

SESSION AUTOMNE 2026 – 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 <u>l'accueil du Centre sportif du Cégep et au bureau du Service loisirs, culture et vie communautaire</u> (145, 6 ^e rue de la Pointe)
Inscription dès 8 h 30 :	Résident : 21 au 23 septembre Saint-Boniface : 22 et 23 septembre Non-résident : 23 septembre
Session :	2 octobre (8 semaines) <i>*pas de cours le dimanche 8 novembre</i>
Coûts :	55 \$ à 65 \$ (preuve de résidence demandée au 1 ^{er} cours) 90 \$ à 110 \$ non-résident
Matériel :	Bonnet de bain obligatoire
Communication :	Toutes les informations relatives aux cours, notamment les annulations ou les modifications d'horaire, vous seront communiquées par courriel.
Préalables :	<i>Vous souhaitez inscrire votre enfant et vous avez un doute quant au niveau approprié, nous vous invitons à communiquer avec le Service loisirs, culture et vie communautaire 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 avec un gilet de sauvetage, ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes et glisser sur le ventre et sur le dos.
Nageur 3	Peut sauter en eau profonde et effectuer une roulade latérale avec un gilet de sauvetage, se maintenir à la surface de l'eau pendant 15 secondes, effectuer un coup de pied fouetté en position verticale et nager 20 m sur le ventre et sur le dos.
Nageur 4	Peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeon à genoux et des culbutes avant; nager 10 m avec un coup de pied fouetté sur le dos, puis 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 mouvements de bras de la brasse avec la respiration, puis nager 25 m au crawl et au dos crawlé.
Nageur 6	Peut effectuer des plongeon à fleur d'eau et des boulets de canon, réaliser un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux, nager sur 50 m au crawl et au dos crawlé, nager 25 m à la brasse, sprinter sur 25 m et 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 de l'eau avec les jambes seulement pendant 45 secondes, sprinter sur 25 m à la brasse, nager 100 m au crawl et au dos crawlé, puis 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 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 50 à 19 h 20	6 élèves	55 \$ NR : 110 \$
	SAMEDI	11 h 10 à 11 h 40		
		12 h 30 à 13 h		
		13 h 10 à 13 h 40		
	DIMANCHE*	8 h à 8 h 30		
		10 h 40 à 11 h 10		
NAGEUR 3	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 15	8 élèves	60 \$ NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
	DIMANCHE *	11 h 20 à 12 h 05		
NAGEUR 4	VENDREDI	19 h 30 à 20 h 15	8 élèves	60 \$ NR : 120 \$
	SAMEDI	13 h 10 à 13 h 55		
	DIMANCHE *	11 h 20 à 12 h 05		
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

