

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE / SWIM FOR LIFE PROGRAM

Guide de transition de Croix-Rouge à **Nager pour la vie**

Transition Guide from Red-Cross to **Swim for life**

Croix-Rouge	Nager pour la vie	Description du niveau
Étoile de mer (4 à 12 mois)	Parent et Enfant 1	Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.
Canard (12 à 24 mois)	Parent et Enfant 2	Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.
Tortue de mer (24 à 36 mois)	Parent et Enfant 3	Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.
Enfant de 3 à 5 ans		
<ul style="list-style-type: none"> Il s'agit du premier cours de natation pour l'enfant L'enfant est au niveau Loutre de mer 	Précolaire 1	Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.
<ul style="list-style-type: none"> L'enfant a réussi Loutre de mer L'enfant est au niveau Salamandre ou doit refaire Salamandre 	Précolaire 2	Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel. Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un vêtement de flottaison individuel, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.
<ul style="list-style-type: none"> L'enfant a réussi Salamandre L'enfant est au niveau Poisson Lune ou doit refaire Poisson Lune 	Précolaire 3	Ces enfants d'âge préscolaire essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un vêtement de flottaison individuel. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.
<ul style="list-style-type: none"> L'enfant a réussi Poisson Lune L'enfant est au niveau Crocodile ou doit refaire Crocodile 	Précolaire 4	Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une nage de courte distance (5 m) avec un vêtement de flottaison individuel sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.
<ul style="list-style-type: none"> L'enfant a réussi Crocodile L'enfant est au niveau Baleine 	Précolaire 5	Ces enfants d'âge préscolaire deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un vêtement de flottaison individuel. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils effectueront le coup de pied rotatif simultané.
<ul style="list-style-type: none"> L'enfant a 5 ans et n'a jamais suivi de cours de natation L'enfant a 5 ans est au niveau entre Loutre de mer et Crocodile inclusivement 	Nageur 1	Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel. Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.
<ul style="list-style-type: none"> L'enfant a 5 ans et a réussi Baleine 	Nageur 2	Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un vêtement de flottaison individuel. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE / SWIM FOR LIFE PROGRAM

Guide de transition de Croix-Rouge à **Nager pour la vie**

Transition Guide from Red-Cross to **Swim for life**

Red-Cross	Swim for Life	Course description
Starfish (4 to 12 months)	Parent and Tot 1	Designed for the 4 to 12-month-old to learn to enjoy the water with the parent.
Duck (12 to 24 months)	Parent and Tot 2	Designed for the 12 to 24-month-old to learn to enjoy the water with the parent.
Sea Turtle (24 to 36 months)	Parent and Tot 3	Designed for the 2 to 3-year-old to learn to enjoy the water with the parent.
Children from 3 to 5 years old		
<ul style="list-style-type: none"> It is the child's first swimming class The child's level is Sea Otter 	Preschool 1	We encourage the parent to participate until their child lets them know they can do it themselves. These preschoolers will have fun learning to get in and out of the water. We'll help them jump into chest-deep water. They'll float and glide on their front and back and learn to get their face wet and blow bubbles underwater.
<ul style="list-style-type: none"> The child passed Sea Otter The child's level is Salamander or has to redo Salamander 	Preschool 2	These preschoolers learn to jump into chest-deep water by themselves and get in and get out wearing a lifejacket. They'll submerge and exhale underwater. While wearing a lifejacket, they'll glide on their front and back.
<ul style="list-style-type: none"> The child passed Salamander The child's level is Sun Fish or has to redo Sun Fish 	Preschool 3	These preschoolers will try both jumping and a sideways entry into deep water while wearing a lifejacket. They'll recover objects from the bottom in waist-deep water. They'll work on kicking and gliding through the water on their front and back.
<ul style="list-style-type: none"> The child passed Sun Fish The child's level is Crocodile or has to redo Crocodile 	Preschool 4	Advanced preschoolers will learn to do solo jumps into deeper water and get out by themselves. They'll do sideways entries and open their eyes underwater. They'll master a short (5 m) swim on their front wearing a lifejacket and gliding and kicking on their side.
<ul style="list-style-type: none"> The child passed Crocodile The child's level is Whale 	Preschool 5	These preschoolers get more adventurous with a forward roll entry wearing a lifejacket and treading water for 10 sec. They'll work on front and back crawl swims for 5 m, interval training and whip kick.
<ul style="list-style-type: none"> The child is 5 years old and has never taken swimming classes The child is between Sea Otter and Crocodile Inclusively 	Swimmer 1	These beginners will become comfortable jumping into water with and without a lifejacket. They'll learn to open their eyes, exhale and hold their breath underwater. They'll work on floats, glides and kicking through the water on their front and back.

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE / SWIM FOR LIFE PROGRAM

Guide de transition de Croix-Rouge à **Nager pour la vie**

Transition Guide from Red-Cross to **Swim for life**

<ul style="list-style-type: none">• <u>The child is 5 years old and passed Whale</u>	Swimmer 2	These advanced beginners will jump into deeper water and learn to be comfortable falling sideways into the water wearing a lifejacket. They'll be able to support themselves at the surface without an aid, learn whip kick, swim 10 m on their front and back, and be introduced to flutter kick interval training (4 x 5 m).
---	------------------	--