



# COURS DE NATATION POUR ENFANTS ET FORMATION




## Hiver 2019




# Niveau Préscolaire (3 mois à 3 ans)

Le parent est dans l'eau avec l'enfant



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Étoile de mer 4 à 12 mois						8 h 30 10 h 45	10 h 45
Étoile et canard  4 à 24 mois			18 h			8 h 45 9 h 30	9 h 30
Étoile, canard et tortue  4 à 36 mois	18 h	10 h 10				11 h	11 h
Canard 12 à 24 mois						9 h 45 10 h 30	9 h 45 10 h 30
Canard et tortue  12 à 36 mois			18 h			9 h 10 h	9 h 10 h
Tortue de mer 24 à 36 mois						9 h 15 10 h 15	9 h 15 10 h 15
<b>Durée : 45 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 91 \$ Non-détenteur : 137 \$</b>							

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

## Définition des cours

### 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.

# Niveau Préscolaire (3 à 5 ans)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Loutre de mer 3 à 5 ans</b>	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30 13 h 20	8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30
<b>Loutre et salamandre 3 à 5 ans</b>	10 h 10						
<b>Salamandre 3 à 5 ans</b>	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30 13 h 20	8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 15 11 h 30
<b>Poisson-lune 3 à 5 ans</b>	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h	8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30	9 h 40 10 h 40
<b>Crocodile 3 à 5 ans</b>	18 h				18 h	10 h 40 11 h 30	8 h 50 10 h 40 11 h 30
<b>Baleine 4 à 5 ans</b>	18 h 45				18 h	11 h 30	9 h 40 10 h 40
<b>Durée : 45 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 91 \$ Non-détenteur : 137 \$</b>							

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

## Définition des cours

### 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.

# Niveau Junior (6 ans et plus)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Junior 1</b>	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 45	9 h 40 10 h 40 11 h 30 13 h 20	8 h 50 9 h 40 11 h 30
<b>Junior 2</b>	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	9 h 40 10 h 40 11 h 15 11 h 30 13 h 20	8 h 50 10 h 40 11 h 30
<b>Junior 3</b>	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h	9 h 40 10 h 40 11 h 30	9 h 40 10 h 40 11 h 30

**Durée :** 45 minutes **Session :** 10 semaines **Prix :** Carte Accès : 91 \$ **Non-détenteur :** 137 \$

<b>Junior 4</b>		17 h 15		17 h 15	18 h 45	12 h 20 16 h 30	12 h 20 13 h 20 16 h
<b>Junior 4 et 5</b> 💧							17 h
<b>Junior 5</b>		17 h 15				12 h 20	12 h 20 16 h
<b>Junior 5 et 6</b> 💧				17 h 15	18 h 45		13 h 20
<b>Junior 6</b>						12 h 20	12 h 20
<b>Junior 6 et 7</b> 💧		17 h 15					16 h 17 h
<b>Junior 7 et 8</b> 💧					18 h 45	12 h 20	12 h 20 13 h 20

**Durée :** 55 minutes **Session :** 10 semaines **Prix :** Carte Accès : 110 \$ **Non-détenteur :** 165 \$

<b>Junior 8, 9 et 10</b> 💧							17 h
<b>Junior 9 et 10</b> 💧						12 h 20	12 h 20

**Durée :** 60 minutes **Session :** 10 semaines **Prix :** Carte Accès : 120 \$ **Non-détenteur :** 180 \$

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

## Définition des cours

### **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.

## AUTRES COURS OFFERTS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Aquabébé</b> <b>3 à 8 mois</b>	11 h	11 h			8 h 55		
<b>Durée : 35 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 70 \$ Non-détenteur : 105 \$</b>							
<b>Plongeon</b> <b>Niveau débutant</b> <b>6 ans et plus</b>						8 h 30	
<b>Plongeon</b> <b>Niveau avancé</b> <b>6 ans et plus</b>						13 h 20	
<b>Durée : 60 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 123 \$ Non-détenteur : 185 \$</b>							
<b>Nage synchronisée</b> <b>6 à 12 ans</b>							8 h 30
<b>Durée : 60 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 179 \$ Non-détenteur : 269 \$</b>							
<b>Leader</b> <b>11 à 16 ans</b>							11 h 30
<b>Durée : 1 h 30 Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 180 \$ Non-détenteur : 270 \$</b>							

### Définition des cours

#### Aquabébé

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.

#### Plongeon - Niveau débutant

**Pré-requis** : nager le crawl, être habile à plonger en eau profonde ou avoir réussi le niveau Junior 3.

#### Plongeon - Niveau avancé

**Pré-requis** : avoir réussi le niveau débutant.

#### Nage synchronisée - NOUVEAU

Ce cours se déroule dans la partie profonde de la piscine. Les enfants qui aiment la natation et la danse seront comblés. La nage synchronisée permet de développer l'endurance et la respiration. Ce cours vous offrira la possibilité d'apprendre les techniques et les mouvements de base de ce sport.





