

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

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 5 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. Si votre enfant est âgé de 5 ans, vous pouvez l'inscrire au programme Croix-Rouge Natation Junior.

S'ils ont suivi les cours Croix-Rouge Natation Préscolaire :	Et que le niveau est indiqué comme suit :	Inscrivez-les par la suite au programme Croix-Rouge Junior suivant :
Niveau Étoile de mer	complété ou non	1
Niveau Canard	complété ou non	1
Niveau Tortue de mer	complété ou non	1
Niveau Loutre de mer	complété ou non	1
Niveau Salamandre	complété ou non	1
Niveau Poisson-lune	incomplet	1
Niveau Poisson-lune	complété	2
Niveau Crocodile	incomplet	2
Niveau Crocodile	complété	3
Niveau Baleine	incomplet	3
Niveau Baleine	complété	3

Nom	Âge	Description	Apprentissages
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Précolaire</p> <p>Étoile de mer</p> 	<p>4 à 12 mois</p> <p>Participation du parent obligatoire (10 cours de 30 minutes)</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur âge.</p> <p>Les bébés doivent être âgés de 4 à 12 mois</p> <p>La participation d'un parent ou d'une personne responsable (avec aide) est également requise</p>	<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 donnés aux parents/personne responsable. ▪ Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle. ▪ Les bébés et les personnes responsables appivoisent l'eau, le déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale, ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aller dans l'eau (avec aide) <input type="checkbox"/> Techniques de soutien à l'intention de la personne responsable <input type="checkbox"/> Immersion (participation facultative) <input type="checkbox"/> Flottabilité et déplacement (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos (avec aide) <input type="checkbox"/> Position verticale (avec aide) <input type="checkbox"/> Jeux et chansons <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Entrées et sorties en eau peu profonde (personne responsable et enfant) <input type="checkbox"/> Démontrer comment conserver sa chaleur <input type="checkbox"/> Quand et comment obtenir de l'aide <input type="checkbox"/> Prévention de l'obstruction <input type="checkbox"/> Choisir un VFI
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Précolaire</p> <p>Canard</p> 	<p>13 à 24 mois</p> <p>Participation du parent obligatoire (10 cours de 30 minutes)</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur âge.</p>	<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. ▪ Les bébés et les personnes responsables apprennent la respiration rythmée; le déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide; la flottaison sur le ventre, sur le dos et le retournement, ainsi que les entrées et sorties en eau peu profonde. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aller dans l'eau (avec aide) <input type="checkbox"/> Immersion (participation facultative) <input type="checkbox"/> Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration <input type="checkbox"/> Flottabilité et déplacement (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre (avec aide) <input type="checkbox"/> Déplacement vers l'avant (avec aide) <input type="checkbox"/> Déplacement vers l'arrière (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre et redressement (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos et redressement (avec aide) <input type="checkbox"/> Jeux et chansons <input type="checkbox"/> Utiliser un objet flottant comme appui (avec aide) <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Arrête ! Regarde ! Demande ! <input type="checkbox"/> Entrées et sorties en eau peu profonde (personne responsable et enfant) <input type="checkbox"/> Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide) <input type="checkbox"/> Démontrer comment conserver sa chaleur <input type="checkbox"/> Objets flottants <input type="checkbox"/> Changement de direction (avec aide) <input type="checkbox"/> Quand et comment obtenir de l'aide <input type="checkbox"/> Prévention de l'obstruction <input type="checkbox"/> Réagir à l'obstruction

