

PROGRAMME DE PLONGEON

Les conditions préalables pour les leçons de plongeon : le niveau de natation rouge ou plus haut ou de l'expérience antérieure dans notre programme de plongeon. Les participants devront maîtriser les exigences indiquées ci-dessous avant d'être admissibles à un niveau supérieur. Afin de préserver l'intégrité des classes, nous réservons le droit de transférer les enfants qui ne sont pas aux niveaux convenables.

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| BLANC | | JAUNE | |
| Saut avant "I" et "T" jump (Droit, Groupé, Carpé) | 1m | Saut avant (saut d'appel - 1 pas) (Droit, Groupé, Carpé) | 1m |
| Saut arrière "I" et "T" | 1m | Saut arrière "T" | 1m |
| Plongeon avant sans élan | 1m | Plongeon avant ("I") | 1m |
| Plongeon arrière sans élan (assisté) | mur | Plongeon arrière sans élan (assisté) | 1m |
| Roulade avant | mur | Périlleux avant (assisté) | mur |
| Saut avant "I" et "T" | 3m | Saut avant et arrière "sewey" | mur |
| | | Saut arrière "I" et "T" | 3m |
| | | Saut avant "I" et "T" (Groupé, Carpé) | 3m |
| VERT | | ROUGE | |
| Saut avant (saut d'appel) (Droit, Groupé, Carpé) | 1m | Plongeon avant (saut d'appel) (Groupé) | 1m |
| Saut arrière "T" (Groupé) | 1m | Plongeon arrière ("I" et "T") | 1m |
| Plongeon avant ("I") (Groupé, Carpé) | 1m | Périlleux avant ("I") | 1m |
| Plongeon avant (saut d'appel - 1 pas) | 1m | Plongeon retourné (assisté) | 1m |
| Plongeon arrière sans élan | 1m | Saut avant (saut d'appel) (Droit, Groupé, Carpé) | 3m |
| Plongeon retourné (assisté) | mur | Périlleux avant (saut d'appel - 1 pas) | 3m |
| Périlleux avant | mur | Demi-roulade avant assis | 3m |
| Saut avant (saut d'appel - 1 pas) (Droit, Groupé, Carpé) | 3m | Plongeon avant sans élan | 5m |
| Saut arrière "T" (Groupé, Carpé) | 3m | | |
| Plongeon avant sans élan | 3m | | |
| Saut avant "T" | 5m | | |
| BLEU | | BRONZE | |
| Plongeon avant (saut d'appel) (Carpé) | 1m | Plongeon arrière ("T") (Groupé) | 1m |
| Plongeon arrière ("I") (Groupé) | 1m | Plongeon retourné ("T") (Groupé or Carpé) | 1m |
| Périlleux avant (saut d'appel - 1 pas) | 1m | Périlleux avant (saut d'appel) (Groupé or Carpé) | 1m |
| Plongeon retourné ("I") (Groupé) | 1m | Plongeon avant (saut d'appel) (Groupé, Carpé) | 3m |
| Plongeon avant (saut d'appel - 1 pas) (Groupé, Carpé) | 3m | Plongeon arrière ("T") | 3m |
| Plongeon arrière sans élan | 3m | Plongeon avant ("I") (Groupé, Carpé) | 5m |
| Demi-roulade arrière | 3m | Saut renversé, fesses premières | mur |
| Demi-roulade avant | 5m | | |
| ARGENT | | OR | |
| Plongeon retourné ("T") (Carpé) | 1m | Plongeon renversé (saut d'appel) | 1m |
| Périlleux avant (saut d'appel) (Carpé) | 1m | Périlleux avant avec demi vrille <u>ou</u> vrille | 1m |
| Périlleux et demi avant (saut d'appel) (Groupé or Carpé) | 1m | Périlleux retourné | 1m |
| Périlleux arrière ("T") (Groupé) | 1m | Périlleux et demi avant | 3m |
| Plongeon renversé ("T") (Groupé or Carpé) | 3m | Plongeon retourné | 5m |
| Plongeon retourné ("T") (Groupé or Carpé) | 5m | Saut avant | 10m |
| Demi-roulade arrière | | | |

LEÇONS DE NATATION

Il y a 8 niveaux de nages classifiés selon l'habileté, nageur débutant au nageur accompli. Vous trouverez les exigences détaillées pour chaque niveau ci-dessous. Il est important que l'enfant maîtrise toutes les exigences de son niveau avant de pouvoir progresser au niveau suivant. Afin de préserver l'intégrité de chaque classe, nous réservons le droit de transférer les enfants qui ne sont pas aux niveaux convenables.

