



Ville de LORRAINE

ACTIVITÉS AQUATIQUES - DESCRIPTION DES NIVEAUX

Croix-Rouge Natation Préscolaire

Votre passion pour la natation commence ici

Un programme à 8 niveaux pour les enfants de 4 mois à 6 ans

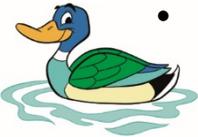
Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et des habiletés de base en natation le rendront à l'aise et heureux dans l'eau. À chaque niveau correspond une mascotte, qui représente un animal aquatique, ce qui rend les leçons dynamiques et agréables. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant et lui donnent de l'encouragement et des commentaires de manière continue.

Étoile de mer (4 à 12 mois)



- Initiation à l'eau pour les bébés et leurs parents ou personne responsable.
- Pour être inscrits à ce niveau, les bébés doivent être capables de lever la tête sans aide.
- Vise à faire découvrir la flottabilité et le mouvement par l'entremise de chansons et de jeux dans l'eau. Des conseils de sécurité aquatique appropriés à l'âge des participants sont également donnés aux parents ou à la personne responsable.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

Canard (12 à 24 mois)



- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou personne responsable.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'inscription à ce niveau.
- Les enfants apprennent comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimentent différents mouvements dans l'eau au moyen d'activités, de chansons et de jeux aquatiques. Des conseils de sécurité aquatique appropriés à l'âge des participants sont également donnés aux parents ou à la personne responsable.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

Tortue de mer (24 à 36 mois)



- Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents ou personne responsable. Le cours peut aussi être offert sans la participation des parents.
- L'âge de l'enfant est le seul critère d'inscription à ce niveau.
- Par des chansons et des jeux amusants, les enfants apprennent le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison et les glissements ainsi que la combinaison de différentes techniques.
- Ce niveau est basé sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.

Loutre de mer (3 à 5 ans)



- Un niveau de transition où les parents ou la personne responsable peuvent confier graduellement l'enfant aux soins du moniteur. L'exécution de toutes les techniques est assistée par le moniteur.
- Les enfants peuvent être inscrits à ce niveau à compter de 3 ans.



Ville de LORRAINE

ACTIVITÉS AQUATIQUES - DESCRIPTION DES NIVEAUX

- Les enfants apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et les glissements et à nager sur une distance de 1 m. Ils s'initient également à des techniques de sécurité aquatique appropriées à leur âge.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Salamandre une fois qu'ils ont atteint avec succès tous les objectifs.

Salamandre (3 à 5 ans)



- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Loutre de mer.
- Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur une distance de 2 m, perfectionnent leur flottaison et augmentent la distance de leur glissement sur le dos et sur le ventre. La nage sur le ventre et le glissement avec retournement sont également enseignés. Les enfants apprennent des techniques de sécurité aquatique telles que sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et utiliser un gilet de sauvetage ou un vêtement de flottaison individuel (VFI).
- Autres techniques de sécurité aquatique enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire et nager uniquement en présence d'un adulte.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Poisson-lune une fois qu'ils ont atteint avec succès tous les objectifs.

Poisson-lune (3 à 6 ans)



- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Salamandre.
- Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur une distance de 5 m, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre. Les techniques de sécurité comprennent la nage en eau profonde et l'utilisation d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel (VFI).
- Autres techniques de sécurité enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire et demander toujours la permission avant de s'approcher de l'eau.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Crocodile une fois qu'ils ont atteint avec succès tous les objectifs.

Crocodile (3 à 6 ans)



- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Poisson-lune. Par des chansons et d'autres activités amusantes, les enfants apprennent la nage sur le dos et sur le ventre sur une distance de 5 m, les battements de jambes du dauphin et la respiration rythmée. Ils améliorent leurs battements de jambes et augmentent à 10 m la distance qu'ils parcourent à la nage.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent : sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, se maintenir à la surface pendant 10 secondes, comment reconnaître un nageur en difficulté et l'utilisation d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel (VFI) en eau profonde.



Ville de LORRAINE

ACTIVITÉS AQUATIQUES - DESCRIPTION DES NIVEAUX

- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Baleine une fois qu'ils ont atteint avec succès tous les objectifs.

