



PARC  
OLYMPIQUE  
LE CENTRE  
SPORTIF

GUIDE POUR L'INSCRIPTION  
CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR  
HIVER : DU 8 JANVIER AU 17 MARS 2018

POUSSÉ PAR  
L'ESPRIT OLYMPIQUE.

## CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

L'inscription aux programmes de natation de la Croix-Rouge dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge, la maîtrise des techniques et l'expérience.

Le respect des préalables relatifs à l'inscription est nécessaire. Le moniteur se réserve le droit de reclasser un participant au besoin.

Si dans le nouveau niveau, il n'y a aucune place disponible, les frais d'inscription seront remboursés.

Les vestiaires sont accessibles 20 minutes avant le début de l'activité. Les personnes non participantes n'ont pas accès aux vestiaires et ne sont pas admises sur la plage de la piscine. Cependant, un parent peut accompagner son enfant aux vestiaires avant et après le cours.

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire
Croix-Rouge Natation <b>Junior 1</b>  10 leçons de 40 minutes  78 \$ Non taxable	Le nageur doit être âgé de 6 ans au premier cours. <b>Aucune expérience en natation n'est requise.</b>	Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos; le glissement sur le ventre et sur le dos; le battement de jambes alternatif (avec aide), les entrées et sorties en eau peu profonde et ils nagent sur une distance de 5 mètres.	Mardi 17:30 Jeudi 18:15 Samedi 9:05 Samedi 10:35
Croix-Rouge Natation <b>Junior 2</b>  10 leçons de 40 minutes  78 \$ Non taxable	Le nageur doit être âgé de 6 ans au premier cours et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 1.	Les nageurs apprennent les glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, et la nage sur le ventre. Ils participent à des activités en eau profonde (avec aide), et nagent sur 10 mètres de façon continue.	Mardi 17:30 Jeudi 18:15 Samedi 9:05 Samedi 10:35
Croix-Rouge Natation <b>Junior 3</b>  10 leçons de 40 minutes  78 \$ Non taxable	Le nageur doit être âgé de 6 ans au premier cours, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 2 ou avoir complété le niveau Crocodile du programme préscolaire.	Les nageurs augmentent la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif, exécutent le battement de jambes alternatif sans aide, portent un VFI en eau profonde et expérimentent la flottaison en eau profonde.  Ils nagent sur une distance de 15 mètres de façon continue.	Mardi 17:30 Jeudi 18:15 Samedi 9:05 Samedi 10:35
Croix-Rouge Natation <b>Junior 4</b>  10 leçons de 40 minutes  78 \$ Non taxable	Le nageur doit être âgé de 6 ans au premier cours, et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 3 ou avoir complété le niveau Baleine du programme préscolaire.	Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules et le crawl (10 mètres), améliorent le battement de jambes alternatif sur le dos, exécutent le plongeon, départ à genoux, et sont initiés à la godille.  Ils nagent sur une distance de 25 mètres de façon continue.	Mardi 17:30 Jeudi 18:15 Samedi 9:05 Samedi 10:35

GUIDE POUR L'INSCRIPTION  
**CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR**  
 HIVER : DU 8 JANVIER AU 17 MARS 2018

