

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 : les parents doivent donc s'inscrire au niveau approprié à l'âge de leur enfant. Les conseils de sécurité Aqua Bon complètent le contenu de ce programme d'initiations à la natation.

Dans les 3 niveaux du *module Parent et enfant*, nous mettons l'accent 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 cinq thèmes des progressions aquatiques de base permettent de faire en sorte que les enfants de 3 à 5 ans développent leur aisance dans l'eau et s'amusent tout en apprenant les habiletés de base de natation. Des conseils de sécurité Aqua Bon ciblés font partie intégrante du programme.

Le module Préscolaire, qui contient 5 niveaux, est conçu 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

NAGEUR (NIVEAUX 1 À 6)

Le module Nageur permet aux enfants d'apprendre à nager afin de les préparer à aller en eau profonde. Les progressions des niveaux Nageur sont adaptées aux enfants de 5 à 12 ans, qu'ils soient débutants ou qu'ils nagent déjà et veulent améliorer leurs styles de nage. Le module est essentiellement composé d'exercices pratiques dans l'eau qui ont pour but de développer la technique de nage et les habiletés motrices. 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 et il est conçu pour les enfants âgés entre 5 et 12 ans. L'objectif de ce module est d'enseigner aux enfants à nager en mettant l'accent 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)

Pour développer les futurs sauveteurs et moniteurs et ainsi assurer la relève dans vos programmes aquatique. et aussi continuer de perfectionner les styles de nage, développer l'endurance et la vitesse, les jeunes nageurs continueront de parfaire leurs compétences aux niveaux:

- Jeune sauveteur initié (Nageur 7)
- Jeune sauveteur averti (Nageur 8)
- Jeune sauveteur expert (Nageur 9)

- Étoiles de bronze (Nageur 10).

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NATATION 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 et 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 (NATATION 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.

ÉTOILE DE BRONZE (NATATION 10)

Le brevet Étoile de bronze de la Société de sauvetage permet de développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'auto sauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiative amusante au sauvetage sportif.

Préalable :

- Participation aux Jeunes sauveteurs (recommandé)

MÉDAILLE DE BRONZE

Le brevet Médaille de bronze de la Société de sauvetage sollicite le candidat tant sur le plan physique que mental. Le jugement, la connaissance, les habiletés, et la forme physique. – Les quatre piliers du sauvetage aquatique – sont à la base de la formation Médaille de bronze. Les candidats acquièrent les habiletés d'évaluation et de résolution de problèmes essentielles pour prendre de bonnes décisions dans l'eau. La Médaille de bronze est un préalable à la Croix de bronze dédiée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.

Préalable :

- 13 ans et avoir les habiletés de nage équivalente à l'étoile de Bronze
ou
- Détenir le brevet Étoile de bronze

QU'EST-CE QUE LE SAUVETAGE SPORTIF ?

Un sport complet permettant de développer les quatre qualités intrinsèques au sauveteur :

- Habiletés
- Jugement
- Connaissances
- Performances physiques

Ces qualités sont mises à l'épreuve grâce aux deux volets distincts du sauvetage sportif, soit :

- Piscine
- Plage