

# SESSION PRINTEMPS 2026 – 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 <u>l'accueil du Centre sportif du Cégep et au bureau du Service loisirs</u> , culture et vie communautaire (145, 6 <sup>e</sup> rue de la Pointe)
<b>Inscription dès 8 h 30 :</b>	Résident : <b>30 mars au 1<sup>er</sup> avril</b> Saint-Boniface : <b>31 mars et 1<sup>er</sup> avril</b> Non-résident : <b>1<sup>er</sup> avril</b>
<b>Session :</b>	Semaine du 6 avril (8 semaines)
<b>Coûts :</b>	<b>55 \$ à 65 \$</b> (présenter une preuve de résidence au 1 <sup>er</sup> cours) <b>90 \$ à 110 \$</b> non-résident
<b>Matériel :</b>	Bonnet de bain obligatoire
<b>Communication :</b>	Toutes les informations relatives aux cours, telles que les annulations ou les modifications d'horaire, vous seront communiquées par courriel.
<b>Préalables :</b>	<i>Vous souhaitez inscrire votre enfant et vous avez un doute quant au niveau approprié, nous vous invitons à communiquer avec le Service loisirs au 819 536-7200, et ce, avant la période d'inscription.</i>

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 05 à 18 h 35	6 élèves	55 \$ NR : 110 \$
	SAMEDI	11 h 10 à 11 h 40		
		11 h 50 à 12 h 20		
		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 05 à 18 h 35	6 élèves	55 \$ NR : 110 \$
	SAMEDI	11 h 10 à 11 h 40		
		11 h 50 à 12 h 20		
		13 h 10 à 13 h 40		
	DIMANCHE	8 h à 8 h 30		
		10 h 40 à 11 h 10		
11 h 20 à 11 h 50				
NAGEUR 3	VENDREDI	18 h 45 à 19 h 30	8 élèves	60 \$ NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
NAGEUR 4	VENDREDI	18 h 45 à 19 h 30	8 élèves	60 \$ NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
NAGEUR 5	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 25	8 élèves	60 \$ NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
NAGEUR 6	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 25	8 élèves	60 \$ NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (7)	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 40	8 élèves	65 \$ NR : 130 \$
JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8)	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 40		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT (9)	VENDREDI	19 h 40 à 20 h 40		

NR : non-résident

