

Niveau 9 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 9?

Tout le monde à la piscine! Au niveau 9, votre enfant apprendra à :

- Donner la respiration artificielle à un adulte et à un l'enfant, en perfectionnant les techniques apprises au niveau 8. La répétition des techniques de respiration artificielle favorise la mémorisation et donne de l'assurance lors d'une intervention en cas d'urgence.
- Connaître les règlements de base de la navigation ayant trait aux règlements nautiques (l'équipement, la météo et l'organisation) pour des excursions sur l'eau. L'accent sera mis sur la sécurité en embarcation.
- Effectuer divers styles de nage pour développer son endurance, sa vitesse et sa condition physique.
- Développer son endurance et sa condition physique et continuer à perfectionner ses styles en nageant sur des distances de 400 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.

Commandité par :



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

Comment sont évalués les nageurs au niveau 9?

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 9. 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 9, il recevra un **écusson de mérite** et pourra passer au niveau suivant du programme Croix-Rouge Natation junior. Les enfants qui participent au programme et qui ne maîtrisent pas encore toutes les



techniques du niveau 9 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 9?

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

- Se protéger du soleil.
- Reconnaître les risques de noyade et à faire des choix judicieux près de l'eau.
- Exécuter un plongeon de surface et à nager sous l'eau.
- Effectuer la nage papillon.
- Nager sur une distance de 500 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 9, votre enfant n'aura plus qu'un autre niveau à passer pour terminer le programme Croix-Rouge Natation junior.
- Prévoyez une collation et une boisson équilibrées pour votre enfant qui lui fourniront l'apport nécessaire en fluides et en énergie, après la leçon.
- Demandez au moniteur quelles techniques votre enfant devrait pratiquer et amusez-vous ensemble en pratiquant ces techniques à votre piscine municipale!

Passez au niveau 10!

Il ne reste qu'une seule étape à votre nageur avant qu'il ne termine ce programme!



Pratiquez à la maison!

Comment mettre à profit l'expérience en natation de votre enfant?

- Chronométrez votre enfant lorsqu'il pratique les différents styles de nage et encouragez-le à atteindre le 500 mètres.

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.
- Quarante-trois pour cent (43 %) des noyades au Canada surviennent lors d'activités de navigation de plaisance. Apprenez à préserver la sécurité de votre famille et assurez-vous que chaque excursion soit un voyage aller-retour!
Source : Rapport national sur les noyades de la Croix-Rouge