



COURS DE NATATION POUR ENFANTS Été 2019

Toutes les activités sont maintenues le 24 juin et le 1er juillet.



Poupons (3 à 8 mois)

Le parent est dans l'eau avec l'enfant

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Aquabébé		11 h (AQBB-01)				

Durée : 35 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 56 \$ Non-détenteur : 84 \$

Définition

Cette activité est destinée aux bébés qui en sont à leur toute première expérience en milieu aquatique. L'enfant doit être capable de se tenir la tête seul. Des photos de votre enfant vous seront envoyées via un lien Internet.

Le parent pourra :

- Découvrir ou reconnaître les divers réflexes du poupon;
- Apprendre comment immerger sous l'eau le bébé, et ce, avec ou sans déplacement;
- Effectuer les diverses techniques de maintien du bébé avec ou sans objet;
- Découvrir les techniques de flottabilité.

Niveau Préscolaire (4 mois à 3 ans)

Le parent est dans l'eau avec l'enfant



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Étoile et canard 🌊 4 à 24 mois						9 h (ETCA-01)
Étoile, canard et tortue 🌊 4 à 36 mois		18 h 15 (PRESCO-01)	10 h (PRESCO-02)			
Canard et tortue 🌊 12 à 36 mois			18 h 45 (CATO-01)			10 h (CATO-02)

Durée : 45 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 73 \$ Non-détenteur : 110 \$

Étoile de mer

La flottabilité, le mouvement, l'entrée et la sortie de l'eau, tout en chanson.

Canard

Développer une assurance en s'amusant et en chantant.

Tortue de mer

Apprendre des techniques de nage, les glissements, la flottabilité et l'eau profonde.

🌊 **Niveaux jumelés** : l'enfant fera son cours selon son niveau. Les cours jumelés permettent d'offrir des plages horaires supplémentaires seulement.

Niveau Préscolaire (3 à 5 ans)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Loutre de mer 3 à 5 ans			18 h (LOUT-01) 18 h 45 (LOUT-02)			9 h (LOUT-03) 10 h (LOUT-04)
Loutre de mer et salamandre 🐸 3 à 5 ans	18 h (LOUSA-01)	18 h 15 (LOUSA-02)				
Salamandre 3 à 5 ans	18 h 45 (SALA-01)		9 h (SALA-02) 18 h (SALA-03) 18 h 45 (SALA-04)			9 h (SALA-05) 10 h (SALA-06)
Poisson-lune 3 à 5 ans						9 h (POIS-01) 10 h (POIS-02)
Poisson-lune et 🐊 Crocodile 3 à 5 ans	18 h 45 (POCR-01)		18 h (POCR-02)			
Crocodile 3 à 5 ans						9 h (CROC-01)
Crocodile et baleine 🐳 3 à 5 ans			18 h 45 (CRBA-01)			
Baleine et Junior 3 🐳 4 à 5 ans						9 h (BLJ3-01)

Durée : 45 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 73 \$ Non-détenteur : 110 \$

Loutre de mer

Premier cours de l'enfant sans la participation d'un parent dans l'eau.

Salamandre

Qui est à l'aise dans l'eau avec une aide flottante et qui met le visage à l'eau.

But : Retirer l'aide flottante.

Poisson-lune

Qui flotte et qui glisse sur le ventre et sur le dos sans aide, se déplace sur une distance de 2 mètres sans aide et exécute des respirations rythmées 3 fois.

Crocodile

Qui nage sur le ventre sur une distance de 4 mètres, flotte et se redresse sur le ventre et sur le dos.

Baleine

Qui flotte sur le ventre et sur le dos, expire par la bouche et le nez, nage sur 5 mètres en continu. Le cours se donne en eau profonde.

🐸 **Niveaux jumelés :** l'enfant fera son cours selon son niveau. Les cours jumelés permettent d'offrir des plages horaires supplémentaires seulement.

Niveau Junior (6 ans et plus)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Junior 1 et 2 💧	18 h (JU12-01)	18 h 15 (JU12-02)	18 h 45 (JU12-03)			10 h (JU12-04)
Junior 3	18 h 45 (JUN3-01)	18 h 15 (JUN3-02)	18 h 45 (JUN3-03)			10 h (JUN3-04)

Durée : 45 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 73 \$ Non-détenteur : 110 \$

Junior 4	17 h (JUN4-01)					
Junior 4 et 5 💧			17 h 45 (JU45-01)			11 h (JU45-02)
Junior 5	17 h (JUN5-01)					
Junior 6 et 7 💧	17 h (JU67-01)		17 h 45 (JU67-02)			11 h (JU67-03)
Junior 8 et 9 💧						11 h (JU89-01)

Durée : 55 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 88 \$ Non-détenteur : 132 \$

Junior 8, 9 et 10 💧			17 h 45 (JU8910-01)			
---	--	--	------------------------	--	--	--

Durée : 60 minutes Session : 8 semaines Prix : Carte Accès : 96 \$ Non-détenteur : 144 \$

Description des cours à la page suivante.

💧 **Niveaux jumelés** : l'enfant fera son cours selon son niveau. Les cours jumelés permettent d'offrir des plages horaires supplémentaires seulement.

Définition des cours - Niveau Junior

Junior 1

L'enfant est prêt à se déplacer en eau peu profonde, à glisser et à flotter.

Junior 2

L'enfant exécute 5 respirations rythmées, sait flotter et glisser sur le ventre et sur le dos et nage sur le ventre 5 mètres. Le cours peut se donner en eau profonde.

Junior 3

L'enfant est à l'aise dans l'eau profonde, exécute des respirations rythmées 10 fois, nage le crawl 5 mètres et nage 10 mètres en continu.

Junior 4

L'enfant nage le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras et nage sur 15 mètres en continu.

Junior 5

L'enfant se maintient à la surface de l'eau pendant 45 secondes, nage le crawl sur 10 mètres, nage le dos crawlé sur 10 mètres et nage 25 mètres en continu.

Junior 6

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, exécute le coup de pied fouetté sur 5 mètres et nage 50 mètres en continu.

Junior 7

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres, le dos élémentaire sur au moins 15 mètres et une distance de 75 mètres en continu.

Junior 8

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 50 mètres, nage le dos élémentaire sur 25 mètres, exécute le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nage 150 mètres en continu.

Junior 9

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 75 mètres, nage le dos élémentaire et la brasse sur 25 mètres, nage le godille sur le dos, tête première sur 10 mètres, exécute un saut d'arrêt et nage sur 300 mètres en continu.

Junior 10

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres, nage le dos élémentaire et la brasse sur 25 mètres, nage 400 mètres en continu.

Inscription à partir de 8 h 45

Chambly : 3 au 9 juin

Toutes les villes : 6 au 9 juin

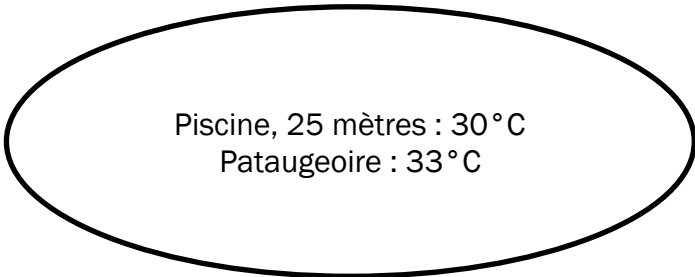
Inscription tardive (frais supplémentaires de 10 \$ par personne) : 12 au 30 juin

Début session : 24 juin

Inscription en ligne avec Visa ou Mastercard ou au comptoir (crédit, débit, chèque ou comptant). Afin d'éviter l'attente, nous vous encourageons à vous inscrire en ligne.

L'inscription téléphonique n'est pas possible sauf pour les enfants n'ayant pas l'âge requis pour leur niveau, mais détenant les conditions d'admissibilité.

Résidents de Chambly : La carte Accès valide est obligatoire dès l'âge de 4 ans. Pour les enfants de moins de 4 ans, la carte Accès valide d'un parent sera exigée lors de l'inscription sinon le tarif non-détenteur s'appliquera.



Piscine, 25 mètres : 30°C
Pataugeoire : 33°C

