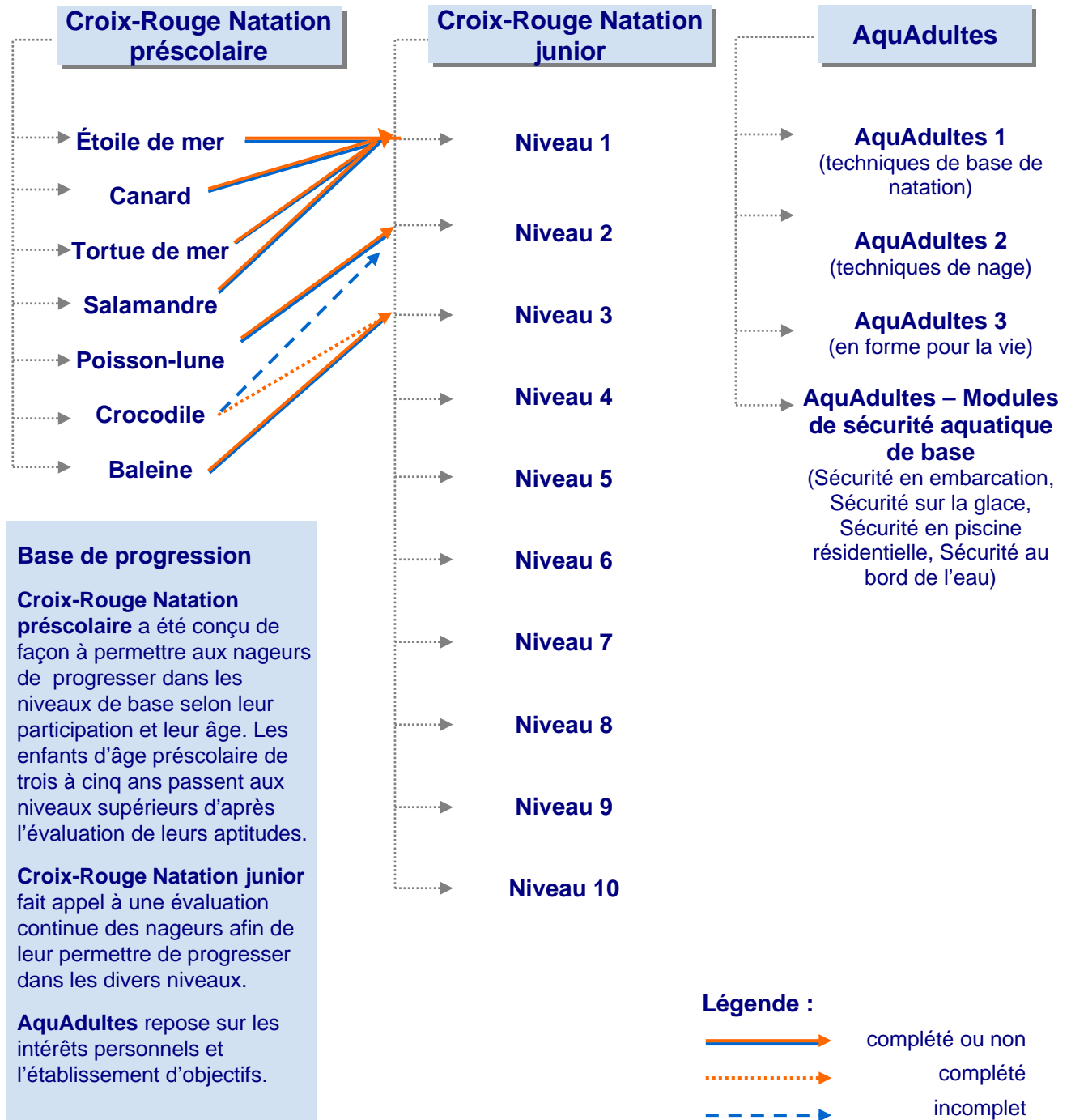


## NOUVELLE STRUCTURE DU PROGRAMME



## ÉQUIVALENCE ENTRE LES PROGRAMMES AQUAVENTURE ET CROIX-ROUGE NATATION

Le tableau ci-dessous a été conçu pour aider les parents et le personnel des piscines à placer les enfants dans le niveau de Croix-Rouge Natation qui leur convient le mieux pour développer leurs styles de nage, leur conditionnement physique et leurs compétences en matière de sécurité aquatique.

Adressez-vous au personnel qui s'occupe des inscriptions ou à un moniteur de votre piscine afin de déterminer le niveau qui convient le mieux à votre enfant.

Ancien programme	Nouveau programme
<b>AquaBambins</b>	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire</b>
Niveau 1	Étoile de mer
Niveau 2	Canard
Niveau 3	Canard / Tortue de mer
<b>AquAventure</b>	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire</b>
Niveau 1 incomplet	Tortue de mer
Niveau 1 complété	Salamandre
Niveau 2 incomplet	Salamandre
Niveau 2 complété	Poisson-lune
Niveau 3 incomplet	Poisson-lune
Niveau 3 complété	Crocodile
Niveau 4 incomplet	Crocodile
Niveau 4 complété	Baleine
Niveau 5 incomplet	Baleine
<b>AquAventure</b>	<b>Croix-Rouge Natation junior</b>
Niveau 1 complété ou non	Niveau 1
Niveau 2 complété ou non	Niveau 1
Niveau 3 incomplet	Niveau 2
Niveau 3 complété	Niveau 2
Niveau 4 incomplet	Niveau 3
Niveau 4 complété	Niveau 4
Niveau 5 incomplet	Niveau 4

Niveau 5 complété	Niveau 5
Niveau 6 incomplet	Niveau 5
Niveau 6 complété	Niveau 6
Niveau 7 incomplet	Niveau 6
Niveau 7 complété	Niveau 7
Niveau 8 incomplet	Niveau 7
Niveau 8 complété	Niveau 8
Niveau 9 incomplet	Niveau 8
Niveau 9 complété	Niveau 9
Niveau 10 incomplet	Niveau 9
Niveau 10 complété	Niveau 10
Niveau 11 complété ou non	Niveau 10
Niveau 12 incomplet	Niveau 10

## CONTENU DU PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Étoile de mer		
Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller dans l'eau (avec aide)</li> <li>• Techniques de soutien pour la personne responsable</li> <li>• Immersion (facultatif)</li> <li>• Initiation à la respiration rythmée; contrôle de la respiration (avec aide)</li> <li>• Flottabilité et déplacement (avec aide)</li> </ul> <p><b>Positions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Position sur le ventre (avec aide)</li> <li>• Position sur le dos (avec aide)</li> <li>• Position verticale (avec aide)</li> </ul> <p><b>Déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le ventre (avec aide)</li> <li>• Sur le dos (avec aide)</li> <li>• Mouvement des bras (avec aide)</li> </ul>	<p><b>Activités aquatiques :</b> jeux et chansons</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>• Entrée et sortie (personne responsable et enfant)</li> <li>• Démontrer comment conserver sa chaleur</li> <li>• Quand et comment obtenir de l'aide</li> <li>• Prévention de l'étouffement</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Canard

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller dans l'eau (avec aide)</li> <li>• Immersion (facultatif)</li> <li>• Initiation à la respiration rythmée; contrôle de la respiration (avec aide)</li> <li>• Flottabilité et déplacement (avec aide)</li> </ul> <p><b>Déplacements :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le ventre (avec aide)</li> <li>• Sur le dos (avec aide)</li> </ul> <p><b>Flottaison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flottaison sur le ventre et redressement (avec aide)</li> <li>• Flottaison sur le dos et redressement (avec aide)</li> </ul>	<p><b>Activités aquatiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux et chansons</li> <li>• Utiliser un objet flottant comme appui (avec aide)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>• Arrête! Regarde! Écoute!</li> <li>• Entrée et sortie en eau peu profonde (personne responsable et enfant)</li> <li>• Le VFI et moi (avec aide)</li> <li>• Démontrer comment conserver sa chaleur</li> <li>• Objets flottants</li> <li>• Changement de direction (avec aide)</li> <li>• Quand et comment obtenir de l'aide</li> <li>• Prévention de l'étouffement</li> <li>• Réagir à l'étouffement</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Tortue de mer

