



Endroit : piscine du Centre des arts

Session : 25 septembre au 3 décembre (10 semaines)

Horaire et coûts : consultez le shawinigan.ca/programmation dès le 11 septembre

Exigence : bonnet de bain

NIVEAU	PRÉALABLES
AVEC PARENT	
Parent enfant 1	4 à 12 mois Plaisir et apprentissage à l'eau
Parent enfant 2	13 à 24 mois Plaisir et apprentissage à l'eau
Parent enfant 3	2 à 3 ans Plaisir et apprentissage à l'eau
Préscolaire 1	3 à 5 ans Transition à être seul à son cours : au rythme de l'enfant, le parent pourra se retirer, selon les conseils du moniteur
SANS PARENT	
Préscolaire 2	3 à 5 ans Peut entrer et sortir de l'eau; sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage
Préscolaire 3	3 à 5 ans Peut sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes
Préscolaire 4	3 à 5 ans Peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos
Préscolaire 5	3 à 5 ans Peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 m en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté



Séance d'évaluation : Préscolaire 2 à 5 et nageur 1 à 9

Vous voulez inscrire votre enfant dans un cours de natation et vous hésitez pour le choix du bon niveau à choisir? Nous vous invitons à une séance d'évaluation pour les niveaux 2 à 5 du programme Préscolaire et du programme Nageur le mercredi 13 septembre, sans rendez-vous, entre 17 h et 19 h à la piscine du Centre des arts. Veuillez noter que la participation à cette séance d'évaluation ne garantit pas une place à la session d'automne.

NIVEAU	PRÉALABLES
SANS PARENT	
Nageur 1	5 à 12 ans Débute la natation
Nageur 2	Peut sauter seul dans l'eau, à hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos
Nageur 3	Peut sauter en eau profonde et effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface de l'eau 15 secondes; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale; nager 20 m sur le ventre et sur le dos
Nageur 4	Peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant; nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15 m au crawl et au dos crawlé
Nageur 5	Peut nager sous l'eau; nager sur 15 m avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager le crawl et le dos crawlé sur 25 m
Nageur 6	Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon; effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux; nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé; nager la brasse sur 25 m; sprinter sur 25 m; effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m
Jeune sauveteur initié 7	Peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts; se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 secondes; sprinter sur 25 m à la brasse; nager sur 100 m au crawl et au dos crawlé; effectuer un entraînement par intervalles de 300 m
Jeune sauveteur averti 8	A préférablement terminé le niveau Jeune sauveteur initié 7
Jeune sauveteur expert 9	A préférablement terminé le niveau Jeune sauveteur averti 8

Pour la suite des cours, consultez le bloc de sauvetage et de secourisme en page 12.