

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Croix-Rouge Natation Préscolaire

Votre passion pour la natation commence ici

Lorsque vous choisissez le programme Croix-Rouge Natation Préscolaire, vous obtenez :

- Un programme fondé sur la recherche
- Un enseignement dont l'excellence est reconnue
- Un apprentissage spécifique à l'âge par l'entremise de jeux et de chansons
- Un programme où l'accent est mis sur la sécurité et le bien-être de l'enfant

Un programme à 8 niveaux pour les enfants de 4 mois à 6 ans

Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et des habiletés de base en natation rendront votre enfant à l'aise et heureux dans l'eau. À chaque niveau correspond une mascotte, qui représente un animal aquatique, ce qui rend les leçons dynamiques et agréables. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant et lui donnent de l'encouragement et des commentaires de manière continue.

Les parents participent aux leçons avec leurs enfants durant les trois premiers niveaux. Les enfants changent de niveau selon leur âge et leurs habiletés :

Nom	Âge	Description
CRNP Étoile de mer	4 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Initiation à l'eau pour les bébés et leurs parents/personne responsable. ▪ Pour être inscrits à ce niveau, les bébés doivent être capables de lever la tête sans aide. ▪ Vise à faire découvrir la flottabilité et le mouvement par l'entremise de chansons et de jeux dans l'eau et des conseils de sécurité aquatique liée à l'âge sont données aux parents/personne responsable. ▪ Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.
CRNP Canard	12 à 24 mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents/personne responsable. ▪ L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau. ▪ Les enfants apprennent comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimentent différents mouvements dans l'eau, au moyen d'activités, de chansons et de jeux aquatiques. Des conseils de la sécurité aquatique liée à l'âge sont donnés aux parents/personne responsable. ▪ Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.
CRNP Tortue de mer	24 à 36 mois	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents/personne responsable. ▪ L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau. ▪ Par des chansons et des jeux amusants, les enfants apprennent le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison et les glissements, et la combinaison de différentes techniques.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.
CRNP Loutre de mer	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Un niveau de transition où les parents/personne responsable peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur. L'exécution de toutes les techniques est assistée par le moniteur. ▪ Les enfants entrent à ce niveau à l'âge de 3 ans. ▪ Les enfants apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et les glissements et à nager sur un mètre. Ils s'initient également à des techniques de sécurité aquatique appropriées à leur âge. ▪ Les participants sont évalués en fonction de critères de performances et passent au niveau Salamandre une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.
CRNP Salamandre	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Loutre de mer. ▪ Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur deux mètres, perfectionnent leur flottaison et augmentent la distance de leur glissement sur le dos et sur le ventre. La nage sur le ventre et le glissement avec retournement sont également enseignés. Les enfants apprennent des techniques de sécurité aquatique telle que sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et utiliser un vêtement de flottaison individuel (VFI). ▪ Autres techniques de sécurité aquatique qui sera enseigné : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire et nager uniquement en présence d'un adulte. ▪ Les participants sont évalués en fonction de critères de performances et passent au niveau Poisson-lune une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.
CRNP Poisson-lune	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Salamandre. ▪ Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur cinq mètres, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre. Les techniques de sécurité comprennent la nage en eau profonde et l'utilisation d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). ▪ Autres techniques de sécurité qui seront enseignées : l'orientation aquatique, comment entrer dans l'eau et en sortir de façon sécuritaire et demander toujours la permission avant de s'approcher de l'eau. ▪ Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Crocodile une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.
CRNP Crocodile	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Poisson-lune. ▪ Par des chansons et d'autres activités amusantes, les enfants apprennent à nager 5 mètres sur le dos et sur le ventre, les battements de jambes du dauphin et la respiration rythmée. Ils améliorent leurs battements de jambes et augmentent à 10 mètres la distance qu'ils parcourent à la nage. ▪ Les techniques de sécurité aquatique comprennent sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, se maintenir à la surface pendant 10 secondes, comment reconnaître un nageur en difficulté, et l'utilisation d'un vêtement de flottaison individuel (VFI) en eau profonde.

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Baleine une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.
CRNP Baleine	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Crocodile. ▪ Par des activités amusantes, les enfants apprennent à nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Les enfants perfectionnent leur battement de jambes et nage sur une distance de 15 mètres. ▪ Les techniques de sécurité aquatique comprennent comment reconnaître des endroits appropriés pour nager de manière sécuritaire, sauter dans l'eau profonde, nager sur 5 mètres, se maintenir à la surface pendant 20 secondes et retour, lancer des objets pour assister un nageur en difficulté et effectuer le plongeon en position assise. ▪ Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et complètent le programme une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères. Les enfants de 5 ans et plus sont prêts à passer au niveau approprié de Croix-Rouge Natation Junior.

CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Croix-Rouge Natation Junior

Une vie en santé grâce à la natation

Lorsque vous choisissez un programme de Croix-Rouge Natation Junior, vous obtenez :

- **Un programme fondé sur la recherche**
- **Un enseignement dont l'excellence est reconnue**
- **Un programme qui allie techniques de nage et techniques de survie : une combinaison qui sauve des vies**
- **Un programme où l'accent est mis sur la performance personnelle et le conditionnement physique**

Un programme à 10 niveaux pour les enfants de 5 à 12 ans

Aidez votre enfant à constituer un mode de vie sain par la natation. Votre enfant apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau, dans un environnement amusant faisant la promotion du progrès et du succès personnel.

Les 10 niveaux permettent une progression solide. Les enfants apprennent les techniques de nage de compétition et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire sur l'eau, dans l'eau ou près de l'eau.

À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au prochain niveau une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.

Niveau	Description
CRNJ 1	Ce niveau constitue une familiarisation avec l'eau et la piscine et introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes. Les nageurs augmentent leur endurance en essayant de nager sur 5 mètres sur le ventre.
CRNJ 2	Les nageurs apprennent les techniques de propulsion et de flottaison. Ils développent leur nage sur le ventre (5 m). On présente aux nageurs les activités en eau profonde et l'usage approprié d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). L'endurance est augmentée grâce aux battements de jambes alternatifs (15 m) et la nage sur 10 m.
CRNJ 3	Ce niveau est une introduction au plongeon et enseigne aux nageurs quand et où nager.

	L'endurance est augmentée en gagnant de la force grâce aux battements de jambes alternatifs et en nageant sur une distance de 15 mètres.
CRNJ 4	Ce niveau est une introduction au crawl (10 m), et à la nage sur le dos avec rotation des épaules (15 m). Les nageurs travaillent les plongeurs, départ à genoux, le maintien à la surface (45 secondes, eau profonde) et développent un sens accru de leur propre sécurité en prenant conscience de leurs limites. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 25 mètres.
CRNJ 5	Ce niveau est une introduction au dos crawlé (15 m), ainsi que la godille, le coup de pied fouetté sur le dos, les plongeurs avant avec départ en position d'arrêt et la nage debout. La distance parcourue au crawl augmente à 15 m. Les nageurs apprendront aussi comment être un navigateur prudent. L'endurance est développée grâce à la nage sur une distance de 50 mètres.
CRNJ 6	Le crawl continue d'être approfondi grâce à l'accent mis sur l'entrée de la main dans l'eau et la respiration (25 m); le dos crawlé continu d'être approfondi et l'accent est mis sur la position des bras et la rotation du corps (25 m) et le dos élémentaire est introduit (15 m). Les nageurs sont également initiés à la sécurité sur la glace, au sauvetage élémentaire d'une personne en lançant un objet. Les participants démontrent le plongeur avant et leur habileté à la nage debout pendant 90 secondes en eau profonde. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 75 mètres.
CRNJ 7	Le niveau 7 continue d'approfondir les techniques et l'endurance pour le crawl (50 m), le dos crawlé (50 m) et le dos élémentaire (25 m) et introduit le coup de pied fouetté sur le ventre. Les nageurs apprennent à reconnaître les obstructions des voies respiratoires, à tendre un objet à une personne en difficulté et à effectuer un saut d'arrêt. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 150 mètres.
CRNJ 8	Le niveau 8 est une introduction à la brasse (15 m) et au plongeur de surface pieds premiers. Les nageurs sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes, ainsi que le plongeur à fleur d'eau. Les nageurs participent à des activités chronométrées de nage debout pendant 3 minutes, au moyen de la technique du coup de pied alternatif, afin d'améliorer leur capacité de se maintenir à la surface en cas de chute imprévue dans l'eau. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 300 mètres. Les distances de nage du crawl et du dos crawlé sont augmentées à 75 mètres pour chaque type de nage.
CRNJ 9	Le crawl (100 m), le dos crawlé (100 m), le dos élémentaire (50 m) et la brasse (25 m) continuent d'être approfondis. Dans ce niveau, on encourage les nageurs à essayer les combinaisons des différentes techniques de battement de jambes pour optimiser leur forme physique (3 minutes). Ils travaillent également le plongeur de surface tête première; ils apprennent à faire des choix judicieux, à reconnaître l'influence de leurs camarades et à pratiquer l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 mètres.
CRNJ 10	Les types de nage acquis font l'objet d'une évaluation finale concernant la technique et la distance : crawl, 100 m; dos crawlé, 100 m; dos élémentaire, 50 m; brasse, 50 m et marinière, 25 m. Les nageurs apprennent les dangers de l'exposition à la chaleur/au soleil, le sauvetage sur glace et les plongeurs en surface tête première et pieds premiers. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin (verticale) et en nageant sur une distance de 500 mètres.