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Précolaire</p> <p>Tortue</p> 	<p>25 à 36 mois</p> <p>Participation du parent obligatoire (10 cours de 30 minutes)</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur âge.</p>	<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. ▪ Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle. ▪ Les enfants et les personnes responsables apprennent l'immersion; la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos; le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide; le battement de jambes sur le ventre, ainsi que la nage sur le ventre. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aller dans l'eau <input type="checkbox"/> Immersion, 3 secondes <input type="checkbox"/> Introduction à la respiration rythmée : contrôle de la respiration <input type="checkbox"/> Flottabilité et déplacement (avec aide) <input type="checkbox"/> Déplacement en eau peu profonde <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Glissement ventre et dos et redressement (avec aide) <input type="checkbox"/> Battement de jambes de base sur le ventre (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre (avec aide) <input type="checkbox"/> Jeux et chansons <input type="checkbox"/> Batt. jambes ventre avec objet flottant, 2 mètres (avec aide) <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Arrête! Regarde! Demande! (trouver l'adulte) <input type="checkbox"/> Entrées et sorties (avec aide) <input type="checkbox"/> Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine (avec aide) <input type="checkbox"/> Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et retour (avec aide) <input type="checkbox"/> Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)
<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Précolaire</p> <p>Loutre</p> 	<p>3 à 5 ans</p> <p>Participation du parent obligatoire les 5 premiers cours. Les 5 derniers cours se font avec ou sans parents selon décision du moniteur (10 cours de 30 minutes)</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur habileté.</p>	<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. ▪ Les enfants apprennent les flottaisons et les glissements sur le ventre et sur le dos, ainsi que le battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. ▪ À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance d'un mètre. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ouverture des yeux sous l'eau (essai) <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 3 répétitions <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre et redressement, 3 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos et redressement, 3 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre, 3 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos, 3 sec (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 1 mètre (avec aide) <input type="checkbox"/> Jeux et chansons <input type="checkbox"/> Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant, 1 mètre <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 1 mètre (avec aide) <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Arrête! Regarde! Demande! (trouver l'adulte) <input type="checkbox"/> Entrées et sorties sécuritaires <input type="checkbox"/> Le VFI/gilet de sauvetage et moi (avec aide)

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Préscolaire</p> <p>Salamandre</p> 	<p>3 à 5 ans</p> <p>Sans parent</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur habileté.</p> <p>Les enfants doivent être âgés de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Préscolaire Loutre de mer.</p>	<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. ▪ Les enfants améliorent la flottaison sur le ventre et sur le dos, ainsi que le saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. ▪ Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. À la fin du niveau, les enfants seront en mesure de nager sur une distance de 2 mètres. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ouverture des yeux sous l'eau (essai) <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 5 répétitions <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre et redressement <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos et redressement <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 2 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos avec battement de jambes, 2 mètres <input type="checkbox"/> Glissement avec retournement, du ventre vers le dos, 2 mètres <input type="checkbox"/> Glissement avec retournement, du dos vers le ventre, 2 mètres <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 2 mètres <input type="checkbox"/> Jeux et chansons <input type="checkbox"/> Battement de jambes sur le ventre avec objet flottant, 2 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 2 mètres <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Arrête! Regarde! Demande! (trouver l'adulte) <input type="checkbox"/> Transfert de poids en eau peu profonde <input type="checkbox"/> Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine <input type="checkbox"/> Le VFI / gilet de sauvetage et moi (avec aide) et la position fœtale <input type="checkbox"/> Objets flottants <input type="checkbox"/> Maintien à la surface, 5 sec (avec aide)
---	---	---	--

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Préscolaire</p> <p>Poisson-lune</p> 	<p>3 à 5 ans</p> <p>Sans parent</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur habileté.</p> <p>Les enfants doivent être âgés de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Préscolaire Salamandre.</p>	<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. ▪ Les enfants travaillent le battement de jambes et peuvent exécuter les glissements sur le ventre et sur le dos; les entrées en eau profonde en toute sécurité; la flottaison en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI. ▪ Ils nageront sur une distance de 5 mètres de façon continue. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée, 5 répétitions, 2 façons <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 mètres <input type="checkbox"/> Glissement avec retournement et battement de jambes, 5 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le côté avec battement de jambes, 2 mètres (avec aide) <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 5 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes avec objet flottant, 5 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 5 mètres <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Arrête! Regarde! Demande! <input type="checkbox"/> Transfert de poids en eau à la hauteur de la poitrine <input type="checkbox"/> Entrée en eau profonde <input type="checkbox"/> Le VFI/gilet de sauvetage et moi et nage, 5 mètres <input type="checkbox"/> Changement de direction en eau peu profonde <input type="checkbox"/> Maintien à la surface dans l'eau à la hauteur de la poitrine, 5 secondes <input type="checkbox"/> Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et maintien à la surface, 5 secondes <input type="checkbox"/> Flottaison sur le ventre et redressement en eau profonde, 5 secondes <input type="checkbox"/> Flottaison sur le dos et redressement en eau profonde en 5 secondes
---	--	---	--

