

CHOISIR LE BON COURS

	COURS	PRÉALABLE	DESCRIPTION
Cours parent-enfant, avec parent ou accompagnateur 15 ans+	Aquapoussette 2 à 18 mois	Aucun	Programme aérobique pour la maman avec son bébé, ainsi qu'un léger cours pour le bébé.
	MODULE PARENT ET ENFANT - L'enfant évolue en fonction de son âge - 4 à 35 mois. Cours d'introduction à l'eau où le parent ou l'accompagnateur de 15 ans+ apprend à soutenir et à aider l'enfant tout en s'amusant dans l'eau. Il n'est pas nécessaire d'avoir une aide flottante pour l'enfant. Afin de respecter les ratios, un seul parent ou accompagnateur par enfant. L'accompagnateur doit avoir au minimum 15 ans.		
	Parent-enfant 1	Âge requis	4 à 11 mois
	Parent-enfant 2	Âge requis	12 à 23 mois
	Parent-enfant 3	Âge requis	24 à 36 mois
	COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
Cours parent-enfant, avec parent ou accompagnateur 15 ans+	MODULE PRÉSCOLAIRE - 3 À 5 ANS L'enfant doit réussir les objectifs d'apprentissage des niveaux précédents afin de passer au suivant. Tous les cours se déroulent en partie peu profonde.		
	FACULTATIF: Pour le niveau 1, 2 et 3, l'enfant peut avoir une ceinture aquafun (hippopotame). Les aides flottantes suivantes seront refusées : les ballons dorsaux, veste de flottaison avec bras flottant, flotteurs à bras. Des aides flottantes seront fournies à l'enfant lors des séances.		
	Préscolaire 1	Niveau d'entrée 3 à 5 ans	Cours avec accompagnateur.
Transition	Préscolaire 2	Préscolaire 1 réussi 3 à 5 ans	Cours de transition avec accompagnateur et seul. L'enfant devra être accompagné dans l'eau aux trois premières séances. Les enfants apprendront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils effectueront des retournements latéraux et des battements de jambes sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 5 mètres avec aide flottante. Si l'enfant a une ceinture aquafun, il est recommandé de diminuer le nombre de flotteurs progressivement.
Cours sans parent ou accompagnateur 15 ans +	Préscolaire 3	Préscolaire 2 réussi 3 à 5 ans	Les enfants apprendront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils effectueront des retournements latéraux et des battements de jambes sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 5 mètres sans aide flottante. Introduction à la partie profonde avec VFI*. Afin de passer au niveau suivant, l'enfant ne doit pas avoir de ceinture aquafun. Il est recommandé de diminuer le nombre de flotteurs progressivement. Idéalement, un maximum de 3 flotteurs sur 5 lors du premier cours.
	Préscolaire 4	Préscolaire 3 réussi 3 à 5 ans Aucune ceinture aquafun	Les enfants apprendront à glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté et à effectuer des entrées par roulades latérales. Ils apprendront le saut en partie profonde, à battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 5 à 7 mètres sans aide flottante. Vêtus d'un VFI, ils seront initiés à la nage du crawl sur 5 mètres. Introduction à la partie profonde sans VFI.
	Préscolaire 5	Préscolaire 4 réussi 3 à 5 ans	Les enfants, vêtus d'un VFI, s'exerceront à enchaîner en partie l'entrée par roulade latérale, la nage sur place pendant 20 secondes, puis la nage sur 10 mètres. Ils apprendront à nager sur place pendant 10 secondes, à effectuer les mouvements des jambes de la brasse sur place avec un VFI, et à nager le crawl et le dos crawlé sur 5 mètres sans aide flottante.

COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
<p>MODULE NAGEUR- 6 ANS À 15 ANS Un enfant de 6 ans et plus sans expérience aquatique s'inscrit à Nageur 1. Les aides flottantes seront fournies lors des cours. Tous les cours sont sans accompagnateur.</p> <p>Les nageurs sont évalués selon les critères de performance spécifiques à chaque élément du niveau. Il est tout à fait normal qu'un nageur demeure au même niveau pendant plusieurs sessions consécutives, cela lui permet de progresser à son propre rythme tout en s'amusant.</p>		
<p>Nageur 1 Niveau d'entrée ou débutant</p>	<p>1er cours OU Précolaire 1,2,3 réussi ou non</p>	<p>Cours en partie peu profonde. Les nageurs apprendront à s'immerger, à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos, à battre des jambes sur une distance de 5 mètres et à nager le crawl sur 5 mètres à l'aide d'une veste de sauvetage individuelle (VFI).</p>
<p>Nageur 2</p>	<p>Précolaire 4 ou Nageur 1 réussi</p>	<p>Cours en partie profonde. Les nageurs apprendront à récupérer des objets au fond de l'eau, à nager sur place pendant 15 secondes, à battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 10 mètres. Ils nageront le crawl et le dos crawlé sur une distance de 10 mètres. Introduction aux mouvements des jambes de la brasse en position verticale et activités en partie profonde avec aide flottante.</p>
<p>Nageur 3</p>	<p>Précolaire 5 ou Nageur 2 réussi</p>	<p>Cours en partie profonde. Les nageurs apprendront à enchaîner l'entrée par roulade avec VFI, à nager sur place pendant 30 secondes puis à parcourir 25 mètres. Les nageurs pratiqueront les plongeons agenouillés, les appuis renversés, les culbutes avant et les changements de direction. Ils perfectionneront le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres ainsi que les mouvements des jambes de la brasse en déplacement sur le dos.</p>
<p>Nageur 4</p>	<p>Nageur 3 réussi</p>	<p>Cours en partie profonde. Les nageurs se pratiqueront à enchaîner l'entrée par roulade avant, la nage sur place pendant 1 minute, puis à parcourir 50 mètres (Norme canadienne Nager pour survivre). Les nageurs apprendront les plongeons debout, la nage sous l'eau sur 5 mètres, les mouvements des jambes et des bras pour la brasse. Ils amélioreront le crawl et le dos crawlé en effectuant des exercices éducatifs, des sprints sur 25 mètres et des entraînements par intervalles de 4 x 25 mètres.</p>
<p>Nageur 5</p>	<p>Nageur 4 réussi</p>	<p>Cours en longueur. Les nageurs s'entraîneront à enchaîner l'entrée par roulade avant, à nager sur place pendant 90 secondes, puis à parcourir 75 mètres. Ils apprendront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés, les culbutes arrière dans l'eau et le coup de pied rotatif alternatif. Ils amélioreront le crawl et le dos crawlé sur 50 mètres, ainsi que leur brasse sur 25 mètres. Ils augmenteront ensuite le rythme avec des sprints sur 25 mètres et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 mètres au crawl ou au dos crawlé et 4 x 15 mètres à la brasse.</p>
<p>Nageur 6</p>	<p>Nageur 5 réussi</p>	<p>Cours en longueur. Les nageurs perfectionneront leurs styles de nage sur des distances de 50 à 100 mètres, selon le style demandé. Ils apprendront les sauts d'arrêt, les sauts compacts, la nage d'approche et les coups de pied de sauvetage. Ils amélioreront leur nage sous l'eau à 10 mètres et leur nage sur place sans l'aide des mains. Les nageurs amélioreront aussi leur endurance en effectuant des entraînements par intervalles, jusqu'à 300 mètres.</p>

COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
MODULE JEUNE SAUVETEUR - 8 à 12 ans S'adresse aux nageurs ayant réussi le niveau nageur 6, désirant perfectionner leurs styles de nages et s'introduire au monde du sauvetage.		
Cours sans parent ou accompagnateur 15 ans +	Jeune sauveteur initié (Nageur 7)	Nageur 6 réussi Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages sur 50 mètres au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 mètres et le transport d'un objet sur 15 mètres. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 mètres et des nages chronométrées sur 100 mètres.
	Jeune sauveteur averti (Nageur 8)	JS initié réussi Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 mètres pour chaque style. Ils acquerront des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettront le développement d'une base solide en sauvetage.
	Jeune sauveteur expert (Nageur 9)	JS averti réussi Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 mètres, des nages chronométrées sur 300 mètres et le transport d'un objet sur 25 mètres. Ils perfectionnent leurs nages sur 100 mètres pour chaque style. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.
	Étoile de bronze (Nageur 10)	JS expert réussi Il s'agit du premier brevet de niveau Bronze. Il permet de s'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Le nageur ou la nageuse apprendra à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur ou sauveteuse.

COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
PROGRAMME POUR ADOLESCENTS 10 À 15 ANS ET ADULTES 15 ANS ET PLUS		
Adolescent ou adulte 1 (Équivalent Nageur 1-2)	Aucune base en natation Débutant	Cours pour débutant. Aucune expérience dans la natation n'est requise. Partie peu profonde. Les nageurs apprendront à mettre leur visage dans l'eau, à retenir leur souffle de 5 à 10 secondes sous l'eau et à s'immerger. Ils pratiqueront les flottaisons, à glisser sur le ventre et sur le dos, à battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 10 à 15 mètres. Ils apprendront à nager le crawl et le dos crawlé sur 10 à 15 mètres. Introduction à la partie profonde, nage sur place pendant 30 secondes et aux entrées à l'eau. Le tout respectant le rythme des nageurs.
Adolescent ou adulte 2 (Équivalent Nageur 3-4)	Niveau 1 réussi Intermédiaire	Cours en largeur et longueur. Les nageurs apprendront à améliorer leurs battements de jambes sur le ventre et sur le dos, leur crawl et leur dos crawlé sur une distance de 25 à 50 mètres. Apprentissage des entrées par roulade avant, saut groupé et plongeon en eau profonde. Introduction au mouvement des bras et des jambes de la brasse, à la nage sous l'eau sur 5 à 10 mètres et à la nage sur place pendant 60 secondes. Amélioration de la forme physique en effectuant des entraînements par intervalles de 4 x 25 mètres au crawl et au dos crawlé.
Adolescent ou adulte 3 (Équivalent Nageur 5-6)	Niveau 2 réussi Avancé	Cours en longueur. Comme un poisson dans l'eau! Les nageurs apprendront le coup de pied rotatif alternatif et en ciseaux, les plongeurs à fleur d'eau, les sauts d'arrêt et les sauts compacts. Ils feront des entraînements sur 300 mètres et des sprints de 25 à 50 mètres. Ils maîtriseront leur crawl, leur dos crawlé et leur brasse sur des distances de 50 à 100 mètres chacun.
COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
Forme physique	Être un bon nageur ou une bonne nageuse et avoir une bonne forme physique	Les nageurs s'exerceront à faire des entraînements de natation variant de 400 à 1200 mètres. Ils développeront leur endurance, leur force et leur puissance. Plusieurs défis touchant au volet natation et en sauvetage sont offerts aux participants tels que la récupération, le transport et le maintien en surface d'objets de 10 à 20 livres, le remorquage de victime sur 50 mètres et des sorties de l'eau à l'aide des mains seulement. Les nageurs apprendront également les bases de la RCR. Les candidats apprendront comment mesurer, surveiller et améliorer leur forme physique pour se préparer à faire face à toute situation d'urgence aquatique.

COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
PROGRAMME DE FORMATION POUR DEVENIR MONITEURS ET SAUVETEURS		
Médaille-croix de bronze combiné	Étoile de bronze réussi ou l'équivalent ou avoir 13 ans et démontrer les habiletés de l'étoile de bronze	Ce cours combiné, d'une durée d'environ 40 heures, permettra aux candidats d'apprendre les bases du sauvetage afin de devenir assistant-surveillant sauveteur. Ils apprendront, entre autres, à effectuer le sauvetage d'une victime submergée qui ne respire pas, le sauvetage de plusieurs victimes ainsi que des sauvetages en eau libre seul et en duo. Plusieurs défis physiques tels que la nage sous l'eau, la récupération et le transport d'objets de 10 livres, ainsi que la nage d'endurance sauront mettre les candidats à l'épreuve. Pour plus d'informations, veuillez consulter la section "Formations des moniteurs et sauveteurs".
Premiers soins général (PSG) (16H)	Avoir 14 ans avant la fin du cours et la formation Médaille-croix de bronze combiné, idéalement juste avant la Formation SN	Les cours en premiers soins de la Société de sauvetage sont des formations de 16 heures en secourisme général. Il s'agit de cours avancés où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les premiers soins à prodiguer lors de situations d'urgence secondaire. Les situations d'urgence secondaire incluent, entre autres, les problèmes médicaux (convulsions, problèmes liés à la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.) et environnementaux (problèmes liés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.), et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.)
Sauveteur national (SN)	Avoir 15 ans avant la fin du cours et avoir réussi le PSG et la formation Médaille-croix de bronze combiné	Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Démontrer sa condition physique, son endurance et sa force : - En nageant sous l'eau 15 m, - En récupérant un objet de 9 kg (20 lb) en 40 secondes ou moins, - En nageant 50 m en 60 secondes ou moins, - En nageant 400 m en 10 minutes ou moins. Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des deux options que comporte ce cours : piscine et plage continentale.
Option piscine		Durée : 40 heures pour l'option piscine (excluant l'examen final) Avec un brevet Sauveteur national - Piscine, vous disposez d'une bien plus grande autonomie, puisque vous êtes en mesure d'effectuer seuls la surveillance de l'installation. Vos choix ne sont donc pas limités lorsque vient le temps de choisir une installation aquatique où travailler. La majorité des surveillants-sauveteurs choisissent cette option.
Option plage continentale		Durée : 20 heures pour les autres options (si le candidat détient le brevet Sauveteur national - Piscine) Le brevet Sauveteur national - Plage continentale vous permet de travailler sur la plage d'un lac ou d'une rivière. Cette formation est nécessaire, puisqu'il s'agit d'environnements grandement affectés par les caprices de la nature. De plus, la présence d'éléments tels que les courants, le sable, les profondeurs vacillantes et l'opacité de l'eau constituent d'importants enjeux que vous devez être en mesure d'évaluer. Vous apprendrez également à vous servir d'outils spécialisés pour effectuer des sauvetages, comme les bouées tubes et l'aquaplane.

COURS	PRÉALABLE	INFORMATION RELATIVE AU NIVEAU ET DESCRIPTION DU NIVEAU
PROGRAMME DE FORMATION POUR DEVENIR MONITEURS ET SAUVETEURS		
Cours combiné de moniteur en natation et moniteur de sauvetage (Plus de 40 heures)	Avoir 15 ans avant la fin du cours et avoir réussi la formation Médaille-croix de bronze combiné	
Moniteur de natation		Permet de préparer le moniteur ou la monitrice à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et habiletés connexes. Les candidats et les candidates acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et les méthodes de correction. Les moniteurs et les monitrices de natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats et les candidates dans tous les niveaux des programmes Nager pour la vie, Jeunes sauveteurs, cours adultes et Forme physique.
Moniteur en sauvetage		Transmettez votre expérience et votre passion pour le sauvetage en devenant moniteur ou monitrice en sauvetage. Vous formerez ainsi les futurs sauveteurs et sauveteuses en leur enseignant les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, les techniques et les habiletés en sauvetage. Le moniteur ou la monitrice en sauvetage peut enseigner les certificats suivants : Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Distinction et RCR. Le moniteur ou la monitrice en sauvetage peut aussi enseigner le Soins d'urgence aquatique lorsqu'il est détenteur du brevet de Moniteur en premiers soins de la Société de sauvetage.

Document mis à jour le 07-11-2023