

COURS DE NATATION JEUNESSE

Pour les enfants de 5 ans et plus



ALBANEL

SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE



NIVEAU 1 5 à 14 ans

Préalables

Débute la natation. Peut entrer et sortir de l'eau; sauter à la hauteur de la poitrine; mettre les yeux dans l'eau et glisser sur le ventre et sur le dos avec aide.

Aperçu du niveau

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). 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.



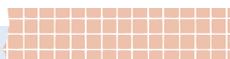
Niveau 2

Préalables

Peut sauter seul dans l'eau, à la hauteur de la poitrine et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau; retenir son souffle et expirer dans l'eau; battre des jambes; faire un glissement sur le ventre et sur le dos.

Aperçu du niveau

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).



Niveau 3 5 à 14 ans

Préalables

Peut sauter en eau profonde et effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface de l'eau 15 secondes; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale, nager 20 m sur le ventre et sur le dos.

Aperçu du niveau

Ces jeunes 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.



NIVEAU 4 5 à 14 ans

Préalables

Peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeurs à genou et des culbutes avant; nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15 m en crawl et dos crawlé.

Aperçu du niveau

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.



Niveau 5 5 à 14 ans

Préalables

Peut nager sous l'eau; nager sur 15 m avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager en crawl et en dos crawlé sur 25 m.

Aperçu du niveau

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 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.



Niveau 6 5 à 14 ans

Préalables

Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon; effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseau; nager sur 50 m en crawl et dos crawlé; nager la brasse sur 25 m; sprinter sur 25 m; effectuer un entraînement par intervalle de 4 X 50 m.

Aperçu du niveau

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.

JEUNES SAUVETEURS

Pour les enfants
de 8 ans et plus

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 comporte trois niveaux : INITIÉ, AVERTI ET EXPERT.

Informations

NIVEAU INITIÉ (7)



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.

Informations

NIVEAU AVERTI (8)



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.

Informations

NIVEAU EXPERT (9)



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.

Le ou la jeune qui désire entreprendre des démarches afin de devenir sauveteur national doit par la suite suivre ces les cours qui seront énumérés. C'est cours ne se donne pas à Albanel.



ÉTOILE DE BRONZE



MÉDAILLE DE BRONZE



CROIX DE BRONZE



SAUVETEUR NATIONAL- OPTION PISCINE

Te permet de travailler comme
assistant.e-sauveteur.se dès l'âge
de 15 ans!