



Guide du programme Croix-Rouge Natation

Septembre 2007

1.877.356.3226 | www.croixrouge.ca

La natation à son meilleur

Table des matières

INTRODUCTION	3
SÉCURITÉ AQUATIQUE - STRATÉGIE DE MARQUE.....	4
PRÉSENTATION DES PROGRAMMES	5
PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE	6
PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR.....	12
PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION @ L'ÉCOLE.....	3
AQUADULTES	21
INSCRIPTION DES NOUVEAUX NAGEURS AUX PROGRAMMES	23
PROGRAMMATION ET NOMBRE DE PARTICIPANTS PAR CLASSE.....	26
CONSIDÉRATIONS D'APPRENTISSAGE MULTI-NIVEAUX.....	31
DE LA CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE À LA CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR	32

Introduction

Les lignes directrices du programme Croix-Rouge Natation ont été élaborées dans le cadre des révisions et des mises à jour de nos programmes de formation des moniteurs et de natation et de sécurité aquatique, effectuées en 2005.

Notre vision du programme s'est étendue des simples programmes individuels offerts à l'élaboration d'un continuum de programmation. Le programme **Croix-Rouge Natation** est notre nouveau continuum d'apprentissage de la natation qui comprend deux nouveaux programmes : le programme Croix-Rouge Natation préscolaire, pour les enfants âgés de quatre mois à cinq ans, et le programme Croix-Rouge Natation junior, pour les enfants de six ans et plus.

En 2007, nous avons élaboré le programme **Croix-Rouge Natation @ l'école** qui propose des cours de natation aux enfants d'âge scolaire. En 2008, nous concevrons de nouveaux programmes ou améliorerons les programmes déjà en place, destinés aux préadolescents, adolescents et adultes.

Notre nouvelle approche de formation des moniteurs est axée sur un processus de formation des moniteurs plus complet offert sur une base permanente. Nous avons regroupé toute la formation aquatique des moniteurs sous la rubrique **Programme de formation des moniteurs**.

Stratégie de marque

SÉCURITÉ AQUATIQUE – STRATÉGIE DE MARQUE

Sécurité aquatique – Objectif

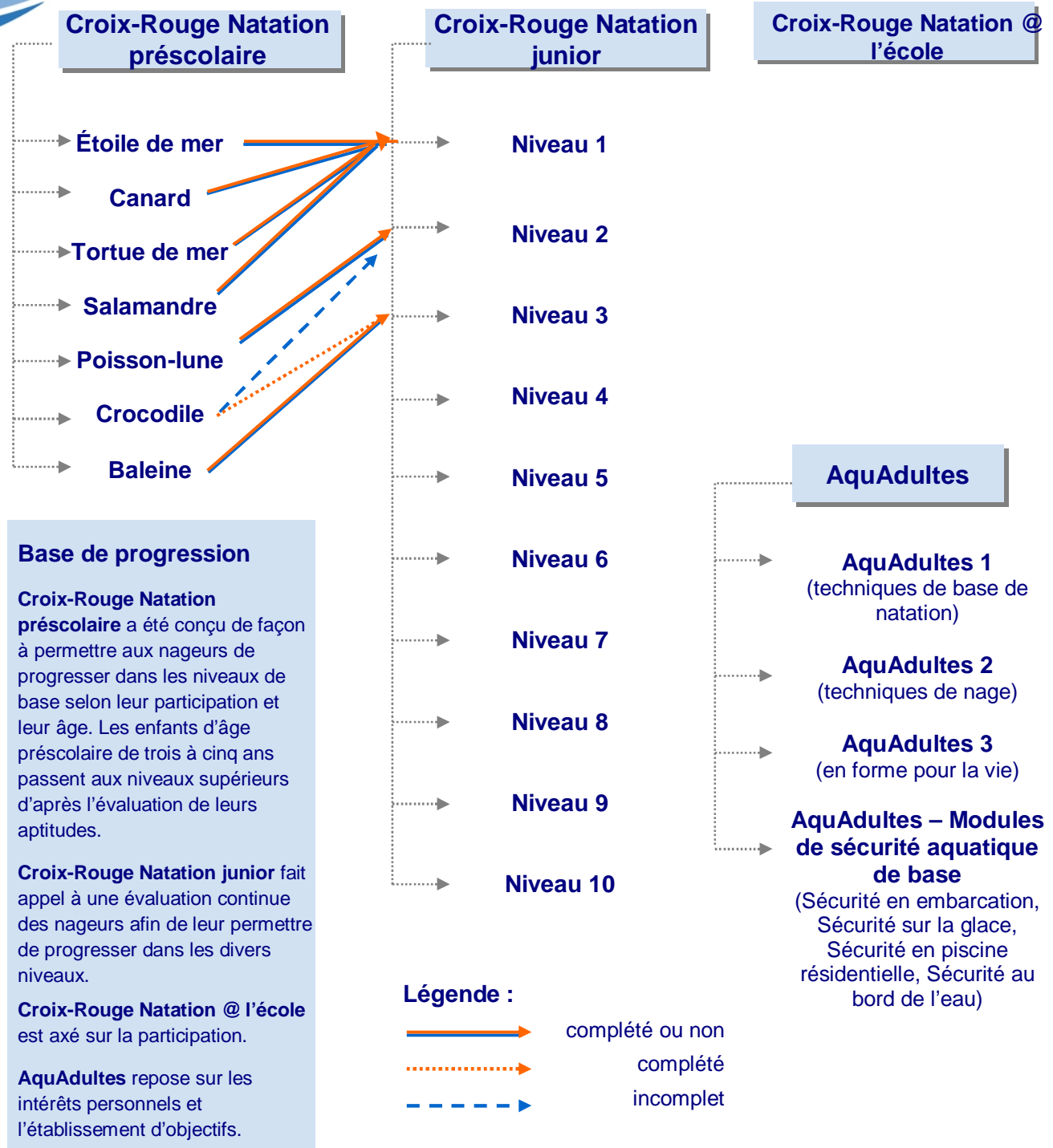
Améliorer la qualité de vie de la population en lui donnant les moyens de faire des choix sécuritaires, d'améliorer son conditionnement physique, de prévenir les traumatismes liés à l'eau et d'intervenir en situation d'urgence.

Sécurité aquatique – Slogan

La natation à son meilleur

Présentation des programmes

STRUCTURE DU PROGRAMME



Présentation des programmes

PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Le programme **Croix-Rouge Natation préscolaire** à sept niveaux permet aux nageurs de suivre plusieurs niveaux en fonction de leur âge et de leurs habiletés. Les enfants s'amuseront avec les thèmes d'animaux et les mascottes qui ont été ajoutées pour agrémenter l'apprentissage et augmenter le plaisir. Les plans de leçons qui utilisent les mascottes et les thèmes d'animaux seront disponibles pour aider les moniteurs à rendre les classes agréables et dynamiques pour ce groupe d'âge.



Programme cible

Les enfants de 4 à 6 mois jusqu'à 5 ans et leurs parents.

Type de programme

Les deux premiers niveaux mettent l'accent sur l'orientation dans l'eau et la sécurité pour les parents et leurs enfants.

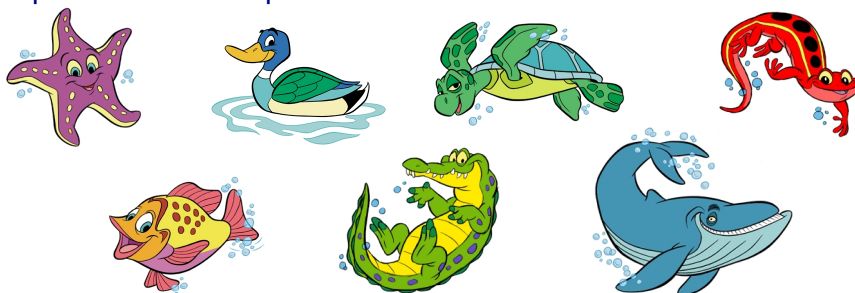
Les niveaux 3-7 développent les habiletés en natation et la sécurité aquatique spécifique à l'âge.

Les niveaux avancés s'adressent aux enfants d'âge préscolaire qui sont trop jeunes pour suivre le programme suivant, mais dont les habiletés en natation surpassent ce que l'on enseigne dans la plupart des programmes de natation préscolaire.

Structure

Programme à 7 niveaux. À chaque niveau correspond un animal comme mascotte. Leurs noms sont :

- Étoile de mer
- Canard
- Tortue de mer
- Salamandre
- Poisson-lune
- Crocodile
- Baleine



Les mascottes font partie intégrante de la leçon et amusent les enfants par le biais de chansons et d'activités.

Options de programmation

Le programme **Croix-Rouge Natation préscolaire** peut être présenté de deux façons :

Option 1 : Les niveaux 1-3 peuvent être organisés avec la participation parentale, le niveau 3 étant un niveau de transition entre la participation et la non-participation parentale. Les niveaux 4-7 se font sans la participation parentale, avec des enfants âgés de trois à cinq ans.

Option 2 : Pour permettre une programmation plus souple, nous offrons l'option de la participation parentale à tous les niveaux ou à la plupart d'entre eux. Selon le marché auquel vous vous adressez, certains parents préfèrent être dans l'eau avec leurs enfants pour encourager leurs habiletés et promouvoir l'activité familiale.

Comment les nageurs passent-ils d'un niveau à un autre?

Les nageurs passent d'un niveau à un autre de la façon suivante : pour les niveaux 1-3 (Étoile de mer, Canard et Tortue de mer) le passage s'effectue selon leur âge et selon s'ils sont récompensés par des produits de participation.

Les niveaux 4-7 (Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine) se concentrent sur l'acquisition des habiletés en natation. Les nageurs sont évalués par les moniteurs qui se basent sur les critères de performance. Les moniteurs ont recours à des techniques d'évaluation continue similaires à celles utilisées dans le programme AquAventure. Dans ces niveaux, les enfants âgés de trois à cinq ans passent au niveau suivant seulement si tous les éléments requis ont été bien remplis.

On encourage toujours les moniteurs à utiliser une approche individualisée et une technique d'apprentissage progressive axées sur les besoins personnels de chaque participant. Ainsi, à l'instar du programme AquAventure, les nageurs sont toujours stimulés à apprendre non seulement les techniques du niveau dans lequel ils se trouvent, mais aussi celles du niveau suivant, le cas échéant.

Principaux avantages

- Programmation souple : les programmeurs peuvent offrir le programme **Croix-Rouge Natation préscolaire** avec la participation parentale pour les niveaux débutants et sans la participation parentale pour les niveaux avancés, ou encore avec la participation parentale pour tous les niveaux. Ils peuvent choisir la combinaison qui convient le mieux à leurs clients.
- Les techniques de natation sont introduites en utilisant des progressions éprouvées et réalisables. On se concentre sur l'amélioration et le renforcement continu avec beaucoup de répétitions pour ce groupe d'âge.
- Établir une base solide pour un jeune nageur, par le biais d'une respiration détendue et de techniques de mouvement axées sur les principes des six techniques de nage que le programme **Croix-Rouge Natation junior** enseigne.
- Plaisir et action jumelés à la condition physique et jeux adaptés pour ces groupes d'âge.
- Les mascottes sont intégrées dans le contenu du programme en plus des chansons et des jeux pour stimuler davantage les participants.
- Les moniteurs ont des exemples de plans de leçons, des jeux et des idées d'apprentissage pour rendre le programme dynamique et amusant.
- Les enfants s'amuse et développent des techniques de natation tout en apprenant à être prudents dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Contenu du programme Croix-Rouge Natation préscolaire

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Étoile de mer

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Aller dans l'eau (avec aide) • Techniques de soutien pour la personne responsable • Immersion (facultatif) • Initiation à la respiration rythmée; contrôle de la respiration (avec aide) • Flottabilité et déplacement (avec aide) <p>Positions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position sur le ventre (avec aide) • Position sur le dos (avec aide) • Position verticale (avec aide) <p>Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur le ventre (avec aide) • Sur le dos (avec aide) • Mouvement des bras (avec aide) 	<p>Activités aquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • jeux et chansons 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarisation avec les lieux et surveillance active • Entrée et sortie (personne responsable et enfant) • Démontrer comment conserver sa chaleur • Quand et comment obtenir de l'aide • Prévention de l'étouffement

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Canard

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Aller dans l'eau (avec aide) • Immersion (facultatif) • Initiation à la respiration rythmée; contrôle de la respiration (avec aide) • Flottabilité et déplacement (avec aide) <p>Déplacements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sur le ventre (avec aide) • Sur le dos (avec aide) <p>Flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flottaison sur le ventre et redressement (avec aide) • Flottaison sur le dos et redressement (avec aide) 	<p>Activités aquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux et chansons • Utiliser un objet flottant comme appui (avec aide) 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarisation avec les lieux et surveillance active • Arrête! Regarde! Écoute! • Entrée et sortie en eau peu profonde (personne responsable et enfant) • Le VFI et moi (avec aide) • Démontrer comment conserver sa chaleur • Objets flottants • Changement de direction (avec aide) • Quand et comment obtenir de l'aide • Prévention de l'étouffement • Réagir à l'étouffement

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Tortue de mer

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Aller dans l'eau • Initiation à la respiration rythmée; contrôle de la respiration • Flottabilité et déplacement (avec aide) • Déplacement en eau peu profonde <p>Flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flottaison sur le ventre et redressement, 3 s (avec aide) • Flottaison sur le dos et redressement, 3 s (avec aide) <p>Glissement : glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)</p> <p>Natation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Battement de jambes de base sur le ventre (avec aide) • Nage sur le ventre (avec aide) 	<p>Activités aquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux et chansons/relais • Battements de jambes sur le ventre avec un objet flottant 2 m (avec aide) 	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarisation avec les lieux et surveillance active • Arrête! Regarde! Demande! (Trouver l'adulte) • Entrées et sorties (avec aide) • Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine (avec aide) • Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et retour (avec aide) • Le VFI et moi (avec aide)

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Salamandre

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p>Ouverture des yeux sous l'eau (essai) Respiration rythmée, 3 répétitions</p> <p>Flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flottaison sur le ventre et redressement, 3 s • Flottaison sur le dos et redressement, 3 s • Flottaison avec retournement, 3 s (avec aide) <p>Glissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glissement sur le ventre, 3 s • Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 s (avec aide) • Glissement sur le dos, 3 s (avec aide) • Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 s (avec aide) • Glissement avec retournement et battement de jambes, 6 s (avec aide) <p>Natation : nage sur le ventre, 2 m (avec aide)</p>	<p>Activités aquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeux et chansons • Battement sur le ventre en utilisant un objet flottant, 2 m <p>Nage d'endurance : 2 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarisation avec les lieux et surveillance active • Arrête! Regarde! Demande! (Trouver l'adulte) • Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine • Le VFI et moi (avec aide) • Objets flottants • Maintien à la surface (avec aide) 5 secondes

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Poisson-lune

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> Respiration rythmée, 5 répétitions (2 façons) Transfert de poids en eau peu profonde <p>Glissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Glissement sur le ventre, 5 s Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 1 m Glissement sur le dos, 5 s Glissement sur le dos avec battement de jambes, 1 m Glissement avec retournement, 5 s Glissement sur le côté avec battement de jambes, 3 s (avec aide) <p>Natation : nage sur le ventre, 2 m</p>	<p>Activités aquatiques : introduction à la nage synchronisée (flottaison)</p> <p>Exercices de battement de jambes : battement de jambes avec objet flottant, 5 m</p> <p>Nage d'endurance : 5 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> Familiarisation avec les lieux et surveillance active Arrête! Regarde! Demande! Descente en eau profonde Saut en eau profonde (avec aide) Le VFI et moi Changement de direction en eau peu profonde Maintien à la surface, 5 s Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et maintien à la surface, 5 s Flottaison sur le ventre et redressement, 5 s en eau profonde Flottaison sur le dos et redressement, 5 s en eau profonde Arrête! Demande de l'aide!

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Crocodile

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons) Transfert de poids en eau peu profonde <p>Glissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 3 x 2 m Glissement sur le dos avec battement de jambes, 2 m Glissement sur le côté avec battement de jambes, 1 m <p>Natation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nage sur le ventre, 5 m Nage sur le dos, 5 m 	<p>Activités aquatiques : introduction à la nage synchronisée (cuve et flottaison)</p> <p>Exercices de battement de jambes : battement des jambes avec objet flottant, 10 m</p> <p>Style de nage : Battement de jambes du dauphin (avec aide)</p> <p>Nage d'endurance : 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> Familiarisation avec les lieux et surveillance active Arrête! Regarde! Demande! Saut en eau profonde Le VFI et moi en eau profonde Changement de direction en eau profonde (avec aide) Maintien à la surface, 10 s Saut en eau profonde, maintien à la surface, 5 s Arrête! Demande de l'aide!

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Baleine

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> Respiration rythmée; glissement sur le ventre et retournement sur le côté en position de glissement, 10 répétitions <p>Glissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 3 x 5 m Glissement sur le dos avec battement de jambes, 3 x 5 m Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 m <p>Natation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Nage sur le ventre, 7 m Nage sur le dos, 7 m Nage continue, 10 m 	<p>Activités aquatiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> Introduction à la nage synchronisée (culbutes, cuve et flottaisons) Relais <p>Exercices de battement de jambes : 2 x 10 m battement de jambes de la baleine (plus fort que le battement de jambes du dauphin)</p> <p>Nage d'endurance : 2 x 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> Familiarisation avec les lieux et surveillance active Moment et endroit appropriés pour nager Arrête! Regarde! Demande! Changement de direction en eau peu profonde Maintien à la surface, 20 s Saut en eau profonde et maintien à la surface, 20 s Arrête! Lance! Demande de l'aide! Lance un objet

Directives

- Lorsque vous combinez des niveaux, rappelez-vous du nombre recommandé de participants par classe. Les classes plus nombreuses auront moins de succès dans des niveaux combinés.
- Prenez en considération la participation ou la non-participation parentale dans les niveaux.
- Tout au long du programme, on porte une attention particulière à la sécurité aquatique qui est renforcée par la familiarisation avec les lieux et la surveillance active. Cela facilite la combinaison de niveaux.

PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR



Le programme **Croix-Rouge Natation junior** a été conçu en se basant sur le programme éprouvé AquAventure. Après révision, il a été démontré que dans l'ensemble, le contenu et les progressions du programme AquAventure étaient efficaces, mais que quelques révisions mineures étaient nécessaires afin de l'améliorer.

Les techniques et la sécurité aquatique du programme sont conçues en fonction de chaque groupe d'âge, en insistant sur le fait de rester actif et dans l'eau. Les styles de nage sont conçus en fonction de chaque niveau et utilisent des progressions régulières et éprouvées axées sur les exercices et la distance.

Ce programme se distingue d'AquAventure, en ce sens qu'il est conçu pour les enfants de 6 ans et plus. Le programme **Croix-Rouge Natation junior** ne comprend aucun niveau préscolaire. Le premier niveau du programme **Croix-Rouge Natation junior** est plus stimulant et cible les enfants de six et sept ans. Notre étude révèle que beaucoup d'enfants commencent à suivre des cours de natation avant l'âge de six ans et c'est pourquoi nous avons conçu le premier niveau du programme **Croix-Rouge Natation junior** afin qu'il soit assez stimulant pour permettre le développement continu des nageurs. Les nageurs débutants qui suivent ce programme après l'âge de six ans, n'ayant jamais suivi de cours de natation, seront plus stimulés qu'ils ne l'étaient dans le niveau 1 d'AquAventure. Nos projets pilotes ont démontré que les progressions sont réalisables, mais elles doivent être appuyées par des instructions pratiques efficaces.

Le programme cible

Les enfants âgés de six ans et plus. La plupart des nageurs auront complété tous les niveaux à l'âge de 12 ans, en fonction de la fréquence d'inscription.

Type de programme

Les nageurs apprennent la nage de compétition et les techniques de survie; ils travailleront la distance et la vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions prudentes dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Structure

Programme à 10 niveaux. Les 10 niveaux permettent des progressions régulières et une acquisition de techniques d'un niveau à l'autre, tout en facilitant la planification pour le programmeur. Un plus petit nombre de niveaux facilitera l'achèvement de tous les niveaux.

Évaluation

Le programme repose principalement sur l'évaluation continue qui stimule chaque nageur à se dépasser. Les moniteurs ont recours aux critères de performance qui se trouvent sur la fiche technique du moniteur afin de déterminer les normes minimales pour chaque élément requis du niveau.

Toutefois, nos moniteurs apprennent à utiliser une méthode d'apprentissage individualisée, ce qui veut dire qu'ils ciblent des possibilités d'entraînement et de rétroaction en fonction des besoins d'apprentissage de chaque individu.

Les moniteurs utilisent également un apprentissage progressif pour planifier leur leçon, prenant en considération le fait que chaque baigneur apprend à un rythme différent et grâce à des techniques différentes. La rétroaction et l'évaluation permettent au moniteur de planifier en fonction des besoins particuliers de chaque participant.

Un élément d'évaluation a été ajouté pour encourager la meilleure performance personnelle en ce qui concerne l'activité de conditionnement physique. L'autocollant d'*accomplissement personnel* sera remis à ceux qui n'ont pas complété un niveau. C'est une façon de reconnaître leur progrès au niveau de la distance ou du temps que tous les participants auront réalisé. Cet autocollant pourrait aussi être remis à ceux qui ont complété le niveau en guise de reconnaissance additionnelle.

Principaux avantages

- Pour simplifier le processus d'apprentissage, ce programme est basé sur les techniques apprises durant le programme **Croix-Rouge Natation préscolaire**. En réponse à l'étude qui a démontré que les nageurs suivent des cours de natation à un plus jeune âge qu'auparavant, le premier niveau est plus stimulant.
- Les nageurs peuvent s'inscrire à ce programme qu'ils aient ou non des connaissances en natation. Grâce à des progressions régulières, des évaluations et de la rétroaction continues, les nageurs évolueront à un bon rythme, sans tenir compte de leurs habilités existantes.
- Les élèves exploreront les six styles de nage tout au long des 10 niveaux tout en se concentrant sur l'amélioration de la qualité des techniques de nage.
- Les activités et le conditionnement physique améliorent l'endurance et favorisent le succès et le progrès individuel. Ils encouragent également les activités de conditionnement physiques comme une partie intégrante d'un style de vie sain.
- Les cours sur les techniques de nage et de sécurité aquatique sont enseignés avec enthousiasme et adaptés au groupe d'âge, tout en mettant l'accent sur les techniques d'auto-sauvetage et de sécurité pour la prévention des traumatismes.
- Le nombre de niveaux et le système de reconnaissance encouragent les participants à compléter les 10 niveaux.
- La qualité de l'instruction sera améliorée par la mise en place d'exemples de plans de cours.

Contenu du programme Croix-Rouge Natation junior

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 1		
Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p>Respiration : respiration rythmée, 5 répétitions</p> <p>Flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flottaison sur le ventre et redressement, 3 s • Flottaison sur le dos et redressement, 3 s • Flottaisons avec retournement, 6 s (avec aide) <p>Glissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glissement sur le ventre, 3 s • Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 s • Glissement sur le dos, 3 s • Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 s • Glissement avec retournement, 6 s (avec aide) 	<p>Exercices de battement de jambes : battement de jambes alternatif, 10 m (avec aide)</p> <p>Nage d'endurance : 5 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarisation avec les lieux et surveillance • SMU • Entrées et sorties en eau peu profonde • Immersion de la tête • Expiration par la bouche ou par le nez

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 2		
Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p>Respiration : respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons)</p> <p>Flottaison :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Flottaison sur le ventre, 5 s • Flottaison sur le dos, 5 s <p>Glissement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif 3 x 5 m (en une leçon) • Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif 3 x 5 m (en une leçon) • Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 3 m (avec aide) • Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 6 s 	<p>Exercices de battement de jambes : battement de jambes alternatif, 15 m (avec aide)</p> <p>Nage d'endurance : 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Règles de sécurité des lieux • Initiation au VFI/gilet de sauvetage • Transfert de poids en eau peu profonde • Activité en eau profonde (avec aide)

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 3

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p>Respiration : respiration rythmée, 15 répétitions</p> <p>Glissements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif 3 x 10 m (en une leçon) • Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif 3 x 10 m (en une leçon) • Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 s • Combinaison de glissement sur le ventre et de glissement sur le côté • Crawl, 3 x 5 m 	<p>Exercices de battement de jambes : 3 x 15 m</p> <p>Nage d'endurance : 15 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moment et endroit appropriés pour nager • Transfert de poids en eau peu profonde • Flottaison en eau profonde, 5 s • Changement de direction en eau profonde • Maintien à la surface eau profonde, 20 s • Plongeon, départ en position assise

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 4

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p>Respiration : respiration rythmée, 15 répétitions (spécifique au crawl)</p> <p>Glissements :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combinaison de glissement sur le ventre et de glissement sur le/de côté • Glissement sur le dos avec battement de jambes et roulement des épaules, 3 x 10 m (en une leçon) • Crawl, 3 x 10 m (en une leçon) 	<p>Exercices de battement de jambes : nage sur le dos 3 x 15 m</p> <p>Nage d'endurance : 25 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prudence personnelle • Démonstration de la façon d'appeler les SMU • Prudence personnelle – Plongeon en toute sécurité • Entrées à l'eau pouvant désorienter • Plongeon, départ à genoux • Maintien à la surface en eau profonde, 45 s

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 5

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Respiration rythmée, 15 répétitions (2 façons) • Crawl, 3 x 15 m (en une leçon) • Dos crawlé, 3 x 15 m (en une leçon) • Initiation = au coup de pied fouetté sur le dos 3 x 5 m (en une leçon) 	<p>Exercices de battement de jambes : battement de jambes du dauphin 3 x 5 m</p> <p>Nage d'endurance : 50 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comment être un navigateur prudent • Comment conserver sa chaleur • Position fœtale/Position du caucus en eau froide • Initiation à la godille en eau peu profonde • Nage debout, 1 m • Plongeon avant, départ en position d'arrêt

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 6

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Crawl, 3 x 25 m (en une leçon) • Dos crawlé, 3 x 25 m (en une leçon) • Dos élémentaire • 3 x 15 m (en une leçon) 	<p>Exercices de battement de jambes: 3 x 25 m</p> <p>Nage d'endurance : 75 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Causes des accidents de navigation • Moment et endroit appropriés pour aller sur la glace • Reconnaissance des nageurs en difficulté et simulation d'une telle simulation • Objets à lancer sans cordage • Godille sur le dos, tête première, 5 m • Nager debout en eau profonde, 11/2 • Plongeon avant

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 7

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Crawl, 50 m (en une leçon) • Dos crawlé, 50 m (en une leçon) • Dos élémentaire, 3 x 25 m (en une leçon) • Godille sur le ventre 3 x 5 m (en une leçon) • Coup de pied fouetté sur le ventre, bras tendus, 3 x 15 m (en une leçon) 	<p>Activité : coup de pied alternatif/nage debout, sur place, 3 m</p> <p>Nage d'endurance : 150 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obstruction partielle ou complète des voies respiratoires • Façon de secourir une personne consciente en train d'étouffer • Objets à lancer avec cordage • Objets à tendre avec aide • Godille sur le dos, tête première, 10 m

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 8

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Crawl, 75 m • Dos crawlé, 75 m • Dos élémentaire, 50 m • Brasse, 3 x 25 m (en une leçon) 	<p>Activité : coup de pied alternatif/nage debout, 3 m</p> <p>Exercices de battement de Jambes : battement de jambes du dauphin, 3 x 10 m</p> <p>Nage d'endurance : 300 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hypothermie • Dangers en eau libre • Respiration artificielle, adulte et enfant • Plongeon de surface, pieds premiers • Saut d'arrêt

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 9

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Crawl, 100 m • Dos Crawlé, 100 m • Dos élémentaire, 50 m • Brasse, 3 x 25 m (en une leçon) 	<p>Activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Déplacement jambes seules, 3 m • Combinaison d'exercices de nage <p>Nage d'endurance : 400 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choix judicieux – influence des pairs • Complications de la respiration artificielle • Règlements liés à la navigation • Autosauvetage lorsque la glace a cédé • Plongeon de surface, tête première • Plongeon à fleur d'eau

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 10

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> • Crawl, 100 m • Dos Crawlé, 100 m • Dos élémentaire, 50 m • Brasse, 50 m 	<p>Exercices de battement de jambes : battement de jambes du dauphin (à la verticale), 3 x 10 s</p> <p>Style de nage: Exercice de nage du papillon, 3 x 10 m</p> <p>Nage d'endurance : 500 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposition à la chaleur • Sauvetage sur glace à partir d'une zone sécuritaire • Statistiques : les noyades • Prochaines étapes • Plongeurs de surface, tête première et pieds premiers, et nage sous l'eau, 2 m

PROGRAMME CROIX- ROUGE NATATION @ L'ÉCOLE



Croix-Rouge Natation @ l'école est un programme de natation et de formation en sécurité aquatique axé sur la participation, spécialement conçu pour répondre aux besoins du marché. Croix-Rouge Natation @ l'école permet aux fournisseurs autorisés de promouvoir les autres programmes de natation et de sécurité aquatique

de la Croix-Rouge canadienne et d'enrichir leur éventail de programmes.

Croix-Rouge Natation @ l'école est un programme autonome qui peut être proposé dans une piscine (modules de natation, sécurité aquatique et conditionnement physique), ou dans une salle de classe (Jeux intellos de sécurité aquatique), ou bien les deux à la fois.

À l'image de tous les autres programmes de la Croix-Rouge, Croix-Rouge Natation @ l'école repose sur la prévention des traumatismes. Ce programme a été élaboré en fonction des résultats des recherches menées sur les causes et lieux des noyades au Canada ainsi que sur la manière de protéger les individus dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Programme cible

Les enfants d'âge scolaire, de six ans et plus.

Type de programme

Ce programme axé sur la participation enseigne aux nageurs la nage de compétition et les techniques de survie; ces derniers travailleront la distance et la vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions prudentes dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Structure

Le programme a été conçu afin que tous les élèves d'une classe, quel que soit leur niveau, puissent participer.

