

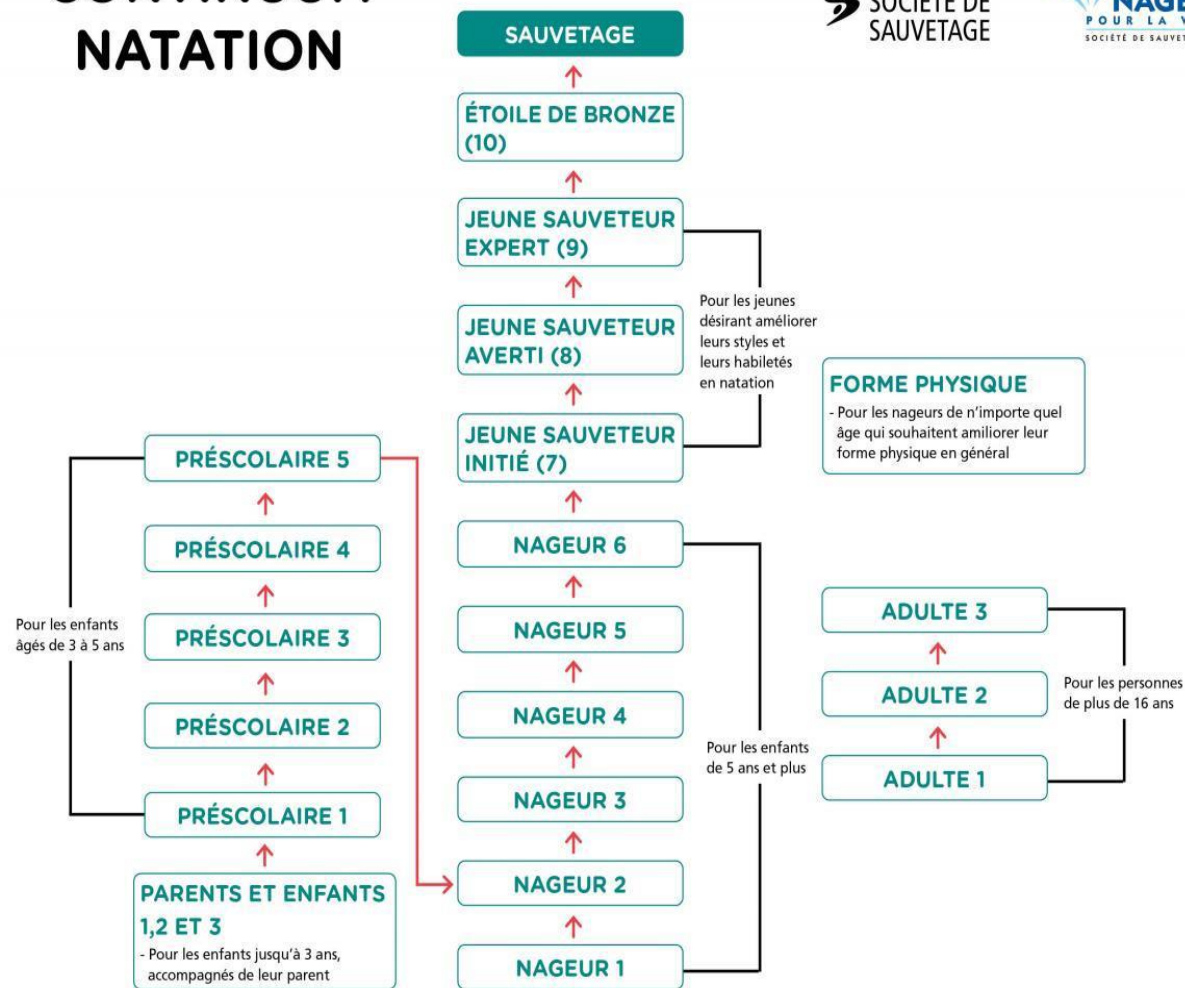
COURS DE NATATION

Programmation aquatique 2026






 **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	Lundi 9h30 à 9h55 OU Samedi 9h00 à 9h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00 \$ 8 cours	22 juin au 10 août 27 juin au 15 août	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	Mercredi 9h30 à 9h55 OU Dimanche 9h00 à 9h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00 \$ 8 cours	24 juin au 12 août 28 juin au 16 août	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	Vendredi 9h30 à 9h55 OU Dimanche 9h30 à 9h55	88,00 \$ Non-résident : 160,00\$ 8 cours	26 juin au 14 août 28 juin au 16 août	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 PARENT-ENFANT

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Préscolaire 1	3 ans à 5 ans	Mardi 9h30 à 9h55 OU Samedi 9h00 à 9h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00 \$ 8 cours	23 juin au 11 août 27 juin au 15 août	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	Mardi 9h30 à 9h55 OU Dimanche 9h00 à 9h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00 \$ 8 cours	23 juin au 11 août 28 juin au 16 août	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	Mercredi 9h30 à 9h55 OU Samedi 9h30 à 9h55	88,00 \$ Non-résident : 160,00\$ 8 cours	24 juin au 12 août 27 juin au 15 août	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.

