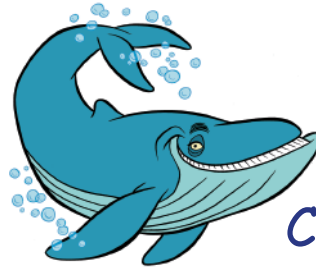


Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Baleine

Continuez à nager!

Bienvenue au programme Croix-Rouge Natation préscolaire

Félicitations! Vous avez choisi le programme de natation et de sécurité aquatique le plus vaste et le plus reconnu au Canada. Tout en offrant une expérience d'apprentissage positive et enrichissante, le programme Croix-Rouge Natation préscolaire est le point de départ de toute une vie de natation et de bonne forme physique.

Nous sommes fiers de vous offrir :

- Des moniteurs de qualité qui ont suivi une formation de plus de 75 heures et possèdent une expérience pratique de l'enseignement.
- Un apprentissage qui allie l'utile à l'agréable par des jeux et des chansons dans un environnement sûr.
- Un programme équilibré qui prévoit l'enseignement des techniques de nage et de la sécurité aquatique.
- Des cours de natation qui facilitent la progression continue, du niveau des nourrissons jusqu'à celui des jeunes adolescents.

Qu'est-ce que les Baleines apprennent?

Faites le saut! Au niveau Baleine, votre enfant apprendra à :

- Nager sur une plus grande distance, soit dix mètres.
- Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et se maintenir à la surface pendant 20 secondes – une technique d'autosauvetage importante.
- Appliquer la méthode « Arrête! Lance! Demande de l'aide! » pour venir en aide à un nageur en détresse.
- Exécuter le crawl sur une distance de sept mètres en appliquant la technique appropriée.
- Exécuter le dos crawlé sur une distance de sept mètres en appliquant la technique appropriée.
- Assurer sa sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Nous croyons qu'il importe que votre enfant perfectionne les techniques de nage dans un environnement amusant et non intimidant. Nos moniteurs utilisent des jeux et des chansons pour enseigner et renforcer ces techniques, aider votre enfant à vaincre ses peurs et lui faire vivre une expérience positive.

Comment évalue-t-on les Baleines?

Les nageurs progressent des niveaux 3 à 7 du programme Croix-Rouge Natation préscolaire selon le degré de maîtrise des techniques atteint à chaque niveau.

Comme nos moniteurs se rappellent ce que c'est d'être un enfant, ils utilisent beaucoup de renforcement positif pour aider chaque nageur à améliorer ses techniques.

On encouragera votre enfant à participer à toutes les activités. Chaque fois que votre enfant essaiera une nouvelle technique, on l'inscrira dans son cahier de progression.

Le moniteur suit de près et évalue continuellement les progrès de votre enfant. Le nageur doit maîtriser chacune des techniques apprises au niveau Baleine pour réussir ce niveau. S'il n'a pas encore maîtrisé toutes les techniques requises, il peut se réinscrire au niveau Baleine*. Les enfants âgés de 6 ans ou plus sont prêts à suivre le programme Croix-Rouge Natation junior au niveau approprié.

À la fin du cours Baleine, **tous les nageurs reçoivent un autocollant amusant.**

* Rappel : Chaque nageur progresse à son propre rythme. Si un enfant n'a pas terminé un niveau du premier coup ou même une seconde fois, c'est qu'il a encore besoin de renforcer des techniques importantes avant de passer au niveau suivant. Lisez la section « Exercez-vous à la maison » pour savoir comment renforcer les acquis de votre enfant.



Commandité par:



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation

La natation à son meilleur

Quelle est l'étape suivante pour les Baleines?

Premièrement, prenez le temps de fêter! Votre enfant a atteint un objectif important en maîtrisant chacune des techniques du cours Baleine. Prenez le temps de le féliciter de ses résultats.

Après avoir terminé le niveau Baleine, les enfants de 6 ans et plus sont inscrits au niveau approprié du programme Croix-Rouge Natation junior, ce qui leur permettra de continuer à perfectionner les techniques de nage, à acquérir de l'endurance et à mettre l'accent sur la sécurité aquatique. Dans le cadre de ce programme, votre enfant apprendra les six styles de nage et développera des techniques favorisant un mode de vie axé sur la bonne forme physique et la sécurité aquatique.

Pour en savoir plus sur le programme Croix-Rouge Natation junior, renseignez-vous auprès du responsable de votre piscine.

Parents et responsables d'enfants : gardez votre nageur à flot!

Que vous participiez dans l'eau ou non, vous jouez un rôle essentiel dans le programme Croix-Rouge Natation préscolaire. Votre enthousiasme et votre encadrement transformeront assurément les leçons de natation en une expérience amusante et enrichissante pour votre enfant.

Voici comment vous pouvez lui venir en aide :

- Sachez que les aptitudes physiques varient grandement d'un enfant à l'autre, donc que les enfants ne se développent pas tous au même rythme.
- Évitez de faire pression sur votre enfant pour qu'il excelle; encouragez-le plutôt à s'amuser durant ses cours de natation et à être fier de ses succès personnels.
- Donnez l'exemple! Organisez des baignades en famille et intégrez la natation à votre mode de vie actif. Accordez-vous le plaisir de nager une fois par semaine.
- Félicitez votre enfant de ses efforts et soulignez son apprentissage de nouvelles techniques.

Trucs pour la réussite de votre Baleine

- Prévoyez une collation légère et une boisson pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- Rappelez-vous que le moniteur est peut-être trop occupé entre les cours pour discuter des progrès de votre enfant. Demandez à lui parler à un moment plus propice.
- Faites porter un t-shirt léger et moulant à votre enfant si vous pensez qu'il aura froid.



Exercez-vous à la maison!

Comment renforcer les acquis de votre enfant?

Emmenez votre enfant à des baignades en famille ou à la piscine publique pour qu'il s'exerce à exécuter les techniques et acquière de l'endurance.

Conseils aux parents

- **La sécurité d'abord!** Près de 38 % des noyades de tout-petits surviennent dans des piscines résidentielles. Si toutes les piscines résidentielles étaient dotées d'une barrière à fermeture et à verrouillage automatiques, on pourrait prévenir la plupart des noyades de tout-petits en piscine résidentielle.
Source : Rapport national sur les noyades de la Croix-Rouge canadienne.
- **Partagez le plaisir de la natation avec votre enfant** en suivant le cours Croix-Rouge Natation Essentiel, Croix-Rouge Natation Styles de nage, ou Croix-Rouge Natation Sport à votre piscine locale! Ces cours ont été élaborés afin d'aider les adultes à apprendre à nager et à améliorer leurs compétences en natation. Ils leur offrent également la possibilité d'essayer différents sports aquatiques. En outre, ces programmes s'adressent aux adolescents désireux d'inclure la natation dans leur entraînement en parcours (par exemple : triathlons) ou d'améliorer leur style de nage.

Programme
suivant...