Croix-Rouge Natation @ l'école propose quatre modules :

- Natation
 - Ce module propose les habiletés de base de la natation et des différentes nages (soit les compétences acquises dans le cadre de Croix-Rouge Natation junior, niveaux 1 à 4)
- Sécurité aquatique – Les élèves apprennent à être en sécurité dans l'eau en participant à des activités aquatiques.
 - Autosauvetage – nage debout, prévention de l'hypothermie.
 - Sauvetage – utilisation du matériel de sauvetage, objets à lancer, objets à tendre, etc.
 - Autosauvetage – entrées dans l'eau, sauvetage sur glace.
- Conditionnement physique
 - Renforcement du conditionnement physique et des compétences (soit les compétences acquises dans le cadre Croix-Rouge Natation junior, niveaux 5 à 10).
- Jeux intellos - Trousse pédagogique sur la sécurité aquatique et le secourisme offerte soit en salle de classe, soit au bord de la piscine.
 - Trousse élaborée afin de proposer un éventail d'activités axées sur l'apprenant aux élèves de la 1^{ère} année du primaire à la première année du secondaire.

- Jeux conçus afin d'accroître les connaissances des élèves en matière de prévention des traumatismes et les inciter à adopter des attitudes et des comportements sécuritaires. L'adoption de comportements sécuritaires, d'activités encourageant l'esprit sportif, d'activités physiques et de conditionnement physique résultent en des choix qui durent toute la vie.

Évaluation

Les élèves sont encouragés à donner le meilleur d'eux-mêmes. Ils reçoivent un certificat de progression et un autocollant de participation indiquant les activités auxquelles ils se sont adonnés. Les élèves apprennent à nager en s'amusant avec leurs amis.

Principaux avantages

- Les parents soutiennent un programme qui enseigne la natation à leurs enfants tout en renforçant les connaissances en matière de natation et de sécurité aquatique préalablement acquises ou en cours d'acquisition. La Croix-Rouge encourage les parents à inscrire leurs enfants au programme Croix-Rouge Natation, qui propose des activités de natation et de sécurité aquatique plus générales. Croix-Rouge Natation @ l'école permet de renforcer les capacités en matière de natation et de sécurité aquatique et d'améliorer le conditionnement physique.
- À l'image de tous les autres programmes de la Croix-Rouge, Croix-Rouge Natation @ l'école repose sur la prévention des traumatismes. Ce programme a été élaboré en fonction des résultats des recherches menées sur les causes et lieux des noyades au Canada ainsi que sur la manière de protéger les individus dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Les élèves s'amusent en participant aux activités, nagent avec leurs camarades de classe et reçoivent un certificat de participation.

Contenu du programme Croix-Rouge Natation @ l'école

Croix-Rouge Natation @ l'école		
Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> Familiarisation avec les lieux Entrées et sorties en eau peu profonde Respiration rythmée, 10 répétitions Flottaison sur le ventre/sur le dos (sans aide), 3 s Glissement sur le ventre/sur le dos/sur le côté avec battement de jambes, 5 s Nage sur le ventre, 5 m Nage sur le dos, 5 m Prudence personnelle – Plongeon en toute sécurité Plongeon, départ à genoux Crawl, 3 x 10 m Dos crawlé, 3 x 10 m Exercices de battement de jambes : 3 x 15 m 	<ul style="list-style-type: none"> Plongeon avant Battement de jambes du dauphin, 3 x 5 m Coup de pied fouetté sur le dos 3 x 15 m Coup de pied alternatif/nage debout, sur place, 3 min Déplacement jambes seules, 3 min Battement de jambes du dauphin (à la verticale), 3 x 10 sec <p>Introduction à la nage synchronisée :</p> <ul style="list-style-type: none"> Culbutes Cuve Flottaison Battement de jambes du dauphin, 3 x 10 m Crawl, 3 x 15 m Dos crawlé, 3 x 15 m <p>Nage d'endurance : 50, 100, 200, 300, 400, 500 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> Règles de sécurité des lieux Prudence personnelle Changement de direction en eau profonde Saut d'arrêt Démonstration de la façon d'appeler les SMU Objets à lancer avec/sans cordage Objets à tendre avec aide Nage debout, 1 min Culbutes en avant ou sur le côté (habillé et avec un VIF) Position fœtale/Position du caucus en eau froide Nage d'endurance habillé et avec un VIF, 25 m Autosauvetage lorsque la glace a cédé Sauvetage sur glace à partir d'une zone sécuritaire

Logistique du programme

- Ratio moniteur/élèves conseillé
 - Jeux intellos : 1 par classe
 - Natation : 1 pour 10
 - Sécurité aquatique : 1 pour 12
 - Conditionnement physique : 1 pour 12
- Qualifications du moniteur
 - Seuls les moniteurs de sécurité aquatique de la Croix-Rouge canadienne peuvent enseigner les modules de natation, sécurité aquatique et conditionnement physique du programme Croix-Rouge Natation @ l'école.
 - Les Jeux intellos de sécurité aquatique peuvent être animés par un moniteur de sécurité aquatique de la Croix-Rouge, un enseignant agréé, un adulte ayant une expérience dans l'enseignement (par exemple comme scout ou chef guide).
- La formation se compose de 6 à 8 séances (semaines).
- La durée des séances peut être adaptée en blocs de 30 ou 60 minutes.

AQUADULTES

Nota : En cours de révision 2007/2008.

Le programme cible

Les adultes et les adolescents qui veulent apprendre à nager ou à améliorer leurs techniques de natation.

Structure

Le programme est divisé en trois niveaux pouvant être personnalisés afin de répondre aux besoins particuliers de chacun. Le programme est basé sur l'établissement des buts de chaque individu et sur le rythme auquel il progresse.

Évaluation et progression

On évalue les progrès en fonction des objectifs établis par chaque nageur, en plus de reconnaître les réalisations personnelles. Les participants au programme **AquAdultes** peuvent choisir la composante Techniques et sécurité aquatique ou différents niveaux de **Croix-Rouge Natation**. On peut remettre des écussons aux participants qui terminent avec succès un niveau de **Croix-Rouge Natation junior**.

Principaux avantages

- Touche les adultes et les adolescents en leur permettant de se joindre aux programmes **Croix-Rouge Natation** tardivement.
- Présente la sécurité aquatique et la prévention des traumatismes à un groupe à haut risque.
- Offre une flexibilité de programmation et un matériel de formation de qualité.
- Comprend quatre modules sur la sécurité aquatique qui peuvent être intégrés aux leçons et/ou être mis en marché pour de plus larges publics (lors d'ateliers dans l'eau et/ou à l'extérieur de l'eau).
- Initie les participants au **programme de formation des moniteurs de la Croix-Rouge** ou à d'autres possibilités de leadership.

