

## GUIDE POUR L'INSCRIPTION PROGRAMME DE NATATION POUR LES ADULTES ET ADOLESCENTS CROIX-ROUGE

Demeurez en forme et en bonne santé grâce à la natation. En vous inscrivant au programme Croix-Rouge Natation, vous bénéficiez de :

- un programme fondé sur la recherche;
- un enseignement de très grande qualité;
- programmes conçus afin de vous aider à adopter un style de vie sain et actif;
- programmes répondant à vos besoins personnels.

Le volet Croix-Rouge Natation 1 et 2 enseigne la natation, en suivant le cours Croix-Rouge Natation Styles de nage, le nageur apprend à améliorer ses styles de nage. Le programme est adapté aux objectifs individuels et à la progression des participants.

Cours	Préalable relatif à l'inscription du nageur	Description
Natation Adulte 1	Aucune expérience en natation n'est requise.	Nous vous aidons à acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison sur le ventre et sur le dos; le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes; la nage sur le ventre sur 10 mètres; les entrées et sorties en eau peu profonde et font des activités en eau profonde (avec aide). Le participant travaille avec le moniteur de sécurité aquatique pour fixer des objectifs afin d'accroître ses compétences en styles de nage.
Natation Adulte 2	Une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 10 mètres facilement.	Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules; le crawl et dos crawlé (15 mètres); le plongeon départ en position assise; le plongeon départ à genoux; le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout. Ils nagent sur une distance d'au moins 25 mètres.
Natation Adulte 3	Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 25 mètres de façon continue; le dos crawlé sur 25 mètres. Il est également à l'aise pour nager en eau profonde.	Les nageurs choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels. Nous vous aidons à améliorer un ou plusieurs styles de nage, à travailler afin d'acquérir de nouvelles compétences et à améliorer l'endurance.
Natation sport	Le nageur souhaite suivre des modules de sport et se déplacer/nager aisément en eau peu profonde. Si le nageur ne sait pas nager, il doit être à l'aise avec l'utilisation d'appareils de flottaison, comme les VFI.	Les programmes de natation de la Croix-Rouge appuient le modèle de développement à long terme des participants. Le sport c'est pour la vie ! Apprendre à nager avec Croix-Rouge Natation donne aux nageurs la confiance requise pour participer à un éventail de sports comme la voile, le water-polo, le plongeon, le canot, la descente en eaux vives, la nage synchronisée et la natation de compétition, ou même poursuivre une carrière dans le domaine aquatique, en recherche et sauvetage.