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aller dans l'eau</li> <li>• Initiation à la respiration rythmée; contrôle de la respiration</li> <li>• Flottabilité et déplacement (avec aide)</li> <li>• Déplacement en eau peu profonde</li> </ul> <p><b>Flottaison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flottaison sur le ventre et redressement, 3 s (avec aide)</li> <li>• Flottaison sur le dos et redressement, 3 s (avec aide)</li> </ul> <p><b>Glissement :</b> glissement sur le ventre et sur le dos et redressement (avec aide)</p> <p><b>Natation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Battement de jambes de base sur le ventre (avec aide)</li> <li>• Nage sur le ventre (avec aide)</li> </ul>	<p><b>Activités aquatiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux et chansons/relais</li> <li>• Battements de jambes sur le ventre avec un objet flottant 2 m (avec aide)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>• Arrête! Regarde! Demande! (Trouver l'adulte)</li> <li>• Entrées et sorties (avec aide)</li> <li>• Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine (avec aide)</li> <li>• Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et retour (avec aide)</li> <li>• Le VFI et moi (avec aide)</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Salamandre

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p>Ouverture des yeux sous l'eau (essai)            Respiration rythmée, 3 répétitions</p> <p><b>Flottaison :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flottaison sur le ventre et redressement, 3 s</li> <li>• Flottaison sur le dos et redressement, 3 s</li> <li>• Flottaison avec retournement, 3 s (avec aide)</li> </ul> <p><b>Glissement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissement sur le ventre, 3 s</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 s (avec aide)</li> <li>• Glissement sur le dos, 3 s (avec aide)</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 s (avec aide)</li> <li>• Glissement avec retournement et battement de jambes, 6 s (avec aide)</li> </ul> <p><b>Natation :</b> nage sur le ventre, 2 m (avec aide)</p>	<p><b>Activités aquatiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeux et chansons</li> <li>• Battement sur le ventre en utilisant un objet flottant, 2 m</li> </ul> <p><b>Nage d'endurance :</b> 2 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>• Arrête! Regarde! Demande! (Trouver l'adulte)</li> <li>• Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine</li> <li>• Le VFI et moi (avec aide)</li> <li>• Objets flottants</li> <li>• Maintien à la surface (avec aide) 5 secondes</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Poisson-lune

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiration rythmée, 5 répétitions (2 façons)</li> <li>Transfert de poids en eau peu profonde</li> </ul> <p><b>Glissement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Glissement sur le ventre, 5 s</li> <li>Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 1 m</li> <li>Glissement sur le dos, 5 s</li> <li>Glissement sur le dos avec battement de jambes, 1 m</li> <li>Glissement avec retournement, 5 s</li> <li>Glissement sur le côté avec battement de jambes, 3 s (avec aide)</li> </ul> <p><b>Natation :</b> nage sur le ventre, 2 m</p>	<p><b>Activités aquatiques :</b> introduction à la nage synchronisée (flottaison)</p> <p><b>Exercices de battement de jambes :</b> battement de jambes avec objet flottant, 5 m</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 5 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>Arrête! Regarde! Demande!</li> <li>Descente en eau profonde</li> <li>Saut en eau profonde (avec aide)</li> <li>Le VFI et moi</li> <li>Changement de direction en eau peu profonde</li> <li>Maintien à la surface, 5 s</li> <li>Saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine et maintien à la surface, 5 s</li> <li>Flottaison sur le ventre et redressement, 5 s en eau profonde</li> <li>Flottaison sur le dos et redressement, 5 s en eau profonde</li> <li>Arrête! Demande de l'aide!</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Crocodile

