

Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Niveau 10 Sautez à l'eau!

Bienvenue au programme Croix-Rouge Natation junior

Félicitations! Vous avez choisi le programme de natation et de sécurité aquatique le plus important et le plus reconnu au Canada. Principalement axé sur les techniques de nage, la sécurité aquatique et les activités de conditionnement physique, le programme Croix-Rouge Natation junior constitue le point de départ de toute une vie de plaisirs aquatiques et de bonne condition physique. Nous sommes fiers de vous offrir :

- Des moniteurs compétents qui ont une formation de plus de 75 heures et qui possèdent une expérience de stage d'enseignement.
- Un apprentissage qui allie l'utile à l'agréable par des jeux et des chansons dans un milieu sécuritaire.
- Un programme équilibré qui enseigne des techniques de nage et de sécurité.
- Des cours de natation qui permettent une progression continue, de l'enfance à l'adolescence.

Qu'apprendront les nageurs au niveau 10?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 10, votre enfant apprendra à :

- Réduire son exposition au soleil pour assurer sa sécurité.
- Mieux comprendre les causes les plus fréquentes de noyade et l'importance de faire des choix judicieux.
- Nager le style papillon de base en combinant le battement de jambes du dauphin aux mouvements des bras. L'accent sera mis sur l'essai de ce style amusant qui fait partie intégrante de la progression en natation.
- Développer son endurance et sa condition physique et continuer à perfectionner ses mouvements en nageant sur une distance de 500 mètres.
- Connaître les possibilités qui lui sont offertes après avoir passé le niveau 10 du programme Croix-Rouge Natation.

Nous croyons que votre enfant doit apprendre à nager dans une ambiance amusante et confortable. Nos moniteurs utilisent des jeux et des chansons pour enseigner et perfectionner ces techniques, aider votre enfant à surmonter ses peurs et lui faire vivre une expérience positive.

Commandité par :



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

Comment sont évalués les nageurs au niveau 10?

Nos moniteurs se souviennent de ce que c'est d'être un enfant et ont souvent recours au renforcement positif pour encourager individuellement les nageurs et les nageuses à améliorer leurs techniques.

La réussite, dans les cours de natation et de sécurité aquatique, revêt différentes formes. Les nageurs pourront apprendre de nouvelles techniques, augmenter leur confiance et éprouver un sentiment d'accomplissement. Ils pourront améliorer les techniques déjà apprises et battre un record personnel de distance.

Le programme Croix-Rouge Natation a soigneusement défini les critères de performance qu'utilisent les moniteurs pour évaluer votre enfant. Pour passer au niveau suivant du programme Croix-Rouge Natation junior, votre enfant doit maîtriser toutes les techniques du niveau 10. Les moniteurs l'encouragent à démontrer qu'il a vraiment appris une technique en lui demandant de l'exécuter au moins trois fois pendant la série de leçons.

Si votre enfant peut démontrer qu'il maîtrise toutes les techniques du niveau 10, il recevra un **écusson de mérite** et pourra passer au niveau suivant du programme Croix-Rouge Natation junior. Les enfants qui participent au programme et qui ne maîtrisent pas encore toutes les techniques du niveau 10 recevront un autocollant de **record personnel** qui attestera de leurs progrès.



1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation

La natation à son meilleur

Il est important de se rappeler que tous les nageurs progressent à leur propre rythme. Lorsqu'un enfant ne passe pas un niveau la première ou même la deuxième fois, cela signifie tout simplement qu'il doit continuer à perfectionner certaines techniques essentielles. Consultez « Faites des vagues à la maison » et discutez avec le moniteur de la manière dont vous pourriez aider votre enfant.

Que fait votre enfant après le niveau 10?

Félicitez votre enfant pour ses accomplissements! Quand votre enfant aura terminé le programme Croix-Rouge Natation junior, il aura les connaissances et les techniques requises pour pratiquer divers sports aquatiques, effectuer des sauvetages et entreprendre d'autres types de formation.

Le programme Croix-Rouge Natation junior représente un excellent tremplin pour les programmes de formation suivants :

- **Programme de formation des moniteurs de la Croix-Rouge** – Le passage du niveau 10 est requis pour s'inscrire au Programme de formation des moniteurs de la Croix-Rouge. Les nageurs de 15 ans et plus peuvent suivre cette formation pour devenir moniteur et enseigner la natation, la sécurité aquatique et la survie dans l'eau aux jeunes et aux adultes.
- **Gardiens avertis de la Croix-Rouge** – Les jeunes de 11 ans et plus peuvent apprendre à devenir des « pros » du gardiennage et à se faire de l'argent de poche.
- **Cours de secourisme et de RCR de la Croix-Rouge** – Envisagez un cours de secourisme ou de RCR pour vous-même ou pour d'autres membres de votre famille. Vous pouvez apprendre, en une demi-journée seulement, à prévenir les situations d'urgence et à intervenir, le cas échéant.
- **Possibilités de conditionnement physique** – Votre centre de loisirs offrira de nombreuses activités auxquelles vous pourrez participer et qui vous aideront à conserver votre bonne condition physique et vos techniques de nage.

Parents et personnes responsables : gardez votre nageur à flot!

Que vous soyez dans l'eau ou non, vous jouez un rôle important dans le programme Croix-Rouge Natation junior. Grâce à votre enthousiasme et à vos encouragements, les cours de natation seront une expérience amusante et enrichissante pour votre enfant.

Voici comment vous pouvez l'aider :

- Encouragez votre enfant en le félicitant pour les efforts accomplis à la piscine! Pourquoi ne pas souligner son accomplissement en famille?
- Prévoyez une collation et une boisson équilibrées pour votre enfant qui lui fourniront l'apport nécessaire en fluides et en énergie, après la leçon.



- Encouragez votre enfant à pratiquer ses techniques de natation, même une fois son niveau 10 terminé. À l'âge de 15 ans, il peut envisager de devenir moniteur de sécurité aquatique de la Croix-Rouge.

Faites des vagues à la maison!

Comment mettre à profit l'expérience en natation de votre enfant?

- Chronométrez votre enfant lorsqu'il pratique les différents styles et encouragez-le à atteindre le 500 mètres.
- Discutez avec votre enfant des prochains cours qu'il peut prendre pour continuer son apprentissage et conserver sa bonne condition physique.

Conseils aux parents

- Pour être aussi à l'aise dans l'eau que vos enfants, suivez des cours de natation pour adultes! Croix-Rouge Natation Styles de nage est un complément idéal à vos exercices physiques habituels et vous permet d'améliorer votre style de nage ainsi que d'accroître votre endurance. Croix-Rouge Natation Sport s'adresse aux jeunes désireux d'essayer différents sports et activités aquatiques d'une manière active et amusante, avec leurs pairs.
- Consultez le site Web de la Croix-Rouge, www.croixrouge.ca, pour obtenir des statistiques sur les causes des noyades et des renseignements sur les façons dont vous et votre famille pouvez vous joindre à la Croix-Rouge pour accroître les connaissances en sécurité aquatique dans nos collectivités.