



# Partagez le plaisir de nager



## Programme de 7 niveaux pour les enfants de 4 mois à 5 ans



### Étoile de mer

4 à 18 mois

Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent ou pour la personne responsable. Pour être inscrit à ce niveau, les nourrissons doivent être capables 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

18 à 30 mois

Pour les bambins ou les nourrissons plus âgés accompagnés d'un parent ou d'une personne responsable. 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

30 à 36 mois (avec participation parentale)  
3 à 5 ans (sans participation parentale)

Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation auparavant. 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.



### Salamandre

3 à 5 ans

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 s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine.



### Poisson-lune

3 à 5 ans

Avec l'aide du moniteur, les enfants d'âge préscolaire 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

Les enfants d'âge préscolaire 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. Les participants apprennent le battement de jambes du dauphin et essaient des techniques de synchronisation dans l'eau.



### Baleine

3 à 5 ans

Au niveau Baleine, les enfants apprendront à nager de façon indépendante et à participer à des jeux d'équipe. Les enfants d'âge préscolaire augmenteront et amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront également à lancer des objets à lancer pour venir en aide à une autre personne dans l'eau.

Aux niveaux **Étoile de mer** et **Canard**, le parent ou la personne responsable participera aux cours avec l'enfant.

Le niveau **Tortue de mer** (de 30 à 36 mois) peut servir de transition pour les parents qui laisseront graduellement leur enfant avec le moniteur.

**La progression**, à ces premiers niveaux, est évaluée en fonction de la participation et de l'âge.

Les cours des niveaux **Tortue de mer** (de 3 à 5 ans), **Salamandre**, **Étoile de mer**, **Crocodile** et **Baleine** peuvent se dérouler sans la participation des parents – les enfants seront toujours en présence du moniteur.

**La progression**, à ces cinq niveaux, se fait comme suit : les enfants de 3 à 5 ans passent d'un niveau à un autre après l'évaluation de leurs aptitudes.

1.877.356.3226 | [www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca)

La natation à son meilleur