Croix-Rouge

Natation Préscolaire

Crocodile

À Crocodile



3 à 5 ans

Sans parent

Les enfants changent de niveau selon leur habileté.

Les enfants doivent être âgés de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Préscolaire Poisson-lune.

- 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.
- 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.
- Les enfants améliorent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes; la nage sur le ventre et sur le dos; le saut en eau profonde, ainsi que la nage avec un VFI en eau profonde.
- Ils nageront sur une distance de 10 mètres de façon continue.

- Respiration rythmée, 10 répétitions, 2 façons
- Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 7 mètres
- Glissement sur le dos avec battement de jambes, 7 mètres
- Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 mètres
- Nage sur le ventre, 5 mètres
- Nage sur le dos, 5 mètres
- Battement de jambes avec objet flottant, 10 mètres
- Nage d'endurance, 10 mètres
- Familiarisation des lieux et surveillance active
- Arrête! Regarde! Demande!
- Le VFI/gilet de sauvetage et moi en eau profonde
- Maintien à la surface, 10 sec.
- Saut en eau profonde et maintien à la surface, 10 sec
- Arrête! Demande de l'aide!

<p>Croix-Rouge</p> <p>Natation Présoilaire</p> <p>Baleine</p> 	<p>3 à 5 ans</p> <p>Sans parent</p> <p>Les enfants changent de niveau selon leur habileté.</p> <p>Les enfants doivent être âgés de 3 à 5 ans et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Présoilaire Crocodile.</p>	<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. ▪ Les enfants augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, ainsi que celle de la nage sur le ventre et sur le dos. ▪ Ils apprennent le plongeon, départ en position assise. ▪ Ils nageront sur une distance de 15 mètres de façon continue. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Respiration rythmée; glissement avec retournement et battement de jambes, du ventre vers le côté, 10 répétitions <input type="checkbox"/> Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 10 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le dos avec battement de jambes, 10 mètres <input type="checkbox"/> Glissement sur le côté avec battement de jambes, 10 mètres <input type="checkbox"/> Nage sur le ventre, 10 mètres <input type="checkbox"/> Nage sur le dos, 10 mètres <input type="checkbox"/> Battement de jambes, 15 mètres <input type="checkbox"/> Nage d'endurance, 15 mètres <input type="checkbox"/> Familiarisation des lieux et surveillance active <input type="checkbox"/> Quand et où nager <input type="checkbox"/> Arrête! Regarde! Demande! <input type="checkbox"/> Plongeon en position assise <input type="checkbox"/> Maintien à la surface, 20 secondes <input type="checkbox"/> Saut en eau profonde, nage 5 mètres et maintien sur place à la surface, 20 secondes <input type="checkbox"/> Arrête! Demande de l'aide! Lance un objet.
--	---	---	--

Les cours du programme Croix-Rouge Natation peuvent aussi être adaptés pour les personnes ayant un handicap. Renseignez-vous auprès de votre installation pour plus d'informations.

Bébé nageur

Cette méthode enseigne aux parents à mieux comprendre le développement moteur de leur enfant. Elle apporte les moyens, dans un milieu privilégié, d'explorer le potentiel du jeune bébé, dans les différentes phases de son évolution. Les habiletés natatoires seront développées au fur et à mesure de l'acclimatation du bébé à l'univers de l'eau et de la confiance que le parent gagnera graduellement.