

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 cours
Enfant de 5 à 12 ans		
<ul style="list-style-type: none"> • Premier cours de natation pour l'enfant • L'enfant a réussi Junior 1 • L'enfant est au niveau Junior 2 • L'enfant doit refaire Junior 2 	Nageur 1	<p>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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a réussi le Junior 2 • L'enfant est au niveau Junior 3 • L'enfant doit refaire Junior 3 	Nageur 2	<p>Ces nageurs 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).</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a réussi Junior 3 • L'enfant est au niveau Junior 4 • L'enfant doit refaire Junior 4 	Nageur 3	<p>Ces nageurs feront des plongeurs, 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a réussi Junior 4 • L'enfant est au niveau Junior 5 • L'enfant doit refaire Junior 5 	Nageur 4	<p>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. Démonstration de la Norme Canadienne de Nager pour survivre. Effectuer des sprints au crawl sur 25m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a réussi Junior 5 • L'enfant est au niveau Junior 6 • L'enfant a réussi Junior 6 • L'enfant est au niveau Junior 7 	Nageur 5	<p>Ces nageurs maîtriseront les plongeurs 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 25m. 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a réussi Junior 7 • L'enfant est au niveau Junior 8 • L'enfant doit refaire Junior 8 	Nageur 6	<p>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 effectueront des exercices d'entraînements sur 300 m.</p>

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
Children from 5 to 12 years old		
<ul style="list-style-type: none"> • First swimming lesson for the child • The child passed Junior 1 • The child's level is Junior 2 • The child has to redo Junior 2 	Swimmer 1	These beginners will become comfortable jumping into water with and without a lifejacket. They will learn to open their eyes, exhale and hold their breath underwater. They will work on floats, glides and kicking through the water on their front and back.
<ul style="list-style-type: none"> • The child passed Junior 2 • The child's level is Junior 3 • The child has to redo Junior 3 	Swimmer 2	These advanced beginners will jump into deeper water and learn to be comfortable falling sideways into the water wearing a lifejacket. They will 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).
<ul style="list-style-type: none"> • The child passed Junior 3 • The child's level is Junior 4 • The child has to redo Junior 4 	Swimmer 3	These junior swimmers will dive, do front somersaults in the water, and handstands. They will work on 15 m of front crawl, back crawl and 10 m of whip kick. Flutter kick interval training increases to 4 x 15 m.
<ul style="list-style-type: none"> • The child passed Junior 4 • The child's level is Junior 5 • The child has to redo Junior 5 	Swimmer 4	These intermediate swimmers will swim 5 m underwater and lengths of front, back crawl, whip kick, and breaststroke arms with breathing. Completion of the Canadian Swim to Survive® Standard. Do front crawl sprints over 25 m and 4 x 25 m front or back crawl interval training.
<ul style="list-style-type: none"> • The child passed Junior 5 • The child's level is Junior 6 • The child passed Junior 6 • The child's level is Junior 7 	Swimmer 5	These swimmers will master shallow dives, cannonball entries, eggbeater kicks, and in-water backward somersaults. They will refine their front and back crawl over 50 m swims of each, and breaststroke over 25 m. Then they will pick up the pace in 25 m sprints and two interval training bouts: 4 x 50 m front or back crawl; and 4 x 15 m breaststroke.
<ul style="list-style-type: none"> • The child passed Junior 7 • The child's level is Junior 8 • The child has to redo Junior 8 	Swimmer 6	These advanced swimmers will rise to the challenge of sophisticated aquatic skills including stride entries, compact jumps and lifesaving kicks like eggbeater and scissor kick. They will develop strength and power in head-up breaststroke sprints over 25 m. They will easily swim lengths of front crawl, back crawl, and breaststroke. They will do 300 m workouts.

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 cours
Enfant de 8 à 12 ans		
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant a réussi Junior 8 • L'enfant est au niveau Junior 9 	Nageur 7 Jeune sauveteur initié	<p>L'approche est axée sur l'effort, et permet de développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage tout en t'amusant. Apprentissage 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant est au niveau Junior 9 ou Junior 10 • L'enfant est à l'aise de nager 1500m 	Nageur 8 Jeune sauveteur averti	<p>En plus d'améliorer les techniques de nage, apprentissage 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.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant est au niveau Junior 9 ou Junior 10 • L'enfant est à l'aise de nager 2000m 	Nageur 9 Jeune sauveteur expert	<p>Parfaire les techniques de nage et développer les compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, le participant saura 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.</p>

Red Cross	Swim for Life	Course description
Children from 8 to 12 years old		
<ul style="list-style-type: none"> • The child passed Junior 8 • The child's level is Junior 9 	Swimmer 7 Rookie swim patrol	<p>Swimmers continue stroke development with 50 m swims of front crawl, back crawl and breaststroke. Lifesaving sport skills include a 25 m obstacle swim and 15 m object carry. First aid focuses on assessment of conscious victims, contacting EMS, and treatment for bleeding. Fitness improves in 350 m workouts and 100 m timed swims.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • The child's level is Junior 9 or Junior 10 • The child is comfortable swimming 1500m 	Swimmer 8 Ranger swim patrol	<p>Swimmers develop better strokes over 75 m swims of each stroke. They tackle lifesaving sport skills in a lifesaving medley, timed object support and rescue with a buoyant aid. First aid focuses on assessment of unconscious victims, treatment of victims in shock and obstructed airway procedures. Skill drills develop a strong lifesaving foundation.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • The child's level is Junior 9 or Junior 10 • The child is comfortable swimming 2000m 	Swimmer 9 Star swim patrol	<p>Swimmers are challenged with 600 m workouts; 300 m timed swims and a 25 m object carry. Strokes are refined over 100 m swims. First aid focuses on treatment of bone or joint injuries and respiratory emergencies including asthma and allergic reactions. Lifesaving skills include defence methods, victim removals and rolling over and supporting a victim face up in shallow water.</p>