la glace

Reconnaitre des nageurs en difficulté et simulation d'une telle situation

Objet à lancer sans cordage

Godille sur le dos, tête première, 10 mètres

Nage debout en eau profonde, 1 ½ minute

Plongeon avant

### **NATATION**

Crawl, 25 mètres

Dos crawlé, 25 mètres

Dos élémentaire, 15 mètres

## **JUNIOR 7**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de dauphin, 15 mètres

Nage d'endurance, 150 mètres

Meilleur temps : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Obstruction légère ou sévère des voies respiratoires

Secourir une personne consciente en obstruction légère ou sévère des voies respiratoires

Objet à lancer avec cordage

Objet à tendre avec matériel de sauvetage

Saut d'arrêt

### **NATATION**

Crawl, 50 mètres

Dos crawlé, 50 mètres

Dos élémentaire, 25 mètres

Godille sur le ventre, 15 mètres

Coup de pied fouetté sur le ventre, 15 mètres

## **JUNIOR 8**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Coup de pied alternatif/nage debout, 3 minutes

Nage d'endurance, 300 mètres

Meilleur temps : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Hypothermie

Dangers en eau libre

Respiration artificielle, adulte et enfant

Plongeon de surface, pieds premiers

Plongeon à fleur d'eau en position debout

### **NATATION**

Crawl, 75 mètres

Dos crawlé, 75 mètres

Dos élémentaire, 25 mètres

Brasse, 15 mètres



## **JUNIOR 9**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Déplacement, jambes seulement, 3min

Nage d'endurance, 400 mètres

Meilleur temps : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Choix judicieux et influence par les pairs

Complications de la respiration artificielle

Règlements sur la navigation

Autosauvetage lorsque la glace a cédé

Plongeon de surface, tête première

### **NATATION**

Crawl, 100 mètres

Dos crawlé, 100 mètres

Dos élémentaire, 50 mètres

Brasse, 25 mètres

Battement de jambes de la marinière, 15 mètres

## **JUNIOR 10**

### **ACTIVITÉS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE**

Battement de dauphin (à la verticale), 3 X 10 secondes

Nage d'endurance, 500 mètres

Meilleur temps : \_\_\_\_\_

### **TECHNIQUES ET SÉCURITÉ AQUATIQUE**

Exposition à la chaleur

Sauvetage sur glace d'une zone sécuritaire

Prochaines étapes

Plongeon de surface, pieds premiers et tête première, et nage sous l'eau, 2 mètres

### **NATATION**

Crawl, 100 mètres

Dos crawlé, 100 mètres

Dos élémentaire, 50 mètres

Brasse, 50 mètres

Marinière, 25 mètres