BLANC 2 à 7 ans **L'enfant doit avoir 2 ans avant le début de la session.

- Sauter dans l'eau avec ballon dorsal, sans aide (mouvements de bras vers l'avant)
- Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal
- Nager 2 m sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter)
- Flotter sur le dos avec support à la tête

JAUNE 3 à 7 ans

- Sauter dans l'eau sans aide
- Démontrer un glissement ventral et dorsal
- Nager 12 m (une largeur) sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau
- Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes)

VERT 4 à 11 ans

- Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes - 6 m
- Crawl - 12 m (le visage dans l'eau et les bras sorties de l'eau, commençant à respirer sur le côté)
- Nage d'endurance - 24 m sans arrêt
- Nage sur le dos - battements de jambes 12 m (tête vers l'arrière et position du corps horizontale)
- Roulade en surface (du dos au ventre, du ventre au dos)
- Récupérer un objet du fond de la piscine

ROUGE 5 à 15 ans

- Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes
- Crawl - 25 m, avec respirations sur le côté
- Nage sur le dos - battements de jambes seulement, 25 m
- Nage sur le dos - 12 m (une largeur)

| | |
|---|----------------------------|
| BLEU 6 à 16 ans | BRONZE 7 à 16 ans |
| - Départ en position hydrodynamique dorsale | - Crawl - 50 m |
| - Crawl - 50 m | - Nage sur le dos - 50 m |
| - Nage sur le dos - 25 m | - Brasse - 50 m |
| - Brasse - coup de pieds seulement, 25 m | - Introduction aux départs |

| | |
|---|---------------------------|
| ARGENT 8 à 16 ans | OR 9 à 16 ans |
| - Crawl - 75 m | - Crawl - 100 m |
| - Nage sur le dos - 75 m | - Nage sur le dos - 100 m |
| - Brasse - 75 m | - Brasse - 100 m |
| - Papillon - battement de jambes seulement, 50m | - Papillon - 50 m |
| - Introduction aux bras du style papillon | |
| - Introduction aux virages | |

INSCRIPTIONS

- Vous pouvez vous inscrire soit en personne ou par internet **LUDIK**: <https://ludik.ville.pointe-claire.qc.ca>.
- Pour vous inscrire, chaque participant doit avoir un numéro de client de Pointe-Claire. Ceci doit être obtenu AVANT de s'inscrire.

Résidents de Pointe-Claire: le mardi 6 décembre à partir de 19 h

Non-résidents: le jeudi 8 décembre à partir de 19 h

La période d'inscriptions se termine le 8 janvier à 23 h

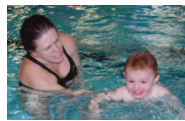
Heures d'ouverture de la réception :
Lundi au dimanche de 9 h 00 à 21 h 00

LEÇONS DE NATATION LEÇONS DE PLONGEON GYMNASTIQUE ET NATATION Hiver 2012

CENTRE AQUATIQUE POINTE-CLAIRE

60 Maywood, Pointe-Claire, QC H9R 0A7
Tel.: 514 630-1202 Fax: 514 630-1265
www.ville.pointe-claire.qc.ca





LEÇONS DE NATATION LA VOIE OLYMPIQUE



PROGRAMMES SPÉCIALISÉS



NIVEAUX BLANC, JAUNE, VERT ET ROUGE (2 à 15 ans)

Leçons de 30 minutes

1X PAR SEMAINE

| | | | |
|------------------------------------|-------|---------------|--|
| Résident de Pointe-Claire: | 65 \$ | Non-résident: | 78 \$ |
| Lundi | 9h30 | 10h00 | 10h30 11h00 |
| <i>Niveau rouge débute à 15h30</i> | | | |
| Mardi à jeudi | 9h00 | 9h30 10h00 | 10h30 11h00 13h30 14h00 14h30 |
| <i>Niveau rouge débute à 15h30</i> | | | |
| Vendredi | 3h00 | 15h30 16h00 | 16h30 17h00 17h30 18h00 |
| Samedi | 8h30 | 9h00 9h30 | 10h00 10h45 11h15 11h45 12h15 |
| 16h00 16h30 17h00 17h30 | | | |
| Dimanche | 8h30 | 9h00 9h30 | 10h00 10h30 11h00 <i>(vert et rouge)</i> |

2X PAR SEMAINE

| | | | |
|----------------------------|---|----------------------|---------------------|
| Résident de Pointe-Claire: | 97 \$ | Non-résident: | 116 \$ |
| Blanc (2 à 5 ans) | Lundi et mercredi | 9 h 30 | |
| Jaune (3 à 5 ans) | Lundi et mercredi | 9 h 30 | |
| | Mardi et jeudi | 9 h 30 | |
| Vert (4 à 6 ans) | Mardi et jeudi | 9 h 30 ou 13 h 30 | |
| | Lundi et mercredi | 17 h 00 ou 17 h 30 | |
| | Mardi | 16 h 30 | et Samedi 11 h 15 |
| Vert (5 à 9 ans) | Mardi | 17 h 00 | et Samedi 11 h 45 |
| | Jeudi | 16 h 30 | et Dimanche 10 h 30 |
| | Samedi et Dimanche 10 h 00 | | |
| | Lundi et mercredi | 17 h 00 (8 à 12 ans) | |
| Vert (7 à 12 ans) | Lundi et mercredi | 17 h 30 (6 à 10 ans) | |
| Rouge (8 à 15 ans) | Mardi | 16 h 30 | et Samedi 11 h 15 |
| | Samedi and Dimanche 9 h 30 (6 à 10 ans) | | |

NIVEAUX BLEU, BRONZE, ARGENT ET OR (6 à 16 ans)

Leçons de 45 minutes

1X PAR SEMAINE

| | | | |
|----------------------------|-------------------------|---------------|---------------------------------|
| Résident de Pointe-Claire: | 81 \$ | Non-résident: | 97 \$ |
| Lundi, mercredi, vendredi | 15 h 30 | 16 h 15 | 17 h 00 17 h 45 |
| Mardi, jeudi | 16 h 15 17 h 00 17 h 45 | | |
| Samedi | 8 h 30 | 9 h 15 | 10 h 00 10 h 45 11 h 30 12 h 15 |
| 16 h 00 16 h 45 17 h 30 | | | |
| Dimanche | 8 h 30 | 9 h 15 | 10 h 00 10 h 45 |

2X PAR SEMAINE

| | | | |
|----------------------------|----------------------------|---------------|---------------------|
| Résident de Pointe-Claire: | 130 \$ | Non-résident: | 156 \$ |
| | Lundi et Mercredi | 16 h 15 | |
| Bleu-Bronze (6 à 11 ans) | Mardi | 16 h 15 | et Samedi 10 h 45 |
| | Jeudi | 17 h 00 | et Dimanche 10 h 45 |
| | Samedi et Dimanche 9 h 15 | | |
| | Lundi et Mercredi | 16 h 15 | |
| Argent-Or (8 à 16 ans) | Mardi | 17 h 00 | et Samedi 11 h 30 |
| | Samedi et Dimanche 10 h 00 | | |



GYMNASTIQUE ET NATATION



GYMNASTIQUE ET NATATION (3 à 6 ans)

Un programme d'une heure pour les enfants âgés de 3 à 6 ans. Ce programme offre des activités où les enfants peuvent développer une base solide en motricité et coordination tout en jouant. Sous la surveillance de moniteurs attentifs, les enfants ont l'opportunité de prendre connaissance du développement personnel en courant, grimant, sautant, lançant et en gardant le rythme. L'eau représente un complément aux exercices au sol.

| | | | |
|----------------------------|---------|---------------|---------|
| Resident of Pointe-Claire: | 95 \$ | Non-resident: | 112 \$ |
| Lundi | 10 h 30 | 16 h 00 | |
| Mercredi | 9 h 00 | 10 h 00 | |
| Jeudi | 9 h 30 | 10 h 30 | 13 h 00 |
| Vendredi | 13 h 00 | | |

GYMNASTIQUE ET NATATION (2 ans)

Ce programme d'une heure est conçu pour les enfants de 2 ans. Les techniques de jeu et mouvements du programme aident l'enfant à développer ses aptitudes physiques et sociales. **La participation d'un parent est requise dans le gymnase.**

| | | | |
|----------------------------|--------|---------------|-----------------|
| Résident de Pointe-Claire: | 95 \$ | Non-résident: | 112 \$ |
| Vendredi | 9 h 00 | 9 h 30 | 10 h 00 10 h 30 |

**Dates de la session
Du 9 janvier au 18 mars 2012**



LEÇONS DE PLONGEON LA VOIE OLYMPIQUE



APPRENDRE À PLONGER (5 à 15 ans):

