

# Cours offerts - descriptions - horaire enfant et adulte

Nombre minimum de participants requis dans tous les cours.  
 Horaire sujet à modification pour une saine gestion des besoins.  
 Vous serez informé de tout changement, s'il y a lieu.

Cours	Pour qui ?	Buts	Comment	Ratio	Dimanche	Mardi	Vendredi
<b>Bébé</b> (30 min)	Bébé entre 3 et 36 mois. Accompagné d'un adulte	Initier le jeune enfant à l'activité aquatique et acquérir des réflexes sécuritaires	Par la découverte de la mouvance de l'eau et l'apprentissage de différentes techniques de base utile à la natation. Adapté à son âge de développement.	12/1	9h15	---	18h45
<b>Apprentissage</b> (30 min)	Jeune entre 3 et 6 ans Sans flotteur Non accompagné d'un adulte	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos	Initiation aux techniques de bases en natation ; Apprentissage des habiletés aquatiques primaires. Sans flotteur	3/1	9h15 9h50 10h25	17h30 18h05 18h40	18h15 18h50 19h25
<b>Apprentissage vieux</b> (40 min)	Jeune de 7 à 14 ans ne sachant pas nager Non accompagné d'un adulte	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos	Initiation aux techniques de base en natation. Apprentissage des habiletés aquatiques primaires.	4/1	9h15 10h20	---	18h15 19h20
<b>Développement 1</b> (40 min)	Jeune de 7 ans + qui se déplace sur le ventre et sur le dos avec aisance en partie peu profonde. Doit être complètement autonome	Se déplacer avec facilité et sans crainte en eau profonde.	Augmenter sa capacité d'endurance par l'application plus spécifique des techniques de base. Se familiariser avec les habiletés aquatiques secondaires. Initiation progressive à la partie profonde.	6/1	9h15 9h50 10h20	17h30 18h10 18h50	18h15 18h50 19h20
<b>Développement 2</b> (50 min)	Jeune de 7 ans + qui se déplace sur le ventre et sur le dos sans crainte en eau profonde	Nager sans arrêt sur une distance de 150 m avec facilité et une certaine qualité technique.	Maîtriser les techniques de bases nécessaires à l'acquisition des techniques fines qu'exigent les différents styles de nage. Parfaire les habiletés aquatiques secondaires.	6/1	9h15 10h05	17h30 18h30	18h15 19h05
<b>Perfectionnement</b> (55 min)	Jeune de 9 ans + qui peut avec aisance et une certaine qualité technique nager sans arrêt sur une distance de 150 m.	Nager sans arrêt sur une distance de 300 m en moins de 15 min en respectant les exigences techniques.	Acquisition des techniques fines requises pour les 4 styles de nage. Initiation aux différents virages. Développement d'attitudes sécuritaires.	6/1	10h05	17h30 18h30	19h05
<b>Excellence</b> (60 min)	Jeune de 11 ans + avec une bonne connaissance des techniques dans les différents styles de nage. Doit nager 300 m en 15 min.	Nager sans arrêt une distance de 400 m en moins de 10 min. Maîtriser les styles de nages.	Apporter les correctifs nécessaires afin d'atteindre le standard d'excellence et d'efficacité de tous les mouvements techniques que requiert la natation. Entraîner les capacités d'endurance, de vitesse et de force. Préparation aux habiletés techniques de base pour formations futures en sauvetage.	6/1	10h00	mardi et/ou jeudi 19h30	
<b>Entraînement La nageoire PDL</b> (2 x 60 min)	Jeunes de 11 ans + Même exigences que la catégorie d'excellence	Atteindre des temps spécifiques Bronze - Argent - Or	Maîtriser les styles de nage, les habiletés de départs et de virages. Entraîner l'endurance, la vitesse et la force.	6/1	Mardi et jeudi à 19h30 2 jours d'entraînement obligatoire/sem. inscription annuelle seulement		
<b>Maîtrise peur de l'eau + débutant 1</b> (60 min)	<b>Adulte seulement</b> Les différents degrés de peur sont respectés.	Être à l'aise dans l'eau	Développer la coordination et apprivoiser une série d'étapes techniques. Chaque participant progresse à son rythme.	6/1	Lundi 18h30 ou Mercredi 19h00		
<b>Débutant 2</b> (60 min)	<b>Adulte seulement</b> Pouvoir nager 8 longueurs de piscine en 60 min.	S'entraîner avec facilité	Même si vous n'êtes pas très en forme, au fur et à mesure vous augmenterez votre endurance tout en perfectionnant vos techniques de nage.	3/ couloir	Lundi 17h30 ou 18h30 ou 19h30 Mardi 17h30 ou 18h30 ou 19h30 Mercredi 18h00 ou 19h00		
<b>Intermédiaire avancé</b> (60 min)	<b>Adulte seulement</b> Vous êtes ou avez été un bon nageur.	Pour maintenir ou retrouver votre forme physique.	Techniques, endurance, puissance et vitesse sont à l'honneur. Préparation physique triathlon ou plongée sous-marine.	3/ couloir	Jeudi 17h30 ou 18h30 ou 19h30		
<b>Cours privé</b>	Info sur demande			1			