

# ÉTÉ 2023

## COURS DE NATATION



Les cours offerts aux enfants seront donnés par Émy Houde, sauveteuse et monitrice de natation.

Les cours de natation sont désormais encadrés par la société de sauvetage. Les niveaux ont légèrement changé, veuillez vous fier aux descriptions de la page suivante. Un ajustement au niveau sélectionné sera possible après le 1<sup>er</sup> cours au besoin.

- Nageur 1 à 6
- 8 cours (1 ou 2 par semaine)
- 30 à 45 minutes par cours, selon le niveau

Dates: **Lundi 10 juillet**

**Mardi 11 juillet**

**Lundi 17 juillet**

**Mardi 18 juillet**

**Mardi 25 juillet**

**Mardi 1<sup>er</sup> août**

**Mardi 8 août**

**Mardi 15 août**

Heures et niveaux :

**8 h 15 à 9 h 00 (Nageur 6)** – 8 places disponibles

**9 h 05 à 9 h 50 (Nageur 5)** – 8 places disponibles

**9 h 55 à 10 h 40 (Nageur 4)** – 8 places disponibles

**10 h 45 à 11 h 30 (Nageur 3)** – 8 places disponibles

**11 h 35 à 12h05 (Nageur 1 et 2)** – 8 places disponibles



Apportez votre **maillot, casque de bain et serviette!**

*Les cours ont lieu beau temps, mauvais temps, sauf en cas d'orage.*

**\*\* Pour les enfants inscrits au camp de jour, un aide-animateur assurera leur transport de leur groupe vers la piscine, puis de la piscine vers leur groupe. Il s'occupera également de les faire se changer avant de regagner leur groupe.**

Lieu: **Piscine municipale, parc Pomerleau** (5688, rue Principale)

Coût : **80 \$** par enfant

**Inscriptions en ligne :**

**<https://ascot-corner.com/sport-loisir-et-culture/piscine-municipale/>**

Pour toute question : [loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca](mailto:loisirs.ascotcorner@hsfqc.ca)

## Guide pour l'inscription aux différents niveaux du programme

**Nageur 1** : Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

**Nageur 2** : Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

**Nageur 3** : Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

**Nageur 4** : Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

**Nageur 5** : Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

**Nageur 6** : Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînement sur 300 m.