

Croix-Rouge Natation junior

Programme de 10 niveaux pour les enfants de 6 ans et plus

Ce programme pour les enfants d'âge scolaire aidera tous les nageurs à développer les six techniques de nage (crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, papillon, marinière), à apprendre activement la sécurité aquatique et à augmenter leur forme physique et leur endurance tout en s'amusant. Les enfants seront encouragés à relever des défis personnels de distance et de temps, ce qui constituera une excellente motivation tout au long des dix niveaux.

Croix-Rouge Natation junior niveau 1

Niveau d'entrée pour les enfants qui sont à l'aise en eau peu profonde. Ce niveau constitue une familiarisation avec l'eau et la piscine et introduit la flottaison et les glissements avec coup de pied. Les enfants augmentent leur endurance en augmentant les distances parcourues à la nage.

Croix-Rouge Natation junior niveau 2

Ce niveau permet à l'enfant de développer des techniques de nage sur le ventre et sur le dos. On présente aux enfants les activités en eau profonde et l'usage approprié d'un vêtement de flottaison individuel (VFI). L'endurance est augmentée grâce aux battements alternatifs de base des jambes et aux glissements avec aide.

Croix-Rouge Natation junior niveau 3

Ce niveau est une introduction au crawl, ainsi qu'aux critères de base pour déterminer quand et où se baigner. Le plongeon est introduit et les enfants commencent à travailler la flottaison et les changements de direction. L'endurance est augmentée en gagnant de la force grâce aux battements alternatifs de base des jambes et en nageant sur une distance de 15 mètres.

Croix-Rouge Natation junior niveau 4

Le crawl, le glissement arrière et le roulement d'épaule du dos crawlé sont approfondis. Les enfants travaillent les plongeurs de départ à genoux et le maintien à la surface 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.

Croix-Rouge Natation junior niveau 5

Le dos crawlé est introduit, ainsi que la godille et le coup de pied fouetté sur le dos. Les enfants tentent le saut d'arrêt et sont initiés à la navigation sécuritaire. L'endurance est développée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 50 mètres.

Croix-Rouge Natation junior niveau 6

Le crawl et le dos crawlé continuent d'être approfondis et le dos élémentaire est introduit. Les enfants sont également initiés à la sécurité sur la glace, au sauvetage élémentaire d'une personne en lançant un objet à lancer, à la nage debout et au plongeon tête première. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 75 mètres.

Croix-Rouge Natation junior niveau 7

Le niveau 7 continue d'approfondir les techniques et l'endurance pour le crawl, le dos crawlé et le dos élémentaire et introduit le coup de pied fouetté sur le ventre. Les enfants apprennent à reconnaître les obstructions partielles ou complètes des voies respiratoires et augmentent leur endurance en participant à des périodes de nage debout chronométrées et en nageant sur une distance de 150 mètres.

Croix-Rouge Natation junior niveau 8

Le niveau 8 est une introduction à la brasse, au plongeon de surface pieds premiers et aux entrées de sauvetage. Les enfants sont sensibilisés aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie; ils apprennent comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes. L'endurance est augmentée grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 300 mètres.

Croix-Rouge Natation junior niveau 9

Le crawl, le dos crawlé, le dos élémentaire et la brasse continuent d'être approfondis. Dans ce niveau, on encourage les enfants à essayer les combinaisons des différentes techniques de nage et de coups de pieds pour optimiser leur forme physique. Ils travaillent également le plongeon de surface tête première et le plongeon debout; ils apprennent à faire des choix sensés, à reconnaître l'influence de leurs camarades et l'autosauvetage sur glace. L'endurance est augmentée en nageant sur une distance de 400 mètres.

Croix-Rouge Natation junior niveau 10

Les techniques de nage acquises sont approfondies; les nageurs sont initiés au papillon et au battement de jambes en ciseaux comme technique de réchauffement/récupération pour la mise en forme. Les enfants 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, aux exercices de papillon et en nageant sur une distance de 500 mètres.