

Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Niveau 7 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 7?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 7, votre enfant apprendra à :

- Connaître les causes de l'étouffement, à le prévenir, à reconnaître une obstruction légère ou sévère des voies respiratoires et à faire face à ces situations.
- Effectuer le coup de pied fouetté sur le ventre, technique essentielle pour nager la brasse.
- Nager debout en exécutant un coup de pied alternatif. Ce mouvement de jambes est à la base de sports aquatiques comme le water-polo et les moniteurs de sécurité aquatique de la Croix-Rouge l'utilisent durant leurs cours.
- Développer son endurance et sa bonne condition physique et continuer à perfectionner ses styles en nageant sur des distances de 150 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 7?

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 7. 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 7, 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 7 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 7?

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

- Reconnaître et prévenir l'hypothermie.
- Pratiquer la respiration artificielle chez l'adulte et chez l'enfant.
- Nager la brasse.
- Nager sur une distance de 300 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.

Passez au niveau 8!

Il ne reste que trois étapes pour que votre enfant termine le programme!



Faites des vagues à la maison!

- **Comment mettre à profit l'expérience de votre enfant?**
- Amenez votre enfant à des baignades en famille et demandez-lui de vous montrer le coup de pied alternatif. Encouragez-le à pratiquer ce mouvement et chronométrez-le pour l'aider à développer son endurance.

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.
- L'une des techniques de sauvetage consiste à apprendre à réagir en cas d'obstruction des voies respiratoires. Envisagez de suivre un cours de secourisme ou une formation de RCR seul ou en famille. Vous pouvez apprendre à prévenir les situations d'urgence et à y faire face en une seule après-midi.
- Les chances de survie à un arrêt cardiaque sont de deux à quatre fois plus élevées si vous connaissez et pratiquez la RCR.
Source : Croix-Rouge canadienne