COURS DE NATATION
PROGRAMME “NAGER POUR LA VIE”

PRÉSENTATION DU PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

En décembre 2022, la Croix-Rouge canadienne a mis fin à la prestation de cours de natation, et ce, afin de se concentrer davantage sur l’aide humanitaire. Ville de Saguenay a donc adhéré au programme NAGER POUR LA VIE de la Société de sauvetage.

Ce programme enseigne aux enfants, aux adolescents et aux adultes, les habiletés de nage nécessaires pour profiter des plaisirs de l’eau, en toute sécurité, tout en leur donnant l’envie de bouger au quotidien. Composé de 5 modules motivants et amusants, il permet également une transition harmonieuse vers la formation de sauvetage pour ceux qui le désirent.

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 devez l’inscrire au niveau approprié selon son âge : de 4 à 12 mois, de 12 à 24 mois ou de 24 à 36 mois.

PARENT-ENFANT 1	Préalables : l’enfant doit être âgé de 4 à 12 mois. Cette classe d’initiation à l’eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l’entrée dans l’eau ainsi que l’introduction aux conseils de sécurité *Aqua Bon* de la Société de sauvetage.
PARENT-ENFANT 2	Préalables : l’enfant doit être âgé de 12 à 24 mois. Les enfants commencent à prendre plus d’assurance dans la piscine et ils participent, de façon plus active, aux jeux et aux activités.
PARENT-ENFANT 3	Préalables : l’enfant doit être âgé de 24 à 36 mois. Dans ce niveau, l’enfant développera l’aisance dans l’eau dans le but d’acquérir des habiletés de nage, les glissements et la flottaison, ainsi qu’une initiation à l’eau profonde et aux entrées sécuritaires.

COURS DE NATATION
PROGRAMME “NAGER POUR LA VIE”

MODULE PRÉSCOLAIRE

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, chez lui, une appréciation et un respect appropriés envers l’eau avant qu’il ne s’aventure 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.

Préalables : l’enfant doit être âgé de 3 ans à 5 ans.

PRÉSCOLAIRE 1 AVEC parent	Le parent doit obligatoirement accompagner son enfant. Ces enfants auront du plaisir à apprendre : comment entrer et sortir de l’eau. Nous les aiderons aussi à sauter dans l’eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre ainsi que sur le dos. Ils apprendront également à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l’eau.
PRÉSCOLAIRE 2 SANS parent	Préalables : • L’enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 1. Ces enfants apprendront à sauter, par eux-mêmes, dans l’eau à hauteur de leur poitrine; 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. Et finalement, à l’aide d’un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.
PRÉSCOLAIRE 3 SANS parent	Préalables : • L’enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 2. Ces enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d’effectuer une roulade latérale, et ce, en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l’eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront également les battements des jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.
PRÉSCOLAIRE 4 SANS parent	Préalables : • L’enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 3. 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 VFI sur le ventre; mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.
PRÉSCOLAIRE 5 SANS parent	Préalables : • L’enfant doit avoir réussi les critères du niveau Préscolaire 4. Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant 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, ils feront des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

COURS DE NATATION
PROGRAMME “NAGER POUR LA VIE”

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, qu’ils soient débutants ou qu’ils désirent 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.

Préalables : l’enfant doit être âgé de 6 ans et plus.

NAGEUR 1	Préalables : 6 ans et plus ou si l’enfant n’a jamais pris de cours auparavant. 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.
NAGEUR 2	Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 1 ou du Préscolaire 5. 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).
NAGEUR 3	Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 2. 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.
NAGEUR 4	Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 3. 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.
NAGEUR 5	Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 4. 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.
NAGEUR 6	Préalables : doit avoir réussi les critères du Nageur 5. Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent 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.

COURS DE NATATION
PROGRAMME "NAGER POUR LA VIE"

SUITE MODULE NAGEUR - JEUNE SAUVETEUR

Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

Le programme est structuré pour permettre une suite logique vers les cours de sauvetage.

Pour faire ce programme, tu dois être âgé de plus de 8 ans.

NAGEUR 7 - INITIÉ	L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.
NAGEUR 8 - AVERTI	En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.
NAGEUR 9 - EXPERT	Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras, entre autres, effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.
NAGEUR 10 - ÉTOILE DE BRONZE	Le cours Étoile de bronze est le premier cours du niveau Bronze et est une excellente préparation au cours médaille de bronze. Le candidat est initié au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu, et en tant que membre d'une équipe. Il apprend la réanimation cardiorespiratoire (RCR) et les comportements Aqua Bon, ainsi que les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur, au besoin.

Après avoir suivi ces cours, tu peux maintenant te diriger vers les formations en sauvetage de la ***Société de sauvetage*** en te rendant au lien suivant : https://sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage

COURS DE NATATION
PROGRAMME “NAGER POUR LA VIE”

MODULE NAGEUR - ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager et votre condition physique en milieu aquatique.

Vous n'irez pas aux Jeux Olympiques, mais vous améliorerez votre confiance en vous lorsque vous serez dans l’eau en exécutant des nages fluides et des techniques suffisamment reconnaissables pour pouvoir nager dans les couloirs d’une piscine et à la plage. Nous incorporons des conseils de sécurité *Aqua Bon* de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Adulte.

Vous devez être âgés de plus de 16 ans pour participer. (Anciens programmes Essentiels).

NAGEUR ADULTE 1	Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l’eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l’eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d’entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.
NAGEUR ADULTE 2	Progressez d’une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.
NAGEUR ADULTE 3	Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d’arrêt et compact. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!

COURS DE NATATION
PROGRAMME “NAGER POUR LA VIE”

MODULE FORME PHYSIQUE

Dans le cadre du module Forme physique, et ce, peu importe votre âge (plus de 16 ans), vous pourrez choisir vous-mêmes vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module Forme physique utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d’entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l’entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.

Vous devez être âgés de plus de 16 ans pour participer. (Anciens programmes Maison).

FORME PHYSIQUE	Préalables : • doit être capable de nager entre 800 et 1 500 mètres. Dans ce cours, vous effectuerez des entrainements structurés, proposés par le moniteur, dans le but d’améliorer votre forme physique et vos techniques de nage.