

ACTIVITÉS AQUATIQUES











SESSION
ÉTÉ 2019

Les cours aux adultes et les cours aux enfants sont de 8 semaines.

Veillez noter que les cours débutent le lundi 1^{er} juillet 2019.

cours préscolaires




Les cours de natation préscolaire font partie d'un programme conçu par la Croix-Rouge canadienne. S'adressant aux enfants âgés entre 4 mois et 6 ans, le programme est composé de 8 personnages de la mer correspondant chacun à un groupe d'âge particulier ou à un champ de compétences spécifique. Encadrés par des moniteurs brevetés et expérimentés, les enfants seront initiés au milieu aquatique et développeront graduellement des aptitudes en natation.

Nom	Exigences	Jour / heure	Coût
ÉTOILE DE MER 	Âge: 4 à 12 mois Une classe d'initiation pour les nourrissons et leurs parents. Pour être inscrits à ce niveau, les enfants doivent être capables de tenir leur tête sans aide. Cette classe d'initiation à l'eau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement et l'entrée à l'eau, par des chansons et des jeux.	Samedi 9 h 30 à 9 h 55	48 \$
CANARD 	Âge: 12 à 24 mois Pour les bambins plus âgés accompagnés d'un parent. Les enfants gagnent de l'assurance en s'amusant dans l'eau par le biais de jeux, de chansons et d'activités aquatiques.	Samedi 10 h à 10 h 25	48 \$
TORTUE DE MER 	Âge: 24 à 36 mois avec participation parentale Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent transférer graduellement leur enfant aux soins du moniteur, ou, niveau d'entrée au programme pour les enfants de 2 à 3 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage telles que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.	Samedi 10 h 30 à 10 h 55	48 \$
LOUTRE DE MER 	Âge: 3 à 5 ans Niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant et qui se débrouillent sans l'aide des parents. Ce niveau est axé sur le développement des techniques de nage, les glissements et la flottaison avec aide, ainsi que sur l'initiation à l'eau profonde et aux entrées sécuritaires.	Lundi 17 h à 17 h 25	48 \$
SALAMANDRE 	Âge: 3 à 5 ans Les enfants d'âge préscolaire apprennent activement à développer de nouvelles habiletés en natation, y compris les flottaisons et les glissements sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils apprendront même à s'amuser à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Pour réussir le niveau, il faut nager sans aide flottante à la fin de la session.	Lundi 17 h 30 à 18 h 10	52 \$
POISSON-LUNE 	Âge: 3 à 6 ans À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leurs glissements, leur flottaison et leurs habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.	Lundi 18 h 15 à 18 h 55	52 \$
CROCODILE 	Âge: 3 à 6 ans Les enfants d'âge préscolaire commencent à effectuer des glissements et des battements de jambes dans l'eau profonde de façon indépendante. Ils développent leur endurance en augmentant les distances de nage (5 m) sur le ventre et sur le dos. Les participants apprennent le battement de jambes sur le côté et essaient les techniques de synchronisation dans l'eau.	Samedi 11 h à 11 h 40	52 \$
BALEINE 	Âge: 3 à 6 ans Au niveau Baleine, les enfants apprendront à faire tourner les bras sur le ventre et à participer à des jeux d'équipe. Ils apprendront également à lancer des objets flottants pour venir en aide à une autre personne dans l'eau. Finalement, ils intégreront les glissements avec retournement.	Samedi 11 h 45 à 12 h 25	52 \$

programme natation junior

Le programme de natation junior, conçu par la Croix-Rouge canadienne, s'adresse aux enfants de 6 à 12 ans. À l'intérieur des 10 niveaux, l'enfant pourra développer les différentes techniques et différents styles de nage, en plus d'améliorer son endurance physique. L'enfant apprendra également les règles de base de sécurité afin d'adopter un comportement adéquat dans un milieu aquatique.

Inscription en fonction de la maîtrise des techniques et de l'expérience acquise. Les enfants qui ne savent pas nager du tout commencent au niveau junior 1, peu importe l'âge.

