

Activités Aquatiques

Croix-Rouge - Natation Préscolaire

Ce programme conçu pour les enfants âgés de 0 à 5 ans

Programme		Pré requis	
Étoile de mer (avec parent)		4 à 18 mois	Être capable de lever la tête sans aide.
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 dans l'eau.			
Canard (avec parent)		18 à 30 mois	Pouvoir adopter une position sur le ventre, sur le dos et verticale (avec aide); se déplacer vers l'avant, vers l'arrière en utilisant ses bras (avec aide).
Les bambins gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau en participant aux jeux, aux chansons et aux jeux aquatiques actifs.			
Tortue de mer (avec parent)		30 à 36 mois	Pouvoir se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide; flotter sur le ventre et sur le dos; se retourner avec aide; utiliser des objets flottants pour appui.
Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires			
Loutre de mer (transition parentale)		3 à 5 ans	Débuter son apprentissage; ce n'est pas nécessaire d'avoir suivi la leçon précédente. 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 jeux. Ils seront accompagnés de leurs parents jusqu'à ce que leur présence ne soit plus requise dans l'eau. Cette transition s'effectue tout en douceur afin de préparer les enfants aux prochains niveaux.			
Salamandre		3 à 5 ans	Être à l'aise dans l'eau; pouvoir flotter avec de l'aide; pouvoir immerger son visage dans l'eau.
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 5 ans	Pouvoir entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI; exécuter des respirations rythmées 3 fois.
Avec l'aide du moniteur, les enfants travaillent leurs styles de nage et leurs techniques de progressions. 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 5 ans	Pouvoir sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos; nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres.
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, apprennent le battement de jambes du dauphin et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.			
Baleine		3 à 5 ans	Pouvoir flotter sur le ventre et sur le dos; pouvoir respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.
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 et apprendront à lancer des objets pour venir en aide à une autre personne dans l'eau.			

Activités Aquatiques

Croix-Rouge - Natation Junior

Ce programme s'adresse aux enfants de 6 ans et plus. Les dix niveaux sauront améliorer les performances des enfants ayant suivi le programme préscolaire, mais constitueront également un point de départ pour les enfants n'ayant qu'une expérience limitée de la natation.

Programme	Pré requis
Junior 1	Flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos; nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres sans aide.
Junior 2	Pouvoir flotter sur le ventre et sur le dos; pouvoir respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.
Junior 3	Être à l'aise en <u>eau profonde</u> ; pouvoir exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres; nager sur 10 mètres de façon continue.
Junior 4	Pouvoir nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau; pouvoir nager sur 15 mètres de façon continue.
Junior 5	Pouvoir se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.
Junior 6	Nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres; exécuter un plongeon en position de départ à genoux; nager sur 50 mètres de façon continue.
Junior 7	Pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 mètres; nager 75 mètres de façon continue.
Junior 8	Nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres; nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres; nager 150 mètres de façon continue.
Junior 9	Nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager la godille sur le dos, tête première sur 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager 300 mètres de façon continue.
Junior 10	Nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager 400 mètres de façon continue.