

# Activités Aquatiques

## Programme Croix-Rouge Natation Préscolaire

Ce programme conçu pour les enfants âgés de 0 à 6 ans

Niveaux		Âge	Prérequis
Aquabambin (avec parent)		4 à 36 mois	Être capable de lever la tête sans aide. L'Aquabambin est offert aux enfants jusqu'à l'âge de 3 ans.
Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée dans l'eau, ainsi que des chansons et des jeux.			
Loutre de mer (transition parentale)		3 à 5 ans	Aucun cours n'est préalable.  Pouvoir se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide; flotter sur le ventre et sur le dos; se retourner avec aide.
Le niveau permet aux enfants de mieux s'initier aux activités aquatiques par le biais du développement des techniques de nage et de jeu. Ils seront accompagnés de leurs parents jusqu'à ce que leur présence ne soit plus requise dans l'eau.			
Salamandre		3 à 5 ans	Avoir suivi et réussi le niveau Loutre de mer.  Être à l'aise dans l'eau sans parent; flotter et glisser sur le ventre sur 3 mètres seul; pouvoir immerger le visage sous l'eau; flotter et glisser sur le dos sur 3 mètres avec aide
Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements avec aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine.			
Poisson-lune		3 à 6 ans	Avoir suivi et réussi le niveau Salamandre.  Pouvoir flotter sur le dos et sur le ventre sans aide; pouvoir glisser avec un battement de jambe sur le dos et sur le ventre sur une distance de 2 mètres sans aide
Avec l'aide du moniteur, les enfants travaillent leurs styles de nage et leurs techniques de progression. L'apprentissage vise également à développer un bon jugement lorsque l'on est dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau, ainsi que les entrées et les flottaisons en eau profonde.			
Crocodile		3 à 6 ans	Avoir suivi et réussi le niveau Poisson-Lune  Pouvoir se maintenir à la surface de l'eau durant 5 secondes; effectuer des retournements sur le ventre et sur le dos avec un battement de jambe sur une distance de 5 mètres sans aide; nager sur le ventre sur une distance de 5 mètres sans aide.
Les enfants commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage sur le ventre et sur le dos.			
Baleine		3 à 6 ans	Avoir suivi et réussi le niveau Crocodile  Pouvoir nager sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres sans aide en initiant le mouvement des bras du crawl; pouvoir nager seul sur une distance de 10 mètres; pouvoir expirer par le nez ou la bouche sous l'eau et inspirer par la bouche juste à la surface de l'eau
Les enfants apprendront à nager de façon indépendante et à participer à des jeux d'équipe. Ils augmenteront et amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre et sur le dos.			

# Activités Aquatiques

## Programme Croix-Rouge Natation Junior

Ce programme s'adresse aux enfants de 5 à 15 ans

Niveaux	Âge	Prérequis
Junior 1	5 à 15 ans	Aucune expérience de natation n'est requise
Niveau débutant pour les enfants de 6 ans et plus, n'ayant jamais suivi de cours de natation.		
Junior 2	5 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 1 Pouvoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide durant 3 secondes; pouvoir effectuer des glissements sur le ventre avec battement de jambes sur une distance de 5 mètres.
Ce niveau apprendra aux enfants les différents glissements (ventre, dos, côté). Les participants apprendront aussi la respiration propre au Crawl.		
Junior 3	5 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 2 Pouvoir effectuer des glissements et retournement ventre/dos sur une distance de 5 mètres seul; pouvoir effectuer avec aide un glissement sur le côté sur une distance de 5 mètres; être à l'aise en eau profonde
Dans ce niveau les enfants apprendront les bases du Crawl. Une aisance en eau profonde est nécessaire à partir de ce niveau.		
Junior 4	5 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 3 Être en mesure de nager seul sur une distance de 15 mètres; expirer par le nez ou la bouche sous l'eau et inspirer à la surface de l'eau avec un mouvement de bras propre au crawl; effectuer une combinaison de glissement ventre/côté.
Dans ce niveau l'endurance des enfants va être travaillée. La technique du Crawl va être pratiquée. Ce niveau permet aussi une initiation au Dos Crawlé.		
Junior 5	6 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 4 Pouvoir nager sur une distance de 25 mètres sans arrêt; pouvoir nager au Crawl sur une distance de 10 mètres; pouvoir nager sur le dos avec un roulement d'épaules sur une distance de 15 mètres.
Dans ce niveau, les enfants apprendront le Dos Crawlé et le coup de pied fouetté sur le dos		
Junior 6	6 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 5 Pouvoir nager sur une distance de 50 mètres sans arrêt; pouvoir nager au Crawl et au Dos Crawlé sur 15 mètres; effectuer un coup de pied fouetté sur 10 mètres sans aide.
Dans ce niveau, les participants apprendront le Dos Élémentaire. Les techniques de Dos crawlé et de Crawl seront renforcées		
Junior 7	6 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 6 Pouvoir nager sur une distance de 75 mètres sans arrêt; pouvoir nager au Crawl et au Dos Crawlé sur 25 mètres; pouvoir nager le Dos Élémentaire sur une distance de 15 mètres.
Dans ce niveau, le coup de pied fouetté sur le ventre est démontré.		
Junior 8	6 à 15 ans	Avoir suivi et réussi Junior 7 Pouvoir nager sur une distance de 150 mètres sans arrêt; pouvoir nager au Crawl et au Dos Crawlé sur 50 mètres; pouvoir effectuer un coup de pied fouetté sur le ventre sur 15 mètres.
Dans ce niveau la Brasse est démontrée. La distance de la nage d'endurance est deux fois plus grande que le niveau précédent.		
Junior 9	6 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 8 Pouvoir nager sur une distance de 300 mètres sans arrêt; pouvoir nager au Crawl et au Dos Crawlé sur 75 mètres; pouvoir nager la brasse sur une distance de 15 mètres.
Dans ce niveau toutes les techniques de nage sont retravaillées. Des techniques de sauvetage sont explorées.		
Junior 10	6 à 15 ans	Avoir suivi et réussi le Junior 9 Pouvoir nager sur une distance de 400 mètres sans arrêt; avoir appris chacune des nages et maîtriser les techniques.
Dans ce niveau, différentes nages sont pratiquées : le Crawl, le Dos crawlé, le Dos Élémentaire, la Brasse et la Marinière. Beaucoup de longueurs sont à prévoir.		

# Activités Aquatiques

## Transition du programme Croix-Rouge Natation Préscolaire vers le programme Junior

À l'âge de 5 ans, les enfants peuvent passer au niveau approprié de Croix-Rouge Natation Junior. Dans le cas échéant, ce tableau vous permet de cibler le niveau adéquat.

Croix-Rouge Natation Préscolaire	Âge	Croix-Rouge Natation Junior
Poisson-Lune incomplet	Dès 5 ans	Niveau Junior 1
Poisson-Lune réussi		Niveau Junior 2
Crocodile incomplet	Dès 5 ans	Niveau Junior 2
Crocodile réussi		Niveau Junior 3
Baleine incomplet	Dès 5 ans	Niveau Junior 3
Baleine réussi		Niveau Junior 4