

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Cours de natation et de mise en forme – Adulte

Niveau	Âge	Durée	Description
Adulte 1	16 ans et plus	40 min	<u>Description :</u> Ce cours pour nageurs débutants offre une initiation aux techniques de base en natation (immersion, flottaison, respiration, glissement sur le ventre et sur le dos), à l'apprentissage du crawl et initiation à l'eau profonde. <u>Conditions d'admissibilité :</u> Ce cours s'adresse aux adolescents et adultes âgés de 16 ans et plus, débutant en natation. Aucun préalable requis.
Adulte 2	16 ans et plus	40 min	<u>Description :</u> Ce cours pour nageurs intermédiaires est axé sur le perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse, ainsi qu'au développement de l'endurance avec des entraînements à intervalle sur une distance de 25 mètres. Il met au défi les participants avec différentes entrées en eau profonde, dont le plongeon, et à la nage sur place en eau profonde. <u>Conditions d'admissibilité :</u> Le participant doit avoir complété tous les critères de l'Adulte 1, ou être en mesure de : • Être confortable en eau profonde; • De s'immerger et retenir son souffle sous l'eau; • Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide; • Glisser sur le ventre, le dos et le côté sur 3 à 5 mètres, sans aide; • Battre les jambes au crawl sur le ventre, sur le dos et sur le côté sur 3 à 5 mètres, sans aide; • Nager le crawl et le dos crawlé sur 10 à 15 mètres, sans aide.
Adulte 3	16 ans et plus	55 min	<u>Description :</u> Ce cours pour nageurs avancés est axé sur la croissance de l'endurance cardiovasculaire et le perfectionnement des styles de nage. Il comprend des sprints sur 50 mètres, des entraînements à intervalles sur 50 mètres, et des entraînements sur 300 mètres (12 longueurs) de distance. Les techniques du crawl, du dos crawlé et de la brasse seront plus minutieusement enseignées pour permettre une plus grande vitesse de nage. <u>Conditions d'admissibilité :</u> Le participant doit avoir complété tous les critères de l'Adulte 2, ou être en mesure de : • Plonger en eau profonde; • Nager sur place en eau profonde pendant 1 minute; • Nager le crawl et le dos crawlé sur 25 à 50 mètres; • Effectuer les bras et les jambes de la brasse; • Nager sur une distance de 50 mètres, sans arrêt.

DESCRIPTION DES COURS DE NATATION



Forme physique

16 ans et plus

55 min

Description :

Ce cours de natation est pour les nageurs désirant améliorer leur forme physique, tout en travaillant l’endurance et en perfectionnant les techniques de nage à travers d’entraînements par intervalle, de sprints et de nages sur longue distance.

Conditions d'admissibilité :

Ce cours s’adresse aux adolescents et adultes de 16 ans et plus, qui sont à l’aise en eau profonde et savent nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d’au moins 100 mètres, nager la brasse sur une distance d’au moins 25 mètres et nager 200 mètres de façon continue OU qui ont complété le cours Adulte 3. **Le port de lunettes de natation est fortement recommandé.**

