

Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Crocodile Vous nagez bien!

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 Crocodiles apprennent?

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

- Nager sur le ventre et sur le dos sur une distance de cinq mètres.
- Effectuer la respiration rythmique comme technique importante dans l'exécution du crawl.
- Appliquer la méthode « Arrête! Demande de l'aide! » pour venir en aide à un nageur en détresse.
- Effectuer, sur de plus grandes distances, des glissements sur le dos et sur le ventre, avec retournement et battement des jambes.
- Reconnaître l'importance vitale des techniques de nage dans les sports aquatiques et nautiques.
- Effectuer le battement de jambes du dauphin, une technique qui augmente la force des battements de jambes.
- 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 Crocodiles?

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 Crocodile avant de passer au niveau Baleine. S'il n'a pas encore maîtrisé toutes les techniques requises pour suivre le niveau Baleine (niveau 7), il peut se réinscrire au niveau Crocodile*. 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 Crocodile, **tous les nageurs recevront 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 Crocodiles?

À mesure que votre enfant progresse vers un nouveau niveau, il améliore ses techniques de nage, acquiert de l'endurance et s'initie davantage à la sécurité aquatique.

Au niveau 7 (Baleine), votre enfant apprendra à :

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

Si votre enfant est prêt à suivre le programme Croix-Rouge Natation junior, veuillez demander à votre moniteur ou à l'établissement une description du niveau approprié.

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.
- Félicitez votre enfant de ses efforts et soulignez son apprentissage de nouvelles techniques.

Trucs pour la réussite de votre Crocodile

- Prévoyez une collation légère et une boisson pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- Si votre enfant s'absente d'une leçon, parlez-en au moniteur. Il peut vous suggérer certaines techniques que l'enfant peut travailler lors d'une baignade en famille.
- 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?

- Répétez le jeu « Arrête! Demande de l'aide! » à la maison pour montrer à votre enfant comment il peut aider à sauver une vie.
- 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

- **Donnez l'exemple** en portant toujours un gilet de sauvetage sur l'eau. Entre 1996 et 2000, 89 % des victimes de noyades liées à la navigation de plaisance ne portaient pas correctement leur gilet de sauvetage ou dispositif de flottaison individuel.
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.

Niveau
suivant...



Baleine

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation

La natation à son meilleur