

Niveau 5 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 5?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 5, votre enfant apprendra à :

- Faire preuve de prudence sur l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage en tout temps.
- Conserver sa chaleur dans l'eau et sur l'eau lorsqu'il pratique la navigation de plaisance ou des activités sur la glace.
- Faire la godille – à déplacer l'eau en tendant les bras afin d'augmenter le maintien à la surface.
- Faire des sauts d'arrêt, une autre façon d'entrer rapidement dans l'eau qui est souvent utilisée dans les cas de sauvetage.
- Perfectionner les techniques du crawl et du dos crawlé et à développer son endurance.
- Effectuer le coup de pied fouetté.
- Nager sur une distance de 50 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 5?

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 5. 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 5, 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

Croix-Rouge Natation junior. Les enfants qui participent au programme et qui ne maîtrisent pas encore toutes les techniques du niveau 5 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 5?

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

- La sécurité sur la glace ou près de la glace.
- À nager debout pendant 1 minute 30 secondes.
- À faire un plongeon avant.
- À nager sur une distance de 75 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 collation et une boisson équilibrées pour votre enfant qui lui fourniront l'apport nécessaire en fluides et en énergie, après la leçon.



Faites des vagues à la maison!

- **Comment mettre à profit l'expérience en natation de votre enfant?**
- Demandez à votre enfant de vous montrer le coup de pied fouetté, mouvement de jambes compliqué utilisé pour nager la brasse. Encouragez votre enfant à s'améliorer en lui demandant de le pratiquer assis sur une chaise.

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.
- Si votre famille s'apprête à faire une excursion en bateau, discutez de l'importance pour chacun de porter un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage.
- Les études de la Croix-Rouge démontrent que la majorité des personnes qui se noient ne portaient pas de gilet de sauvetage ou de vêtement de flottaison individuel au moment de l'incident de navigation. Le port d'un vêtement de flottaison individuel ou d'un gilet de sauvetage peut augmenter vos chances de survie en vous permettant de flotter plus longtemps pour vous permettre de retourner dans l'embarcation ou d'atteindre un lieu sûr.

Passez au niveau 6!

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation