

Nouvelles - Croix-Rouge Natation



Salamandre

Vous pouvez
faire le saut!

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 Salamandres apprennent?

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

- Nager sur une distance de deux mètres. Pour des nageurs débutants, c'est tout un accomplissement que d'effectuer ce déplacement.
- Flotter pendant cinq secondes – une importante technique de sécurité personnelle.
- Sauter de façon sécuritaire dans l'eau à la hauteur de la poitrine – avec la permission d'un parent ou d'un moniteur, bien sûr.
- Ouvrir ses yeux sous l'eau – une technique importante pour remonter à la surface.
- Flotter sur le dos et sur le ventre sans aide.
- Effectuer des glissements sur le dos et sur le ventre avec retournement.
- 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 Salamandres?

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 Salamandre avant de passer au niveau Poisson-lune. S'il n'a pas encore maîtrisé toutes les techniques requises pour suivre le niveau Salamandre (niveau 5), il peut se réinscrire au niveau Salamandre*. 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 Salamandre, 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 Salamandres?

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 5 (Poisson-lune), votre enfant apprendra à :

- Nager sur une distance de cinq mètres.
- Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et à se maintenir à la surface pendant cinq secondes.
- Appliquer la méthode « Arrête! Regarde! Demande! » pour demander la permission à un adulte avant d'entrer dans l'eau.
- Flotter sur le dos et sur le ventre en eau profonde.
- Effectuer 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 :

- Encouragez votre enfant à aller à la salle de bain avant son cours de natation.
- Sachez que chaque enfant perfectionne les techniques de nage à son propre rythme.
- Appuyez votre enfant en le félicitant des efforts qu'il déploie dans la piscine.

Trucs pour la réussite de votre Salamandre

- Prévoyez une collation légère et une boisson pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- Faites porter un t-shirt léger et moulant à votre enfant si vous pensez qu'il aura froid.

Niveau
suivant...



Poisson-
lune



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 augmente son niveau de confiance et d'aisance dans l'eau.
- Demandez à votre enfant de répéter une chanson ou un jeu du cours dans la baignoire pour renforcer les expériences positives.
- Passez en revue les règles de sécurité aquatique pour la maison.

Conseils aux parents

- **La sécurité d'abord** – Ne laissez jamais votre enfant sans surveillance près d'une piscine ou d'un plan d'eau. La plupart des noyades en piscine se produisent en l'absence momentanée de la personne responsable. Ces événements touchent principalement de jeunes enfants en train de jouer ou de marcher près d'une piscine résidentielle sans barrière à fermeture et à verrouillage automatiques.
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.

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca/natation