

Beacon Hill Pool teaches the Red Cross Program which focuses on teaching both water safety and swimming strokes. Parents often ask what level my child should be in if they have been taking Olympic Way lessons at another pool. Here is a brief unofficial description for each of the levels:

Level	Red Cross Participant Requirements	Olympic Way
1	Can jump into chest deep water, do front and back floats and recover and swim on front for 2 metres	White
2	Can float /front and back, exhale through mouth and nose; flutter kick while gliding on front and back; swim 5 metres continuously	Yellow
3	Deep water activities; can breathe rhythmically 10 times; glides front/back with kick for 5m, and swim 10 metres continuously	Green
4	Can swim front crawl at least 5 metres, arms recovering above water; and swim 15 metres continuously	Red
5	Can surface support 45 seconds; swim front crawl at least 10 metres; swim on back with kick 10 metres; swim 25 metres continuously	Blue
6	Can swim front and back crawl at least 15 metres; perform the whip kick on back at least 5 metres; perform kneeling dive and swim 50 metres continuously	Blue +
7	Can swim front crawl and back crawl at least 25 metres; swim coordinated elementary backstroke at least 15 metres; and swim 75 metres continuously	Bronze
8	Can swim front crawl and back crawl at least 50 metres; swim elementary backstroke 25 metres; whip kick on front 15 metres; and swim 150 metres continuously	Bronze +
9	Can swim front crawl and back crawl at least 75 metres; swim elementary backstroke and breaststroke at least 25 metres; swim head first sculling on back 10 metres; perform a stride jump; swim 300 metres continuously	Silver
10	Can swim front crawl and back crawl at least 100 metres; swim elementary backstroke and breaststroke 25 metres; swim 400 metres continuously	Gold

Le Club Aquatique de Beacon Hill propose des cours dans le cadre du Programme de la Croix Rouge qui portent sur l'enseignement de la sécurité en milieu aquatique et sur les techniques de nages. Les parents nous demandent souvent le niveau dans lequel ils devraient inscrire leurs enfants s'ils ont déjà suivi des leçons de natation de la voie olympique à d'autres piscines. Vous trouverez une description non officielle de chaque niveau ci-dessous.

Niveau	Exigences de la Croix Rouge	La voie olympique
1	L'enfant peut sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, flotter sur le dos et sur le ventre et se redresser, nager sur le dos sur une distance de 2 mètres.	Blanc
2	L'enfant peut flotter sur le dos et sur le ventre, expirer par la bouche et par le nez, exécuter des battements des jambes sur le dos et sur le ventre et nager sur 5 mètres sans s'arrêter.	Jaune
3	Activités en eau profonde, l'enfant peut prendre 10 respirations rythmées; nager sur le dos et sur le ventre avec battements des jambes sur 5 mètres, et nager sur 10 mètres sans s'arrêter.	Vert
4	L'enfant peut nager le crawl sur au moins 5 mètres avec les bras au-dessus de l'eau et nager sur 15 mètres sans s'arrêter.	Rouge
5	L'enfant peut flotter sur l'eau pendant 45 secondes, nager le crawl sur au moins 10 mètres, nager sur le dos sur au moins 10 mètres et nager sur 25 mètres sans s'arrêter.	Bleu
6	L'enfant peut nager le crawl et sur le dos sur au moins 15 mètres, exécuter un coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres, exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager 50 mètres sans s'arrêter.	Bleu +
7	L'enfant peut nager le crawl et sur le dos sur au moins 25 mètres, nager le dos élémentaire de façon coordonnée sur au moins 15 mètres et nager 75 mètres sans s'arrêter.	Bronze
8	L'enfant peut nager le crawl et sur le dos sur au moins 50 mètres, nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter un coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 15 mètres et nager 150 mètres sans s'arrêter.	Bronze +
9	L'enfant peut nager le crawl et sur le dos sur au moins 75 mètres, nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres, se déplacer dans l'eau à l'aide des bras sur 10 mètres, exécuter un saut d'arrêt et nager sur 300 mètres sans s'arrêter.	Argent
10	L'enfant peut nager le crawl et sur le dos sur au moins 100 mètres, nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres et nager sur 400 mètres sans s'arrêter.	Or