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons)</li> <li>Transfert de poids en eau peu profonde</li> </ul> <p><b>Glissement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 3 x 2 m</li> <li>Glissement sur le dos avec battement de jambes, 2 m</li> <li>Glissement sur le côté avec battement de jambes, 1 m</li> </ul> <p><b>Natation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nage sur le ventre, 5 m</li> <li>Nage sur le dos, 5 m</li> </ul>	<p><b>Activités aquatiques :</b> introduction à la nage synchronisée (cuve et flottaison)</p> <p><b>Exercices de battement de jambes :</b> battement des jambes avec objet flottant, 10 m</p> <p><b>Style de nage :</b> Battement de jambes du dauphin (avec aide)</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>Arrête! Regarde! Demande!</li> <li>Saut en eau profonde</li> <li>Le VFI et moi en eau profonde</li> <li>Changement de direction en eau profonde (avec aide)</li> <li>Maintien à la surface, 10 s</li> <li>Saut en eau profonde, maintien à la surface, 5 s</li> <li>Arrête! Demande de l'aide!</li> </ul>

## Croix-Rouge Natation préscolaire – Niveau Baleine

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée; glissement sur le ventre et retournement sur le côté en position de glissement, 10 répétitions</li> </ul> <p><b>Glissement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 3 x 5 m</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes, 3 x 5 m</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes, 5 m</li> </ul> <p><b>Natation :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nage sur le ventre, 7 m</li> <li>• Nage sur le dos, 7 m</li> <li>• Nage continue, 10 m</li> </ul>	<p><b>Activités aquatiques :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction à la nage synchronisée (culbutes, cuve et flottaisons)</li> <li>• Relais</li> </ul> <p><b>Exercices de battement de jambes :</b> 2 x 10 m battement de jambes de la baleine (plus fort que le battement de jambes du dauphin)</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 2 x 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec les lieux et surveillance active</li> <li>• Moment et endroit appropriés pour nager</li> <li>• Arrête! Regarde! Demande!</li> <li>• Changement de direction en eau peu profonde</li> <li>• Maintien à la surface, 20 s</li> <li>• Saut en eau profonde et maintien à la surface, 20 s</li> <li>• Arrête! Lance! Demande de l'aide! Lance un objet</li> </ul>

## CONTENU DU PROGRAMME CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 1		
Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p><b>Respiration</b> : respiration rythmée, 5 répétitions</p> <p><b>Flottaison</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flottaison sur le ventre et redressement, 3 s</li> <li>• Flottaison sur le dos et redressement, 3 s</li> <li>• Flottaisons avec retournement, 6 s (avec aide)</li> </ul> <p><b>Glissement</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissement sur le ventre, 3 s</li> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 s</li> <li>• Glissement sur le dos, 3 s</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes, 5 s</li> <li>• Glissement avec retournement, 6 s (avec aide)</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes</b> : battement de jambes alternatif, 10 m (avec aide)</p> <p><b>Nage d'endurance</b> : 5 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarisation avec les lieux et surveillance</li> <li>• SMU</li> <li>• Entrées et sorties en eau peu profonde</li> <li>• Immersion de la tête</li> <li>• Expiration par la bouche ou par le nez</li> </ul>

Croix-Rouge Natation junior – Niveau 2		
Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p><b>Respiration</b> : respiration rythmée, 10 répétitions (2 façons)</p> <p><b>Flottaison</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flottaison sur le ventre, 5 s</li> <li>• Flottaison sur le dos, 5 s</li> </ul> <p><b>Glissement</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif 3 x 5 m (en une leçon)</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif 3 x 5 m (en une leçon)</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 3 m (avec aide)</li> <li>• Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 6 s</li> <li>• Nage sur le ventre, 3 x 5 m</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes</b> : battement de jambes alternatif, 15 m (avec aide)</p> <p><b>Nage d'endurance</b> : 10 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Règles de sécurité des lieux</li> <li>• Initiation au VFI/gilet de sauvetage</li> <li>• Transfert de poids en eau peu profonde</li> <li>• Activité en eau profonde (avec aide)</li> </ul>



### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 3

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p><b>Respiration</b> : respiration rythmée, 15 répétitions</p> <p><b>Glissements</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif 3 x 10 m (en une leçon)</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif 3 x 10 m (en une leçon)</li> <li>• Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 s</li> <li>• Combinaison de glissement sur le ventre et de glissement sur le côté</li> <li>• Crawl, 3 x 5 m</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes</b> : 3 x 15 m</p> <p><b>Nage d'endurance</b> : 15 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moment et endroit appropriés pour nager</li> <li>• Transfert de poids en eau peu profonde</li> <li>• Flottaison en eau profonde, 5 s</li> <li>• Changement de direction en eau profonde</li> <li>• Maintien à la surface eau profonde, 20 s</li> <li>• Plongeon, départ en position assise</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 4

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<p><b>Respiration</b> : respiration rythmée, 15 fois répétitions (spécifique au crawl)</p> <p><b>Glissements</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combinaison de glissement sur le ventre et de glissement sur le/de côté</li> <li>• Glissement sur le dos avec battement de jambes et roulement des épaules, 3 x 10 m (en une leçon)</li> <li>• Crawl, 3 x 10 m (en une leçon)</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes</b> : nage sur le dos 3 x 15 m</p> <p><b>Nage d'endurance</b> : 25 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prudence personnelle</li> <li>• Démonstration de la façon d'appeler les SMU</li> <li>• Prudence personnelle – Plongeon en toute sécurité</li> <li>• Entrées à l'eau désorientantes</li> <li>• Plongeon, départ à genoux</li> <li>• Maintien à la surface en eau profonde, 45 s</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 5

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiration rythmée, 15 répétitions (2 façons)</li> <li>• Crawl, 3 x 15 m (en une leçon)</li> <li>• Dos crawlé, 3 x 15 m (en une leçon)</li> <li>• Initiation = au coup de pied fouetté sur le dos 3 x 5 m (en une leçon)</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes</b> : battement de jambes du dauphin 3 x 5 m</p> <p><b>Nage d'endurance</b> : 50 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment être un navigateur prudent</li> <li>• Comment conserver sa chaleur</li> <li>• Position fœtale/Position du caucus en eau froide</li> <li>• Initiation à la godille en eau peu profonde</li> <li>• Nage debout, 1 m</li> <li>• Plongeon avant, départ en position d'arrêt</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 6

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 3 x 25 m (en une leçon)</li> <li>• Dos crawlé, 3 x 25 m (en une leçon)</li> <li>• Dos élémentaire</li> <li>• 3 x 15 m (en une leçon)</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes:</b> 3 x 25 m</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 75 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causes des accidents de navigation</li> <li>• Moment et endroit appropriés pour aller sur la glace</li> <li>• Reconnaissance des nageurs en difficulté et simulation d'une telle simulation</li> <li>• Objets à lancer sans cordage</li> <li>• Godille sur le dos, tête première, 5 m</li> <li>• Nager debout en eau profonde, 11/2</li> <li>• Plongeon avant</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 7

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 50 m (en une leçon)</li> <li>• Dos crawlé, 50 m (en une leçon)</li> <li>• Dos élémentaire, 3 x 25 m (en une leçon)</li> <li>• Godille sur le ventre 3 x 5 m (en une leçon)</li> <li>• Coup de pied fouetté sur le ventre, bras tendus, 3 x 15 m (en une leçon)</li> </ul>	<p><b>Activité :</b> coup de pied alternatif/nage debout, sur place, 3 m</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 150 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obstruction partielle ou complète des voies respiratoires</li> <li>• Façon de secourir une personne consciente en train d'étouffer</li> <li>• Objets à lancer avec cordage</li> <li>• Objets à tendre avec aide</li> <li>• Godille sur le dos, tête première, 10 m</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 8

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 75 m</li> <li>• Dos crawlé, 75 m</li> <li>• Dos élémentaire, 50 m</li> <li>• Brasse, 3 x 25 m (en une leçon)</li> </ul>	<p><b>Activité :</b> coup de pied alternatif/nage debout, 3 m</p> <p><b>Exercices de battement de Jambes :</b> battement de jambes du dauphin, 3 x 10 m</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 300 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hypothermie</li> <li>• Dangers en eau libre</li> <li>• Respiration artificielle, adulte et enfant</li> <li>• Plongeon de surface, pieds premiers</li> <li>• Saut d'arrêt</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 9

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 100 m</li> <li>• Dos Crawlé, 100 m</li> <li>• Dos élémentaire, 50 m</li> <li>• Brasse, 3 x 25 m (en une leçon)</li> </ul>	<p><b>Activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacement jambes seules, 3 m</li> <li>• Combinaison d'exercices de nage</li> </ul> <p><b>Nage d'endurance :</b> 400 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix judicieux – influence des pairs</li> <li>• Complications de la respiration artificielle</li> <li>• Règlements liés à la navigation</li> <li>• Autosauvetage lorsque la glace a cédé</li> <li>• Plongeon de surface, tête première</li> <li>• Plongeon à fleur d'eau</li> </ul>

### Croix-Rouge Natation junior – Niveau 10

Natation	Activités de conditionnement physique	Techniques et sécurité aquatique
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crawl, 100 m</li> <li>• Dos Crawlé, 100 m</li> <li>• Dos élémentaire, 50 m</li> <li>• Brasse, 50 m</li> </ul>	<p><b>Exercices de battement de jambes :</b> battement de jambes du dauphin (à la verticale), 3 x 10 s</p> <p><b>Style de nage:</b> Exercice de nage du papillon, 3 x 10 m</p> <p><b>Nage d'endurance :</b> 500 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposition à la chaleur</li> <li>• Sauvetage sur glace à partir d'une zone sécuritaire</li> <li>• Statistiques : les noyades</li> <li>• Prochaines étapes</li> <li>• Plongeurs de surface, tête première et pieds premiers, et nage sous l'eau, 2 m</li> </ul>

## CONTENU DU PROGRAMME AQUADULTES

AquAdultes – Étape 1	
Objectif	Aperçu du programme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer l'aisance dans l'eau par l'intermédiaire de la flottaison de base, des techniques de déplacement et de respiration.</li> <li>• Approfondir les connaissances de base, les techniques et attitudes nécessaires pour se préparer, rester en sécurité et survivre dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniques de base de natation similaires aux niveaux 1-4 du programme <b>Croix-Rouge Natation junior</b>, en travaillant sur la performance avec et sans aide.</li> <li>• Sécurité aquatique de base (p. ex., se préparer aux activités aquatiques, déterminer des moyens pour rester en sécurité, entrer dans l'eau en toute sécurité, VFI/gilets de sauvetage), changer de direction, se maintenir à la surface, objets à tendre ou à lancer).</li> <li>• Modules de sécurité aquatique, tels qu'indiqués sur la fiche d'apprentissage de l'élève</li> </ul>
AquAdultes – Étape 2	
Objectif	Aperçu du programme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développer une ou plusieurs techniques de nage en se concentrant sur l'amélioration de leur force et de leur endurance.</li> <li>• Introduire ou approfondir des connaissances et habiletés en matière de sécurité aquatique pertinentes pour l'élève.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La technique de nage doit être choisie conjointement avec le moniteur et être développée selon les critères de progression et de performance du programme <b>Croix-Rouge Natation junior</b>.</li> <li>• Sécurité aquatique de base (si elle n'a pas déjà été couverte).</li> <li>• Modules de sécurité aquatique, tels qu'indiqués sur la fiche d'apprentissage de l'élève.</li> <li>• Les moniteurs consultent leurs élèves pour déterminer les buts et les priorités d'apprentissage.</li> </ul>
AquAdultes – Étape 3	
Objectif	Aperçu du programme
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maintenir ou améliorer la technique de nage et l'endurance.</li> <li>• Introduire d'autres formes d'activités aquatiques pour le plaisir et le conditionnement physique.</li> <li>• Introduire ou approfondir des connaissances et habiletés en matière de sécurité aquatique pertinentes pour l'élève.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Développement plus poussé de la maîtrise de la technique de nage et de l'endurance.</li> <li>• Procédures pour le « réchauffement/récupération » et contrôle du rythme cardiaque.</li> <li>• Sécurité aquatique de base (si elle n'a pas déjà été couverte).</li> <li>• Modules de sécurité aquatique, tels qu'indiqués sur la fiche d'apprentissage de l'élève.</li> <li>• Les moniteurs consultent leurs élèves pour déterminer les buts et les priorités d'apprentissage.</li> </ul>

## TRANSFERT DES PARTICIPANTS ACTUELS AUX NOUVEAUX PROGRAMMES

Programmes actuels AquaBambins et AquaAventure	Nouveau programme Croix-Rouge Natation préscolaire	Nouveau programme Croix-Rouge Natation junior
AquaBambins 1	Étoile de mer	s/o
AquaBambins 2 or 3	Canard	s/o
AquaBambins 3	Tortue de mer	s/o
AquaAventure 1 incomplet	Tortue de mer	1
AquaAventure 1 complété	Salamandre	1
AquaAventure 2 incomplet	Salamandre	1
AquaAventure 2 complété	Poisson-lune	1
AquaAventure 3 incomplet	Poisson-lune	2
AquaAventure 3 complété	Crocodile	2
AquaAventure 4 incomplet	Crocodile	3
AquaAventure 4 complété	Baleine	3
AquaAventure 5 incomplet	Baleine	4
AquaAventure 5 complété	s/o	4
AquaAventure 6 complété ou non	s/o	5
AquaAventure 7 complété ou non	s/o	6
AquaAventure 8 complété ou non	s/o	7
AquaAventure 9 complété ou non	s/o	8
AquaAventure 10 complété ou non	s/o	9
AquaAventure 11 complété ou non AquaAventure 12 incomplet	s/o	10

## INSCRIPTION DES NOUVEAUX PARTICIPANTS AUX NOUVEAUX PROGRAMMES

### Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

Exigences	Niveau
Nourrissons âgés de 4 à 6 mois et plus, capables de tenir leur tête droite, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Étoile de mer</b>
Nourrissons âgés de 18 mois et plus, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent adopter une position sur le ventre, sur le dos et verticale (avec aide), se déplacer vers l'avant, vers l'arrière en utilisant ses bras (avec aide)	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard</b>
Enfants âgés de 30 mois et plus, avec la participation d'un parent ou d'une personne responsable, peuvent se déplacer vers l'avant et vers l'arrière avec aide, flottaisons sur le ventre et sur le dos et retournement avec aide et utilisation d'objets flottants pour appui	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer</b>
Enfants âgés de 3 ans et plus qui viennent de commencer, ce n'est pas nécessaire d'avoir suivi la leçon précédente	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue de mer</b>
Enfants de 3 à 5 ans, qui sont à l'aise dans l'eau et qui flottent avec de l'aide et qui immergent leur visage dans l'eau.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre</b>
Enfants pouvant entrer en toute sécurité dans l'eau peu profonde; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos sans aide; se déplacer en portant un VFI; exécuter des respirations rythmées 3 fois.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune (si âgés de 3 à 5 ans) ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1</b>
Enfants pouvant sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; flotter et se redresser sur le ventre et sur le dos nager sur le ventre sur une distance de 2 mètres.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 1</b>
Enfants pouvant flotter sur le ventre et sur le dos;; par respirer par la bouche et par le nez; exécuter des battements de jambes alternatifs en glissant sur le ventre et sur le dos; nager sur 5 mètres d'une façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine ou Croix-Rouge Natation junior, niveau 2</b>
Enfants à l'aise en eau profonde, pouvant exécuter des respirations rythmées 10 fois; nager le crawl avec coup de pied sur 5 mètres; nager sur 10 mètres d'une façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 3</b>
Enfants pouvant nager le crawl sur au moins 5 avec recouvrement des	<b>Croix-Rouge Natation</b>

bras au-dessus de l'eau et pouvant nager sur 15 mètres de façon continue.	<b>junior, niveau 4</b>
Enfants pouvant se maintenir à la surface de l'eau 45 secondes; nager le crawl sur au moins 10 mètres; nager le dos crawlé avec coup de pied sur au moins 10 mètres; nager sur 25 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 5</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 15 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur le dos sur au moins 5 mètres exécuter un plongeon en position de départ à genoux et nager sur 50 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 6</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres; nager de façon coordonnée le dos élémentaire sur au moins 15 mètres; nager 75 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation Junior, niveau 7</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 50 mètres; nager le dos élémentaire sur 25 mètres; exécuter le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nager 150 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 8</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 75 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager la godille sur le dos, tête première sur 10 mètres; exécuter un saut d'arrêt; nager sur 300 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 9</b>
Enfants pouvant nager le crawl et le dos crawlé sur au moins 100 mètres; nager le dos élémentaire et la brasse sur au moins 25 mètres; nager 400 mètres de façon continue.	<b>Croix-Rouge Natation junior, niveau 10</b>
Adolescents ou adultes désirant participer au programme de natation et de sécurité aquatique en fonction de leurs propres habiletés, intérêts et objectifs.	<b>AquAdultes 1, 2 ou 3</b>

### Programmation et nombre de participants par classe

Niveau	Exigences de l'élève	Durée de cours (min)	Ratio moniteur/élèves	Nombre de leçons
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Étoile de mer</b>	Capable de tenir la tête droite tout seul (généralement de 4 à 6 mois). 4-6 à 18 mois	30	1:8-10 (P)	8-12
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Canard</b>	18 à 30 mois	30	1:8-10 (P)	8-12
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Tortue</b>	30 à 36 mois	30	1:8-10 (P) 1:4 (UP)	8-12

<b>de mer</b>				
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Salamandre</b>	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Poisson-lune</b>	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Crocodile</b>	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
<b>Croix-Rouge Natation préscolaire – Baleine</b>	3 à 5 ans	30	1:8-10 (P) 1:4-6 (UP)	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 1</b>	6 ans	30	1:6	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 2</b>	Niveau 1 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30	1:6	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 3</b>	Niveau 2 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30	1:6	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 4</b>	Niveau 3 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30	1:6	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 5</b>	Niveau 4 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30-45	1:8	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 6</b>	Niveau 5 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	30-45	1:8	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 7</b>	Niveau 6 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 8</b>	Niveau 7 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 9</b>	Niveau 8 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12
<b>Croix-Rouge Natation junior – Niveau 10</b>	Niveau 9 et/ou connaissances et habiletés équivalentes	45-60	1:8-10	8-12



<b>AquAdulte 1</b>	Aucune	45-60	1:6-8	8-12
<b>AquAdulte 2</b>	Aptitude à nager sur 15 m toute direction Volonté d'aller dans l'eau profonde	45-60	1:6-10	8-12
<b>AquAdulte 3</b>	Aptitude à nager deux techniques de nage sur 100 m À l'aise en eau profonde	45-60	1:6-10	8-12

## DE CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE À CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

S'ils ont suivi les cours Croix-Rouge Natation préscolaire	S'ils les ont complétés ou non	Inscrivez-les par la suite au programme Croix-Rouge Natation junior suivant :
Niveau Étoile de mer	complété ou non	<b>1</b>
Niveau Canard	complété ou non	<b>1</b>
Niveau Tortue de mer	complété ou non	<b>1</b>
Niveau Salamandre	complété ou non	<b>1</b>
Niveau Poisson-lune	complété ou non	<b>2</b>
Niveau Crocodile	incomplet	<b>2</b>
Niveau Crocodile	complété	<b>3</b>
Niveau Baleine	complété ou non	<b>3</b>