**Pré-requis** : avoir réussi le niveau Crocodile ou Junior 2.

#### Leader

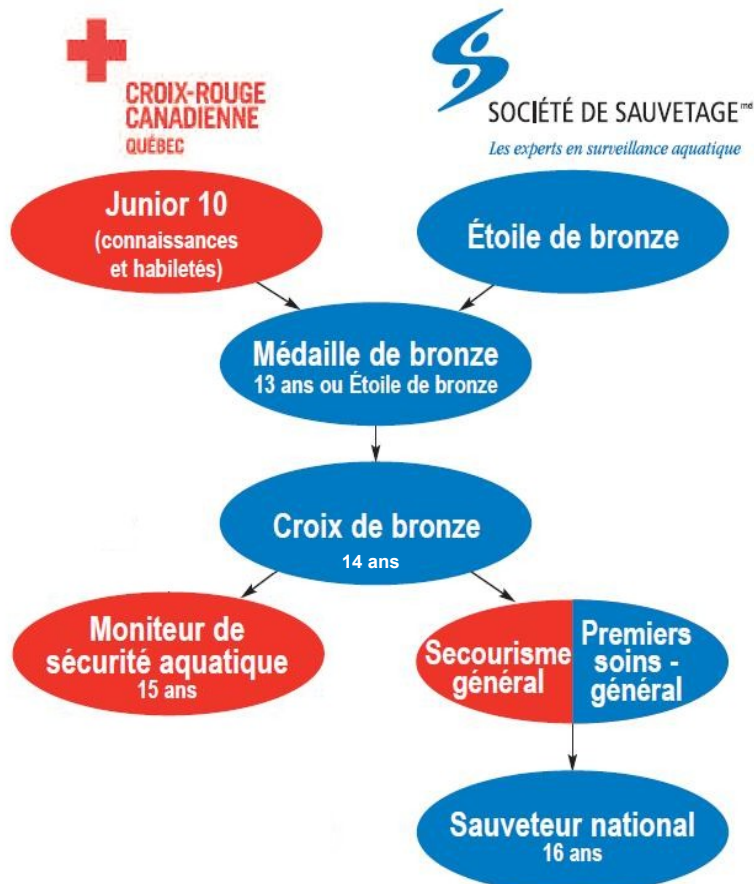
Les participants apprendront les mécaniques de la nage et expérimenteront différentes techniques de sauvetage, en plus de faire des stages avec les moniteurs lors de cours réguliers.

**Pré-requis** : 11 ans et plus et avoir réussi le niveau Junior 6.

# FORMATION

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Requalification Sauveteur national</b> 			8 h à 12 h
<b>Début</b> : 24 mars <b>Prix</b> : 112 \$ <b>Apportez un masque de poche, gants et sifflet ainsi que votre carte de Sauveteur.</b>			
<b>Requalification Moniteur en sécurité aquatique</b> 		8 h à 13 h	
<b>Début</b> : 23 mars <b>Prix</b> : 107 \$ (le matériel n'est pas inclus) <b>Apportez votre carte de Moniteur.</b>			
<b>Premiers soins général</b> 	18 h à 22 h	10 h à 18 h 30	9 h à 17 h 30
<b>Début</b> : 22 mars au 24 mars <b>Prix</b> : 158 \$ (le matériel n'est pas inclus) <b>Pré-requis</b> : Avoir 14 ans			
<b>Croix de bronze</b> 		14 h à 18 h 30	
<b>Début</b> : 12 janvier au 23 février, examen 2 mars (heure à confirmer) <b>Prix</b> : 245 \$ (le matériel n'est pas inclus) <b>Pré-requis</b> : Avoir 14 ans et Médaille de bronze <b>Apportez votre carte de Médaille de bronze.</b>			

## Cheminement pour devenir Moniteur et Sauveteur



# Inscription à partir de 8 h 45

**Chambly** : 10 décembre au 6 janvier

**Saint-Basile-le-Grand** : 17 décembre au 6 janvier

**Richelieu** : 18 décembre au 6 janvier

**Autres villes** : 19 décembre au 6 janvier

**Inscription tardive (frais supplémentaire de 10 \$ par participant)** : 9 au 25 janvier

**Inscription en ligne avec Visa ou Mastercard** ou au comptoir (crédit, débit, chèque ou comptant).

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

**Début session** : 12 janvier

**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.

Le dépliant des politiques administratives est disponible sur Internet ou sur place.



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