



Étoile de mer

À la découverte de l'eau!

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 Étoiles de mer apprennent?

Préparez-vous à l'aventure! Au niveau Étoile de mer, vous participerez avec votre enfant à une foule d'activités amusantes axées sur l'orientation dans l'eau et la sécurité aquatique :

- Vous passerez en revue l'ABC de la surveillance sécuritaire des enfants dans l'eau et près de l'eau.
- Vous apprendrez des techniques pour aider votre enfant à s'amuser dans l'eau.
- Votre enfant apprendra à effectuer divers mouvements dans l'eau en participant à des activités amusantes avec vous.
- Vous participerez avec votre enfant à des chansons et à des jeux créés pour rendre l'apprentissage amusant.

Comment évalue-t-on les Étoiles de mer?

Le niveau Étoile de mer du programme Croix-Rouge Natation préscolaire repose sur la participation. Il n'y a pas d'évaluation des techniques apprises – seulement beaucoup de renforcement positif.

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.

À la fin du cours Étoile de mer, **tous les nageurs recevront un autocollant de participation amusant.**



Commandité par:



Un monde plus propre. Des vies meilleures.™

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation

Quelle est l'étape suivante pour les Étoiles de mer?

Les enfants progressent dans les deux premiers niveaux du programme Croix-Rouge Natation préscolaire selon leur âge. Après avoir terminé le cours Étoile de mer (le premier niveau de Croix-Rouge Natation préscolaire), les enfants âgés d'au moins 18 à 30 mois peuvent suivre le cours Canard (le deuxième niveau de Croix-Rouge Natation préscolaire) avec un parent ou la personne qui en est responsable.

Les enfants qui terminent le niveau Étoile de mer avant d'avoir atteint l'âge de 18 à 30 mois sont invités à se réinscrire à ce niveau. Vous pouvez participer avec votre enfant au niveau Étoile de mer plusieurs fois au cours de son développement et partager chaque fois une nouvelle expérience.

Parents et responsables d'enfants : allez, faites le saut!

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.

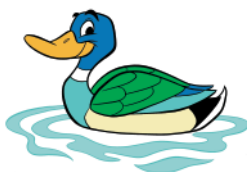
Voici comment vous pouvez aider :

- Surveillez votre enfant en tout temps.
- Participez au programme avec votre enfant dans l'eau et amusez-vous ensemble.
- Soyez prêt à essayer de nouvelles techniques avec votre enfant.
- Aidez votre enfant à acquérir un respect sain pour l'eau tout en s'amusant.
- Sachez que chaque enfant perfectionne les techniques de nage à son propre rythme.
- Soyez un modèle positif pour votre enfant.

Trucs pour la réussite de votre Étoile de mer

- N'utilisez pas de couches encombrantes. Nous recommandons des couches conçues spécialement pour la baignade.
- Mettez à votre enfant un t-shirt léger si vous pensez qu'il aura froid.
- Évitez le plus possible les leçons de natation avant ou après les repas ou les siestes.

Niveau
suivant...



Canard



Exercez-vous à la maison!

Comment renforcer les acquis de votre enfant?

- Encouragez-le à explorer l'eau à l'heure du bain.
- Travaillez la respiration rythmique/le contrôle de la respiration – fermer la bouche hors de l'eau et sous l'eau, et expirer par la bouche.

Conseil aux parents

La sécurité d'abord – Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance dans la baignoire ou près de l'eau. La noyade est une des principales causes de décès chez les enfants âgés de 1 à 4 ans au Canada, et c'est dans la baignoire que les noyades de nourrissons se produisent le plus souvent. Votre surveillance est essentielle à la sécurité de votre enfant.

Source : Rapport national sur les noyades de la Croix-Rouge canadienne.