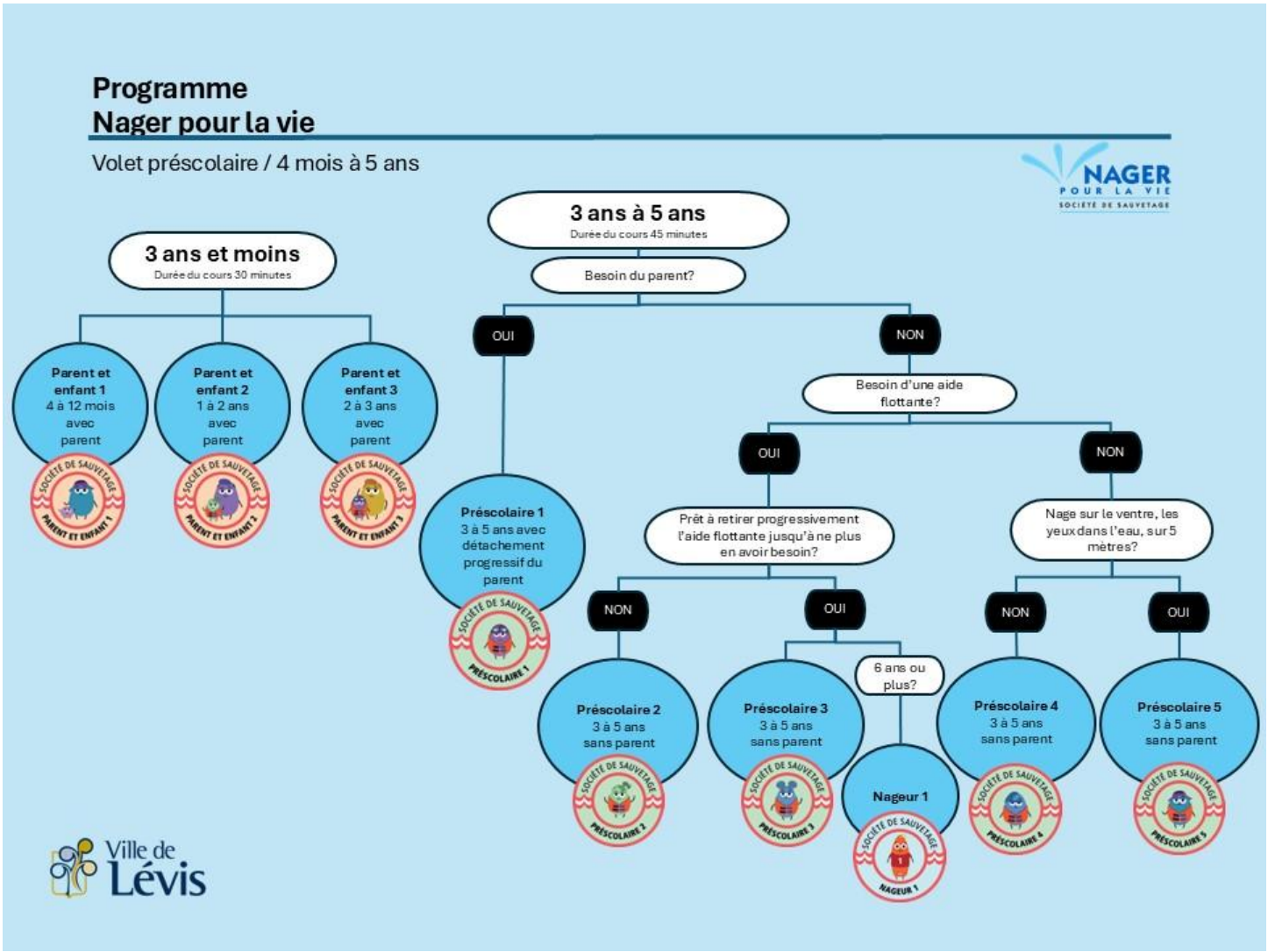
PRÉSENTATION DU PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

