

# LA STATION AQUATIQUE AUTOMNE 2024



## INSCRIPTIONS



En ligne au [natationmontrealnord.ca](http://natationmontrealnord.ca)  
Plateforme Qidigo, paiement crédit ou débit



En personne à la piscine Henri-Bourassa  
Paiement crédit, débit ou comptant



Piscine Henri-Bourassa  
12005 av Laurier, Montréal, H1G5X4 (PORTE 11)

Pour nous contacter:



[stationaquatique@gmail.com](mailto:stationaquatique@gmail.com)  
[gestioncnmn@gmail.com](mailto:gestioncnmn@gmail.com)



(514) 328-4000 poste 6243 ou 4167

## 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

- ✓ 4 à 7 ans. 7 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 30 minutes.
- ✓ Sauter dans l'eau avec une ceinture à la taille, sans aide.
- ✓ Faire des bulles en nageant avec une ceinture à la taille.
- ✓ Flotter sur le dos avec un soutien sous la tête.
- ✓ Nager 12 m (une largeur) avec une ceinture à la taille et des mouvements de bras vers l'avant.
- ✓ Nager 2 m sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter).

3

- ✓ 4 à 11 ans. 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

- ✓ 5 à 13 ans. 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

- ✓ 6 à 17 ans. 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

- ✓ 7 à 17 ans. 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 à 17 ans. 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.

8

- ✓ 9 à 17 ans. 8 enfants pour 1 entraîneur. Cours de 45 min.
- ✓ Crawl : 75 m avec combinaison de mouvements.
- ✓ Nage sur le dos : 75 m avec combinaison de mouvements.
- ✓ Brasse : 75 m avec combinaison de mouvements.
- ✓ Papillon : battements de jambes seulement sur 50 m.
- ✓ Papillon : Introduction à l'utilisation des bras.