

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS

## ÉTÉ 2022

### ACTIVITÉS AQUATIQUES

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description
		Début	Fin		Résident	Non-rés.	
<b>AQUAFORME</b>							
MA- JE	12 h 45 à 13 h 35	28 juin	21 juillet	18 ans +	65,00 \$	130,05 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).
<b>STYLE DE NAGE</b>							
MA- JE	19 h 30 à 20 h 20	28 juin	21 juillet	18 ans +	59,30 \$	118,65 \$	Bonne technique, perfectionnement des styles.
<b>ESSENTIEL I ET II</b>							
MA- JE	19 h 30 à 20 h 20	28 juin	21 juillet	18 ans +	59,30 \$	118,65 \$	Essentiel I : ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Essentiel II : peut nager 15 mètres sur le ventre avec recouvrement.
<b>SALAMANDRE (PARENT-ENFANT)</b>							
MA- JE	18 h 30 à 18 h 55	28 juin	21 juillet	3-5 ans	46,60 \$	92,80 \$	L'enfant doit avoir réussi Loure de mer ou être autonome et nager 2 mètres avec flotteur (fourni). (Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau toute la session, mais seule l'inscription de l'enfant est requise).
<b>POISSON-LUNE (PARENT-ENFANT)</b>							
MA- JE	19 h à 19 h 25	28 juin	21 juillet	4-6 ans	46,60 \$	92,80 \$	L'enfant doit avoir réussi Salamandre pour passer à ce niveau ou nager 5 mètres avec flotteur (fourni). (Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau toute la session, mais seule l'inscription de l'enfant est requise).
<b>CROCODILE (PARENT-ENFANT)</b>							
MA- JE	18 h 30 à 18 h 55	28 juin	21 juillet	4-6 ans	46,60 \$	92,80 \$	L'enfant doit avoir réussi Poisson-lune ou nager 5 mètres sur le ventre et sur le dos sans aide. (Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau toute la session, mais seule l'inscription de l'enfant est requise).
<b>BALEINE (PARENT-ENFANT)</b>							
MA- JE	19 h à 19 h 25	28 juin	21 juillet	4-6 ans	46,60 \$	92,80 \$	L'enfant doit avoir réussi Crocodile ou nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos sans aide. (Un parent doit accompagner l'enfant dans l'eau toute la session, mais seule l'inscription de l'enfant est requise).
<b>JUNIOR 1</b>							
MA- JE	17 h 30 à 18 h 20	28 juin	21 juillet	6-12 ans	51,60 \$	103,20 \$	Initiation au milieu aquatique, à la flottaison, au glissement et au battement de jambes. Apprendre à nager 5 mètres sur le ventre.
<b>JUNIOR 2</b>							
MA- JE	17 h 30 à 18 h 20	28 juin	21 juillet	6-12 ans	51,60 \$	103,20 \$	À l'aise en partie profonde, nage 10 mètres sans aide et met le visage dans l'eau. Initiation au battement de jambes alternatif sur une distance de 15 mètres.
<b>JUNIOR 3</b>							
MA- JE	17 h 30 à 18 h 20	28 juin	21 juillet	6-12 ans	51,60 \$	103,20 \$	Nage 15 mètres sur le ventre, introduction au plongeon, amélioration de la propulsion, de la flottaison et du battement de jambes alternatif.
<b>JUNIOR 4</b>							
MA- JE	17 h 30 à 18 h 20	28 juin	21 juillet	6-12 ans	51,60 \$	103,20 \$	Introduction au crawl sur 10 mètres, nager sur le dos avec rotation d'épaules sur 15 mètres. Amélioration de l'endurance.

# ACTIVITÉS AQUATIQUES (SUITE)

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description
		Début	Fin		Résident	Non-rés.	
<b>JUNIOR 5</b>							
MA- JE	18 h 30 à 19 h 20	28 juin	21 juillet	6-12 ans	51,60 \$	103,20 \$	Introduction au dos crawlé sur 15 mètres. Godille et coup de pied fouetté sur le dos. Nage d'endurance sur une distance de 50 mètres.
<b>JUNIOR 6</b>							
MA- JE	18 h 30 à 19 h 20	28 juin	21 juillet	6-13 ans	51,60 \$	103,20 \$	Introduction au dos élémentaire sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Introduction au battement de jambes dauphin. Nage d'endurance sur une distance de 75 mètres.
<b>JUNIOR 7</b>							
MA- JE	18 h 30 à 19 h 20	28 juin	21 juillet	6-13 ans	51,60 \$	103,20 \$	Perfectionnement du crawl et du dos crawlé sur une distance de 50 mètres et amélioration du dos élémentaire sur 25 mètres. Nage d'endurance sur une distance de 150 mètres.
<b>JEUNE SAUVETEUR-E 1-2-3</b>							
MA- JE	17 h 15 à 19 h 15	28 juin	21 juillet	12-14 ans	186,45 \$	372,00 \$	Le programme de jeunes sauveteurs-euses s'adresse aux nageurs-euses qui sont prêt-e-s à progresser au-delà de l'apprentissage de la natation. Ils ou elles pourront développer des techniques de nage avancées et s'initier au sauvetage. Préalable: Junior 8.

