

Croix-Rouge Natation – Au Canada, le sport c’est pour la vie

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**. La natation est reconnue comme étant une des habiletés athlétiques essentielles au développement du « savoir-faire physique » de tout individu. La Croix-Rouge est le chef de file en enseignement des techniques de natation sécuritaires.

Vie active

Les niveaux avancés des programmes Croix-Rouge Natation Junior, Croix-Rouge Natation Styles de nage, Croix-Rouge Natation Sports et Croix-Rouge Natation Essentiel pour adultes et adolescents permettent aux participants, quel que soit l’âge auquel ils apprennent à nager, d’acquérir les connaissances et les habiletés nécessaires pour s’adonner à des activités aquatiques sécuritaires et agréables!

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. La natation, c’est pour la vie!

Apprendre à s’entraîner

Les niveaux avancés des programmes Croix-Rouge Natation Junior, Croix-Rouge Natation Styles de nage et Croix-Rouge Natation Sports permettent de faire le pont entre les stades « S’amuser grâce au sport » et « Apprendre à s’entraîner ». À ce stade, les nageurs qui souhaitent participer à des sports aquatiques de compétition peuvent facilement faire la transition au niveau communautaire, provincial ou national pour « S’entraîner à s’entraîner », « S’entraîner à la compétition » ou « S’entraîner pour gagner ».

S’amuser grâce au sport

À cette étape, les programmes mettent l’accent sur le développement des connaissances et des habiletés qui permettent aux nageurs d’explorer le milieu aquatique de façon sécuritaire, tout en continuant d’élargir leurs compétences et de gagner en confiance dans l’eau.

Au fur et à mesure que les nageurs progressent dans la séquence des programmes, leurs mouvements sont raffinés pour en maximiser l’efficacité.

Enfant actif

Les programmes Croix-Rouge Natation Préscolaire et Croix-Rouge Natation Junior enseignent les rudiments du mouvement : agilité, équilibre, coordination et vitesse.

La méthode d’enseignement de la Croix-Rouge mise sur l’utilisation de jeux aquatiques pour développer les capacités personnelles des nourrissons, des tout-petits et des enfants. Les techniques sont enseignées de manière individuelle et progressive par les meilleurs moniteurs de natation.

