



## Niveau 1 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 1?

**Tout le monde à la piscine!** Au niveau 1, votre enfant apprendra à :

- Flotter sur le ventre et sur le dos tout en développant son assurance et sa stabilité dans l'eau.
- Maîtriser des techniques de base comme le glissement et le battement de jambes jusqu'à la nage sur le ventre.
- Nager sur une distance de cinq mètres. Pour un nageur débutant, cette distance peut représenter un réel défi.
- Être prudent dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

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 les techniques, aider votre enfant à surmonter ses peurs et lui faire vivre une expérience positive.

### Comment sont évalués les nageurs au niveau 1?

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 à améliorer leurs techniques.

Commandité par :



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

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 1. 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 1, 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 1 recevront un autocollant de **record personnel** qui attestera de leurs progrès.



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 1?

Votre enfant qui passe d'un niveau à un autre améliore ses techniques de nage, acquiert de l'endurance et devient plus sensibilisé à la sécurité aquatique.

**Au niveau 2 du programme Croix-Rouge Natation junior, votre enfant apprendra à :**

- Utiliser davantage la respiration rythmique (dix fois).
- Accroître la distance des glissements avec battements de jambes.
- Nager sur une distance de 10 mètres.
- Exécuter des mouvements dans l'eau avec un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage.

## 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.
- Apportez un t-shirt léger et moulant si vous pensez que votre enfant peut avoir froid dans l'eau.
- Prévoyez une petite collation pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- Prenez conscience que les enfants ne développent pas tous les techniques de nage au même rythme.
- Demandez au moniteur quelles techniques votre enfant devrait pratiquer et amusez-vous ensemble en pratiquant ces techniques à votre piscine municipale!



## Faites des vagues à la maison!

**Comment mettre à profit l'expérience de votre enfant?**

- Emmenez-le à des baignades en famille ou à la piscine publique pour qu'il soit plus à l'aise dans l'eau.
- Encouragez-le à jouer, à essayer et à pratiquer les techniques qu'il apprend en cours.
- Discutez avec votre enfant des mesures de sécurité qu'il a apprises en cours afin de les mettre en pratique à la maison.

## Conseils aux parents

- **Devenez un meilleur nageur en suivant des cours Croix-Rouge Natation Styles de nage à votre piscine municipale!** Les programmes de la Croix-Rouge ont été conçus afin d'enseigner aux adultes des techniques visant à améliorer leurs compétences en natation.
- **La sécurité d'abord** – Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance près de la piscine ou d'un plan d'eau. La majorité des noyades en piscine se produisent en l'absence momentanée de la personne responsable. Ce sont principalement de jeunes enfants qui jouent ou marchent près d'une piscine privée, sans barrière à fermeture et à blocage automatiques qui sont victimes de ces incidents.  
*Source : Rapport national sur les noyades de la Croix-Rouge*

**Passez au niveau 2!**

1.877.356.3226 | [www.croixrouge.ca/natation](http://www.croixrouge.ca/natation)