

GUIDE POUR L'INSCRIPTION PROGRAMME DE NATATION CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR



Croix-Rouge Natation Junior

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

- Un programme fondé sur la recherche
- Un enseignement dont l'excellence est reconnu
- 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 6 à 16 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.

Pour plus d'informations pour les cours suivant le junior 10, vous pouvez
contacter madame Daisy Dumais au 418 276-0160 poste 2482 ou
<http://www.formaction.ca/formation-aquatique>

Niveau	Guide pour inscription	(6 À 16 ANS) Description	Apprentissages
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 1</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus. Aucune expérience en natation n'est requise.</p>	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 5 répétitions <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre, 5 sec. <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos, 5 sec <input type="checkbox"/> Glissements avec retournement, 5 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 5 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 5 mètres <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux <input type="checkbox"/> Surveillance <input type="checkbox"/> Entrés et sorties en eau peu profonde <input type="checkbox"/> Immersion de la tête <input type="checkbox"/> Expiration par la bouche et/ou le nez
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 2</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 1</p>	<p>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. Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide), et nagent sur 10 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons) <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 5 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide) <input type="checkbox"/> Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 mètres <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 5 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes alternatif, 10 mètres (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 10 mètres <input type="checkbox"/> Règles de sécurité des lieux <input type="checkbox"/> SMU/9-1-1 <input type="checkbox"/> Introduction aux FI/gilets de sauvetage <input type="checkbox"/> Transfert de poids en eau peu profonde <input type="checkbox"/> Activités en eau profonde (avec aide)

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 3</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 2.</p>	<p>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.</p> <p>Les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes alternatif sans aide, portent un VFI en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 15 répétitions <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre avec battement des jambes alternatif, 15 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos avec battement des jambes alternatif, 10 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le côté avec battement des jambes alternatif, 10 mètres <input type="checkbox"/> Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 10 mètres (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 10 mètres. <input type="checkbox"/> Battement de jambes alternatif, 15 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 15 mètres <input type="checkbox"/> Quand et où nager <input type="checkbox"/> VFI/gilets de sauvetage en eau profonde <input type="checkbox"/> Flottaison en eau profonde, 5 sec <input type="checkbox"/> Saut, changement de direction et retour sécuritaire en eau profonde <input type="checkbox"/> Maintien à la surface en eau profonde, 20 sec. <input type="checkbox"/> Plongeon, départ en position assise, changement de direction et retour sécuritaire
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 4</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 3.</p>	<p>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.</p> <p>Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon, départ à genoux et sont initiés à la godille.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 25 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 15 répétitions (spécifique au crawl) <input type="checkbox"/> Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 15 mètres <input type="checkbox"/> Nage sur le dos avec roulements des épaules, 15 mètres <input type="checkbox"/> Crawl, 10 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes alternatif sur le dos, 15 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 25 mètres <input type="checkbox"/> Protection personnelle <input type="checkbox"/> Démonstration de la façon d'appeler les SMU/9-1-1 <input type="checkbox"/> Protection personnelle – Plongeon en toute sécurité <input type="checkbox"/> Introduction à la godille en eau peu profonde <input type="checkbox"/> Plongeon, départ à genoux <input type="checkbox"/> Maintien à la surface en eau profonde, 45 sec

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 5</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 4.</p>	<p>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.</p> <p>Les nageurs améliorent le crawl (15 mètres), apprennent le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos ainsi que le saut d'arrêt, la nage debout et la godille sur le dos, tête première.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 50 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 20 répétitions (2 façons) <input type="checkbox"/> Crawl, 15 mètres <input type="checkbox"/> Dos crawlé, 15 mètres <input type="checkbox"/> Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes alternatif, 25 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 50 mètres <input type="checkbox"/> Comment être un navigateur prudent <input type="checkbox"/> Comment conserver sa chaleur <input type="checkbox"/> Position fœtale/position du caucus en eau froide <input type="checkbox"/> Entrées avec perte d'orientation <input type="checkbox"/> Nage debout, 1 min <input type="checkbox"/> Plongeon avant, départ en position d'arrêt <input type="checkbox"/> Godille tête première sur le dos, 5 mètres
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 6</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 5.</p>	<p>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. Les participants démontrent le plongeon 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.</p> <p>Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres). Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crawl, 25 mètres <input type="checkbox"/> Dos crawlé, 25 mètres <input type="checkbox"/> Dos élémentaire, 15 mètres <input type="checkbox"/> Battement de dauphin, 10 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 75 mètres <input type="checkbox"/> Causes des incidents de navigation <input type="checkbox"/> Quand et où aller sur la glace <input type="checkbox"/> Reconnaissance des nageurs en difficulté et simulation d'une telle situation <input type="checkbox"/> Objet à lancer sans cordage <input type="checkbox"/> Godille sur le dos, tête première, 10 mètres <input type="checkbox"/> Nage debout en eau profonde, 1 ½ min <input type="checkbox"/> Plongeon avant

