

LA STATION AQUATIQUE



**Pour nous
contacter:**



Piscine Henri-Bourassa
12005 av Laurier, Montréal



stationaquatique@gmail.com



(514) 328-4000 poste 6243

Cours ENFANTS - Descriptions des habiletés requises par niveau

1



L'enfant doit avoir 3 ans avant le début de la session
6 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 30 minutes.

2



7 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 30 minutes.



Sauter dans l'eau avec une ceinture à la taille, sans aide.



Flotter sur le dos avec un soutien sous la tête.



Nager 12 m (une largeur) avec une ceinture à la taille, faire des bulles et des mouvements de bras vers l'avant.



Nager 2 m sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter).

3



7 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 30 minutes.



Sauter dans l'eau sans aide.



Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes).



Démontrer un glissement ventral et dorsal.



Pousser le mur le corps à la surface.



Nager 12 m (une largeur) sans aide, (sans ceinture) et avec le visage dans l'eau.

4



8 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 30 minutes.



Départ en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes sur une distance de 6 m.



Crawl : 12 m (une largeur) avec le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau, en commençant la respiration sur le côté.



Nage sur le dos : battements de jambes sur une largeur de 12 m avec la tête vers l'arrière et une position horizontale du corps.



Nage d'endurance : 24 m sans arrêt (2 largeurs).



Roulade en surface (du dos au ventre et du ventre au dos).



Récupérer un objet au fond de la piscine (peu profond)

5

- ✓ 8 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 45 minutes.
- ✓ Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes.
- ✓ Crawl : 25 m avec respiration sur le côté et extension complète des bras.
- ✓ Battement de jambe sur le dos : 25 m avec position horizontale du corps.
- ✓ Nage sur le dos : 12 m (une largeur), recouvrement avec les bras droits.

6

- ✓ 8 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 45 minutes.
- ✓ Départ en position hydrodynamique dorsale.
- ✓ Crawl: 50 m.
- ✓ Nage sur le dos : 25 m.
- ✓ Brasse : coups de pied sur 25 m.
- ✓ *Possibilité d'intégrer l'équipe compétitive du CNMN à partir de ce niveau.*

7/8

- ✓ 8 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 45 minutes.
- ✓ Crawl : 50 m avec combinaison de mouvements (torpille, virages).
- ✓ Nage sur le dos : 50 m avec combinaison de mouvements (torpille, virages).
- ✓ Brasse : 50 m avec combinaison de mouvements.
- ✓ Introduction aux départs.

Cours ADOS

Votre adolescent de **11 à 15 ans** ne sait pas nager ou manque de confiance dans la partie profonde ? Nos cours Ados offrent un encadrement adapté à leur rythme. Une fois Ados 2 réussi, les jeunes pourront directement poursuivre dans le niveau Natation 5 !

ADOS 1



Apprivoiser l'eau

Prérequis : Aucun.

Partie peu profonde uniquement, cours de 45 minutes. Objectifs: Mettre le visage dans l'eau, flotter sur le ventre et sur le dos, glisser, et apprendre les bases de la nage au crawl et au dos (battement de jambes).

ADOS 2



Apprivoiser le profond

Prérequis : Être à l'aise d'avoir la tête dans l'eau, flotter sans aide et se déplacer avec un objet flottant (ex planche) sur environ 10m. Progression vers la partie profonde au cours de la session (12,5 à 25m), cours de 45 minutes. Objectifs: Maîtriser la partie profonde, s'initier à la respiration sur le côté au crawl et au dos.