

# SESSION AUTOMNE 2025 – 5 à 12 ans

<b>Endroit :</b>	Cégep de Shawinigan	
<b>Stationnement :</b>	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 au bureau du Service loisirs, culture et vie communautaire (145, 6 <sup>e</sup> Rue de la Pointe)	
<b>Inscription dès 8 h 30 :</b>	Résident :	22 au 25 septembre
	Saint-Boniface :	24 et 25 septembre
	Non-résident :	25 septembre
<b>Session :</b>	Dès le 10 octobre (8 semaines)	
<b>Coûts :</b>	Voir le tableau en p. 2 (*présenter une preuve de résidence au 1 <sup>er</sup> cours)	
<b>Matériel :</b>	Bonnet de bain obligatoire	
<b>Communication :</b>	Afin de recevoir 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

## Horaire et tarifs :

NIVEAU	JOURNÉE	HEURES	NBRE D'ÉLÈVES	COÛT
NAGEUR 1	VENDREDI	18 h 50 à 19 h 20	6 élèves	55 \$* NR : 110 \$
	SAMEDI	11 h 10 à 11 h 40		
		11 h 50 à 12 h 20		
	DIMANCHE	9 h 20 à 9 h 50		
NAGEUR 2	VENDREDI	18 h 50 à 19 h 20	6 élèves	55 \$* NR : 110 \$
	SAMEDI	10 h 30 à 11 h		
		11 h 10 à 11 h 40		
		11 h 50 à 12 h 20		
	DIMANCHE	11 h 20 à 11 h 50		
NAGEUR 3	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 15	8 élèves	60 \$* NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
NAGEUR 4	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 15	8 élèves	60 \$* NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
NAGEUR 5	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 15	8 élèves	60 \$* NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
NAGEUR 6	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 15	8 élèves	60 \$* NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (7)	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 30	8 élèves	65 \$* NR : 130 \$
JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8)	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 30		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT (9)	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 30		

NR : non-résident

