Nouvelles Croix-Rouge Natation *Junior 1 à 5*

- Les attentes
- L'évaluation continue visant à assurer la réussite
- Pourquoi les techniques de nage semblent-elles différentes dans chaque niveau?
- Obtenir le meilleur de soi
- Les attentes à l'égard du moniteur
- Passer au niveau suivant de Croix-Rouge Natation Junior
- S'exercer à faire des vagues à la maison!

Bienvenue à Croix-Rouge Natation Junior, notre programme de natation amusant destiné aux enfants de 5 ans et plus. Grâce à ce programme de 10 niveaux, les enfants apprennent **les cinq principaux styles de nage** (crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse et marinière) qui leur permettent d'**être en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau**. Le programme permet également aux nageurs d'augmenter leur forme physique et leur endurance tout en s'amusant.

Les attentes

Chacun des styles de nage ayant des objectifs différents, nous enseignons à la fois **les styles de nage** (crawl, dos crawlé et brasse) et **les techniques de nage de survie** (dos élémentaire et marinière). Les styles de nage permettent de sauver et de préserver des vies, ainsi que de promouvoir la bonne forme physique. Les techniques de nage de survie, quant à elles, concernent la sécurité et la manière de se sortir de situations dangereuses dans l'eau. En apprenant toutes ces techniques, votre enfant sera bien outillé dans l'eau et sera prêt à faire face à n'importe quelle situation, et ce, avec confiance et habileté. En outre, l'apprentissage de diverses techniques de nage permet aux enfants de faire naître une passion pour la natation à des fins de mise en forme et de santé ou peut agir comme un tremplin pour s'adonner à d'autres activités et sports aquatiques.

Pour faciliter le développement d'habiletés, votre enfant apprendra les techniques de nage de façon progressive. Ces progressions sont les composantes de base de chaque technique et sont développées dans chaque niveau. Le programme Croix-Rouge Natation peut également être adapté aux nageurs ayant un handicap. Veuillez vous renseigner auprès de votre installation à ce sujet. Dans chaque niveau, votre enfant travaillera les éléments suivants : **1.** la position du corps; **2.** les jambes; **3.** les bras; **4.** la respiration; **5.** la coordination et la synchronisation.

La sensibilisation en matière de **sécurité aquatique** est aussi importante que les styles de nage que les enfants apprennent. Les habiletés et les connaissances relatives à la sécurité aquatique font partie de l'ensemble des niveaux de nos programmes Croix-Rouge Natation. La plupart des incidents liés à l'eau peuvent être évités si les enfants comprennent les risques auxquels ils s'exposent. Les renseignements sur la sécurité aquatique fournis dans le cadre des cours permettent aux enfants d'identifier les risques, afin de pouvoir profiter d'une expérience aquatique sécuritaire et amusante, dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.
Votre enfant pourrait également avoir l'occasion d'apprendre à nager habillé et de mettre ainsi en pratique les techniques de survie en cas de chute accidentelle dans l'eau, l'une des principales causes de noyade pour ce groupe d'âge.

Nouvelles Croix-Rouge Natation *Junior 1 à 5*

L'évaluation continue visant à assurer la réussite

Dans le cadre des programmes de Croix-Rouge Natation Junior, les participants sont évalués de façon continue, afin de **surveiller constamment les progrès de chaque enfant**. **Si un enfant satisfait aux normes minimales qui s'appliquent à un élément du cours, nous estimons qu'il a achevé l'apprentissage de cet élément**. L'évaluation continue nous permet d'accorder la priorité aux enfants à titre individuel en tout temps, au lieu d'appliquer des critères normalisés pour tous les nageurs au terme de chacun des niveaux.

Nos moniteurs tiennent compte des besoins et des capacités de chacun des nageurs, ainsi que des étapes nécessaires pour améliorer leur rendement. Ils offrent à chacun des nageurs la possibilité de participer à toutes les activités au mieux de leurs capacités. Votre enfant sera constamment mis au défi d'apprendre et de perfectionner des techniques, et il s'améliorera régulièrement au fil des leçons.

Pourquoi les techniques de nage semblent-elles différentes dans chaque niveau?

Chaque niveau du programme Croix-Rouge Natation Junior s'appuie sur les habiletés acquises au niveau précédent. Avant de leur présenter une nouvelle technique, nous nous assurons que les enfants arrivent à exécuter aisément un style de nage en particulier. L'ensemble de notre continuum de natation est conçu en fonction des habiletés des enfants. Le renforcement de celles-ci par l'entremise d'un apprentissage progressif (une série d'étapes graduelles et logiques) facilite le processus d'apprentissage, permet aux enfants de renforcer graduellement leurs habiletés et contribue à multiplier les chances de réussite de chaque nageur.