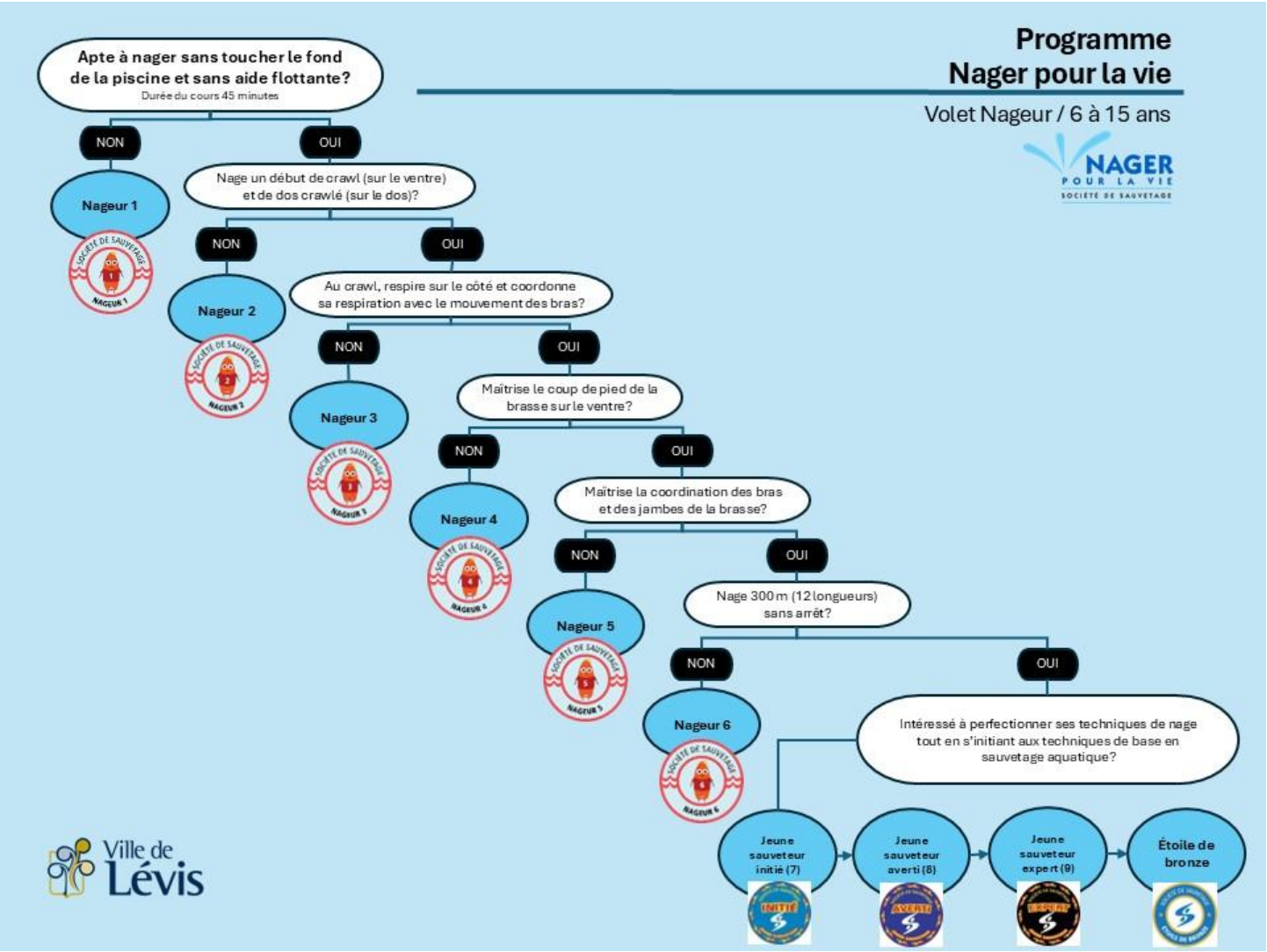


La Croix-Rouge canadienne a mis fin à la prestation de cours de natation en décembre 2022. Nous avons donc fait la transition vers le programme NAGER POUR LA VIE de la Société de sauvetage.

