



Niveau 2 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 2?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 2, votre enfant apprendra à :

- Mieux connaître les règlements de la piscine et les endroits sécuritaires dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.
- Aller en eau profonde. Les enfants se familiariseront avec les techniques de flottabilité afin d'augmenter leur assurance dans l'eau.
- Mieux maîtriser les techniques de base comme le glissement sur le côté avec battement de jambes en guise d'introduction à la technique de respiration au crawl et qui permet de progresser jusqu'au dos crawlé.
- Nager sur une distance de cinq mètres à trois reprises en une leçon pour augmenter son endurance et mettre les mouvements appropriés en pratique.
- Nager sur une distance de dix mètres pour développer son endurance et perfectionner ses styles.

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.

Comment sont évalués les nageurs au niveau 2?

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.

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 2. 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 2, il recevra un **écusson de mérite** et pourra passer au niveau suivant du pro-



Commandité par :



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation

gramme Croix-Rouge Natation junior. Les enfants qui participent au programme et qui ne maîtrisent pas encore toutes les techniques du niveau 2 recevront un autocollant de **record personnel** qui attestera de leur 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 valider votre enfant.

Que fait votre enfant après le niveau 2?

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

Au niveau 3 du programme Croix-Rouge Natation junior, votre enfant apprendra à :

- Déterminer où et quand nager en toute sécurité.
- Garder sa tête au-dessus de l'eau pendant 20 secondes.
- Plonger dans l'eau en position assise.
- Nager le crawl.

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.
- 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 la piscine municipale!

Passez au niveau 3!



Faites des vagues à la maison!

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

- Emmenez votre enfant à des baignades en famille ou à la piscine publique pour qu'il développe son endurance, pratique ses techniques et soit plus à l'aise dans l'eau.
- Demandez à votre enfant de vous montrer l'une des techniques qu'il a apprises aux cours de natation et intégrez cette technique à un jeu dans la piscine.
- 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

- 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.
- **La sécurité d'abord** – Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance près de la piscine ou d'un plan d'eau. Il commence à apprendre à nager et a encore besoin de la surveillance constante d'un adulte lorsqu'il est près de l'eau. Les chutes accidentelles dans l'eau sont à l'origine de près de 25 % des noyades au Canada. *Source : Rapport national sur les noyades de la Croix-Rouge*

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation