

# PROGRAMMATION Printemps 2020



Inscription obligatoire pour tous par Internet du 14 au 21 mars

au [www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Connexion](http://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/Home/Connexion) ou encore

visitez le site Internet de la Ville de Trois-Pistoles au [www.ville-trois-pistoles.ca](http://www.ville-trois-pistoles.ca), section *Services municipaux*, sous la rubrique *Sports et Loisirs*, onglet *Piscine régionale des Basques* pour obtenir le lien vers la plate-forme d'inscription de la piscine.

## COURS DE NATATION (ENFANTS)

### Du 31 mars au 9 juin 2020

Mardi 18h..... Junior -6-7-8-9-10

### Du 3 avril au 12 juin 2020

Vendredi 18h..... junior 1-2-3-4-5

### Du 4 avril au 13 juin 2020

Samedi 9h..... Junior 1-2-3-4-5

10h..... Étoile de mer-Canard

..... Tortue de mer-loutre de mer

..... Salamandre-Poisson-lune

10h30.. Tortue de mer-loutre de mer

..... Salamandre-Poisson-lune

..... Crocodile-Baleine

11h..... Junior 1-2-3-4-5

12h..... Junior 6-7-8-9-10

### Du 29 mars au 7 juin 2020

Dimanche 9h..... Junior 1-2-3

10h..... Étoile de mer-Canard

..... Salamandre-Poisson-lune

10h30.. Tortue de mer-loutre de mer

..... Crocodile-Baleine

11h..... Junior 4-5-6-7

**Il n'y aura pas de cours du 11 au 13 avril 2020.**

## AUTRES COURS (ADULTES)

### Du 30 mars au 8 juin 2020 (10 semaines)

Lundi 18h..... Aquajogging

Mardi 16h30.. Aquastep

20h15.. Waterpolo

Mercredi 18h..... Aquajogging

## Tarifcation cours

Cours junior	Rés. de la MRC	Non-rés. de la MRC
1er enfant .....	64,00 \$	74,00 \$
2e enfant.....	61,00 \$	71,00 \$
3e enfant.....	58,00 \$	68,00 \$
Cours préscolaire.....	42,00 \$	52,00 \$
15 ans à 17 ans .....	66,00 \$	76,00 \$
Adulte.....	69,00 \$	79,00 \$

### Aquajogging/ Aquastep/ Water-polo

1 fois/semaine .....	70,00 \$	80,00 \$
2 fois/semaine .....	106,00 \$	116,00 \$

### Aquajogging/ Aquastep/ Water-polo (tarif unique pour tous)

À la fois adulte .....	10,00 \$
À la fois étudiant.....	9,00 \$

## Horaire des baignades libres

(jusqu'au 20 juin 2020)

	TOUS (tourbillon ouvert)	ADULTE (tourbillon et sauna ouverts)
Dimanche	13h30 à 15h (3)	12h à 13h (1) *
Lundi		17h00 à 18h (1) * 20h à 21h15 (1) *
Mardi	19h à 20h (1)	
Mercredi		16h30 à 17h45 (1,2) 20h à 21h15 (1) *
Vendredi	19h à 20h30	17h à 18h
Samedi	13h30 à 15h (3)	

(1) : Corridors de longueur

(2) : Enfants accompagnés d'un adulte admis

(3) : Corridors pour longueurs trente premières minutes

\* : adulte seulement

## Tarifcation bain libre (tarif unique pour tous)

Enfant moins de 5 ans .....	gratuit
Enfant moins de 16 ans .....	3,25 \$
Adulte plus de 16 ans .....	4,25 \$
Étudiant plus de 16 ans .....	3,50 \$ (avec carte étudiante)
Adulte 60 ans et plus .....	3,50 \$ (avec carte)





## Carte de saison et carte de baignades

	Rés. de la MRC	Non-rés. de la MRC
12 baignades enfant .....	29,00 \$	33,00 \$
20 baignades enfant .....	45,00 \$	55,00 \$
12 baignades adulte.....	41,00 \$	45,00 \$
20 baignades adulte.....	65,00 \$	73,00 \$
Carte de saison 1 mois enfant.....	22,00 \$	31,00 \$
Carte de saison 1 an enfant.....	101,00 \$	108,00 \$
Carte de saison 1 mois adulte .....	27,00 \$	36,00 \$
Carte de saison 2 mois adulte .....	54,00 \$	62,00 \$
Carte de saison 1 an adulte .....	266,00 \$	268,00 \$
Carte familiale 1 mois .....	54,00 \$	62,00 \$
Carte familiale 1 an .....	414,00 \$	424,00 \$ (2 adultes et 2 enfants)
Enfant supplémentaire .....	20,00 \$	30,00 \$
Carte de saison 1 an étudiant .....	138,00 \$	144,00 \$
Location piscine 1 heure.....	74,00 \$	82,00 \$

## Carte gym / piscine (tarif unique pour tous)

15 entrées gym / 16 entrées piscine ...	120,00 \$
10 entrées gym / 6 entrées piscine.....	70,00 \$
5 entrées gym / 10 entrées piscine.....	60,00 \$
Carte annuelle gym / piscine.....	530,00 \$
Carte 6 mois gym / piscine .....	290,00 \$

# Description des cours de natation pour enfant

Niveau	Âge	Description
<b>CRNP</b> Étoile de mer 	4 à 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à l'eau pour les bébés et leurs parents/personne responsable.</li> <li>Pour être inscrits à ce niveau, les bébés doivent être capables de lever la tête sans aide.</li> <li>Vise à faire découvrir la flottabilité et le mouvement.</li> <li>Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Canard 	12 à 24 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents/personne responsable.</li> <li>L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.</li> <li>Les enfants apprennent comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimentent différents mouvements dans l'eau.</li> <li>Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Tortue de mer 	24 à 36 mois	<ul style="list-style-type: none"> <li>Initiation à l'eau pour les bambins et leurs parents/personne responsable.</li> <li>L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau.</li> <li>Par des chansons et des jeux amusants, les enfants apprennent le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison et les glissements, et la combinaison de différentes techniques.</li> <li>Ce niveau se fonde sur la participation et ne comporte pas d'évaluation formelle.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Loutre de mer 	3 à 5 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants entrent à ce niveau à l'âge de 3 ans.</li> <li>Les enfants apprennent à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et les glissements et à nager sur un mètre.</li> <li>Les participants sont évalués en fonction de critères de performances et passent au niveau Salamandre une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Salamandre 	3 à 5 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Loutre de mer.</li> <li>Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur deux mètres, perfectionnent leur flottaison et augmentent la distance de leur glissement sur le dos et sur le ventre. La nage sur le ventre et le glissement avec retournement sont également enseignés.</li> <li>Les participants sont évalués en fonction de critères de performances et passent au niveau Poisson-lune une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Poisson-lune 	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Salamandre.</li> <li>Au moyen de jeux et d'activités, les enfants apprennent à nager sur cinq mètres, augmentent la distance qu'ils parcourent avec l'aide d'un objet flottant, améliorent leur glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et perfectionnent le glissement avec retournement, le glissement sur le côté et la nage sur le ventre.</li> <li>Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Crocodile une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Crocodile 	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Poisson-lune.</li> <li>Par des chansons et d'autres activités amusantes, les enfants apprennent à nager 5 m sur le dos et sur le ventre, les battements de jambes du dauphin. Ils améliorent leurs battements de jambes et augmentent à 10 m la distance qu'ils parcourent à la nage.</li> <li>Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au niveau Baleine une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.</li> </ul>
<b>CRNP</b> Baleine 	3 à 6 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>Les enfants passent à ce niveau lorsqu'ils ont réussi le niveau Crocodile.</li> <li>Par des activités amusantes, les enfants apprennent à nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Les enfants perfectionnent leur battement de jambes et nage sur une distance de 15 m.</li> <li>Les participants sont évalués en fonction de critères de performance et complètent le programme une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.</li> </ul>

Pour plus d'information :

111, rue de l'Aréna, Trois-Pistoles 418-851-4864 poste 1 - [piscine.regionale@ville-trois-pistoles.ca](mailto:piscine.regionale@ville-trois-pistoles.ca)