

Olympic Way Skill Levels

Olympic Way	Requirements	Red Cross Approx. Equivalency
White	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jump from the side with bubble on, unassisted 2. Swim 12m with bubble on, forward swimming arms 3. Blow bubbles while swimming with bubble on 4. Swim 2m unassisted (no jump) 5. Back float with head assistance 	<1
Yellow	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jump in, unassisted 2. Demonstrate a front and back glide 3. Swim 12m, face in the water 4. Front float and back float, in assisted (5 sec) 	1
Green	<ol style="list-style-type: none"> 1. Push off wall streamline with kick (6m) 2. Crawl – 12m (face in the water and arms out, body flat at surface) 3. Endurance swim – 24m continuously 4. Dos kick – 12m (head back, horizontal body position) 5. Rolling floats 6. Retrieve item from the bottom of pool 	2 / 3
Red	<ol style="list-style-type: none"> 1. Submerged push off into streamline kick (front) 2. Crawl – 25m (steady body position, breathing to the side) 3. Dos kick – 25m (horizontal body position) 4. Dos – 12m (straight arm recovery) 	4
Blue	<ol style="list-style-type: none"> 1. Push off wall streamline position on back 2. Crawl – 50m (bilateral breathing, continuous arm and leg movement) 3. Dos – 25m (continuous and alternating arms) 4. Brasse kick – 25m (proper turn out of feet) 	5 / 6
Bronze	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crawl – 50m (underwater arm action with catch-pull-finish) 2. Dos – 50m (shoulder roll, continuous kick) 3. Brasse – 50m (coordination of pull-breathe-kick-glide) 4. Intro to Shallow Dives Papillon kick – 50m (legs together, “dolphin” body action) 	7 / 8
Silver	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crawl – 75m 2. Dos – 75m (underwater arm action with catch-pull-finish) 3. Brasse – 75m (arm action with catch-pull-finish) 4. Intro to Papillon Arms 5. Intro to Flip Turns 	9
Gold	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crawl – 100m 2. Dos – 100m 3. Brasse – 100m 4. Papillon – 50m (underarm action with catch pull finish) 	10
“Junior Guard”	We also offer a “Junior Guard” lessons. This is available to members up to age 12 who have completed their Gold level. It is designed for those who are interested in learning more basic first aid and to continue improving their stroke technique and endurance.	N/A

Exigences Voie Olympique

La Voie Olympique	Exigences	Croix Rouge-Équivalent approximatif
Blanc	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sauter du côté avec bulle, sans aide 2. Nager 12m avec bulle, bras de natation avancés 3. Souffler des bulles en nageant avec bulle 4. Nager 2m sans aide (pas de saut) 5. Flotteur arrière avec assistance de la tête 	<1
Jaune	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sauter dedans, sans aide 2. Démontrer un glissement avant et arrière 3. Nager 12m, le visage dans l'eau 4. Flotteur avant et arrière, assisté (5 sec) 	1
Vert	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pousser du mur en position aérodynamique avec kick (6m) 2. Crawl - 12m (visage dans l'eau et bras écartés, corps à plat en surface) 3. Endurance nage - 24m en continu 4. Kick sur le dos - 12m (tête en arrière, position du corps horizontale) 5. Flotteurs roulants 6. Récupérer un article du fond de la piscine 	2 / 3
Rouge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Poussée submergée dans en position aérodynamique avec kick (devant) 2. Crawl- 25m (position du corps stable, respiration sur le côté) 3. Kick sur le dos - 25m (position du corps horizontale) 4. Dos - 12m (récupération bras droit) 	4
Bleu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pousser du mur, sur le dos, en position aérodynamique 2. Crawl - 50m (respiration bilatérale, mouvement continu des bras et des jambes) 3. Dos - 25m (bras continus et alternants) 4. Coup de pied de Brasse - 25m (tour correct des pieds) 	5 / 6
Bronze	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crawl – 50m (action du bras sous l'eau avec finition «catch-pull») 2. Dos - 50m (rouleau d'épaule, coup de pied continu) 3. Brasse - 50m (coordination traction-respiration-kick-glisser) 4. Introduction aux plongées peu profondes 5. Coup de pied Papillon - 50m (jambes jointes, action du corps «dauphin») 	7 / 8
Argent	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crawl – 75m 2. Dos - 75m (action du bras sous l'eau avec finition catch-pull) 3. Brasse - 75m (action des bras avec attache finale) 4. Introduction aux bras de Papillon 5. Introduction aux virages 	9
Or	<ol style="list-style-type: none"> 1. Crawl – 100m 2. Dos – 100m 3. Brasse – 100m 4. Papillon – 50m (action sous les bras avec une finition attrapée) 	10
"Sauveteur Junior"	<p>Nous offrons également des cours "Sauveteur Junior". Ceci est disponible pour les membres jusqu'à 12 ans qui ont terminé leur niveau Or. Il est conçu pour ceux qui souhaitent apprendre des techniques de premiers secours plus élémentaires et continuer à améliorer leur technique et leur endurance.</p>	N/A