Créé en 2002, NAGER POUR LA VIE met l'accent sur le développement d'habiletés selon l'âge et le degré de capacité de l'apprenant. La succession logique et accessible des modules mène naturellement les jeunes à l'introduction du sauvetage.

TABLEAU AIDE À LA DÉCISION





MODULE PARENT-ENFANT

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions.

Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de 4 à 12 mois, de 1 à 2 ans ou de 2 à 3 ans.

PARENT-ENFANT 1 (4 À 12 MOIS)	Ce premiers cours vise à faire découvrir la flottabilité, l'entrée à l'eau, accompagné de chansons et de jeux. Préalables : l'enfant doit être âgé de 4 à 12 mois et capable de lever la tête sans aide.
PARENT-ENFANT 2 (1 À 2 ANS)	Les enfants commencent à prendre plus d'assurance dans la piscine et ils participent de façon plus active aux jeux et aux activités. Le moniteur interagit de façon plus soutenue avec l'enfant au cours de la session. Préalables : l'enfant doit être âgé de 1 à 2 ans.

PARENT-ENFANT 3 (2 À 3 ANS)	Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements, la flottaison ainsi que l'initiation à l'eau plus profonde et aux entrées sécuritaires. Préalables : l'enfant doit être âgé de 2 à 3 ans.

MODULE PRÉSCOLAIRE

La Ville de Lévis offre à votre enfant d'âge scolaire à développer les techniques, à apprendre la sécurité aquatique et à augmenter leur forme physique et leur endurance tout en s'amusant.

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Préscolaire de la Société de sauvetage vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que ces enfants ne s'aventurent en eau profonde.

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que les enfants de 3 à 5 ans deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amusent tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Préscolaire.

Ce module est destiné aux enfants âgés de 3 à 5 ans:

PRÉSCOLAIRE NIVEAU 1 AVEC PARENT (3 À 5 ANS)	Ces enfants apprendront comment entrer et sortir de l'eau, sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine, flotter et glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. **S'adresse aux enfants qui ont besoin de s'approprier l'eau avec l'aide d'un parent.** Préalables : l'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans.
PRÉSCOLAIRE NIVEAU 2 SANS PARENT (3 À 5 ANS)	Ces enfants 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 (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui ne nagent pas sans aide flottante et qui ont besoin de s'approprier l'eau.** Préalables : l'enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 1 ou l'équivalent et être âgé de 3 à 5 ans.
PRÉSCOLAIRE NIVEAU 3 SANS PARENT (3 À 5 ANS)	Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. 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. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui sont prêts à nager sans aide flottante**. Préalables : l'enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 2 ou l'équivalent et être âgé de 3 à 5 ans.
PRÉSCOLAIRE NIVEAU 4 SANS PARENT (3 À 5 ANS)	Ces enfants 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 VFI au crawl, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui sont capable de nager seuls 3 m sur le ventre et sur le dos sans aide flottante.** Préalables : l'enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 3 ou l'équivalent et être âgé de 3 à 5 ans.
PRÉSCOLAIRE NIVEAU 5 SANS PARENT (3 À 5 ANS)	Ces enfants effectueront une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. 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 exploreront le coup de pied rotatif simultané. **S'adresse aux enfants qui sont capable de nager seuls 5 m sur le ventre et sur le dos sans aide flottante. Ils ont aussi été initié au crawl avec l'aide d'un VFI.** Préalables : l'enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 4 ou l'équivalent et être âgé de 3 à 5 ans.

MODULE NAGEUR

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.

