



## COURS DE NATATION GRATUITS!

Les cours de natation de niveaux Parent et enfant jusqu'à Nageur 3 sont gratuits cet été pour les résidents!

Étant donné que les places sont limitées, il est important d'assister à tous les cours de natation pour que votre enfant puisse apprendre toutes les notions de natation et ainsi ne pas priver un enfant d'y assister.

## COURS DE LA VILLE DE PINCOURT

Parents / enfant	
Préscolaire 1 à 5	Gratuit
Nageur 1, 2, 3	
Nageur 4-5-6	
Nageur 7-8-9	51 \$
Introduction à la nage artistique (sans compétition)	51 \$
Introduction au Water-Polo (sans compétition)	
Aquaforme - Adulte	96 \$
Maître-nageur - Adulte	
Cours de natation - Adulte	68 \$

Pour les non-résidents, les cours gratuits sont à 44 \$.  
Pour les cours payants, il faut ajouter 10 \$ au coût affiché.

Les cours débuteront le samedi 20 juin, et ce, jusqu'au 14 août, pendant 8 semaines.



Note importante : Les cours des 22 et 23 juin sont déplacés en soirée au lieu du bain libre. Les cours des 24 juin et 1er juillet sont maintenus.

## COURS PAR LE CLUB AQUATIQUE

Club compétitif natation artistique pré-junior (8-10 ans)	136 \$
Club compétitif natation artistique junior (11-13 ans)	
Club compétitif natation artistique senior (14-16 ans)	
Club compétitif de natation (6 ans et +)	170 \$
Club compétitif water-polo junior (9-12 ans)	102 \$
Club compétitif water-polo senior, (13-16 ans)	
Jeunes sauveteurs Leadership (12 ans +)	68 \$

Frais d'affiliation obligatoire de 15 \$ au Club Aquatique.

Pour les cours offerts par le Club Aquatique de Pincourt, veuillez consulter [clubpac.org/fr/Facebook](http://clubpac.org/fr/Facebook) au [facebook.com/clubaquatiquepincourtaquatclub](https://facebook.com/clubaquatiquepincourtaquatclub)

## RABAIS



**1er enfant:** 1er cours: plein prix, 2e cours: 50 % de rabais, 3e cours +: 75 % de rabais  
**2e enfant:** 1er cours: plein prix, 2e cours: 50 % de rabais, 3e cours +: 75 % de rabais  
**3e enfant et + vivant à la même adresse:** gratuité des cours (max 3 activités).

Le rabais familial est non applicable pour les niveaux parent enfant jusqu'au niveau nageur 3.  
Le rabais familial n'est pas applicable pour les non-résidents.

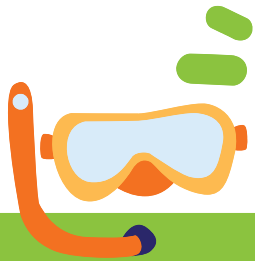




# COURS DE LA VILLE DE PINCOURT



Niveaux	Description du cours	Horaire (1 choix de cours)
<b>Parent et enfant</b> 30 min	Conçu pour les enfants afin de leur apprendre à être confortable dans l'eau avec le parent. Ratio 1:10	Mardi 10 h à 10 h 30 Jeudi 10 h à 10 h 30 Samedi 12 h 15 à 12 h 45
<b>Préscolaire 1</b> 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 1 : Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. Ratio 1:6	
<b>Préscolaire 2</b> 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 2 : Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. Ratio 1:6	
<b>Préscolaire 3</b> 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 3 : Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. Ratio 1:6	Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11 h 45 à 12 h 15
<b>Préscolaire 4</b> 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 4 : Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI. Ratio 1:6	
<b>Préscolaire 5</b> 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 5 : Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané. Ratio 1:6	
<b>Nageur 1</b> 5 à 12 ans 30 min	Nageur 1 : Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. Ratio 1:6	Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45
<b>Nageur 2</b> 5 à 12 ans 30 min	Nageur 2 : Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs. (4 x 5 m). Ratio 1:6	
<b>Nageur 3</b> 5 à 12 ans 45 min	Nageur 3 : Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m. Ratio 1:8	
<b>Nageur 4</b> 5 à 12 ans 45 min	Nageur 4 : Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m. Ratio 1:8	Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30
<b>Nageur 5</b> 5 à 12 ans 45 min	Nageur 5 : Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrières dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse. Ratio 1:10	
<b>Nageur 6</b> 5 à 12 ans 45 min	Nageur 6 : Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m. Ratio 1:10	



