

- **Ma certification de la Croix-Rouge canadienne doit-elle être à jour afin de pouvoir tirer avantage des parcours Transition natation?**

Non. La Société de sauvetage n'exige pas que les préalables soient à jour. Elle exige toutefois une preuve des préalables nécessaires.

Avec votre autorisation, la Croix-Rouge canadienne transférera les informations concernant vos certifications et vos coordonnées à la Société de sauvetage. Si vous ne l'autorisez pas à le faire, il sera de votre responsabilité de fournir à la Société de sauvetage les preuves de préalables nécessaires (p. ex. votre carte de certification).

### **Questions concernant l'atelier Transition natation pour les moniteurs**

- **Devrais-je acheter le *Guide des certificats Nager pour la vie* avant de suivre en ligne l'atelier autodirigé Transition natation pour les moniteurs?**

Non. L'inscription inclut l'achat du *Guide des certificats Nager pour la vie*. Une copie numérique sera immédiatement à votre disposition et une copie papier vous sera livrée.

- **Un membre affilié peut-il acheter en gros des exemplaires du *Guide des certificats Nager pour la vie* pour les membres de son personnel qui suivront en ligne l'atelier autodirigé Transition natation pour les moniteurs?**

Non. Pour l'instant, cela n'est pas possible dans le cadre de cet atelier autodirigé en ligne.

- **Un membre affilié peut-il acheter en gros des exemplaires du *Guide des certificats Nager pour la vie* pour les membres de son personnel qui suivront un atelier Transition natation pour les moniteurs dirigé par un moniteur, en ligne ou en personne?**

Possiblement, si votre division de la Société de sauvetage offre ces options. Communiquez avec la division de la Société de votre province ou territoire pour obtenir plus d'informations à ce sujet.

### **Questions concernant le programme Nager pour la vie**

- **Quels sont les principes directeurs du programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage?**

Le programme Nager pour la vie est profondément ancré dans la mission de la Société de sauvetage. Toute tentative sérieuse d'éliminer la noyade au Canada passe par la maîtrise de la nage, c'est pourquoi tous les Canadiens doivent apprendre à nager.

Nager pour la vie met l'accent sur l'acquisition et sur le développement des habiletés, mais aussi des styles de nage fondamentaux, et ce, pour les apprenants de tout âge et de divers degrés de capacité. L'apprentissage des habiletés de Nager pour survivre et

l'atteinte de la Norme canadienne de Nager pour survivre font partie du programme Nager pour la vie.

Le programme Nager pour la vie est conçu de manière à être accessible, flexible, motivant et amusant. Lors de chaque leçon, les moniteurs s'assurent que les nageurs passent beaucoup de temps à s'exercer dans l'eau.

Le programme Nager pour la vie offre une transition facile et cohérente jusqu'aux certificats de sauvetage et de leadership de la Société; ceci en offrant un programme complet et cohérent, et ce, en intégrant l'enseignement de la natation et du sauvetage.

La campagne d'éducation du public Aqua Bon fait partie intégrante de Nager pour la vie et elle offre des renseignements, ainsi que des expériences qui aident les participants à prendre des décisions éclairées lorsqu'ils sont dans, sur ou près de l'eau ou de la glace. Des conseils de sécurité appropriés, basés sur les résultats de nos recherches sur la noyade, ciblent les participants à chaque niveau de Nager pour la vie.

- **Pourquoi Nager pour la vie porte-t-il sur trois styles de nage seulement?**

Nager pour la vie met l'accent sur le développement de compétences en crawl, en dos crawlé et en brasse. Il s'agit des trois styles de nage les plus efficaces, lesquels constituent la base de l'éventail de techniques maîtrisées par tout nageur. Investir du temps dans l'apprentissage des mécanismes élémentaires de ces styles de nage le plus tôt possible est payant pour l'efficacité des techniques de nage tout au long d'une vie.

- **Pourquoi l'entraînement pas intervalles plutôt que l'entraînement d'endurance?**

Le curriculum de Nager pour la vie met l'accent sur l'acquisition et le développement de techniques de nage efficaces de deux manières :

- Dans un premier temps, en insistant sur les mécanismes de base sur des distances relativement courtes – lesquelles augmentent (tout comme les critères de performances À voir) d'un niveau Nager pour la vie à l'autre.
- Dans un deuxième temps, en ayant recours à une variété de méthodes d'entraînement (p. ex. les sprints, l'entraînement par intervalles, les séances d'exercices) qui demandent au nageur de se concentrer sur l'efficacité de sa technique de nage et sur le développement de sa forme physique.

L'entraînement par intervalles est introduit dans le programme Jeune sauveteur et aux Niveaux de bronze, alors que les nageurs ont acquis de bonnes bases en ce qui a trait aux mécanismes de nage et sont sensibilisés à la méthodologie en entraînement physique.

- **Qui peut enseigner le programme Jeune sauveteur?**

Les moniteurs en sauvetage et les moniteurs Nager pour la vie détenant un brevet à jour enseignent et évaluent tous les items et qualifient les candidats.