

## Niveau 3 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 3?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 3, votre enfant apprendra à :

- Déterminer les endroits où il peut nager en toute sécurité, c'est-à-dire en présence d'adultes.
- Rester à la surface de l'eau en nageant debout ou en flottant pendant 20 secondes.
- Plonger dans l'eau en position assise.
- Nager le crawl sur une distance de cinq mètres à trois reprises en une leçon – en alternant les tractions de bras, les battements de jambes et la respiration. Il est très stimulant et excitant de réussir à combiner toutes ces techniques!

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 3?

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 3. 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 3, 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 3 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

Commandité par :



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

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

passer 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 3?

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 4 du programme Croix-Rouge Natation junior, votre enfant apprendra à :**

- Se maintenir à la surface pendant 45 secondes en eau profonde.
- Plonger en toute sécurité.
- Plonger en position de départ à genoux.
- Nager sur une distance de 25 mètres.

### 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.



### 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 dans ses cours de natation et intégrez cette technique à un jeu dans la piscine.

### 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.
- Mettez en pratique un plan d'appel des secours médicaux d'urgence (SMU) à domicile.
- Assurez-vous que les numéros d'urgence sont à proximité du téléphone et que tous les membres de votre famille les connaissent.
- Saviez-vous que les chances de survie à un arrêt cardiaque soudain sont de deux à quatre fois plus élevées si une personne entreprend la réanimation cardiorespiratoire (RCR) avant l'arrivée des SMU? Envisagez de suivre un cours de secourisme de la Croix-Rouge et une formation en RCR en famille.

**Passez au niveau 4!**

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