

ACTIVITÉS AQUATIQUES



SESSION
AUTOMNE 2019

Les cours aux adultes sont de 12 semaines et les cours aux enfants de 10 semaines.

Le début des cours est le samedi 21 septembre 2019.

Du samedi 12 octobre au lundi 14 octobre, les cours sont annulés pour le congé de l'Action de grâce.

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 | <p>Âge: De 4 à 12 mois avec participation parentale</p> <p>Une classe d'initiation pour les nourrissons et leur parent. Pour être inscrit 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'emploi du ballon dorsal est recommandé | Mercredi 9 h à 9 h 25 | 60 \$ |
|  CANARD | <p>Âge: De 12 à 24 mois avec participation parentale</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'emploi du ballon dorsal est recommandé. | <p>Mercredi 9 h 30 à 9 h 55</p> <p>Samedi 10 h 15 à 10 h 40</p> <p>Dimanche 8 h à 8 h 25</p> | 60 \$ |
|  TORTUE DE MER | <p>Âge: De 24 à 36 mois avec participation parentale</p> <p>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 tel que les glissements et la flottaison, ainsi que sur l'initiation aux entrées sécuritaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'emploi du ballon dorsal est obligatoire. | <p>Samedi 8 h 00 à 8 h 25</p> <p>Samedi 8 h 30 à 8 h 55</p> <p>Samedi 9 h 45 à 10 h 10</p> <p>Dimanche 8 h 30 à 8 h 55</p> | 60 \$ |
|  LOUTRE DE MER A | <p>Âge: De 3 à 5 ans – Avec parent jusqu'à ce que le moniteur lui indique que ce n'est plus nécessaire</p> <p>Un niveau de transition pour les enfants d'âge préscolaire et leurs parents. Les parents peuvent confier graduellement leur enfant aux bons soins du moniteur. Niveau d'entrée au programme pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont suivi aucun cours de natation auparavant et qui ont toujours besoin d'un peu d'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, aux entrées sécuritaires et à nager seul sur 1 mètre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'emploi du ballon dorsal est obligatoire. | <p>Samedi 9 h 15 à 9 h 40</p> <p>Dimanche 9 h 00 à 9 h 25</p> | 60 \$ |
|  LOUTRE DE MER B | <p>Âge: De 3 à 5 ans – Sans parent</p> <p>Pour les enfants qui ont suivi un cours de natation auparavant et/ou qui se débrouille 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 à nager seul sur 1 mètre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'emploi du ballon dorsal est obligatoire. | <p>Lundi 17 h à 17 h 25</p> <p>Samedi 8 h 45 à 9 h 10</p> <p>Dimanche 9 h 30 à 9 h 55</p> | 60 \$ |
|  SALAMANDRE | <p>Âge: De 3 à 5 ans</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'emploi du ballon dorsal est obligatoire...on le dégonflera au courant de la session ! | <p>Lundi 17 h 30 à 18 h 10</p> <p>Samedi 8 h à 8 h 40</p> <p>Samedi 9 h à 9 h 40</p> <p>Dimanche 9 h 30 à 10 h 10</p> <p>Dimanche 11 h 15 à 11 h 55</p> | 65 \$ |
|  POISSON-LUNE | <p>Âge: De 3 à 6 ans</p> <p>À ce niveau, les enfants apprennent à nager de façon de plus en plus indépendante, sans leur ballon. Ils apprennent donc à pratiquer leur glissement, flottaison et habiletés de natation sans aide, par le biais de jeux et de chansons. Ils commenceront à s'habituer à l'eau profonde.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucun matériel obligatoire | <p>Lundi 18 h 15 à 18 h 55</p> <p>Samedi 9 h 45 à 10 h 25</p> <p>Dimanche 8 h à 8 h 40</p> <p>Dimanche 8 h 45 à 9 h 10</p> | 65 \$ |
|  CROCODILE | <p>Âge: De 3 à 6 ans</p> <p>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 (5m) 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucun matériel obligatoire | <p>Samedi 11 h à 11 h 40</p> <p>Dimanche 10 h 15 à 10 h 55</p> | 65 \$ |
|  BALEINE | <p>Âge: De 3 à 6 ans</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aucun matériel obligatoire | Samedi 11 h 45 à 12 h 25 | 65 \$ |

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 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. | Mardi 17 h à 17 h 40 Samedi 10 h 30 à 11 h 10 | 67 \$ |
| JUNIOR 2 |  Flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre des jambes. | Vendredi 17 h à 17 h 40 Samedi 11 h 15 à 11 h 55 Dimanche 10 h à 10 h 40 | 67 \$ |
| JUNIOR 3 |  Être à l'aise dans l'eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes. | Jeudi 17 h à 17 h 40 Samedi 13 h 15 à 13 h 55 Dimanche 10 h 45 à 11 h 25 | 67 \$ |
| JUNIOR 4 |  Posséder les exigences du junior 3 et nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 mètres. | Mercredi 18 h à 18 h 40 Samedi 14 h 15 à 14 h 55 Dimanche 13 h 15 à 13 h 55 | 67 \$ |
| 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 pied et roulements des bras. | Jeudi 17 h 45 à 18 h 40 Dimanche 11 h 30 à 12 h 25 | 74,50 \$ |
| 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 Dimanche 12 h à 12 h 55 | 74,50 \$ |
| JUNIOR 7 |  Posséder les exigences du junior 6, nager le crawl sur une distance de 75 mètres et nager sur place en eau profonde 1:30 minute. | Samedi 13 h à 13 h 55 Dimanche 14 h à 14 h 55 | 74,50 \$ |
| JUNIOR 8 + JEUNE SAUVETEUR COMBINÉ  |  Posséder les exigences du junior 7, nager en continue sur une distance de 150 mètres et connaître le coup de pied de la brasse. • Il faut avoir 8 ans | Samedi 14 h à 15 h 10 | 95 \$ |
| JUNIOR 9 + JEUNE SAUVETEUR COMBINÉ  |  Posséder les exigences du junior 8, connaître le plongeon de surface (pieds premiers), nager en continue sur une distance de 300 mètres et connaître le coup de pied alternatif. | Dimanche 14 h à 15 h 10 | 95 \$ |
| JUNIOR 10 + JEUNE SAUVETEUR COMBINÉ  |  Posséder les exigences du junior 9, connaître le plongeon de surface (tête première) et nager en continue sur une distance de 500 mètres. Connaître les quatre styles de base : crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire. | Vendredi 17 h 45 à 18 h 55 | 95 \$ |

