

# PROGRAMMATION

Printemps – été 2018

Inscriptions : SUR INTERNET

MRC des Basques : samedi 24 mars 2018 dès 9h

Pour les autres MRC : Lundi 26 mars 2018 dès 9h



## ENFANT

### Du 3 avril au 5 juin 2018

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

### Du 6 avril au 8 juin 2018

Vendredi 16h30 ..Club de nage

18h .....Junior 1-2-3

### Du 7 avril au 16 juin 2018

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

10h .....Étoile de mer-Canard

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

.....Salamandre-Poisson-lune

.....Crocodile-Baleine

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 8 avril au 10 juin 2018

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

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 4-5-6-7

## ADULTE

### Du 2 avril au 8 juin 2018

(10 semaines)

Lundi 16h30 ..Essentiel ado (12 à 17 ans)

18h .....Aqua jogging

Mardi 15h .....Aquaforme

16h30 ..Aqua step

Mercredi 15h .....Aquaforme

18h .....Aqua jogging

19h .....Essentiel\*

.....Style de nages\*\*

Vendredi 15h .....Aquaforme

16h30 ..Club de nage

*\*Croix-Rouge Natation Essentiel est un programme composé de deux niveaux destiné aux adultes et aux adolescents. Les cours sont conçus de manière à permettre aux nageurs de développer ou d'améliorer leur aisance dans l'eau par l'entremise de la maîtrise de techniques de flottaison de base, de mouvement et de respiration*

*\*\*Les nageurs choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels..*

**Les cours du samedi 2 juin 2018 seront annulé pour laisser place à un tournoi de water-polo.**

Été 2018

Inscriptions : SUR INTERNET

Autres MRC : 18 juin 2018 dès 9h

MRC des Basques : 16 juin 2018 dès 9h

## ENFANT

### Du 2 juillet au 1 août 2018

Lundi et Mercredi

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

10h.....Junior 4-5-6

11h.....Junior 7-8-9-10

18h..... Étoile de mer-Canard

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

..... Salamandre-Poisson-lune

Mardi et vendredi

16h30.. club de nage

Session intensive : 5 semaine 2 fois par semaine

## ADULTE

### Du 25 juin au 10 août 2018

(7 semaines)

Lundi 19h..... Aqua jogging

Mardi 15h..... Aquaforme

Vendredi 15h..... Aquaforme

Mardi et vendredi

16h30 . club de nage (5 semaine)

**La piscine sera fermée du 12 août au 3 septembre inclusivement.**

# Description des cours pour moins de 5 ans

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 :