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 7</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 6.</p>	<p>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.</p> <p>Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin.</p> <p>Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre;</p> <p>Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crawl, 50 mètres <input type="checkbox"/> Dos crawlé, 50 mètres <input type="checkbox"/> Dos élémentaire, 25 mètres <input type="checkbox"/> Godille sur le ventre, 15 mètres <input type="checkbox"/> Coup de pied fouetté sur le ventre, 15 mètres <input type="checkbox"/> Battement de dauphin, 15 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 150 mètres <input type="checkbox"/> Obstruction légère ou sévère des voies respiratoires <input type="checkbox"/> Secourir une personne consciente en obstruction légère ou sévère des voies respiratoires <input type="checkbox"/> Objet à lancer avec cordage <input type="checkbox"/> Objet à tendre avec matériel de sauvetage <input type="checkbox"/> Saut d'arrêt
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 8</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 7.</p>	<p>Le niveau 8 est une introduction à la brasse (15 m) et au plongeon 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 plongeon 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.</p> <p>Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 mètres), ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres).</p> <p>Ils apprennent la brasse (15 mètres), ainsi que le coup de pied alternatif / nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crawl, 75 mètres <input type="checkbox"/> Dos crawlé, 75 mètres <input type="checkbox"/> Dos élémentaire, 25 mètres <input type="checkbox"/> Brasse, 15 mètres <input type="checkbox"/> Coup de pied alternatif/nage debout, 3 min <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 300 mètres <input type="checkbox"/> Hypothermie <input type="checkbox"/> Dangers en eau libre <input type="checkbox"/> Respiration artificielle, adulte et enfant <input type="checkbox"/> Plongeon de surface, pieds premiers <input type="checkbox"/> Plongeon à fleur d'eau en position debout

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 9</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 8.</p>	<p>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 plongeon 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.</p> <p>Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (25 mètres).</p> <p>Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crawl, 100 mètres <input type="checkbox"/> Dos crawlé, 100 mètres <input type="checkbox"/> Dos élémentaire, 50 mètres <input type="checkbox"/> Brasse, 25 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes de la marinière, 15 mètres <input type="checkbox"/> Déplacement, jambes seulement, 3 min <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 400 mètres <input type="checkbox"/> Choix judicieux et influence par les pairs <input type="checkbox"/> Complications de la respiration artificielle <input type="checkbox"/> Règlement sur la navigation <input type="checkbox"/> Autosauvetage lorsque la glace a cédé <input type="checkbox"/> Plongeon de surface, tête première
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Junior 10</p>	<p>Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 9.</p>	<p>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.</p> <p>Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres) en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres). Ils apprennent la marinière (25 mètres).</p> <p>Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau.</p> <p>Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Crawl, 100 mètres <input type="checkbox"/> Dos crawlé, 100 mètres <input type="checkbox"/> Dos élémentaire, 50 mètres <input type="checkbox"/> Brasse, 50 mètres <input type="checkbox"/> Marinière, 25 mètres <input type="checkbox"/> Battement de dauphin (à la verticale), 3 x 10 sec <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 500 mètres <input type="checkbox"/> Exposition à la chaleur <input type="checkbox"/> Sauvetage sur glace d'une zone sécuritaire <input type="checkbox"/> Prochaines étapes <input type="checkbox"/> Plongeurs de surface, pieds premiers et tête première et nage sous l'eau, 2 mètres