



Croix-Rouge canadienne

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION

Précolaire

Programme de 7 niveaux pour les enfants de 4 mois à 5 ans

Ce programme de sept niveaux permet à vos enfants d'accéder au niveau qui correspond à leur âge et à leurs habiletés :

- Dans le cadre des niveaux 1 et 2, le parent ou la personne responsable participe aux leçons avec son enfant.
- Le niveau 3 peut servir de transition en permettant au parent de laisser graduellement son ou ses enfants d'âge préscolaire avec le moniteur.
- Les niveaux 4 à 7 peuvent se faire sans la participation des parents – les enfants restent avec le moniteur en tout temps.

Chaque niveau est élaboré autour du thème d'un animal aquatique et possède sa propre mascotte, ce qui rendra l'apprentissage intéressant et amusant pour les jeunes enfants.



1. ÉTOILE DE MER (4 à 18 mois)

Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent ou la personne responsable. Pour être inscrits à ce niveau, les nourrissons doivent être capables de lever la tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée dans l'eau, ainsi que des chansons et des jeux dans l'eau.



2. CANARD (18 à 30 mois)

Pour les bambins ou les nourrissons plus âgés accompagnés d'un parent ou d'une personne responsable. Les bambins gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau en participant aux jeux, aux chansons et aux jeux aquatiques actifs.

3. TORTUE DE MER (30 à 36 mois avec participation parentale ou 3 à 5 ans sans participation parentale)

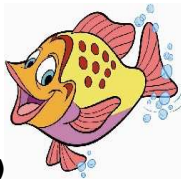


Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.



4. SALAMANDRE (3 à 5 ans)

Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements avec aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine.



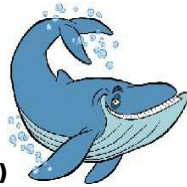
5. POISSON-LUNE (3 à 5 ans)

Avec l'aide du moniteur, les enfants d'âge préscolaire travaillent leurs styles de nage et leurs techniques de progressions. L'apprentissage vise également à développer un bon jugement lorsque l'on est dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau, ainsi que les entrées et les flottaisons en eau profonde.



6. CROCODILE (3 à 5 ans)

Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes du dauphin et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.



7. BALEINE (3 à 5 ans)

Au niveau Baleine, les enfants apprendront à nager de façon indépendante et à participer à des jeux d'équipe. Les enfants d'âge préscolaire augmenteront et amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront également à lancer des objets à lancer pour venir en aide à une autre personne dans l'eau.

Programme de 10 niveaux pour les enfants de 6 ans et plus

Ce programme pour les enfants d'âge scolaire aidera tous les nageurs à développer les six techniques de nage (crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, papillon, marinière), à apprendre activement la sécurité aquatique et à augmenter leur forme physique et leur endurance tout en s'amusant. Les enfants seront encouragés à relever des défis personnels de distance et de temps, ce qui constituera une excellente motivation tout au long des dix niveaux.

Junior 1

Niveau d'entrée pour les enfants qui sont à l'aise en eau peu profonde. Ce niveau constitue une familiarisation avec l'eau et la piscine et introduit la flottaison et les glissements avec coup de pied. Les enfants augmentent leur endurance en augmentant les distances parcourues à la nage.

Junior 2

Ce niveau permet à l'enfant de développer des techniques de nage sur le ventre et sur le dos. On présente aux enfants les activités en eau profonde et l'usage approprié d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). L'endurance est augmentée grâce aux battements alternatifs de base des jambes et aux glissements avec aide.

Junior 3

Ce niveau est une introduction au crawl, ainsi qu'aux critères de base pour déterminer quand et où se baigner. Le plongeon est introduit et les enfants commencent à travailler la flottaison et les changements de direction. L'endurance est augmentée en gagnant de la force grâce aux battements alternatifs de base des jambes et en nageant sur une distance de 15 mètres.

Junior 4

Le crawl, le glissement arrière et le roulement d'épaule du dos crawlé sont approfondis. Les enfants travaillent les plongeurs de départ à genoux et le maintien à la surface et développent un sens accru de leur propre sécurité en prenant conscience de leurs limites. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 25 mètres.

Junior 5

Le dos crawlé est introduit, ainsi que la godille et le coup de pied fouetté sur le dos. Les enfants tentent le saut d'arrêt et sont initiés à la navigation sécuritaire. L'endurance est développée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 50 mètres.

Junior 6

Le crawl et le dos crawlé continuent d'être approfondis et le dos élémentaire est introduit. Les enfants sont également initiés à la sécurité sur la glace, au sauvetage élémentaire d'une personne en lançant un objet à lancer, à la nage debout et au plongeon tête première. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 75 mètres.

Junior 7

Le niveau 7 continue d'approfondir les techniques et l'endurance pour le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire et introduit le coup de pied fouetté sur le ventre. Les enfants apprennent à reconnaître les obstructions partielles ou complètes des voies respiratoires et augmentent leur endurance en participant à des périodes de nage debout chronométrées et en nageant sur une distance de 150 mètres.

Junior 8

Le niveau 8 est une introduction à la brasse, au plongeon de surface pieds premiers et aux entrées de sauvetage. Les enfants sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 300 mètres.

Junior 9

Le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse continuent d'être approfondis. Dans ce niveau, on encourage les enfants à essayer les combinaisons des différentes techniques de nage et de coups de pieds pour optimiser leur forme physique. Ils travaillent également le plongeon de surface tête première et le plongeon debout; ils apprennent à faire des choix sensés, à reconnaître l'influence de leurs camarades et l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 mètres.

Junior 10

Les techniques de nage acquises sont approfondies; les nageurs sont initiés au papillon et au battement de jambes en ciseaux comme technique de réchauffement/récupération pour la mise en forme. Les enfants apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur/au soleil, le sauvetage sur glace et les plongeurs en surface tête première et pieds premiers. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin, aux exercices de papillon et en nageant sur une distance de 500 mètres.