



Loisirs communautaires de la BFC Borden Automne 2019 – Cours de natation



(8 semaine)

	lundi 23 septembre – 25 novembre Sans course : 14 octobre 11 novembre	mercredi 25 septembre – 13 novembre	samedi 28 septembre – 16 novembre
Préscolaire (avec parent) Âgés de 6 à 36 mois (Étoile de mer, Canard et Tortue de mer) Dans la pataugeuse	16 h 30 – 17 h 17 h 30 – 18 h	16 h 30 – 17 h 17 h 30 – 18 h	9 h – 9 h 30 10 h 45 – 11 h 15
Préscolaire (Sans parent) Âgés de 3 à 5 ans (Loutre de mer et Salamandre) Dans la pataugeuse	16 h 30 – 17 h 17 h – 17 h 30 17 h 30 – 18 h 18 h – 18 h 30 18 h 30 – 19 h	16 h 30 – 17 h 17 h – 17 h 30 17 h 30 – 18 h 18 h – 18 h 30 18 h 30 – 19 h	9 h – 9 h 30 9 h 30 – 10 h 9 h 45 – 10 h 15 10 h 30 – 11 h
Préscolaire PLUS Âgés de 4 à 5 ans (comprend les niveaux poisson-lune, baleine et crocodile) Avoir réussi le cours Salamandre Dans la piscine pour longueurs	17 h – 17 h 30 17 h 30 – 18 h 18 h 45 – 19 h 15	17 h – 17 h 30 17 h 30 – 18 h 18 h 45 – 19 h 15	9 h 30 – 10 h 10 h – 10 h 30 10 h 30 – 11 h
Natation junior Âgés de 6 ans et + (Niveaux 1 et 2) Ce programme vise les enfants qui ont au moins 5 ans avec ou sans expérience de leçons de natation Dans la piscine pour longueurs	16 h 30 – 17 h 17 h – 17 h 30 18 h – 18 h 30 18 h 30 – 19 h	16 h 30 – 17 h 17 h – 17 h 30 18 h – 18 h 30 18 h 30 – 19 h	9 h – 9 h 30 9 h 30 – 10 h 10 h – 10 h 30 10 h 30 – 11 h
Natation senior Âgés de 6 ans et + (Niveaux 3 à 6) Ce programme vise les enfants qui ont au moins 5 ans avec ou sans expérience de leçons de natation Dans la piscine pour longueurs	17 h – 17 h 30 17 h 30 – 18 h 18 h – 18 h 30 18 h 30 – 19 h	17 h – 17 h 30 17 h 30 – 18 h 18 h – 18 h 30 18 h 30 – 19 h	9 h – 9 h 30 9 h 30 – 10 h 10 h – 10 h 30 10 h 30 – 11 h
Natation Plus Âgés de 6 ans et + (Natation junior, niveaux 7 à 10) Dans la piscine pour longueurs	18 h – 18 h 45	18 h – 18 h 45	9 h – 9 h 45 10 h – 10 h 45

Les enfants doivent être âgés de l'âge requis au début du cours. Si vous n'êtes pas certain du niveau approprié, veuillez passer par la plage de piscine au cours d'une séance de bain libre pour faire évaluer votre enfant avant l'inscription.

Natation préscolaire – Description des niveaux

Croix-Rouge préscolaire avec parent (comprend les niveaux Étoile de mer, Canard et Tortue de mer)

Préalable : Être âgé de 6 à 36 mois, être en mesure de se tenir la tête droite et être accompagné d'un parent ou d'un parent-substitut

Les bébés âgés de 6 à 12 mois sont dans l'eau avec leur accompagnateur. Ils apprennent à se mouiller, à flotter et à bouger; la position sur le dos, sur le ventre et à la verticale dans l'eau; et les entrées et les sorties dans l'eau peu profonde. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent (12 à 24 mois), ils travaillent sur la respiration rythmée et les entrées et les sorties de l'eau peu profonde. Enfin, entre 24 et 36 mois, ils travaillent sur la submersion, ils s'exercent à flotter et à glisser sur le dos et sur le ventre, à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine avec de l'aide, et à battre des jambes sur le ventre et sur le dos.

Croix-Rouge préscolaire sans parents (comprend les niveaux Loutre de mer et Salamandre)

Préalables : Être âgé de 3 à 5 ans, sans parent ou parent-substitut

Les nageurs flottent et glissent sur le dos et sur le ventre; ils battent des jambes sur le ventre avec un objet flottant et sont en mesure de nager sur une distance de 2 mètres à la fin de chaque niveau. Ils sont en mesure de sauter sans aide dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils apprennent aussi à augmenter la cadence de leurs battements de jambes en nageant. C'est souvent la première fois où les enfants assistent à une leçon sans parent. Les leçons sont donc données dans une pataugeuse.

Croix-Rouge natation préscolaire PLUS (comprend les niveaux poisson-lune, baleine et crocodile)

Préalables : Être âgé de 4-5 ans, avoir réussi le niveau salamandre

Les nageurs continuent d'apprendre à améliorer leur glissement tout en travaillant à développer les techniques des différentes nages. À la fin de ces niveaux, ils doivent être en mesure de nager sur 10 mètres en plus d'être capable de flotter en eau profonde. Ils doivent être en mesure de rythmer leur respiration d'un côté à l'autre et être complètement submergés dans l'eau. Ces leçons sont animées dans la piscine pour longueurs

Croix-Rouge – nager enfants junior (Niveaux 1 et 2)

Préalable : Être âgé de 6 ans

Les nageurs exercent leurs battements de jambes, la glisse et l'eau profonde, la nage avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Au fur et à mesure de leur progression dans les différents niveaux, ils sont en mesure de se tenir à la surface devenir à l'aise dans la piscine.

Croix-Rouge – nager enfants senior (Niveaux 3 à 6)

Préalable : Être âgé de 6 ans

Les nageurs exercent leurs battements de jambes, la glisse (sur le dos et sur le ventre, à diverses distances), l'entrée et la sortie sécuritaires de l'eau profonde, la flottaison dans l'eau profonde, la nage avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI), les plongeurs assis ou à genou. Ils doivent également être en mesure de nager de 15 à 50 mètres selon leur capacité et leur niveau. Au fur et à mesure de leur progression dans les différents niveaux, ils sont en mesure de se tenir à la surface pendant 45 secondes. Ils commencent également à s'initier au coup de pied fouetté.

Croix Rouge – nager enfants plus (comprend les niveaux Junior 7 à 10)

Préalable : Avoir réussi le cours de natation junior 6

Les nageurs continuent de développer leur endurance dans l'eau tout en augmentant les distances de nage. Ils commencent à coordonner le dos crawlé, le coup de pied fouetté et la brasse. Ils cherchent à nager jusqu'à 400 mètres en plus d'explorer les différentes entrées dans l'eau par le plongeon et le saut à grandes enjambées. Ces leçons durent 45 minutes et les enfants doivent être en mesure de nager sur une distance de 75 mètres sans arrêt.

Tarif :

	Membres réguliers/ordinaires	Membre associé
Préscolaire (avec parent)	39,00\$	53,00\$
Préscolaire (sans parent) et Préscolaire plus	39,00\$	53,00\$
Âge scolaire (âgés de 5 ans et +)	39,00\$	53,00\$
Âge scolaire plus (âgés de 5 ans et +)	55,00\$	75,00\$