



Tortue de mer

Faisons 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 Tortues de mer apprennent?

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

- Votre enfant s'exercera à battre des jambes à l'aide d'un objet flottant comme appui.
- Votre enfant apprendra à 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.
- Votre enfant explorera l'immersion en retenant son souffle et en faisant des bulles sous l'eau – une des premières étapes dans l'apprentissage de la natation.
- Votre enfant apprendra les mouvements de base de la nage sur le ventre.
- Votre enfant apprendra à assurer sa sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Comment évalue-t-on les Tortues de mer?

Le niveau Tortue de mer du programme Croix-Rouge Natation préscolaire marque le début de l'évaluation des techniques apprises par les nageurs d'âge préscolaire.

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 et évalue continuellement les progrès de votre enfant. Le nageur doit maîtriser chacune des techniques apprises au niveau Tortue de mer avant de passer au niveau Salamandre. S'il n'a pas encore maîtrisé toutes les techniques requises pour suivre le niveau Salamandre (niveau 4) ou n'a pas encore atteint l'âge de 3 ans, il peut se réinscrire au niveau Tortue de mer*. 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 Tortue de mer, tous les nageurs recevront un autocollant de participation 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

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

Les enfants progressent dans les deux premiers niveaux du programme Croix-Rouge Natation préscolaire selon leur âge. Après avoir réussi le cours Tortue de mer (le troisième niveau de Croix-Rouge Natation préscolaire), les enfants âgés d'au moins 3 ans sont admissibles aux niveaux 4 à 7 (Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine).

Aux niveaux 4 à 7 du programme Croix-Rouge Natation préscolaire, les nageurs sont regroupés selon leur niveau d'habileté plutôt que selon leur âge (tous les nageurs des niveaux 4 à 7 sont âgés de 3 à 5 ans). À ces niveaux, ils doivent maîtriser certaines techniques spécifiques avant de passer au niveau suivant.

Au niveau 4 (Salamandre), votre enfant apprendra à :

- Nager sur une distance de deux mètres.
- Flotter pendant cinq secondes.
- Ouvrir ses yeux sous l'eau.
- Flotter sur le dos et sur le ventre sans aide.
- Effectuer des glissements sur le dos et sur le ventre avec retournement.

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 aider :

- Sachez que chaque enfant perfectionne les techniques de nage à son propre rythme.
- Soyez enthousiaste et encouragez votre enfant afin qu'il acquière de l'assurance à mesure que vous diminuerez votre participation dans l'eau avec lui pour finalement l'observer en train de suivre son cours tout seul.
- Soyez un modèle positif pour votre enfant.
- Appuyez votre enfant en le félicitant des efforts qu'il déploie dans la piscine.

Trucs pour la réussite de votre Étoile de mer

- Prévoyez une collation légère et une boisson pour votre enfant. Les enfants sont souvent affamés et fatigués après un cours.
- Parlez au moniteur avant le cours si vous craignez que votre enfant ne ressente de l'anxiété de séparation. Ensemble, vous pouvez trouver une façon de faciliter à l'enfant la transition d'un cours avec participation parentale à un cours dirigé par le moniteur.
- Évitez le plus possible les leçons de natation avant ou après les heures de repas ou les siestes.

Niveau
suivant...



Salamandre



Exercez-vous à la maison!

Comment renforcer les acquis de votre enfant?

- Demandez à votre enfant de répéter les chansons du cours pour renforcer les expériences positives.
- 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.

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.*