

SESSION HIVER 2025 – 5 à 12 ans

Endroit :	Cégep de Shawinigan
Stationnement :	Gratuit le soir et la fin de semaine Vignette obligatoire du lundi au vendredi entre 8 h et 16 h 30 Disponible à l'accueil du Centre sportif du Cégep et bureau du Service loisirs, culture et vie communautaire (550, 6 ^e rue de la Pointe)
Inscription dès 8 h 30 :	Résident : 20 au 23 janvier Saint-Boniface : 22-23 janvier Non-résident : 23 janvier
Session :	Dès le 24 janvier (9 semaines)
Coûts :	Voir l'horaire (*présenter une preuve de résidence au 1 ^{er} cours)
Matériel :	Bonnet de bain obligatoire
Communication :	Afin de recevoir toutes les notifications concernant vos cours (bris, tempête, etc.), nous vous invitons à cocher toutes les cases du consentement dans votre dossier d'inscription.

Préalables :

Nageur 1	5 à 12 ans Débute la natation
Nageur 2	Peut sauter 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 plongeons 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 plongeons 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 25 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

Séance d'évaluation :

Vous voulez inscrire votre enfant dans un cours de natation et vous hésitez pour le choix du niveau. Nous vous invitons à une séance d'évaluation le mardi 14 janvier entre 17 h et 19 h. Séance de 10 minutes par participant. Aucune réservation n'est requise.

Horaire et tarifs :

NIVEAU	JOURNÉE	HEURES	NBRE D'ÉLÈVES	COÛT
NAGEUR 1	VENDREDI	18 h 45 à 19 h 15	6 élèves	45 \$* NR : 90 \$
	SAMEDI	11 h 10 à 11 h 40		
		12 h 30 à 13 h		
	DIMANCHE	9 h 20 à 9 h 50		
		10 h à 10 h 30		
		11 h 20 à 11 h 50		
NAGEUR 2	VENDREDI	18 h 45 à 19 h 15	6 élèves	45 \$* NR : 90 \$
	SAMEDI	10 h 30 à 11 h		
		11 h 50 à 12 h 20		
		12 h 30 à 13 h		
	DIMANCHE	10 h à 10 h 30		
		10 h 40 à 11 h 10		
NAGEUR 3	VENDREDI	18 h 45 à 19 h 30	8 élèves	50 \$* NR : 100 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
	DIMANCHE	9 h 20 à 10 h 05		
NAGEUR 4	VENDREDI	18 h 45 à 19 h 30	8 élèves	50 \$* NR : 100 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
	DIMANCHE	10 h 15 à 11 h		
NAGEUR 5	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 25	8 élèves	50 \$* NR : 100 \$
	DIMANCHE	11 h 10 à 11 h 55		
NAGEUR 6	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 25	8 élèves	50 \$* NR : 100 \$
	DIMANCHE	11 h 10 à 11 h 55		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (7)	VENDREDI	19 h 25 à 20 h 25	8 élèves	55 \$* NR : 110 \$
JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8)	VENDREDI	19 h 25 à 20 h 25		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT (9)	VENDREDI	19 h 25 à 20 h 25		

NR : non-résident