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire				
Croix-Rouge Natation <b>Junior 5</b>  10 leçons de 50 minutes  <b>80 \$</b> Non taxable	Le nageur doit être âgé de 7 ans au premier cours. Le nageur doit avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 4.	Les nageurs améliorent le crawl (15 mètres), apprennent le dos crawlé (15 mètres), le coup de pied fouetté sur le dos ainsi que le saut d'arrêt, la nage debout et la godille sur le dos, tête première.  Ils nagent sur une distance de 50 mètres de façon continue.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 60%;">Mardi</td> <td style="text-align: right; width: 40%;">19:00</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Samedi</td> <td style="text-align: right;">11:40</td> </tr> </table>	Mardi	19:00	Samedi	11:40
Mardi	19:00						
Samedi	11:40						
Croix-Rouge Natation <b>Junior 6</b>  10 leçons de 50 minutes  <b>80 \$</b> Non taxable	Le nageur doit être âgé de 7 ans au premier cours. Le nageur doit avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 5.	Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 mètres), la nage debout en eau profonde et exécutent le plongeon avant.  Ils apprennent la nage sur le dos élémentaire (15 mètres) et le battement de jambes du dauphin. Ils nagent sur une distance de 75 mètres de façon continue.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 60%;">Jeudi</td> <td style="text-align: right; width: 40%;">19:00</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Samedi</td> <td style="text-align: right;">11:40</td> </tr> </table>	Jeudi	19:00	Samedi	11:40
Jeudi	19:00						
Samedi	11:40						
Croix-Rouge Natation <b>Junior 7</b>  10 leçons de 50 minutes  <b>80 \$</b> Non taxable	Le nageur doit être âgé de 8 ans au premier cours. Le nageur doit avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 6.	Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 mètres), le dos élémentaire (25 mètres) et le battement de jambes du dauphin.  Ils apprennent la godille sur le ventre et le coup de pied fouetté sur le ventre.  Ils nagent sur une distance de 150 mètres de façon continue.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 60%;">Jeudi</td> <td style="text-align: right; width: 40%;">19:00</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Samedi</td> <td style="text-align: right;">11:40</td> </tr> </table>	Jeudi	19:00	Samedi	11:40
Jeudi	19:00						
Samedi	11:40						
Croix-Rouge Natation <b>Junior 8</b>  10 leçons de 50 minutes  <b>80 \$</b> Non taxable	Le nageur doit être âgé de 8 ans au premier cours. Le nageur doit avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 7.	Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 mètres), ainsi qu'en dos élémentaire (25 mètres).  Ils apprennent la brasse (15 mètres), ainsi que le coup de pied alternatif / nage debout, le plongeon de surface pieds premiers et le plongeon à fleur d'eau.  Ils nagent sur une distance de 300 mètres de façon continue.	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black; width: 60%;">Jeudi</td> <td style="text-align: right; width: 40%;">19:00</td> </tr> <tr> <td style="border-bottom: 1px solid black;">Samedi</td> <td style="text-align: right;">11:40</td> </tr> </table>	Jeudi	19:00	Samedi	11:40
Jeudi	19:00						
Samedi	11:40						

GUIDE POUR L'INSCRIPTION  
**CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR**  
 HIVER : DU 8 JANVIER AU 17 MARS 2018

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire				
Croix-Rouge Natation <b>Junior 9</b>  10 leçons de 50 minutes  <b>80 \$</b> Non taxable	Le nageur doit être âgé de 9 ans au premier cours. Le nageur doit avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 8.	Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres), en dos élémentaire (50 mètres), ainsi qu'en brasse (25 mètres).  Ils apprennent le battement de coup de pied en ciseau et le plongeon de surface tête première.  Ils nagent sur une distance de 400 mètres de façon continue.	<table> <tr> <td>Jeudi</td> <td>19:00</td> </tr> <tr> <td>Samedi</td> <td>12:35</td> </tr> </table>	Jeudi	19:00	Samedi	12:35
Jeudi	19:00						
Samedi	12:35						
Croix-Rouge Natation <b>Junior 10</b>  10 leçons de 50 minutes  <b>80 \$</b> Non taxable	Le nageur doit être âgé de 9 ans au premier cours. Le nageur doit avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 9.	Les nageurs améliorent la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 mètres) en dos élémentaire (50 mètres) et en brasse (50 mètres).  Ils apprennent la marinière (25 mètres).  Ils exécutent le battement de jambes du dauphin (vertical), les plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau.  Ils nagent sur une distance de 500 mètres de façon continue.	<table> <tr> <td>Jeudi</td> <td>19:00</td> </tr> <tr> <td>Samedi</td> <td>12:35</td> </tr> </table>	Jeudi	19:00	Samedi	12:35
Jeudi	19:00						
Samedi	12:35						

## CALENDRIER CENTRE SPORTIF

### JOURNÉES FÉRIÉES

31 décembre, 1 <sup>er</sup> et 2 janvier	Nouvel An	Fermé
Dimanche 1 <sup>er</sup> avril	Dimanche de Pâques	Fermé
Lundi 21 mai	Journée nationale des Patriotes	Fermé

Dimanche 24 juin	Fête Nationale	Fermé
Dimanche 1 <sup>er</sup> juillet	Fête du Canada	Fermé

Consultez le site Web du Centre sportif pour connaître les changements à l'horaire.