PROGRAMMATION PARENT-ENFANT

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Préscolaire 4	3 ans à 5 ans	Jeudi 9h30 à 9h55 OU Samedi 10h00 à 10h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00\$ 8 cours	25 juin au 13 août 27 juin au 15 août	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	Jeudi 9h30 à 9h55 OU Dimanche 10h00 à 10h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00\$ 8 cours	25 juin au 13 août 28 juin au 16 août	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	5 ans à 12 ans	Lundi 10h00 à 10h25 OU Vendredi 11h00 à 11h25 OU Samedi 9h30 à 9h55 OU Dimanche 10h00 à 10h25	88,00 \$ Non-résident : 160,00 \$ 8 cours	22 juin au 10 août 26 juin au 14 août 27 juin au 15 août 28 juin au 16 août	Glissement sur le ventre et sur le dos (5m). Courte distance sous l'eau et saut en eau profonde.
Nageur 2	5 ans à 12 ans	Mardi 10h00 à 10h25 OU Vendredi 11h00 à 11h25 OU Samedi 10h00 à 10h25 OU Dimanche 9h30 à 9h55	88,00 \$ Non-résident : 160,00 \$ 8 cours	23 juin au 11 août 26 juin au 14 août 27 juin au 15 août 28 juin au 16 août	Nage 10 m sur le ventre et sur le dos. Nage sur place courte durée sans aide et roulade dans l'eau seul.

PROGRAMMATION NAGEUR

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Nageur 3	5 ans à 12 ans	Lundi 11h00 à 11h45 OU Mercredi 10h00 à 10h45 OU Dimanche 11h00 à 11h45	96,00 \$ Non-résident : 176,00 \$ 8 cours	22 juin au 10 août 24 juin au 12 août 28 juin au 16 août	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	5 ans à 12 ans	Mardi 10h30 à 11h15 OU Mercredi 11h00 à 11h45 OU Samedi 11h00 à 11h45	96,00 \$ Non-résident : 176,00 \$ 8 cours	23 juin au 11 août 24 juin au 12 août 27 juin au 15 août	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

ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS / CRITÈRES
Nageur 5	8 ans à 12 ans	Mercredi 11h00 à 11h45 OU Jeudi 10h00 à 10h45 OU Dimanche 11h00 à 11h45	96,00 \$ Non-résident : 176,00 \$ 8 cours	24 juin au 12 août 25 juin au 13 août 28 juin au 16 août	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	8 ans à 12 ans	Mardi 10h30 à 11h15 OU Jeudi 10h00 à 10h45 OU Samedi 11h00 à 11h45	96,00 \$ Non-résident : 176,00 \$ 8 cours	23 juin au 11 août 25 juin au 13 août 27 juin au 15 août	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>25 minutes</p>	<p>Pour tous</p>	<p>Lundi 9h30 à 9h55 10h00 à 10h25 10h30 à 10h55 11h00 à 11h25 11h30 à 11:55</p> <p>Mardi 10h00 à 10h25 11h30 à 11h55</p> <p>Mercredi 10h à 10h25 10h30 à 10h55</p>	<p>120,00\$</p> <p>Non-résident : 240,00\$</p> <p>8 cours</p>	<p>Semaine du 22 juin à la semaine du 10 août</p>	<p>Enseignement privé, pour tous les niveaux offerts du programme de la Société de Sauvetage.</p> <p>L'enseignement privé est adapté aux capacités du participant.</p>

PROGRAMMATION PRIVÉE



ACTIVITÉS	ÂGES	JOURS ET HEURES	TARIFICATIONS	DATES	DESCRIPTIONS
<p>Cours privés</p> <p>25 minutes</p>	<p>Pour tous</p>	<p>Jeudi 11h00 à 11h25 11h30 à 11h55</p> <p>Vendredi 9h30 à 9h55 10h00 à 10h25 10h30 à 10h55 11h30 à 11:55</p> <p>Samedi 10h30 à 10h55</p> <p>Dimanche 10h30 à 10h55</p>	<p>120,00\$</p> <p>Non-résident : 240,00\$</p> <p>8 cours</p>	<p>Semaine du 22 juin à la semaine du 10 août</p>	<p>Enseignement privé, pour tous les niveaux offerts du programme de la Société de Sauvetage.</p> <p>L'enseignement privé est adapté aux capacités du participant.</p>

INSCRIPTIONS :

villebdf.ca/piscine-municipale, sous l'onglet « Cours de natation »

QUAND :

1 juin 16h00

Fin des inscriptions le 15 juin 23h59

RENSEIGNEMENTS/ QUESTIONS :

Par courriel à l'adresse : lidia.lomba@sodem.net

