

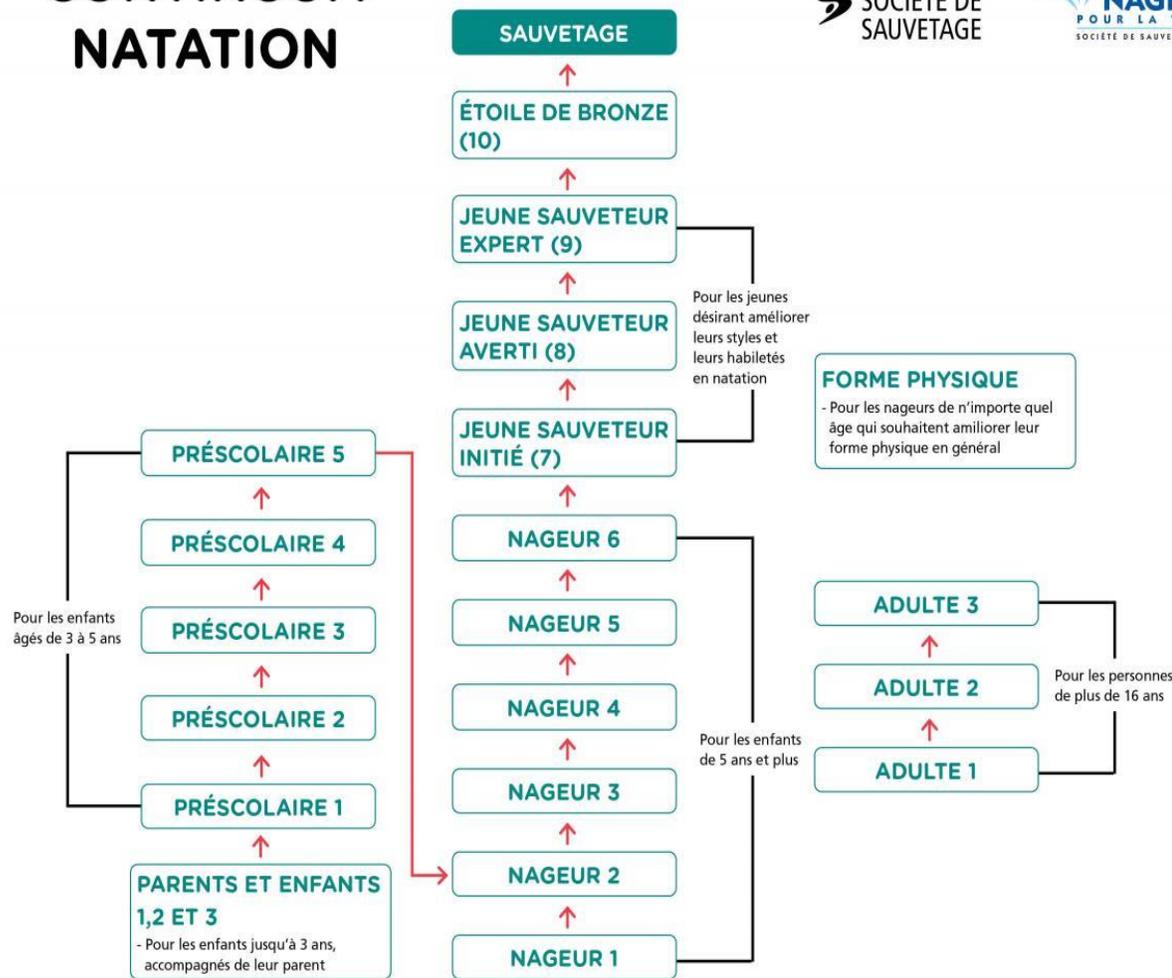
COURS DE NATATION

Programmation aquatique 2025



 **BOIS-DES-FILION**
Vert l'avenir

CONTINUUM NATATION



PROGRAMMATION PARENT-ENFANT

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Parent-enfant 1 	4 mois à 12 mois	Dimanche 10h à 10h25	70,00 \$ Non-résident : 100,00 \$	29 juin au 17 août 8 cours	Présence du parent avec l'enfant dans l'eau obligatoire . Premier cours de natation. Se préparer pour l'immersion. Allonger les bras vers l'avant, éclabousser l'eau et barboter sur le ventre et sur le dos. Conseils de sécurité pour les parents.
Parent-enfant 2 	12 mois à 2 ans	Dimanche 10h30 à 10h55	70,00 \$ Non-résident : 100,00\$	29 juin au 17 août 8 cours	Présence du parent avec l'enfant dans l'eau obligatoire . Second cours de natation parent-enfant. Familiariser l'enfant à l'eau. Entrer à l'eau à partir d'une position assise, faire des bulles à la surface de l'eau, immersion du visage sous l'eau.
Parent-enfant 3 	2 ans à 3 ans	Samedi 10h à 10h25	70,00 \$ Non-résident : 100,00\$	28 juin au 16 août 8 cours	Présence du parent avec l'enfant dans l'eau obligatoire . Troisième cours de natation. Dernier niveau parent-enfant avant les cours du niveau préscolaire. Sauter à l'eau, tenter d'ouvrir les yeux sous l'eau, tenter de récupérer un objet au fond de l'eau (avec aide).

PROGRAMMATION PRÉSCOLAIRE

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Préscolaire 1	3 ans à 5 ans	Samedi 10h30 à 10h55	70,00 \$ Non-résident : 100,00 \$	28 juin au 16 août 8 cours	Retrait progressif du parent dès le premier cours. Sauter en eau peu profonde avec de l'aide, mettre le visage dans l'eau, flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide.
Préscolaire 2	3 ans à 5 ans	Samedi 10h à 10h25	70,00 \$ Non-résident : 100,00 \$	28 juin au 16 août 8 cours	S'immerger et expirer sous l'eau, vêtu d'un VFI, glisser sur le ventre et sur le dos 3 m.
Préscolaire 3	3 ans à 5 ans	Dimanche 10h à 10h25	70,00 \$ Non-résident : 100,00\$	29 juin au 17 août 8 cours	S'immerger et retenir son souffle sous l'eau (3 s), récupérer un objet sous l'eau, se retourner sur le ventre et nager 3 m.
Préscolaire 4	3 ans à 5 ans	Samedi 10h30 à 10h55	70,00 \$ Non-résident : 100,00\$	28 juin au 16 août 8 cours	Nage de 5m sur le ventre avec VFI et sans VFI. Sauter dans l'eau peu profonde sans aide. Ouvrir les yeux dans l'eau, flotter sur le ventre et se retourner sur le dos puis nager 5 m.
Préscolaire 5	3 ans à 5 ans	Dimanche 10h30 à 10h55	70,00 \$ Non-résident : 100,00\$	29 juin au 17 août 8 cours	Niveau plus intermédiaire, nage sur le ventre (5m) et sur le dos sans aide. Initiation à la nage sur place 10 secondes. Dernier niveau préscolaire.

PROGRAMMATION NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Nageur 1 (2 cours offerts)	5 ans à 12 ans	Samedi 9h25 à 9h55 OU Dimanche 9h25 à 9h55	72,00 \$ Non-résident : 102,00\$	28 juin au 16 août 29 juin au 17 août 8 cours	Glissement sur le ventre et sur le dos (5m). Courte distance sous l'eau et saut en eau profonde.
Nageur 2 (2 cours offerts)	5 ans à 12 ans	Samedi 9h25 à 9h55 OU Dimanche 9h25 à 9h55	72,00 \$ Non-résident : 102,00\$	28 juin au 16 août 29 juin au 17 août 8 cours	Nage 10 m sur le ventre et sur le dos. Nage sur place courte durée sans aide et roulade dans l'eau seul.
Nageur 3	7 ans à 12 ans	Samedi 11h à 11h40	80,00 \$ Non-résident : 110,00\$	28 juin au 16 août 8 cours	Initiation aux plongeurs. Apprentissage du crawl et dos crawlé. Distance de 15 m sur le ventre et sur le dos. Entraînement par intervalle.
Nageur 4	7 ans à 12 ans	Samedi 11h à 11h40	80,00 \$ Non-résident : 110,00\$	28 juin au 16 août 8 cours	Distance de 25 m en crawl. Apprentissage de la respiration au crawl. Nage 5 m sous l'eau sans aide. Apprentissage de la brasse.

PROGRAMMATION NAGEUR (SUITE)

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS /CRITÈRES
Nageur 5	9 ans à 12 ans	Dimanche 11h à 11h45	80,00 \$ Non-résident : 110,00\$	29 juin au 17 août 8 cours	Nage 50 m au crawl. Apprentissage du coup de pied rotatif. Perfectionnement de la brasse 25 m. Entraînement 4 X 50 m au crawl et au dos crawlé. Plongeon de surface.
Nageur 6	9 ans à 12 ans	Dimanche 11h à 11h45	80,00 \$ Non-résident : 110,00\$	29 juin au 17 août 8 cours	Entraînement par intervalle : effectuer 4 x 25 m la brasse, avec un repos de 30 secondes entre chaque répétition. Apprentissage du coup de pied ciseau 15 m. Nager en crawl 100 m. Effectuer un saut d'arrêt en eau profonde. Nager le dos crawlé 100 m.

PROGRAMMATION PRIVÉE



ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS
<p>Cours privés</p> <p>30 minutes OU 45 minutes</p>	<p>Pour tous</p>	<p>Lundi 10h à 10h30 10h30 à 11h 11h à 11h45</p> <p>Mercredi 10h à 10h30 10h30 à 11h 11h à 11h45</p> <p>Jeudi 10h à 10h45 11h à 11h30 11h30 à 12h</p> <p>Vendredi 10h à 10h45 11h à 11h45</p>	<p>30 minutes 85,00 \$</p> <p>Non-résident : 115,00\$</p> <p>45 minutes 95,00 \$</p> <p>Non-résident : 125,00\$</p>	<p>Semaine du 23 juin à la semaine du 11 août</p> <p>8 cours</p>	<p>Enseignement privé, pour tous les niveaux offerts du programme de la Société de Sauvetage. L'enseignement privé est adapté aux capacités du participant.</p> <p>Période de 30 minutes pour les niveaux Parent-enfant (1, 2, 3), Préscolaire (1, 2, 3, 4, 5), et Nageur (1, 2).</p> <p>Période de 45 minutes pour les niveaux nageurs (3, 4, 5, 6) ainsi que les niveaux ados et adultes. De plus, le cours privé de 45 minutes est idéal pour le niveau «forme physique» qui consiste à un perfectionnement des styles de nage pour les adultes.</p>

INSCRIPTIONS :

villebdf.ca sous la tuile « Loisirs et parcs » puis sélectionner « Piscine municipale » et « Cours de natation »

QUAND :

2 juin 13h00

Fin des inscriptions le 27 juin 18h00

RENSEIGNEMENTS/ QUESTIONS :

Par courriel à l'adresse : mbaril@sodem.net