* Les cours Junior 8, 9 et 10 ont été jumelés à la formation « Jeune Sauveteur » - un programme conçu par la Société de Sauvetage et enseigné par des moniteurs brevetés et expérimentés. Chacun de ces trois niveaux (initié, averti et expert) comporte trois modules : habilités aquatiques, premiers soins ainsi que reconnaissance et sauvetage. La durée des cours a été augmentée de 15 minutes pour offrir ces notions.

TU VEUX DEVENIR SURVEILLANT SAUVETEUR ?

Il faut suivre 4 formations qui te seront accessibles à partir de l'âge de 13 ans !

- 1) **LE COURS DE MÉDAILLE DE BRONZE**
(OFFERT À LA PISCINE MUNICIPALE UNIQUEMENT SUR LISTE D'ATTENTE – VOIR COORDONNÉES CI-DESSOUS).
- 2) **LE COURS DE CROIX DE BRONZE**
(OFFERT À LA PISCINE MUNICIPALE UNIQUEMENT SUR LISTE D'ATTENTE – VOIR COORDONNÉES CI-DESSOUS).
- 3) **LE COURS DE PREMIERS SOINS GÉNÉRAL/DEA**
- 4) **LE COURS SAUVETEUR NATIONAL**



activités maison

TU AS MOINS DE 13 ANS ET TU VEUX AMÉLIORER TES TECHNIQUES DE NAGE ? TU PEUX T'INSCRIRE DANS L'ACTIVITÉ MAISON :

| | | | |
|--------------------------|--|-----------------------|----------|
| MINI CLUB DE NAGE | Réservé aux enfants de 8 ans et plus ayant complété le junior 5 ou un équivalent. Tu as envie de faire changement et tu aimerais t'entraîner autrement qu'avec le programme Croix-Rouge ? Et bien ce mini-club est pour toi. Basé sur le principe du club de compétition, mais dans un contexte amusant, sans stress et sans pression. | Samedi 12 h à 12 h 55 | 74,50 \$ |
|--------------------------|--|-----------------------|----------|

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. | Lundi 13 h à 13 h 55 Mardi 9 h à 9 h 55 Mercredi 13 h à 13 h 55 Mercredi 18 h 45 à 19 h 40 Jeudi 9 h à 9 h 55 | Adultes : 89 \$ 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 77 \$ |
| AQUAFORME PRÉNATAUX | Cet entraînement léger et adapté aux besoins de la femme enceinte vous permet de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Se déroule dans la partie peu profonde. | Lundi 19 h à 19 h 55 | Adultes : 89 \$ 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 77 \$ |
| TECHNIQUES ET STYLES DE NAGE | Améliorer les techniques et les styles de nage encadrée par un moniteur certifié. Il importe de connaître la base du crawl, du dos crawlé ainsi que de la brasse pour pouvoir participer à la séance. | Mardi 8 h à 8 h 55 Jeudi 8 h à 8 h 55 | Adultes : 89 \$ 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 77 \$ |
| AQUAJOGGING | Activité se déroule en eau profonde à l'aide d'un flotteur spécialement conçu fourni dans le cours. Cette activité permet un entraînement cardiovasculaire et musculaire, sans aucun impact sur les articulations. Convient aussi bien aux débutants qu'aux avancés. Une aisance en partie profonde est de mise. | Mardi 10 h à 10 h 55 Mardi 18 h 45 à 19 h 40 Jeudi 10 h à 10 h 55 Jeudi 18 h 45 à 19 h 40 | Adultes : 89 \$ 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 77 \$ |
| MAÎTRE-NAGEUR | Entraînement en longueur pour les gens de 18 ans et plus, désirant nager avec la présence d'un entraîneur qualifié plutôt que seul dans un bain libre. Il est important de pouvoir compléter 100m de nage en continu et de connaître les bases du crawl, de la brasse ainsi que du dos crawlé. | Mercredi 19 h 45 à 20 h 40 | Adultes : 89 \$ 50 % sur le 2 ^e cours et suivant Aînés (65 ans et +) : 77 \$ |



POUR DE PLUS AMPLES INFORMATIONS, N'HÉSITÉS PAS À COMMUNIQUER AVEC :

Peter Allen (remplacement de Marie-Pierre Tremblay)

Coordonnateur aquatique

Tél : 418 849-7141 poste 283 • pallen@lacbeauport.net • www.lac-beauport.quebec