Préalable : Avoir passé le niveau de natation vert Leçons de 45 minutes

| | | | |
|----------------------------|---------|---------------|-----------------|
| Résident de Pointe-Claire: | 70 \$ | Non-résident: | 85 \$ |
| Samedi | 10 h 00 | 10 h 45 | 11 h 30 12 h 15 |
| Dimanche | 9 h 15 | 10 h 00 | 10 h 45 |

PLONGEON PLUS (5 à 12 ans): Préalable : Avoir passé le niveau de natation vert Leçons de 60 minutes. Les leçons débutent par un échauffement cardiovasculaire. Ensuite, les plongeurs feront une rotation entre les étirements et les exercices sur trampoline avant de monter sur les tremplins (seulement les niveaux : blanc, jaune et vert).

| | | | |
|----------------------------|-------------------|---------------|--------|
| Résident de Pointe-Claire: | 110 \$ | Non-résident: | 133 \$ |
| Mardi OU jeudi | 16 h 00 à 17 h 00 | | |

PARENTS ET TOUT-PETITS (5 à 24 mois)

Leçons d'une demi heure. Une belle expérience d'apprentissage pour les parents et leurs enfants âgés de 5 à 24 mois (doit être âgé de 5 mois avant le début de la session). Sous la direction et la surveillance d'un moniteur, parents et enfants apprennent à apprivoiser le milieu aquatique en jouant.

| | | | |
|----------------------------|--------|---------------|--|
| Résident de Pointe-Claire: | 65 \$ | Non-résident: | 78 \$ |
| Samedi | 8 h 30 | 9 h 00 | 9 h 30 10 h 00 10 h 45 |
| 11 h 15 11 h 45 16 h 00 | | | |
| Dimanche | 8 h 30 | 9 h 00 | 9 h 30 10 h 00 |
| Lundi au jeudi | 9 h 30 | 10 h 00 | 10 h 30 13 h 30 (Mercredi et jeudi seulement) 16 h 30 (Mercredi seulement) 18 h 00 (Jeudi seulement) |

DÉBUTANT + (8 à 16 ans)

Introduction à la natation pour les enfants plus âgés. Le cours est conçu dans le but d'augmenter le confort du participant dans l'eau et de lui permettre de devenir indépendant. Les étudiants restent dans ce programme jusqu'à ce qu'ils soient capable de nager une largeur de piscine et ce continuellement.

| | | | |
|----------------------------|---------|---------------|---------|
| Résident de Pointe-Claire: | 65 \$ | Non-résident: | 78 \$ |
| Samedi | 9 h 00 | 11 h 45 | 16 h 30 |
| Dimanche | 10 h 30 | | |
| Vendredi | 17 h 00 | | |

ENTRAÎNEMENT CROISÉ POUR ADO (11 à 16 ans)

Préalable: Avoir passé le niveau de natation Bronze Introduction au programme pour adolescent, incluant des exercices au sol et dans l'eau, sans le but d'améliorer le niveau de la forme physique général et de promouvoir la sécurité en s'entraînant. Les exercices au sol sont concentrés sur la vitesse, l'agilité et la force, alors que les exercices dans l'eau mettent l'accent sur l'endurance. Venez suer dans notre mini camp d'entraînement. Vêtements de sports obligatoires. Les classes sont offertes une ou deux fois par semaine.

1X PAR SEMAINE

| | | | |
|----------------------------|---------|---------------|--------|
| Résident de Pointe-Claire: | 97 \$ | Non-résident: | 116 \$ |
| Samedi | 9 h 30 | 10 h 30 | |
| Dimanche | 9 h 30 | 10 h 30 | |
| Vendredi | 16 h 00 | | |

2X PAR SEMAINE (12 À 16 ANS)

| | | | |
|----------------------------|---------------------------|---------------|--------|
| Resident of Pointe-Claire: | 160 \$ | Non-résident: | 192 \$ |
| | Lundi et mercredi 16 h 30 | | |

NATATION INTRAMURALE LES MOULINS DE P-C (10 à 13 ans)

Préalable: Avoir passé le niveau de natation Bronze Un programme de natation non-compétitif ayant comme objectif le perfectionnement des mouvements de bras, les techniques de course de base et l'accroissement du niveau de la forme physique. Les pratiques prendront place 3 fois par semaine pour une heure. La session se terminera par une mini compétition.

3X PAR SEMAINE

| | | | |
|----------------------------|---------|---------------|--------------------------------------|
| Résident de Pointe-Claire: | 220 \$ | Non-résident: | 264 \$ |
| Samedi | 11 h 30 | et | mercredi 16 h 00 et vendredi 17 h 00 |