Contenu du programme

Le programme est divisé en trois étapes en fonction des habiletés :

Étape 1 : Techniques de base de natation

Étape 2 : Techniques de nage

Étape 3 : En forme pour la vie

Les nageurs participant au programme **AquAdultes** travaillent directement avec les moniteurs pour établir leurs propres objectifs et priorités.

Quatre modules de sécurité aquatique peuvent être intégrés au programme (Sécurité en embarcation, Sécurité sur la glace, Sécurité en piscine résidentielle et Sécurité au bord de l'eau), en fonction de l'intérêt de chaque nageur. Les modules peuvent être divisés, permettre l'apprentissage en équipe, des conférenciers peuvent être invités ou encore l'emphase peut être mise sur des domaines particuliers selon la saison et la zone géographique. Les modules peuvent être offerts sous forme d'ateliers individuels ou de séances d'information publiques.

AquAdultes – Étape 1

Objectif	Aperçu du programme
<ul style="list-style-type: none"> • Développer l'aisance dans l'eau par l'intermédiaire de la flottaison de base, des techniques de déplacement et de respiration. • Approfondir les connaissances de base, les techniques et attitudes nécessaires pour se préparer, rester en sécurité et survivre dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques de base de natation similaires aux niveaux 1-4 du programme Croix-Rouge Natation junior, en travaillant sur la performance avec et sans aide. • Sécurité aquatique de base (p. ex., se préparer aux activités aquatiques, déterminer des moyens pour rester en sécurité, entrer dans l'eau en toute sécurité, VFI/gilets de sauvetage), changer de direction, se maintenir à la surface, objets à tendre ou à lancer). • Modules de sécurité aquatique, tels qu'indiqués sur la fiche d'apprentissage de l'élève

AquAdultes – Étape 2

Objectif	Aperçu du programme
<ul style="list-style-type: none"> • Développer une ou plusieurs techniques de nage en se concentrant sur l'amélioration de leur force et de leur endurance. • Introduire ou approfondir des connaissances et habiletés en matière de sécurité aquatique pertinentes pour l'élève. 	<ul style="list-style-type: none"> • La technique de nage doit être choisie conjointement avec le moniteur et être développée selon les critères de progression et de performance du programme Croix-Rouge Natation junior. • Sécurité aquatique de base (si elle n'a pas déjà été couverte). • Modules de sécurité aquatique, tels qu'indiqués sur la fiche d'apprentissage de l'élève. • Les moniteurs consultent leurs élèves pour déterminer les buts et les priorités d'apprentissage.

AquAdultes – Étape 3

Objectif	Aperçu du programme
<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir ou améliorer la technique de nage et l'endurance. • Introduire d'autres formes d'activités aquatiques pour le plaisir et le conditionnement physique. • Introduire ou approfondir des connaissances et habiletés en matière de sécurité aquatique pertinentes pour l'élève. 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement plus poussé de la maîtrise de la technique de nage et de l'endurance. • Procédures pour le « réchauffement/récupération » et contrôle du rythme cardiaque. • Sécurité aquatique de base (si elle n'a pas déjà été couverte). • Modules de sécurité aquatique, tels qu'indiqués sur la fiche d'apprentissage de l'élève. • Les moniteurs consultent leurs élèves pour déterminer les buts et les priorités d'apprentissage.

INSCRIPTION DES NOUVEAUX NAGEURS AUX PROGRAMMES

L'inscription aux programmes de sécurité aquatique de la Croix-Rouge dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge, la maîtrise des techniques, l'expérience et la disponibilité. Le tableau suivant est uniquement un guide.

Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

Exigences	Niveau
Nourrissons âgés de 4 à 6 mois et plus, capables de tenir leur tête droite, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Étoile de mer
Nourrissons âgés de 18 mois et plus, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent 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).	Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard
Enfants âgés de 30 mois et plus, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide, flottaisons sur le ventre et sur le dos et retournement avec aide et utilisation d'objets flottants pour appui.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer
Enfants âgés de 3 ans et plus qui viennent de commencer, ce n'est pas nécessaire d'avoir suivi la leçon précédente.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer
Enfants de 3 à 5 ans, qui sont à l'aise dans l'eau et qui flottent avec de l'aide et qui immergent leur visage dans l'eau.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre
Enfants pouvant 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.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune (si âgés de 3 à 5 ans) ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1
Enfants pouvant 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.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1
Enfants pouvant flotter sur le ventre et sur le dos; 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.	Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 2

Contenu du programme Croix-Rouge Natation junior

Exigences	Niveau
Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres; nager sur 10 mètres d'une façon continue.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 3
Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 4
Enfants pouvant 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.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 5
Enfants pouvant 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 et nager sur 50 mètres de façon continue.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 6
Enfants pouvant 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.	Croix-Rouge Natation Junior, niveau 7
Enfants pouvant 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 et nager 150 mètres de façon continue.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 8
Enfants pouvant 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 sur 300 mètres de façon continue.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 9
Enfants pouvant 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.	Croix-Rouge Natation junior, niveau 10
Enfants d'âge scolaire participant avec leur classe au programme Natation @ l'école et présentement inscrits à Croix-Rouge Natation junior, niveaux 1-4.	Croix-Rouge Natation @ l'école - Natation
Enfants d'âge scolaire participant avec leur classe au programme Natation @ l'école et pouvant rester à la surface, en eau profonde, pendant 1 minute.	Croix-Rouge Natation @ l'école – Sécurité aquatique
Enfants d'âge scolaire participant avec leur classe au programme Natation @ l'école et présentement inscrits à Croix-Rouge Natation junior, niveaux 5-10.	Croix-Rouge Natation @ l'école – Conditionnement physique
Adolescents ou adultes désirant participer au programme de natation et de sécurité aquatique en fonction de leurs propres habiletés, intérêts et objectifs.	AquAdultes 1, 2 ou 3

Programmation et nombre de participants par classe

Pour assurer la qualité du cours, la sécurité et le succès des élèves inscrits aux programmes **Croix-Rouge Natation**, il existe des directives relatives au nombre de participants par classe et à la durée des cours. Ces directives ont été recommandées par des agences de garde d'enfants, des institutions d'enseignement et des organisations aquatiques.

