

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Cours de natation – Ado 1 à 3

Niveau	Âge	Durée	Description et conditions d’admissibilité
Ado 1 	10 à 16 ans	30 min	<u>Description</u> Ce cours s’adresse aux nageurs débutants âgés de 10 à 16 ans. Ce cours offre une initiation aux techniques de base en natation (immersion, flottaison, glissement sur le ventre et sur le dos), à l’apprentissage du crawl et du dos crawlé, et une initiation à l’eau profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> Ce cours s’adresse aux adolescents âgés de 10 à 16 ans, débutant en natation. Aucun préalable requis.
Ado 2 	10 à 16 ans	30 min	<u>Description</u> Ce cours s’adresse aux nageurs débutants qui sont à l’aise dans l’eau, qui sont en mesure de nager seul en eau profonde sur une distance minimale de 5 mètres. Lors de ce cours, les nageurs développeront leur technique de crawl, apprendront à nager le dos crawlé, le coup de pied rotatif. Ils seront emmenés à nager sur de plus longues distances et à être de plus en plus à l’aise dans la partie profonde. <u>Conditions d'admissibilité</u> Le participant doit avoir complété tous les critères d’Ado 1, ou être en mesure de : • Flotter seul sur le dos et sur le ventre. • Nager seul le crawl et le dos sur une distance de 10 à 15 mètres. • Être à l’aise de nager avec le visage sous l’eau • Être à l’aise de sauter en eau profonde avec un aide flottant.
Ado 3 	10 à 16 ans	30 min	<u>Description</u> Ce cours s’adresse aux nageurs intermédiaires à avancés qui désirent améliorer leur technique et leur endurance dans les différents styles de nages. Ce cours permettra aux nageurs de perfectionner la technique au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les nageurs seront également emmenés à nager sur de plus longues distances, allant jusqu’à 300m (12 longueurs), et à travailler sur différentes intensités. <u>Conditions d'admissibilité</u> Le participant doit avoir complété tous les critères d’Ado 2, ou être en mesure de: • Nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d’au moins 25 à 50 m. • D’effectuer les mouvements des bras et des jambes la brasse. • Nager sur place en eau profonde pour une durée minimale d’une minute. • Sauter seul en eau profonde et de s’orienter par la suite.