
Programmation des cours de natation

28 juin au 20 août 2010

Tortue de mer

(de 30 à 36 mois / ballon dorsal complètement gonflé)

Cette apprentissage est basé sur le développement des techniques de nage ainsi que les mouvements et aide votre enfant à mieux flotter. L'enfant s'initiera en eau profonde et apprendra les entrées à l'eau en toute sécurité. Ce cours s'adresse aux enfants âgés de 3 à 5 ans n'ayant suivi aucun cours auparavant. L'enfant doit être accompagné d'un adulte à chaque cours.

Horaire : Mercredi, 8h45 à 9h15

Tarif : 59.00 \$

Ratio : 14 jeunes / 2 moniteurs

Salamandre

(de 3 à 5 ans / ballon dorsal gonflé à demi)

Cette formation est axée sur l'expérimentation de nouvelles habiletés aquatiques. L'enfant perfectionnera sa position de nage sur le ventre et acquerra de l'assurance à sauter dans l'eau. Il doit être accompagné d'un adulte à chaque cours.

Horaire : Mercredi, 9h20 à 9h50

Tarif : 59.00 \$

Ratio : 14 jeunes / 2 moniteurs

Poisson-lune

(de 3 à 5 ans / sans ballon dorsal)

À cette étape, votre enfant apprend progressivement à délaisser l'adulte pour suivre son cours seul avec le moniteur. Il développera autonomie et aisance, en travaillant des styles de nage et des techniques de progression en nageant au moins 2 mètres sur le ventre.

Horaire : Mercredi, 9h55 à 10h20

Tarif : 64.00 \$

Ratio : 10 jeunes / 2 moniteurs

Crocodile

(de 3 à 5 ans)

Ce cours consiste à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. L'enfant réussira à nager 5 mètres sur le ventre et le dos. Apprentissage du battement de jambes du dauphin (avec aide). Introduction à la nage synchronisée.

Horaire : Mercredi, 10h25 à 10h55

Tarif : 64.00 \$

Ratio : 6 jeunes / 1 moniteur

Baleine

À ce stade, l'enfant nagera totalement de façon indépendante. Il atteint une bonne distance avec les bras droits sur le ventre de façon continue (10 mètres). Participation à des jeux d'équipe et apprentissage à lancer un objet pour venir en aide à un autre baigneur.

Horaire : Mercredi, 11h00 à 11h30

Tarif : 64.00 \$

Ratio : 6 jeunes / 1 moniteur

Junior 1

(sans ballon dorsal)

Ce niveau est l'équivalent de poisson-lune pour le préscolaire. L'enfant doit être accompagné d'un adulte.

Horaire : Mercredi, 11h35 à 12h05

Tarif : 64.00 \$

Ratio : 10 jeunes / 2 moniteurs

Junior 2

Le participant acquiert des techniques de nage sur le ventre et sur le dos. Il intensifie son endurance grâce aux battements alternatifs de base des jambes. Intégration en eau profonde et familiarisation avec les vêtements de flottaison.

Horaire : Samedi, 8h45 à 9h15

Tarif : 64.00 \$

Ratio : 6 jeunes / 1 moniteur

Junior 3

Le jugement de l'enfant face aux dangers dans l'eau se développe progressivement. Il pourra également augmenter son endurance grâce au crawl et au plongeon de base. L'enfant peut parcourir à la nage une distance de 15 mètres.

Horaire : Samedi, 9h20 à 10h05

Tarif : 69.50 \$

Ratio : 6 jeunes / 1 moniteur

Junior 4

L'enfant glisse sur le dos et effectue le roulement des épaules du dos crawlé. Afin de mieux nager sur le ventre, il apprend le crawl tout en s'assurant de respirer sur le côté. L'enfant améliore les plongeurs de départ à genoux ainsi que le maintien à la surface. Un enseignement de la sécurité dans l'eau lui est inculqué. Il apprend l'endurance en nageant sur un parcours de 25 mètres.

Horaire : Samedi, 10h10 à 10h55

Tarif : 69.50 \$

Ratio : 6 jeunes / 1 moniteur

Junior 5

Début d'apprentissage du dos crawlé, de la godille, du saut d'arrêt et du coup de pied fouetté sur le dos. Par les battements de jambes du dauphin, l'enfant développe l'endurance. Il peut nager sur une distance de 50 mètres.

Horaire : Samedi, 11h00 à 11h45

Tarif : 69.50 \$

Ratio : 8 jeunes / 1 moniteur

Junior 6

Introduction du dos élémentaire et poursuite du crawl et du dos crawlé. L'enfant recevra un enseignement sur la sécurité sur la glace, le sauvetage

d'une personne en utilisant un objet, la nage debout et le plongeon tête première. Le niveau d'endurance est augmenté à un parcours de 75 mètres.

Horaire : Dimanche, 9h20 à 10h05

Tarif : 69.50 \$

Ratio : 8 jeunes / 1 moniteur

Junior 7

Tout en continuant de parfaire les techniques de nages des niveaux précédents, l'enfant apprend à identifier les obstructions partielles ou complètes. Parmi les nouveaux apprentissages, le coup de pied fouetté sur le ventre et des périodes de nage chronométrées sont au programme. Le niveau de distance à la nage est de 150 mètres.

Horaire : Dimanche, 10h05 à 11h00

Tarif : 74.50 \$

Ratio : 8 jeunes / 1 moniteur

Junior 8

L'enfant est confronté aux dangers de la nage en eau libre et est sensibilisé aux signes et symptômes de l'hypothermie. Il peut administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes. Le programme permet à l'enfant d'exercer la brasse, le plongeon de surface pieds premiers et les entrées de sauvetage. Le niveau d'endurance est de 300 mètres.

Horaire : Dimanche, 11h05 à 12h00

Tarif : 74.50 \$

Ratio : 8 jeunes / 1 moniteur

Junior 9

Dans ce niveau, les styles de nages assimilés auparavant comme le crawl, le dos crawlé, la brasse et le dos élémentaire sont perfectionnés. L'enfant est incité à pratiquer les différents styles de nage pour renforcer sa forme physique. Il est aussi encouragé à travailler le plongeon de surface tête première et le plongeon debout. Il reconnaît également la présence des autres participants et pratique l'autosauvetage. Le niveau d'endurance est de 400 mètres.

Horaire : Lundi, 8h30 à 9h25 OU 19h00 à 19h55

Tarif : 74.50 \$

Ratio : 10 jeunes / 1 moniteur

Junior 10

De nouvelles techniques de réchauffement sont enseignées : la nage papillon et les battements de jambes en ciseaux. Les dangers de l'exposition à la chaleur et au soleil font partis de l'apprentissage. L'enfant peut parcourir une distance de 500 mètres.

Horaire : Vendredi, 8h30 à 9h25 OU 19h00 à 19h55

Tarif : 79.50 \$

Ratio : 10 jeunes / 1 moniteur