Obtenir le meilleur de soi

Chaque fois que votre enfant entrera dans la piscine, il pourra améliorer ses habiletés, que ce soit en nageant plus loin ou plus vite, en nageant sur place plus longtemps, en plongeant en position hydrodynamique ou même en flottant plus longtemps. Le suivi personnel mis en place permet de nous assurer que chaque enfant est en mesure de constater ses améliorations personnelles sur le plan de la distance et du temps. Les programmes de natation de la Croix-Rouge appuient la **stratégie de développement à long terme des participants établie par Au Canada, le sport c'est pour la vie**. Apprendre à nager avec Croix-Rouge Natation donne aux nageurs la confiance requise pour participer à un éventail de sports comme la voile, le water-polo, le plongeon, le canot, la descente en eaux vives, la nage synchronisée et la natation de compétition, ou même poursuivre une carrière dans le domaine aquatique, en recherche et sauvetage, dans les forces de l'ordre, etc.

Les attentes à l'égard du moniteur

Afin d'aider votre enfant à acquérir des habiletés, nos moniteurs proposent aux participants un apprentissage progressif. Ils leur fournissent également une rétroaction positive et utilisent des techniques d'enseignement correctives. **L'objectif du moniteur est d'aider chaque nageur à réussir** grâce à une planification d'activités agréables qui s'appuient sur les techniques déjà acquises par l'enfant, à la rétroaction et aux encouragements nécessaires à l'apprentissage de nouvelles habiletés.

L'apprentissage progressif	Une série d'étapes graduelles et logiques sont utilisées pour enseigner de nouvelles techniques. Chaque niveau du programme Croix-Rouge Natation Junior est fondé sur un apprentissage progressif afin de multiplier les chances de réussite de chaque nageur. Ainsi, chaque fois que votre enfant apprendra une technique dans un nouveau niveau, il devra se conformer à de nouveaux critères de performance qui font partie des progressions relatives aux habiletés ou aux styles de nage. Cela aide votre enfant à maîtriser la nouvelle habileté.

Nouvelles Croix-Rouge Natation *Junior 1 à 5*

Les rétroactions positives	Pour les enfants, les commentaires sur leur rendement, leur performance et les éléments à améliorer sont un facteur clé dans leur processus d'apprentissage.
L'enseignement correctif	À mesure que votre enfant tente d'acquérir de nouvelles habiletés, le moniteur corrigera ses erreurs, mais plus important encore, il l'encouragera à continuer de pratiquer les techniques et les styles de nage qu'il exécute correctement.

Les moniteurs créent un environnement au sein duquel chaque nageur se sent inclus et accepté. Les nageurs seront donc plus ouverts et l'expérience d'apprentissage plus agréable.

Afin que tous les enfants puissent facilement participer aux activités, les moniteurs adaptent celles-ci aux habiletés de chaque enfant. À mesure que les enfants progressent, les moniteurs ont recours à une communication efficace et à différentes méthodes d'enseignement, de jeux et d'activités afin de s'adapter au style d'apprentissage de chacun. L'objectif du moniteur est avant tout d'assurer la réussite personnelle de chaque nageur.

Passer au niveau suivant de Croix-Rouge Natation Junior

Le programme étant conçu à partir des compétences acquises au niveau précédent, il est essentiel de **satisfaire à l'ensemble des exigences (habiletés et apprentissage)** dans chaque niveau.

Les nageurs qui n'ont pas rempli avec succès toutes les exigences peuvent continuer à travailler leur technique afin de réaliser les progressions requises. Pour ce faire, ils peuvent s'inscrire à nouveau au même niveau et y demeurer, jusqu'à ce que leurs habiletés satisfassent tous les critères de performance.

Votre enfant atteindra les jalons de développement physique à sa propre cadence, ce qui est important, car tous les enfants ne se développent pas au même rythme. Il est important d'examiner les accomplissements lors de chaque session de cours. En effet, en suivant de nouveau un niveau, le nageur peut améliorer ses habiletés, qui sont garantes de la réussite au niveau suivant.

S'exercer à faire des vagues à la maison!

Comment pouvez-vous renforcer l'expérience de natation de votre enfant?

- Emmenez votre enfant à des baignades en famille à la piscine publique pour développer sa force, ses habiletés pratiques et accroître son aisance dans l'eau ;
- Encouragez votre enfant à jouer et à mettre en pratique les techniques apprises dans le cours ;
- Révisez les pratiques de sécurité avec votre enfant ;
- Discutez des endroits sécuritaires pour les plongeons. Questionnez votre enfant sur les moyens d'augmenter sa sécurité en entrant dans l'eau « la première fois, les pieds devant » afin de s'assurer qu'il n'y a pas de danger ;
- Surveillez toujours votre enfant lorsqu'il est près de l'eau ;
- Dès que votre enfant parvient à nager 25 m sans arrêt, rendez-vous sur **getswimming.ca/fr** afin de l'inscrire à titre de membre de l'Équipe Canada de natation.