Baleine (3 à 6 ans)



- Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Crocodile.
- Par des activités amusantes, les enfants apprennent à nager sur le ventre et sur le dos sur une distance de 10 m. Ils perfectionnent leur battement de jambes et la nage sur une distance de 15 m.
- Les techniques de sécurité aquatique comprennent : comment reconnaître des endroits appropriés pour nager de manière sécuritaire, sauter dans l'eau profonde, nager sur 5 m, se maintenir à la surface pendant 20 secondes et retour, lancer des objets pour assister un nageur en difficulté et effectuer le plongeon en position assise.
- Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et complètent le programme une fois qu'ils ont atteint avec succès tous les objectifs. Les enfants de 5 ans et plus sont alors prêts à passer au niveau approprié de la Croix-Rouge Natation Junior.

Croix-Rouge Natation Junior

Une vie en santé grâce à la natation

Croix-Rouge Natation Junior 1 à 10 pour les enfants de 5 à 12 ans

Aidez votre enfant à adopter un mode de vie sain grâce à la natation. Il apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau, dans un environnement amusant faisant la promotion du progrès et du succès personnel. Les 10 niveaux du programme Croix-Rouge Natation Junior permettent une progression solide. Les enfants apprennent les techniques de nage et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau. À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au prochain niveau une fois qu'ils ont atteint avec succès tous les objectifs.

Junior 1

Ce niveau constitue une familiarisation avec l'eau et la piscine et introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes. Les nageurs augmentent leur endurance en essayant de nager sur le ventre sur une distance de 5 m.

Junior 2

Les nageurs apprennent les techniques de propulsion et de flottaison et développent leur nage sur le ventre sur une distance de 5 m. On présente aux nageurs les activités en eau profonde et l'usage approprié d'un gilet de sauvetage ou d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). L'endurance est augmentée grâce aux battements alternatifs des jambes sur une distance de 15 m et à la nage sur une distance de 10 m.



Ville de LORRAINE

ACTIVITÉS AQUATIQUES - DESCRIPTION DES NIVEAUX

Junior 3

Ce niveau est une introduction au plongeon et enseigne aux nageurs quand et où nager. Ils augmentent leur endurance en gagnant de la force grâce aux battements de jambes alternatifs et en nageant sur une distance de 15 m.

Junior 4

Ce niveau est une introduction au crawl sur une distance de 10 m et à la nage sur le dos avec rotation des épaules sur une distance de 15 m. Les nageurs travaillent les plongeurs, les départs à genoux, le maintien à la surface en eau profonde pendant 45 secondes et développent un sens accru de leur propre sécurité en prenant conscience de leurs limites. Ils augmentent leur endurance en nageant sur une distance de 25 m. Après avoir nagé 25 m, les nageurs peuvent devenir membres de l'Équipe Canada de natation en s'inscrivant au www.getswimming.ca/fr.

Junior 5

Ce niveau est une introduction au dos crawlé sur une distance de 15 m, à la godille, au coup de pied fouetté sur le dos, aux plongeurs avant avec départ en position d'arrêt et à la nage debout. La distance parcourue au crawl augmente à 15 m. Les nageurs apprendront aussi comment être un navigateur prudent. L'endurance est développée grâce à la nage sur une distance de 50 m.

Junior 6

Le crawl (sur 25 m) continue d'être approfondi en mettant l'accent sur l'entrée de la main dans l'eau et la respiration. Le dos crawlé (sur 25 m) continue également d'être approfondi, en mettant l'accent sur la position des bras et la rotation du corps. Le dos élémentaire (sur 15 m) est introduit. Les nageurs sont également initiés à la sécurité sur la glace et au sauvetage élémentaire d'une personne en lançant un objet. Les participants démontrent le plongeon avant et leur habileté à la nage debout pendant 90 secondes en eau profonde. Leur endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 75 m.