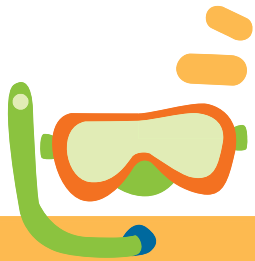
# COURS DE LA VILLE DE PINCOURT



Niveaux	Description du cours	Horaire (1 choix de cours)
<b>Jeune Sauveteur Initié (7)</b> 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine	L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence. Ratio 1:10	Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30
<b>Jeune Sauveteur Averti (8)</b> 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine	En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant. Ratio 1:10	
<b>Jeune Sauveteur Expert (9)</b> 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine	Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme. Ratio 1:10	
<b>Introduction à la nage artistique (sans compétition)</b> 8 ans et plus, savoir nager et Nageur 4 réussi	Cette activité s'adresse aux personnes qui n'ont pas d'expérience en natation synchronisée et qui souhaitent s'y essayer. La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie au cours de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Pas de test d'habileté. Ratio 1:12	Lundi 9 h 45 à 10 h 30
<b>Introduction au Water-Polo (sans compétition)</b> 8 ans et plus, savoir nager et Nageur 4 réussi	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux. Pas de test d'habileté. Ratio 1 :12	Mercredi 9 h 45 à 10 h 30
<b>Aquaforme</b> 18 ans et plus	Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. (Multi-niveaux) Ratio 1:30	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30
<b>Maîtres-nageurs</b> 18 ans et plus	Vous savez nager, mais vous voulez approfondir vos techniques de nage (mouvements, respirations, etc.). L'objectif est de faire progresser tous les nageurs(es). Préable: pouvoir nager deux longueurs et être à l'aise en partie profonde. Ratio 1:20	Mardi et jeudi 18 h 45 à 19 h 45
<b>Cours de natation adulte</b> 18 ans et plus	Techniques de nage de base : Apprendre à flotter, au crawl, la brasse et au dos crawlé. Pour les débutants Ratio 1 :12	Samedi 11 h 15 à 12 h Adulte 1, débutant Samedi 12 h à 12 h45 Adulte2, Intermédiaire







# COURS DU CLUB AQUATIQUE



Niveaux	Description du cours	Horaire
<b>Club compétitif natation artistique pré-junior</b> 8 à 10 ans, savoir nager	La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie pour une compétition à la fin de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi 21 Juin à 10 h. EXIGENCES : Pré-junior: 1 minute nager sur place (sans toucher au fond de la piscine), 50 m de crawl, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:15	Lundi au jeudi 9 h 30 à 10 h 30
<b>Club compétitif natation artistique junior</b> 11 à 13 ans, savoir nager	La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie pour une compétition à la fin de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi, 21 Juin à 10 h. EXIGENCES : Junior: 2 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine), 100m de crawl, 25m de brasse, confortable à l'envers dans l'eau, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:15	
<b>Club compétitif natation artistique senior</b> 14 à 16 ans, savoir nager	La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie pour une compétition à la fin de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi, 21 juin à 10 h. EXIGENCES : Senior: 3 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine), 150 m de crawl, 50 m de brasse, confortable à l'envers dans l'eau, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:15	Lundi au jeudi 8 h 45 à 9 h 45
<b>Club compétitif de natation</b> 6 ans et plus, Nageur 4 réussi	Le club de natation est une activité pour les personnes qui savent déjà nager et qui souhaitent améliorer leurs techniques de natation de compétition. Cette activité se concentre sur le départ d'une course, les virages renversés et les quatre principaux mouvements de natation (crawl avant, brasse, crawl arrière et papillon) d'une manière amusante et excitante. EXIGENCES: Les enfants 6-8 ans doivent être capable de nager 25 m facilement sans aide. Les enfants 9-10 ans doivent être capable de nager 50 m facilement sans aide. Les enfants 11+ ans doivent être capable de nager au moins 100 m facilement sans aide. Maximum 25 jeunes par groupe d'âge	Lundi au vendredi 11 h 45 à 12 h 45
<b>Club compétitif Water-polo junior</b> 9 à 12 ans, savoir nager	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi 21 Juin à 10 h. EXIGENCES : Junior: 3-4 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine) avec battement de jambes en ciseau, 2-3 minutes nager dans la partie profonde sans toucher au mur, 50 m de crawl tête sorti de l'eau, 100 m de crawl régulier, 50 m de nage sur le dos, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:12	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 30
<b>Club compétitif Water-polo senior</b> 13 à 16 ans, savoir nager	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi 21 juin à 10 h. EXIGENCES : Senior: 5 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine) avec battement de jambes en ciseau, 4 minutes nager dans la partie profonde sans toucher au mur, 50 m de crawl tête sorti de l'eau, 100m de crawl régulier, 50 m de nage sur le dos, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1 :25	Lundi et mercredi 9 h à 10 h 30
<b>Jeunes sauveteurs Leadership</b> 12 ans et plus	Leadership est un programme qui prends place deux fois par semaine au cours duquel les enfants apprennent les compétences de base en leadership, les techniques de sauvetage, et aident au travail bénévole autour de la piscine. Le but de ce programme est d'aider les enfants à s'impliquer autour de la piscine et à se familiariser avec le monde du sauvetage. Cela n'est pas une certification de sauveteur. Ratio 1:15	Lundi et mercredi 9 h 45 à 10 h 45

