

Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Niveau 8 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 8?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 8, votre enfant apprendra à :

- Reconnaître, à prévenir et à traiter l'hypothermie.
- Pratiquer la respiration artificielle chez l'adulte et chez l'enfant.
- Perfectionner le battement de jambes du dauphin utilisé dans la nage papillon afin d'augmenter son endurance et sa condition physique.
- Effectuer le saut d'arrêt – ce saut permet aux nageurs de garder la tête au-dessus de l'eau de façon à ne pas quitter des yeux la personne ou la cible qu'ils veulent atteindre.
- Nager la brasse, un style utilisé en compétition et dans les activités de conditionnement physique et de loisirs.
- Développer son endurance et sa condition physique et à perfectionner son style en nageant sur des distances de 300 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 8?

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 8. 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 8, 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 8 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 8?

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

- Respecter les règlements nautiques.
- Faire des choix judicieux lorsqu'il est près de l'eau.
- Perfectionner ses styles et augmenter sa vitesse et à développer son endurance.
- Nager sur une distance de 400 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 :

- Félicitez votre enfant pour ses accomplissements! Après avoir passé le niveau 8, votre enfant n'aura plus que deux autres niveaux à passer pour terminer le programme Croix-Rouge Natation junior.
- Prévoyez une petite collation pour votre enfant. Les nageurs sont souvent affamés et fatigués après un cours.

Passez au niveau 9!

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



Pratiquez à la maison!

Comment mettre à profit l'expérience de votre enfant?

- Emmenez votre enfant à des baignades en famille et encouragez-le à pratiquer les nouvelles techniques qu'il vient d'apprendre.
- Demandez à votre enfant de faire la démonstration du battement de jambes du dauphin et de pratiquer ce mouvement en ajoutant des obstacles, par exemple sous les jambes.

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.
- Continuez à mettre l'accent sur la sécurité aquatique et sur l'importance de faire des choix judicieux. Les personnes de sexe masculin, en particulier, sont plus susceptibles de se mettre dans des situations à risque, dans les courants de rivières et les fosses profondes de lacs. *Source : Rapport national sur les noyades de la Croix-Rouge*