



SWIMMING LEVELS

Preschool (for children 3-5 years old)

Preschool 1-30 min

In this level, swimmers will learn how to enter and exit shallow water with assistance. They'll also learn how to put their face in the water, blow bubbles and front and back floats with assistance.

Preschool 2-30 min

In this level, swimmers will learn how to enter and exit shallow water wearing a lifejacket. They will learn how to submerge fully underwater while exhaling. They will learn how to do their front and back floats and front and back glides in a lifejacket.

Preschool 3-30 min

In this level, swimmers will learn how to jump into deep water in a lifejacket, how to hold their breath underwater for 3 seconds and how to recover an object from waist-deep water. They will further work on their front and back floats and glides with the added skills of flutter kick and rolling from back to front.

Preschool 4-30 min

In this level, swimmers will learn how to jump into deep water, swim back to the wall and exit the pool without any aid. They will also be introduced to the skill of treading water for 10 seconds with a lifejacket. They will learn how to open their eyes and retrieve an object from chest-deep water. Swimmers will further improve their skills of flutter kick, glides while also learning how to front crawl.

Preschool 5-30 min

Swimmers will learn how to do a forward roll entry while wearing a lifejacket and tread water for 10 seconds. They will further work on the skills of retrieving a submerged object, front crawl and flutter kick. Swimmers will also learn how to swim back crawl.



SWIMMING LEVELS

Swimmer (for children 5-12 years old)

Swimmer 1-30 min

In this level, swimmers will work on floating, glides and kicking on their front and back. They'll also learn how to open their eyes, hold their breath and exhale under water. Swimmers will also work on building comfort jumping into the pool with and without a lifejacket.

Swimmer 2-30 min

In this level, swimmers will work learn how to whip and tread water for 15 seconds. They will learn how to glide, swim and kick on their fronts and backs for 10 m. Swimmers will also work on jumping into deep water.

Swimmer 3-30 min

In this level, swimmers will learn how to do a kneeling dive into deep water, how to do a handstand and a somersault. They will further improve upon the skills of treading water for 30 seconds, whip kick for 10 m and swimming stroke for a distance of 25 m.

Swimmer 4-45 min

In this level, swimmers will learn how to do a standing dive and a roll entry into deep water. They will work on the previous skills of whip kick for 15 m, treading water for 1 min. They will continue working on the 3 strokes and complete a distance swim of 50 m.

Swimmer 5-45 min

In this level, the swimmers will learn how to do a shallow dive, learn the skill of eggbeater and learn how to do a backward somersault. They will continue working on the 3 strokes, treading water and complete a distance swim of 75 m.

Swimmer 6-45 min

In this level, swimmers will learn how to recover objects on the bottom of the deep end, learn the stride entry and the compact jump into deep water. Swimmers will continue working on the 3 strokes, treading water and complete a distance swim of 100 m.



NIVEAUX DE NATATION

Préscolaire (pour les enfants de 3 à 5 ans)

Préscolaire 1-30 min

Dans ce niveau, les nageurs apprennent à entrer et à sortir de l'eau peu profonde avec de l'aide. Ils apprendront également à mettre leur visage dans l'eau, à faire des bulles et à flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide.

Préscolaire 2-30 min

Dans ce niveau, les nageurs apprennent à entrer et à sortir de l'eau peu profonde en portant un gilet de sauvetage. Ils apprendront à s'immerger complètement sous l'eau tout en expirant. Ils apprendront à flotter sur le ventre et sur le dos et à glisser sur le ventre et sur le dos dans un gilet de sauvetage.

Préscolaire 3-30 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à sauter en eau profonde avec un gilet de sauvetage, à retenir leur souffle sous l'eau pendant 3 secondes et à récupérer un objet dans l'eau jusqu'à la taille. Ils continueront à travailler leur flottaison avant et arrière et leurs glissades avec les compétences supplémentaires du battement de jambes et de la roulade de l'arrière vers l'avant.

Préscolaire 4-30 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à sauter en eau profonde, à nager jusqu'au mur et à sortir de la piscine sans aucune aide. Ils seront également initiés à l'art de marcher sur l'eau pendant 10 secondes avec un gilet de sauvetage. Ils apprendront à ouvrir les yeux et à récupérer un objet en eau profonde. Les nageurs amélioreront leurs compétences en matière de battements de jambes et de glissements, tout en apprenant le crawl avant.

Préscolaire 5-30 min

Les nageurs apprendront à faire une entrée par roulade avant tout en portant un gilet de sauvetage et à marcher dans l'eau pendant 10 secondes. Ils travailleront ensuite sur la récupération d'un objet immergé, le crawl avant et le battement de jambes. Les nageurs apprendront également à nager le dos crawlé.



NIVEAUX DE NATATION

Nageur (pour les enfants 5 à 12 ans)

Nageur 1-30 min

Dans ce niveau, les nageurs travailleront la flottaison, les glissades et les battements de jambes sur le devant et sur le dos. Ils apprendront également à ouvrir les yeux, à retenir leur souffle et à expirer sous l'eau. Les nageurs apprendront également à se sentir à l'aise pour sauter dans la piscine avec et sans gilet de sauvetage.

Nageur 2-30 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à fouetter pour 15 secondes et à marcher sur l'eau. Ils apprendront à glisser, à nager et à donner des coups de pied sur le ventre et sur le dos sur une distance de 10 mètres. Les nageurs apprendront également à sauter en eau profonde.

Nageur 3-30 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à plonger à genoux dans l'eau profonde, à faire l'équilibre sur les mains et le saut périlleux. Ils amélioreront encore les compétences suivantes : marcher dans l'eau pendant 30 secondes, faire un coup de pied fouetté sur 10 mètres et nager la course sur une distance de 25 mètres.

Nageur 4-45 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à effectuer un plongeon debout et une entrée en eau profonde par roulade. Ils travailleront les compétences précédentes, à savoir le coup de pied fouetté sur 15 m et la marche sur l'eau pendant 1 minute. Ils continueront à travailler les trois nages et nageront sur une distance de 50 mètres.

Nageur 5-45 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à faire un plongeon peu profond, à apprendre la technique du battement d'œuf et à faire un saut périlleux arrière. Ils continueront à travailler les trois nages, à marcher sur l'eau et à nager une distance de 75 mètres.

Nageur 6-45 min

Dans ce niveau, les nageurs apprendront à récupérer des objets au fond de l'eau, l'entrée de foulée et le saut compact en eau profonde. Les nageurs continueront à travailler les trois nages, à marcher sur l'eau et à nager sur une distance de 100 mètres.