

DESCRIPTION ET ÉQUIVALENCE DES NIVEAUX COURS DE NATATION ET DE SAUVETAGE

NAGER POUR LA VIE

Le programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage est composé de différents modules:

PARENT ET ENFANT 1, 2, 3 pour les parents et les enfants jusqu'à 3 ans;

PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3, 4, 5 pour les enfants de 3 à 5 ans;

NAGEUR 1, 2, 3, 4, 5, 6 pour les enfants de 5 ans et plus;

NAGEUR 7, 8, 9, JEUNE SAUVETEUR pour les enfants de 8 ans et plus.

**CE DOCUMENT VOUS INFORMERA SUR LES DIFFÉRENTS
NIVEAUX DISPONIBLES AINSI QUE SUR LEUR ÉQUIVALENCE
AVEC LE PROGRAMME DE LA CROIX-ROUGE,
ANCIENNEMENT OFFERT À LA PISCINE DE MCMASTERVILLE.**

Information: 450 467-8195 ou src@mcmasterville.ca

NIVEAUX PARENT/ENFANT ET PRÉSCOLAIRE

Si votre enfant...	participait à natation Croix-Rouge:	s'inscrit avec la Société de Sauvetage
est âgé de 4 à 12 mois et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...	Étoile de mer	Parent et enfant 1
est âgé de 12 à 24 mois et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...	Canard	Parent et enfant 2
est âgé de 2 à 3 ans et qu'il est prêt à apprendre à avoir du plaisir dans l'eau avec un parent...	Tortue de mer	Parent et enfant 3
est âgé de 3 à 5 ans et qu'il commence à ne pas être accompagné par un parent... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Loutre de mer	Préscolaire 1 Nageur 1
peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Salamandre	Préscolaire 2 Nageur 1
peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Poisson-lune	Préscolaire 3 Nageur 1
peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Crocodile	Préscolaire 4 Nageur 1
peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté... s'il est âgé d'au moins 5 ans...	Baleine	Préscolaire 5 Nageur 2

NIVEAUX NAGEUR 1 À 9

Si votre enfant...	participait à natation Croix-Rouge:	s'inscrit avec la Société de Sauvetage
est âgé de 5 à 12 ans et il débute la natation...	Natation junior Niveau 1	Nageur 1
peut sauter seul dans l'eau à 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, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos...	Natation junior Niveau 2	Nageur 2
peut sauter en eau profonde et il peut effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface pendant 15 secondes; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale; nager 10m sur le ventre et sur le dos...	Natation junior Niveau 3	Nageur 3
peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant; nager 10m avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15m au crawl et au dos crawlé...	Natation junior Niveau 4	Nageur 4
peut réussir la Norme canadienne de Nager pour survivre: Roulet en eau profonde / Nager sur place (1 min) / Nager (50m); plonger; nager sous l'eau; nager sur 15m avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager 25m au crawl et au dos crawlé...	Natation junior Niveau 5	Nageur 5
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 ciseaux; nager sur 50m au crawl et au dos crawlé; nager la brasse sur 25m; sprinter sur 25m; effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50m...	Natation junior Niveau 6	Nageur 6
peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts; se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 secondes; sprinter sur 25m à la brasse; nager sur 100m au crawl et au dos crawlé; effectuer un entraînement par intervalles de 300m...	Natation junior Niveau 7	Jeune Sauveteur Initié (7)
a préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 / Jeune Sauveteur Initié	Natation junior Niveau 8	Jeune Sauveteur Averti (8)
a préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 8 / Jeune Sauveteur Averti	Natation junior Niveau 9	Jeune Sauveteur Expert (9)
a préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 9 / Jeune Sauveteur Expert	Natation junior Niveau 10	Étoile de bronze (10)

PROGRAMME 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 comporte trois niveaux: Initié, Averti et Expert.

Niveau	Description du niveau	Préalables
Jeune sauveteur 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.	Être capable de nager sans aide flottante, être âgé de 8 à 12 ans.
Jeune sauveteur 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.	Être capable de nager sans aide flottante, être âgé de 8 à 12 ans.
Jeune sauveteur 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.	Être capable de nager sans aide flottante, être âgé de 8 à 12 ans.



LES NIVEAUX DE BRONZE

Tu désires devenir sauveteur et/ou moniteur en milieu aquatique? Voici des cours élaborés par la Société de sauvetage du Québec qui te permettra de développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit et ta condition physique.

Ces cours te permettront d'acquérir les compétences à la réalisation de ton rêve... devenir sauveteur!

En plus de te faire vivre une expérience unique, ces formations te mèneront vers: un emploi stimulant, un sport palpitant, des formations exaltantes et tu pourrais même transmettre ta passion en devenant moniteur.

Niveau	Description du niveau	Préalables
Étoile de bronze	L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et tu développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.	Être capable de nager 100 mètres et être âgé de 11 ans ou plus (recommandé)
Médaille de bronze	Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage: le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. *Le brevet Médaille de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans.	Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze, démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne.
Croix de bronze	Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. u apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. *Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans.	Détenir le brevet Médaille de bronze

