



## Poisson-lune

Vous faites  
des vagues!

### 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 Poissons-lunes apprennent?

Faites le saut! Au niveau Poisson-lune, votre enfant apprendra à :

- Nager sur une distance de cinq mètres.
- Appliquer la méthode « Arrête! Regarde! Demande! » pour demander la permission à un adulte avant d'entrer dans l'eau – une leçon de sécurité importante.
- Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et à se maintenir à la surface pendant cinq secondes – une importante technique d'entrée en eau profonde.
- Flotter sur le dos ou sur le ventre et sur le dos en eau profonde.
- Effectuer des glissements sur le dos et sur le ventre, avec retournement et battement des 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 Poissons-lunes?

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 Poisson-lune avant de passer au niveau Crocodile. S'il n'a pas encore maîtrisé toutes les techniques requises pour suivre le niveau Crocodile (niveau 6), il peut se réinscrire au niveau Poisson-lune\*. 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 Poisson-lune, **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](http://www.croixrouge.ca/natation)

## Quelle est l'étape suivante pour les Poissons-lunes?

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 6 (Crocodile), votre enfant apprendra à:

- Nager sur le dos et sur le ventre sur une distance de cinq mètres.
- Inspirer et expirer par la bouche en exécutant la respiration rythmique.
- Appliquer la méthode « Arrête! Demande de l'aide! » pour venir en aide à un nageur en détresse.
- Effectuer le battement de jambes du dauphin.
- Reconnaître l'importance vitale des techniques de nage dans les sports aquatiques et nautiques.
- Effectuer, sur de plus grandes distances, des glissements sur le dos et sur le ventre, avec retournement et battement des jambes.

Si votre enfant est prêt à suivre le programme Croix-Rouge Natation junior, veuillez demander à 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 Poisson-lune

- Prévoyez une collation légère et une boisson pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- Parlez au moniteur si vous croyez que votre enfant n'est pas au bon niveau. Le moniteur peut réévaluer votre enfant et l'inscrire au niveau approprié.
- Faites porter un t-shirt léger et moulant à votre enfant si vous pensez qu'il aura froid.

Niveau  
suivant...



Crocodile



## Exercez-vous à la maison!

### Comment renforcer les acquis de votre enfant?

- Répétez les jeux « Arrête! Regarde! Demande! » à la maison pour renforcer les leçons de sécurité importantes.
- Demandez à votre enfant de répéter les chansons qu'il a apprises durant le cours.
- 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** – chaque membre de la famille doit porter un gilet de sauvetage sur l'eau! Visitez le site [www.laviesurleau.com](http://www.laviesurleau.com) pour savoir comment choisir un gilet de sauvetage de la bonne taille pour votre enfant. *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.