



# CATÉGORIES DESCRIPTIONS HORAIRES

## Saison 2023-24 Du 10 septembre 2023 au 9 juin 2024

Nombre minimum de participants requis dans tous les cours.  
Des ajouts ou des retraites de plages horaires peuvent être nécessaires pour une saine gestion des besoins.  
Vous serez informés personnellement, de tout changement, s'il y a lieu.  
☞ Consulter les onglets « Tarifs » pour connaître les coûts et les dates de sessions et d'inscriptions

Catégorie	Pour qui ?	Buts	Comment	Ratio	Choix d'horaire		
					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 utiles à la natation. Adapté à son âge de développement.	12/1	9h00 9h30 10h00 10h30	---	---
<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 avec le contrôle de la respiration	Initiation aux techniques de base en natation ; Apprentissage des habiletés aquatiques primaires. Sans flotteur	3/1	9h00 9h35 10h10 10h45 11h20 11h25	17h30 18h05 18h40	17h30 18h05 18h40
<b>Apprentissage vieux 7-10 ans</b> (40 min)	Jeune de 7 à 10 ans ne sachant pas nager Non accompagné d'un adulte	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos avec le contrôle de la respiration	Initiation aux techniques de base en natation. Apprentissage des habiletés aquatiques primaires.	4/1	9h00 9h40 10h20 11h00	---	17h30 18h10 18h50
<b>Apprentissage vieux 11-15 ans</b> (40 min)	Jeune de 11 à 15 ans ne sachant pas nager Non accompagné d'un adulte	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos avec le contrôle de la respiration	Initiation aux techniques de base en natation. Apprentissage des habiletés aquatiques primaires.	4/1	9h00 9h40 10h20 11h00	---	17h30 18h10 18h50
<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. <u>Doit être complètement autonome</u>	Se déplacer avec facilité et sans crainte de l'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	9h00 9h40 10h20 11h00	17h30 18h10 18h50	17h30 18h10 18h50
<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 base nécessaires à l'acquisition des techniques fines qu'exigent les différents styles de nage. Parfaire les habiletés aquatiques secondaires.	6/1	9h00 9h50 10h40	17h30 18h20	17h30 18h20 19h10
<b>Perfectionnement</b> (50 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	9h00 9h50 10h40	17h30 18h20	17h30 18h20 19h10
<b>Excellence</b> (55 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 - de 10 min. Maîtriser les styles de nage.	Maîtriser les styles de nage, les habiletés de départ et de virage. Entraîner l'endurance, la vitesse et la force.	6/1	---	18h30	18h30
<b>La nageoire PDL</b> (2 x 55 min)	Jeunes de 11 ans + Mêmes exigences que la catégorie d'excellence	Atteindre des temps spécifiques Bronze - Argent - Or	Maîtriser les styles de nage, les habiletés de départ et de virage. Entraîner l'endurance, la vitesse et la force.	6/1	Mardi et vendredi 18h30		
<b>Maîtrise de la peur de l'eau</b> (18 ans et plus)	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 17h30 Lundi 19h30 Mercredi 19h30		
<b>Débutant 1</b> (18 ans et plus)	Avoir suivi la maîtrise de la peur de l'eau et être en mesure de se déplacer sur le ventre et sur le dos sans aide et commencer à être presque à l'aise en partie profonde	Être à l'aise en partie profonde et poursuivre sa progression technique	Perfectionner différentes techniques de nages et augmenter votre endurance	6/1	Lundi 18h30 Mardi 19h30 Mercredi 18h30		
<b>Débutant 2</b> (18 ans et plus)	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 au jeudi au choix 17h30 ou 18h30		
<b>Intermédiaire et haut niveau</b> (18 ans et plus)	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.		Lundi au vendredi au choix 17h30 ou 18h30 ou 19h30		