

Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Niveau 4 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 4?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 4, votre enfant apprendra à :

- Appeler les SMU.
- Entrer dans l'eau en toute sécurité, entre autres avec la méthode « les pieds en premier la première fois » et le plongeon en position de départ à genoux.
- Se maintenir à la surface pendant 45 secondes en eau profonde en nageant debout ou en flottant.
- Réagir en cas de chute accidentelle dans l'eau, notamment à se redresser et à atteindre un lieu sûr.
- Exécuter un glissement sur le dos avec un roulement des épaules en vue d'acquiescer les techniques utilisées au dos crawlé.
- Nager sur une distance de 25 mètres.

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 4?

Nos moniteurs se souviennent de ce que c'est d'être un enfant et on 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 4. 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 4, il recevra un **écusson de mérite** et pourra passer au niveau suivant du programme



Commandité par :



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation

La natation à son meilleur

Croix-Rouge Natation junior. Les enfants qui participent au programme et qui ne maîtrisent pas encore toutes les techniques du niveau 4 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 4?

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

- Naviguer en toute sécurité.
- Conserver sa chaleur en eau froide.
- Nager le crawl et le dos crawlé.
- Nager sur une distance de 50 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. Rappelez-vous que les enfants n'apprennent pas tous au même rythme.
- Prévoyez une petite collation pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- 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 en natation de votre enfant?

- Amenez votre enfant à la piscine aux heures de baignades publiques. Encouragez votre enfant à jouer et à essayer les techniques qu'il apprend dans ses cours.
- Discutez des endroits où votre enfant peut plonger en toute sécurité. Discutez avec lui de la manière dont il faut entrer dans l'eau de façon sécuritaire, c'est-à-dire « les pieds en premier, la première fois » pour s'assurer qu'il n'y a pas d'obstacles dans l'eau.

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.
- Plonger la tête la première peut entraîner un traumatisme médullaire. La présence d'un tremplin dans une piscine ne signifie pas que l'on peut y plonger en toute sécurité. La plupart des piscines résidentielles ne sont pas assez profondes pour y plonger la tête la première.

Passez au niveau 5!

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation