

4

PARTIE 4 **PROGRAMME DE NATATION** **« NAGER POUR LA VIE »**



Le programme « Nager pour la vie » permet l'apprentissage de la natation à faible coût, facile à offrir et flexible. Le programme met l'accent sur les habiletés et styles de nage vers une transition harmonieuse et cohérente à la formation de sauvetage.

Nager pour la vie se distingue sur le développement des comportements sécuritaires et offre l'occasion d'être initié au sauvetage ce qui permet aux apprenants d'envisager les formations en sauvetage de la Société de sauvetage et ainsi d'assurer la relève dans vos installations aquatiques

NAGER POUR LA VIE : C'EST PLUS QU'UN PROGRAMME DE NATATION

En adhérant au programme Nager pour la vie, vous contribuez à mettre en œuvre dans votre communauté une des mesures préconisées par l'Organisation Mondiale de la Santé afin de prévenir les noyades soit : enseigner les bases de la natation, les règles de sécurité dans l'eau et les rudiments du secourisme.

Nager pour la vie c'est :

- Un programme de cours structuré et testé sur le plan de la sécurité.
- Des moniteurs qualifiés qui sont formés et outillés pour enseigner le programme tout en étant supportés par l'équipe de la Société de sauvetage, par des formateurs d'expérience et qualifiés et par son équipe de Mentors.
- Des ratios élèves/moniteurs fixés pour la sécurité en invitant les centres aquatiques à les adapter en fonction des conditions de l'eau et des installations incluant les profondeurs de l'eau. Notre équipe est aussi en mesure de vous conseiller en la matière.

Des outils clé en main pour offrir le programme :

- Des plans de leçons, des tableaux de technique de nage, des exercices pratiques sur les nages (en format électronique) et des ressources AquaBon pour l'apprentissage de la sécurité,
- Des feuilles de travail, des rapports de progression et des certificats de reconnaissance des participants, le tout en format électronique que vous pouvez imprimer selon vos besoins,
- Du matériel promotionnel électronique pour les programmes d'activités des centres aquatiques,
- Des outils de natation inclusive pour outiller les moniteurs (fiches techniques et outils d'aide à la décision),
- L'appui de l'équipe de la Société de sauvetage avant, pendant et durant toutes les étapes de l'implantation du programme.

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE (NATATION) PARENT & ENFANT (NIVEAU 1 À 3)

Le module Parent et enfant propose des activités interactives et amusantes entre le parent et l'enfant, le jeu étant la meilleure façon de développer les habiletés aquatiques et une attitude positive envers l'eau. Les activités et la progression sont basées sur le développement de l'enfant : Le parent inscrit son enfant en fonction de l'âge du bambin. Les conseils de sécurité Aqua Bon complètent le contenu de ce programme d'initiations à la natation.

Le module Parent et enfant, met l'emphasis sur : l'orientation dans l'eau, le plaisir commun du parent et de l'enfant dans l'eau, ainsi que le bien-être et la confiance de l'enfant pour que celui-ci se prépare à interagir de manière indépendante avec un moniteur.

Les enfants sont inscrits dans le niveau approprié d'après leur âge et ils progressent au prochain niveau à mesure qu'ils vieillissent.

- Parent et enfant 1 – pour les enfants âgés de 4 à 12 mois
- Parent et enfant 2 – pour les enfants âgés de 12 à 24 mois
- Parent et enfant 3 – pour les enfants âgés de 2 à 3 ans

PRÉSCOLAIRE (NIVEAUX 1 À 5)

Le module Préscolaire donne aux enfants une longueur d'avance dans l'apprentissage de la natation. Ce module permet aux enfants de prendre plaisir aux activités aquatiques et de comprendre les dangers de l'eau profonde avant de s'y aventurer. Les différents thèmes permettent aux enfants de 3 à 5 ans de développer leur aisance dans l'eau et de s'amuser tout en apprenant les habiletés de base en natation. Des conseils de sécurité Aqua Bon ciblés font partie intégrante du programme.

Les 5 niveaux du module Préscolaire sont conçus afin que les enfants de 3 à 5 ans acquièrent leur indépendance dans l'eau et qu'ils apprennent les habiletés de base en natation. Les enfants sont inscrits dans les niveaux appropriés d'après leur âge et leurs habiletés. Ils progressent à mesure que leur niveau d'habileté s'accroît :

- Préscolaire 1
- Préscolaire 2
- Préscolaire 3
- Préscolaire 4
- Préscolaire 5

Veuillez communiquer avec nous pour plus de détails à alerte@sauvetage.qc.ca.

NAGEUR (NIVEAUX 1 À 6)

Le module Nageur permet aux enfants de se préparer à aller en eau profonde, qu'ils soient débutants ou qu'ils nagent déjà. La progression des habiletés et des techniques de nage sont adaptées selon les niveaux 1 à 6. Des conseils de sécurité Aqua Bon ciblés qui visent la prévention de la noyade font partie intégrante du programme.

Le module Nageur comporte 6 niveaux, il est conçu pour les enfants âgés entre 5 et 12 ans. L'accent est mis sur les styles de nage (le crawl, le dos crawlé et la brasse), ainsi que sur le développement d'habiletés :

- Nageur 1
- Nageur 2
- Nageur 3
- Nageur 4
- Nageur 5
- Nageur 6

JEUNE SAUVETEUR ET ÉTOILE DE BRONZE (NIVEAUX 7 À 10)

Assurer la relève dans vos programmes aquatiques en offrant ces niveaux avancés de natation. Les candidats y perfectionneront les styles de nage, développeront endurance et vitesse et bien entendu, poursuivront l'initiation des techniques en sauvetage et en premiers soins :

- Jeune sauveteur initié (Nageur 7)
- Jeune sauveteur averti (Nageur 8)
- Jeune sauveteur expert (Nageur 9)
- Étoiles de bronze (Nageur 10).

Référez-vous à la section des « Niveaux de bronze » de ce guide pour plus d'informations.

ADOLESCENT / ADULTE (NIVEAUX 1 À 3)

Le module Adolescent/Adulte s'adresse tant aux adolescents qu'aux adultes qui commencent à nager ou qui désirent améliorer leurs styles de nage. Les participants de ce module se fixent des objectifs personnels pour développer leur aisance dans l'eau et la fluidité de leurs styles de nage. Pour enseigner ces niveaux, le moniteur doit faire preuve d'ouverture et d'aisance afin de répondre aux besoins des participants.

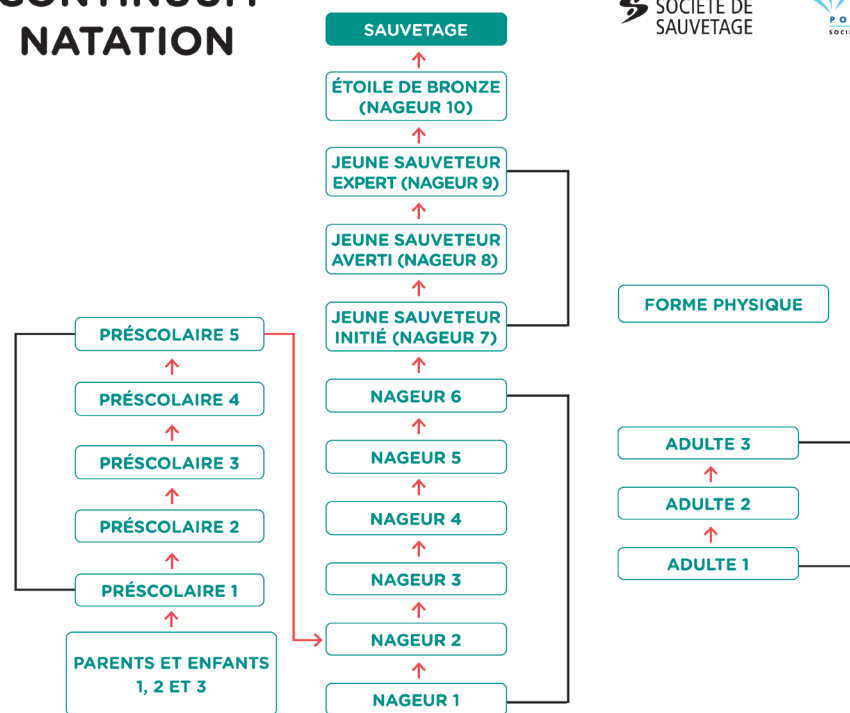
Ces modules comprennent 3 niveaux avec lesquels ils apprennent les fondements de la natation :

- Adolescent / Adulte 1
- Adolescent / Adulte 2
- Adolescent / Adulte 3

FORME PHYSIQUE

Le module Forme physique de la Société de sauvetage s'adresse aux nageurs de tous les âges qui veulent améliorer leur forme physique dans l'eau et rester actif pour la vie. Ce module propose une approche structurée pour améliorer sa forme physique, basée sur les grands principes de l'entraînement par intervalles.

CONTINUUM NATATION



ENSEIGNEMENT DE NAGER POUR LA VIE

Les Moniteurs de natation de la Société de sauvetage enseignent tous les niveaux de Nager pour la vie. Prendre note que le niveau Étoile de bronze doit être enseigné par un Moniteur en sauvetage.

DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES DES MONITEURS DE NATATION

La Société de sauvetage assurera le développement des compétences de votre équipe de moniteur de natation par différents moyens : infolettres aux moniteurs, ateliers de perfectionnement et de mise à jour, activités lors du Forum annuel, magazine Alerte, etc. La Société de sauvetage s'engage à continuer à développer des outils afin de permettre la formation continue de vos équipes de moniteurs.

MANUEL DE RÉFÉRENCE REQUIS

Le Guide des certificats Nager pour la vie permet d'aider les moniteurs de natation avec la planification, l'enseignement et l'évaluation des cours du programme Nager pour la vie. Pour la description des habiletés techniques les moniteurs peuvent consulter le Manuel du moniteur de natation et en sauvetage et les principes des nages du Manuel canadien de sauvetage permettant de développer une technique efficace, l'endurance et la vitesse des nageurs.

RECONNAISSANCE DES CANDIDATS

Les membres affiliés Nager pour la vie doivent se procurer des écussons et/ou des sceaux autocollants comme reconnaissance selon le choix du membre affilié (voir dans les tableaux suivants). Le système de récompense est obligatoire si le membre affilié n'utilise pas la plateforme Planitou.

DURÉE DES COURS ET DES LEÇONS

Le [tableau suivant](#) servira de guide aux programmeurs qui peuvent adapter ces suggestions afin de combler les besoins des participants. Lorsque vous décidez de la durée du programme et du nombre d'apprenants dans un groupe, veuillez prendre en considération ce qui suit : l'espace dans la piscine et la profondeur de l'eau, le nombre de groupe dans le bassin, la réglementation, la présence de surveillants-sauveteurs.

Notre équipe pourra vous conseiller de manière personnalisée pour planifier et optimiser votre programmation aquatique.

ÉQUIPEMENTS D'ANIMATION ET D'ENTRAÎNEMENT

Des VFI sont requis. Nous recommandons aussi des accessoires et des jouets pour l'apprentissage de la natation de manière ludique pour les enfants : jeux de mousse, anneaux lestés, planches de natation, bouées de traction, etc.

ASTUCES DE PROGRAMMATION À L'ÉCOLE ET AU CAMP DE JOUR

Le programme Nager pour la vie peut s'offrir dans le cadre de camps de jour et à l'école. Ces adaptations fondées sur la participation permettent aux enfants de différents niveaux de s'initier aux habiletés favorisant les interactions sécuritaires avec l'eau.

Contactez-nous afin que nous puissions vous assister et vous outiller pour offrir ces programmes dans votre communauté : alerte@sauvetage.qc.ca

PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR (NATATION AVANCÉE)

Le programme Jeune sauveteur de la Société de sauvetage est destiné aux jeunes de 8 à 12 ans qui souhaitent perfectionner leurs styles de nage, leur endurance et leur vitesse, et s'amuser à développer des habiletés de sauvetage et un comportement sécuritaire près des plans d'eau. La progression utilisée dans le cadre des trois niveaux du programme Jeune Sauveteur permet aux participants de développer une meilleure technique de nage et d'acquérir la base des compétences qui leur permettra de progresser vers les Niveaux de bronze.

Les niveaux du programme Jeune sauveteur sont habituellement offerts en continuité du programme Nager pour la vie. Le niveau Jeune sauveteur initié est la suite du niveau Nageur 6.

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7)

Le niveau initié comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 m chacun, des nages chronométrées sur 100 m et des exercices sur 350 m. Une approche axée sur l'effort permet au candidat de développer son endurance et l'efficacité de ses techniques de nage tout en s'amusant. Il apprendra notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8)

Le niveau averti comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 m chacun, un relais de sauvetage sur 100 m et une nage chronométrée sur 200 m. En plus d'améliorer ses techniques de nage, le candidat apprendra entre autres à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9)

Ce niveau requiert une bonne condition physique et un bon jugement en sauvetage de la part des participants. Les participants développent des compétences en sauvetage et en premiers soins. Ils raffinent leur crawl, leur dos crawlé et leur brasse sur 100 m chacun et complètent des échauffements sur 600 m ainsi que des nages chronométrées sur 300 m.

ASTUCES DE PROGRAMMATION

Les cours Jeune sauveteur offrent un perfectionnement des habiletés de natation et le développement de l'endurance et de la vitesse des candidats. C'est aussi une initiation au sauvetage idéale pour offrir à des candidats sachant nager, une activité sportive ludique et utile dans la vie de tous les jours et qui visent à développer votre relève. Les candidats qui manquent d'intérêt pour les cours de natation réguliers, peuvent adorer le cours Jeune sauveteur!

Natation et sauvetage

Il est possible d'offrir un cours multi-niveau. Autrement dit, le cours Jeune sauveteur peut comprendre des candidats de niveaux Initié, Averti et Expert en même temps dans le cadre d'un programme scolaire ou de camp de jour.

Formule en Camp de jour

Le programme Jeune sauveteur peut être offert suivant la formule de camp de jour.

LE PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ET JEUNE SAUVETEUR (NATATION)

● : obligatoire ◇ : optionnel

MN: Moniteur de natation

EXIGENCES DU COURS ET DE L'EXAMEN	PARENT & ENFANT	PRÉSCOLAIRE	NAGEUR	JEUNE SAUVETEUR	ADULTE	FORME PHYSIQUE
Préalables recommandés	4 mois – 3 ans	3 - 5 ans	5 ans – 12 ans	8 ans – 12 ans	16 ans et +	10 ans et +
Nombre de leçons (suggéré)	8 -10	8 -10	8 -10	8 -10	8 -10	8 -10
Durée de la leçon suggérée	30 minutes	30 minutes	Nageur 1- 2 : 30 min Nageur 3 à 6 : 45	55 minutes	45 minutes	60 minutes
Nombre de niveaux	3 niveaux	5 niveaux	6 niveaux	3 niveaux	3 niveaux	1 niveau
Nombre minimal de candidats	1	1	1	2	1	1
Ratio maximal recommandé de candidats/parents par moniteur	1 : 10 à 12 participants + les parents ou les tuteurs	1 : 4 à 6	Nageur 1-2 : 1 : 6 à 8 Nageur 3-4 : 1 : 8 à 10 Nageur 5-6 : 10 à 12	1 : 10 à 12	1: 10 à 12	1 : 10 à 12
Personne qui enseigne et qui évalue	MN à jour	MN à jour	MN à jour	MN ou MS à jour	MN à jour	MN à jour

Le tableau ci-dessus, guidera les membres affiliés qui peuvent adapter ces suggestions pour répondre aux besoins des participants. Au moment de décider de la durée du programme et de la taille des classes, considérez l'espace en piscine, la profondeur de l'eau, la réglementation et le nombre de cours durant la session. Nous recommandons 8 à 10 leçons par session.

RECONNAISSANCE POUR LE PARTICIPANT (achat obligatoire, seuls les membres affiliés qui adhèrent au programme de natation Nager pour la vie peuvent se procurer et offrir ces items de reconnaissances)

Carnet de progression (boite à outil du licencié)	●	●	●	●	●	◇
Certificats (boite à outil du licencié)	◇	◇	◇	◇	◇	◇
Sceaux (autocollants)	●	●*	●*	●		
Écussons		●*	●*	●		

* Le membre affilié peut choisir entre offrir un écusson OU un autocollant aux participants à ses cours Préscolaire et Nageur.
Le membre affilié doit commander les accessoires de reconnaissance auprès de la Société de sauvetage et ces derniers sont remis directement aux participants par le moniteurLe système de récompense est obligatoire si le membre affilié n'utilise pas la plateforme Planitou.
Chaque bloc de cours (Parent & enfant, Préscolaire Nageur, Jeune sauveteur et Adulte) a son propre carnet de progression. Ex : le candidat a besoin d'un seul carnet de progression pour les trois niveaux du cours de Parent & enfant.

LE PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ET JEUNE SAUVETEUR (NATATION) (suite)

● : obligatoire ◇ : optionnel

ACCESSOIRES ET ÉQUIPEMENTS POUR OFFRIR LE PROGRAMME	PARENT & ENFANT	PRÉSCOLAIRE	NAGEUR	JEUNE SAUVETEUR	ADULTE	FORME PHYSIQUE
Outil de chronométrage (cadran, horloge, chronomètre)			◇	◇	◇	◇
Vêtements longs				●		
Vêtement de flottaison individuel de taille appropriée (VFI)	●	●	●	●	●	
Jouet sous l'eau (anneaux, bâtons, rondelles)	●	●	●	●	●	●
Objets flottants et d'entraînement (Jeux de mousse, planches de natation, bouées de traction, jeux et jouets, etc.)	●	●	●	●	●	●
Aide de nage (Ceinture de natation Aquafun, ballon dorsal, etc.)	◇	◇				
Aide de sauvetage avec et sans corde				●		
Brique de récupération				● (5-10 lbs)		

OUTILS ET MANUELS DE RÉFÉRENCE POUR LE MONITEUR (les plans de leçons et les fiches d'activités peuvent être adaptés ou bonifiés par le membre affilié et le moniteur de natation)

Plans de cours et plans d'activité (boîte à outils du licencié)	●	●	●	●	●	●
Feuille d'évaluation (boîte à outils du licencié)	●	●	●	●	●	●
Manuel du moniteur natation et sauvetage	●	●	●	●	●	●
Guide des certificats Nager pour la vie	●	●	●		●	●
Guide des certificats Jeune sauveteur				●		