Junior 7

Le niveau 7 continue d'approfondir les techniques et l'endurance pour le crawl (sur 50 m), le dos crawlé (sur 50 m) et le dos élémentaire (sur 25 m) et introduit le coup de pied fouetté sur le ventre. Les nageurs apprennent à reconnaître les obstructions des voies respiratoires, à tendre un objet à une personne en difficulté et à effectuer un saut d'arrêt. Ils augmentent leur endurance en nageant sur une distance de 150 m.

Junior 8

Le niveau 8 est une introduction à la brasse (sur 15 m) et au plongeon de surface pieds premiers. Les nageurs sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes, ainsi que le plongeon à fleur d'eau. Les nageurs participent à des activités de nage chronométrées, debout pendant 3 minutes, au moyen de la technique du coup de pied alternatif, afin d'améliorer leur capacité de se maintenir à la surface en cas de chute imprévue dans l'eau. Ils augmentent leur endurance en nageant sur une distance de 300 m. Les distances de nage du crawl et du dos crawlé sont augmentées à 75 m.



Ville de LORRAINE

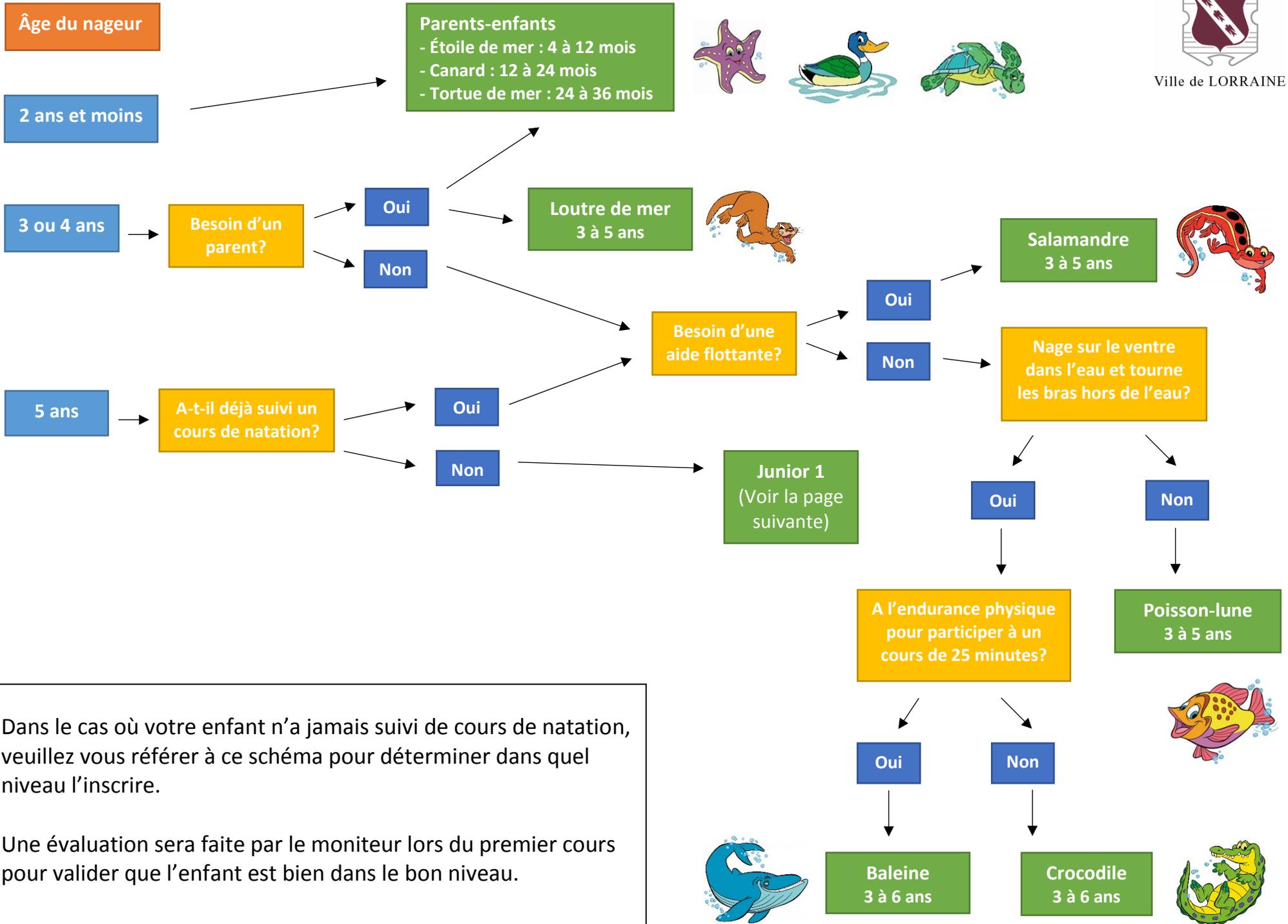
ACTIVITÉS AQUATIQUES - DESCRIPTION DES NIVEAUX

Junior 9

Le crawl (sur 100 m), le dos crawlé (sur 100 m), le dos élémentaire (sur 50 m) et la brasse (sur 25 m) continuent d'être approfondis. Dans ce niveau, on encourage les nageurs à essayer les combinaisons des différentes techniques de battement de jambes pour optimiser leur forme physique (3 minutes). Ils travaillent également le plongeon de surface tête première; ils apprennent à faire des choix judicieux, à reconnaître l'influence de leurs camarades et à pratiquer l'autosauvetage sur glace. Ils augmentent leur endurance en nageant sur une distance de 400 m.