Nous avons pris en considération les conseils de plusieurs types d'établissement liés aux activités aquatiques ainsi que les résultats de sondages, de tests effectués sur place, de consultations professionnelles et de rétroaction.

Il n'existe pas de formule pour déterminer le nombre d'élèves qu'une classe doit compter ou la durée d'un cours; toutefois, le nombre d'élèves ne peut dépasser les critères juridiques établis par les règlements de santé provinciaux.

Le tableau de programmation suivant présente une façon d'offrir les programmes de natation de la Croix-Rouge. On peut appliquer un « ensemble de leçons » de diverses façons afin de répondre aux besoins spécifiques de chaque participant. Pour de plus amples renseignements sur le mode de fonctionnement des autres ensembles de programmation, veuillez communiquer avec le Centre d'appels de la Croix-Rouge ou les représentants locaux des programmes.

Veillez garder à l'esprit que :

- Tous les élèves ne termineront pas automatiquement un niveau;
- Les clients valorisent l'attention individuelle que les moniteurs leur portent;
- Les directives de programmation sont conçues pour améliorer les chances de succès du programme en améliorant le succès des élèves, mais ne garantissent pas un taux standard pour le progrès des élèves;
- Le nombre de participants par classe ne doit dépasser les critères juridiques établis par les règlements de santé provinciaux ou l'équivalent juridique;
- Les « cours de natation » offerts selon les conditions recommandées, sont reconnus comme l'une des activités aquatiques les plus sécuritaires.

Niveau	Exigences de l'élève	Durée de cours (min)	Ratio moniteur/élèves	Nombre de leçons
Croix-Rouge Natation préscolaire – Étoile de mer	Capable de tenir la tête droite tout seul (généralement de 4 à 6 mois). 4-6 à 18 mois	30	1:8-10 (P)	8-12
Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard	18 à 30 mois	30	1:8-10 (P)	8-12
Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer	30 à 36 mois	30	1:8-10 (P) 1:4 (UP)	8-12
Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12

Niveau	Exigences de l'élève	Durée de cours (min)	Ratio moniteur/élèves	Nombre de leçons
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 1	6 ans	30	1:6	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 2	Niveau 1 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30	1:6	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 3	Niveau 2 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30	1:6	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 4	Niveau 3 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30	1:6	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 5	Niveau 4 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30-45	1:8	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 6	Niveau 5 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30-45	1:8	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 7	Niveau 6 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 8	Niveau 7 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 9	Niveau 8 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
Croix-Rouge Natation junior – Niveau 10	Niveau 9 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
Croix-Rouge Natation @ l'école	Classes élémentaires – Niveaux 1-7	30-60	Natation : 1:10 Sécurité aquatique : 1:12 Conditionnement physique : 1:12	1-8
Croix-Rouge @ l'école – Jeux intellos	Classes élémentaires – Niveaux 1-7	30-60	Jeux intellos : 1:30	1-13

Niveau	Exigences de l'élève	Durée de cours (min)	Ratio moniteur/élèves	Nombre de leçons
AquAdulte 1	Aucune	45-60	1:6-8	8-12
AquAdulte 2	Aptitude à nager sur 15 m toute direction Volonté d'aller dans l'eau profonde	45-60	1:6-10	8-12
AquAdulte 3	Aptitude à nager deux techniques de nage sur 100 m À l'aise en eau profonde	45-60	1:6-10	8-12

Eau peu profonde : signifie « eau **ne dépassant pas** la hauteur des épaules de chaque élève individuellement ».

Eau profonde : signifie « eau **dépassant** la hauteur des épaules de chaque élève individuellement ».

CONSIDÉRATIONS D'APPRENTISSAGE MULTI-NIVEAUX

Les niveaux du programme **Croix-Rouge Natation** peuvent être combinés. Les facteurs suivants doivent être considérés avant de combiner les niveaux :

1. Y a-t-il un danger pour les élèves ou le(s) moniteur(s)?
2. Les moniteurs sont-ils capables de planifier et d'organiser un cours comportant plusieurs niveaux tout en maintenant une approche individualisée de l'apprentissage?
3. Peut-on gérer le nombre d'élèves en fonction des limites permises par les recommandations de la Croix-Rouge et les règlements provinciaux?
4. Quels seraient l'âge, et les habiletés mentales et physiques des participants des classes combinées?
5. L'échelle des habiletés de niveau est-elle raisonnable?
6. Autres considérations spécifiques à l'emplacement?

Niveaux pouvant être combinés - programme Croix-Rouge Natation junior

Nous ne recommandons pas la combinaison des niveaux 1 à 6 du programme **Croix-Rouge Natation junior**. Les niveaux débutants de ce programme contiennent un grand nombre de techniques à maîtriser.

Nous ne recommandons pas la combinaison des niveaux 1 et 2, particulièrement la combinaison d'élèves ayant déjà suivi des cours de natation préscolaire et des élèves ayant suivi peu ou n'ayant pas suivi de cours de natation.

Les meilleures combinaisons sont les niveaux 7 et 8 ainsi que 9 et 10.

Nous vous rappelons une fois de plus que nous ne recommandons pas la combinaison des niveaux débutants, toutefois, si la combinaison est requise, veuillez les combiner de la façon suivante : 3 et 4, 5 et 6.

Ne pas combiner plus de deux niveaux.

Niveaux pouvant être combinés – programme Croix-Rouge Natation préscolaire

Étoile de mer/Canard/Tortue de mer

Étoile de mer/Canard

Canard/Tortue de mer

Tortue de mer/Salamandre

Salamandre/Poisson-lune

Poisson-lune/Crocodile

Crocodile/Baleine

DE CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE À CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

S'ils ont suivi les cours Croix-Rouge Natation préscolaire	S'ils les ont complétés ou non	Inscrivez-les par la suite au programme Croix-Rouge Natation 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 Salamandre	complété ou non	1
Niveau Poisson-lune	complété ou non	2
Niveau Crocodile	incomplet	2
Niveau Crocodile	complété	3
Niveau Baleine	complété ou non	3