Les progressions du module sont conçues pour les enfants de 6 ans et plus, ceci inclus les nageurs débutants et les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises.

Nous mettons l'accent sur beaucoup d'exercices dans l'eau afin de développer une base solide de nages et d'habiletés. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage à tous les niveaux Nageur. Ce module est destiné aux enfants âgés de 6 à 12 ans:

NAGEUR NIVEAU 1 **6 ANS ET PLUS** 	Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir les 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. **C'est le premier niveau pour les enfants âgés de 6 ans et plus et pour un élève de niveau préscolaire 2 ou 3 réussi ou non et qui a maintenant 6 ans lors de la prochaine session.** Préalables : 6 ans et plus au premier cours.
NAGEUR NIVEAU 2 **6 ANS ET PLUS** 	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 VFI. 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). **Ce niveau s'adresse aux enfants qui nagent 3 m seuls sur le ventre et sur le dos sans aide flottante. Ils ont aussi été initié au crawl avec un VFI.** Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 1 ou préscolaire 4 ou 5 réussi ou non.
NAGEUR NIVEAU 3 **6 ANS ET PLUS** 	Ces jeunes nageurs feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui nagent au crawl et au dos crawlé sur une distance de 10 m.** Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 2 ou l'équivalent.
NAGEUR NIVEAU 4 **6 ANS ET PLUS** 	Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui nagent au crawl et au dos crawlé sur une distance de 15 m. Ils sont aussi capables de faire les jambes du dos élémentaire pendant 10 m.** Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 3 ou l'équivalent.
NAGEUR NIVEAU 5 **6 ANS ET PLUS** 	Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé et 4 x 15 m à la brasse. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui nagent au crawl et au dos crawlé sur une distance de 25 m. Ils sont aussi capables de faire les jambes de la brasse et les bras de la brasse sur une distance de 15 m.** Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 4 ou l'équivalent.
NAGEUR NIVEAU 6 **6 ANS ET PLUS** 	Ces nageurs avancés relèveront le défi que présente les habiletés aquatiques sophistiquées comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m. **Ce niveau s'adresse aux enfants qui nagent au crawl et au dos crawlé sur une distance de 50 m. Ils sont aussi capables de nager la brasse de façon coordonnée sur une distance de 25 m. Ils seront aussi en mesure de nager sans arrêt sur une distance de 300 m (12 longueurs)** Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 5 ou l'équivalent.

MODULE JEUNE SAUVETEUR

Bienvenue au programme Jeune sauveteur!

Les trois niveaux du programme canadien Jeune Sauveteur de la Société de sauvetage permet d'offrir une formation enrichie aux jeunes qui désirent améliorer leurs styles et leurs habiletés en natation. Celle-ci leur permet de s'amuser tout en relevant des défis dans le monde stimulant du sauvetage et de la surveillance aquatique. Le programme Jeune Sauveteur permet de développer force et efficacité en mettant l'accent sur un comportement Aqua Bon. Les exercices d'habiletés raffinent la capacité dans l'eau, la forme physique et le jugement en sauvetage.

JEUNE SAUVETEUR – NIVEAU INITIÉ (7) 10 ANS ET PLUS 	Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrées sur 100 m. Préalables : avoir réussi les critères du Nageur 6.
JEUNE SAUVETEUR – NIVEAU AVERTI (8) 10 ANS ET PLUS 	Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquièrent des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage. Préalables : avoir réussi le niveau Initié 7.
JEUNE SAUVETEUR – NIVEAU EXPERT (9) 10 ANS ET PLUS 	Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrées sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Ils raffinent leurs nages sur 100 m pour chaque style. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde. Préalables : avoir réussi le niveau Averti 8.

MODULE ÉTOILE DE BRONZE

ÉTOILE DE BRONZE 	L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur. Préalables : Nageur 6 ou jeune sauveteur expert recommandé, clientèle de 10 à 12 ans.