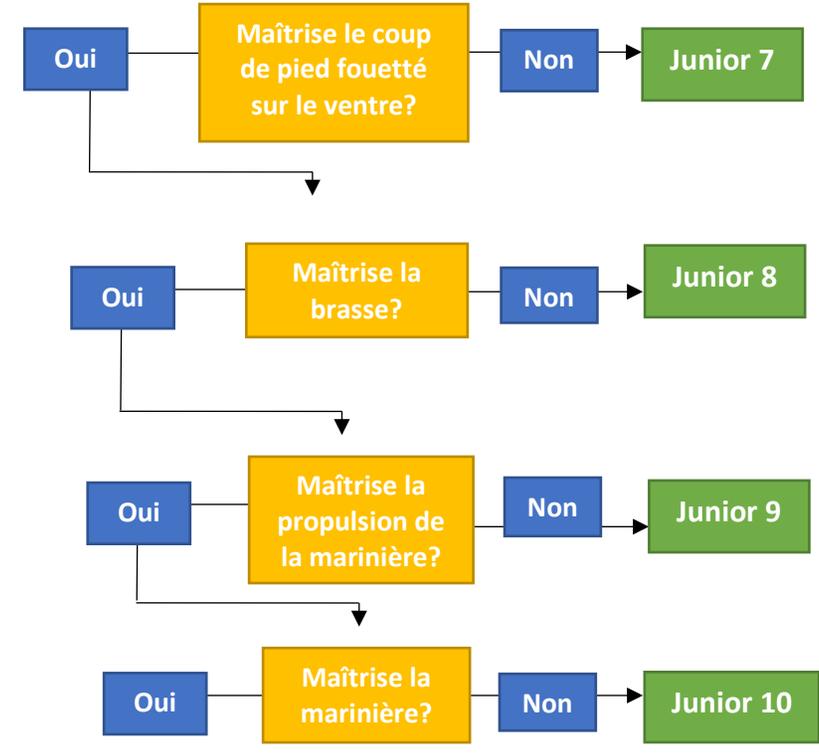
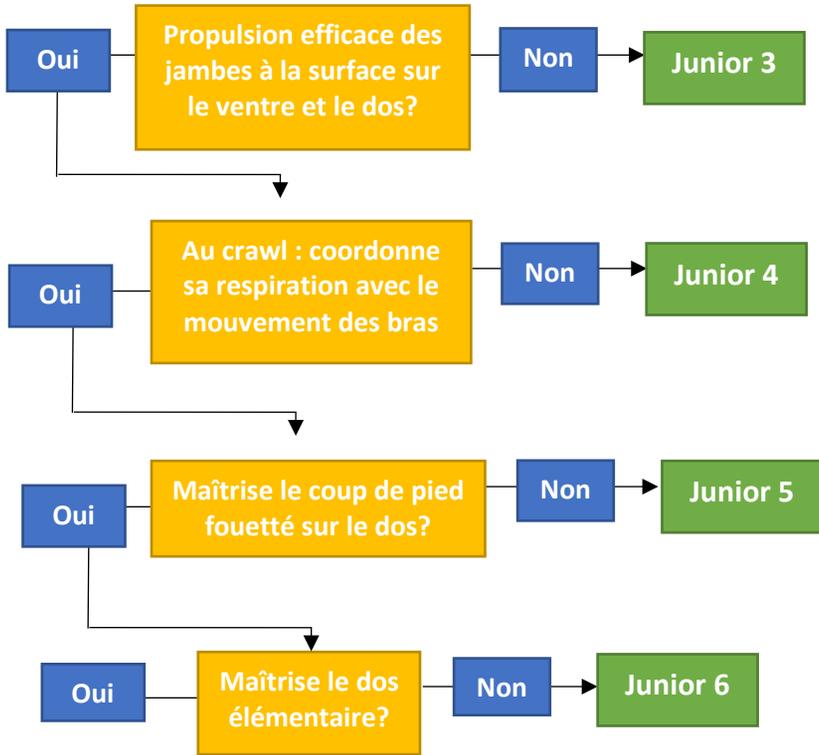
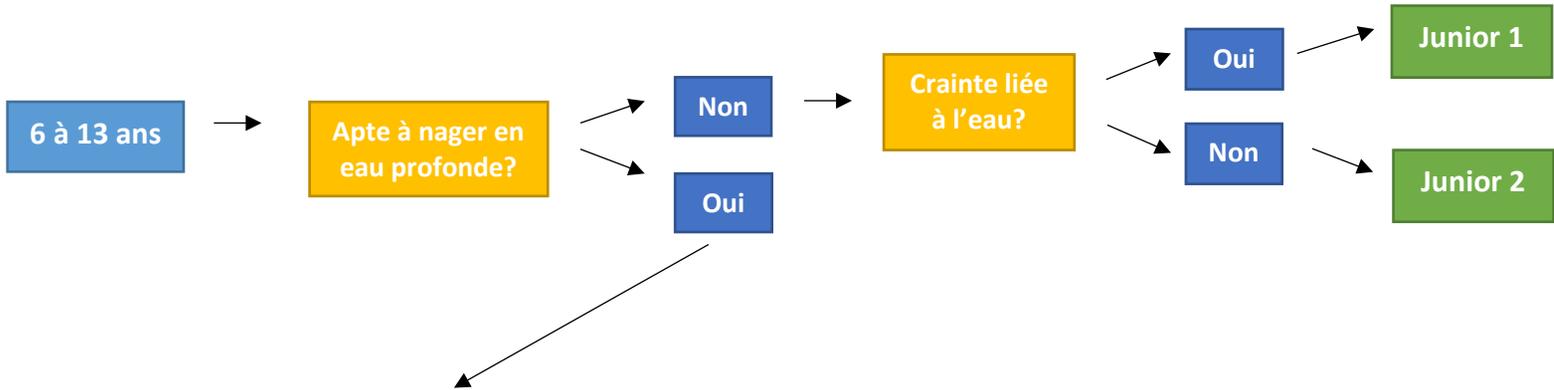
Junior 10

Les types de nage acquis font l'objet d'une évaluation finale concernant la technique et la distance : crawl (sur 100 m), dos crawlé (sur 100 m), dos élémentaire (sur 50 m), brasse (sur 50 m) et marinière (sur 25 m). Les nageurs apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur et au soleil, le sauvetage sur glace ainsi que les plongeurs en surface tête première et pieds premiers. Ils augmentent leur endurance grâce au battement de jambes du dauphin (à la verticale) et en nageant sur une distance de 500 m.



Dans le cas où votre enfant n'a jamais suivi de cours de natation, veuillez vous référer à ce schéma pour déterminer dans quel niveau l'inscrire.

Une évaluation sera faite par le moniteur lors du premier cours pour valider que l'enfant est bien dans le bon niveau.



Cours de sauvetage