Nom	Description	Jour / heure	Coût
JUNIOR 1 	Avoir 6 ans ou plus et ne pas savoir nager. Peut utiliser une aide flottante pour se déplacer dans l'eau.	Samedi 11 h à 11 h 40	42 \$
JUNIOR 2 	Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes.	Samedi 11 h 45 à 12 h 25	42 \$
JUNIOR 3 	Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.	Mardi 17 h à 17 h 40	42 \$

programme natation junior

Nom	Description	Jour / heure	Coût
JUNIOR 4	Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres.	Vendredi 17 h à 17 h 55	58 \$
JUNIOR 5	Posséder les exigences du junior 4, nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 mètres et nager sur le dos avec battements de pieds et roulements des bras.	Mardi 17 h 45 à 18 h 40 (jumelé avec junior 6)	58 \$
JUNIOR 6	Posséder les exigences du junior 5, nager le crawl sur une distance de 50 mètres, nager sur le dos et plonger en position de départ. Connaître le coup de pied fouetté sur le dos.	Mardi 17 h 45 à 18 h 40 (jumelé avec junior 5)	58 \$
JUNIOR 7	Posséder les exigences du junior 6, nager le crawl sur une distance de 75 mètres et nager sur place en eau profonde 1 minute 30 s.	Mardi 18 h 45 à 19 h 40 (jumelé avec junior 8)	58 \$
JUNIOR 8	Posséder les exigences du junior 7, nager en continu sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse.	Mardi 18 h 45 à 19 h 40 (jumelé avec junior 7)	58 \$
JUNIOR 9	Posséder les exigences du junior 8, connaître le plongeon de surface (pieds premiers), nager en continu sur une distance de 300 mètres et connaître le coup de pied alternatif.	Vendredi 18 h à 18 h 55 (jumelé avec junior 10)	58 \$
JUNIOR 10	Posséder les exigences du junior 9, connaître le plongeon de surface (tête première) et nager en continu sur une distance de 500 mètres. Connaître les quatre styles de base : crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire.	Vendredi 18 h à 18 h 55 (jumelé avec junior 9)	58 \$

activités pour adultes

Nom	Description	Jour / heure	Coût
AQUAFORME	Différents exercices en piscine permettant de travailler de façon cardiovasculaire et musculaire. La séance est dirigée par un instructeur compétent.	Mardi 14 h à 14 h 55 Jeudi 14 h à 14 h 55	Adultes : 69 \$ 50 % sur le 2 ^{ème} cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 60 \$

Bains libres

- * Bains libres annulés le samedi 8 juin pour le Trail de la Clinique du Coureur
- * Les bains libres ont lieu le lundi 1^{er} juillet pour la fête du Canada
- * La piscine sera fermée du 17 au 24 juin inclusivement

DU 1^{ER} AU 16 JUIN 2019

Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Heures	13 h à 14 h 30 (T)		12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+)	14 h à 14 h 55 (T)	12 h à 13 h 25 (E) 13 h 30 à 14 h 25 (A+)	14 h à 15 h 25 (T)	15 h à 15 h 55 (F) 16 h à 16 h 55 (A)

DU 25 JUIN AU 2 SEPTEMBRE 2019

Jour	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Heures		14 h 30 à 16 h (A) 19 h à 20 h (T)	12 h à 13 h 30 (A) 15 h à 16 h 30 (F)	14 h 30 à 16 h (T)	12 h à 13 h 30 (A) 15 h à 16 h 30 (F)	14 h 30 à 16 h (T)	13 h 30 à 15 h (T)

Nous nous réservons le droit de modifier l'horaire sans préavis. **T** = Tous avec 1 ou 2 corridors de nage **A** = Adultes (seulement des corridors de nage pour tous les niveaux) **F** = Famille (aucun espace réservé pour la nage en longueur) **A+** = Pour les 60 ans et plus (corridors de nage et espace libre) **E** = Entraînement (pour les adultes désirant un entraînement plus intense)



Les enfants âgés de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un parent.



Le bonnet de bain est obligatoire.

IMPORTANT :

TARIFICATION :

Résident de Lac-Beauport : **GRATUIT**
(preuve de résidence obligatoire à présenter au sauveteur sur place)

Non-résident : carte accès piscine obligatoire
6 \$ la séance ou 50 \$ pour 10 accès

Se procurer ses accès au Service des loisirs au 50, chemin du Village (porte adjacente à la bibliothèque) du lundi au jeudi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30 et le vendredi de 8 h à 13 h. Aucun paiement ne sera accepté à la piscine.

