

Niveau 6 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 6?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 6, votre enfant apprendra à :

- Faire preuve de prudence sur la glace et à connaître le moment et les endroits appropriés pour aller sur la glace et s'amuser en toute sécurité.
- Reconnaître un nageur en détresse et à lancer un objet flottant pour lui venir en aide.
- Se maintenir à la surface en nageant debout pendant 1 minute et 30 secondes, ce qui lui donnera assez de temps pour chercher et atteindre le bord le plus près pour être en sécurité.
- Effectuer le plongeon avant et à connaître le moment et les endroits appropriés pour plonger en toute sécurité.
- Nager le dos élémentaire, style où les nageurs doivent synchroniser les mouvements de bras et de jambes.
- Améliorer son endurance et sa technique du crawl et du dos crawlé.
- Nager sur une distance de 75 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 6?

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 et les nageuses 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 6. 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 6, 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 6 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 6?

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

- Reconnaître une personne en train d'étouffer et à réagir face à cette situation.
- Pratiquer le coup de pied fouetté et le coup de pied alternatif.
- Nager sur une distance de 150 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?**
- Votre enfant apprendra une nouvelle façon amusante d'entrer dans la piscine – le plongeon avant. Encouragez votre enfant à pratiquer cette nouvelle technique lors de vos baignades en famille.

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.
- Discutez avec votre enfant des règles de sécurité pour le plongeon.
- Les jeunes aiment bien plonger pour entrer dans l'eau la tête la première, mais ce plongeon doit être effectué avec prudence. L'une des parties importantes du programme Croix-Rouge Natation réside dans la reconnaissance des endroits où il est possible de plonger en toute sécurité. Encouragez votre enfant à mettre ce volet du programme en pratique en vérifiant la profondeur de l'eau avant de plonger dans une piscine ou dans des plans d'eaux inconnues. La plupart des piscines privées ne sont pas assez profondes ni assez longues pour y faire un plongeon avant.

Passez au niveau 7!

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation