



**PARC
OLYMPIQUE**
LE CENTRE
SPORTIF

GUIDE POUR L'INSCRIPTION INITIATION AU PLONGEON

DU 9 JANVIER AU 18 MARS 2017

POUSSÉ PAR L'ESPRIT OLYMPIQUE.

INITIATION AU PLONGEON

Programme PLOUF! de la Fédération de plongeon du Québec. Pour les enfants âgés de 6 à 12 ans qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire. Habiletés au sol, du bord de l'eau et du tremplin de 1 mètre. 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
Plongeon Enfant niveau 1 et 2 10 leçons de 75 minutes 89 \$ non taxable	Le plongeur doit être âgé de 6 ans au premier cours et avoir réussi les critères de performance de Croix-Rouge Natation Junior 3 OU démontrer les habiletés et connaissances du Junior 3.	Il permet de développer les bases du plongeon tout en s'amusant dans un milieu sécuritaire.	Niveau 1 et 2 Lundi 17:45 à 19:00 Samedi 10:00 à 11:15

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire
Plongeon Enfant niveau 3 et 4 10 leçons de 75 minutes 89 \$ non taxable	Le plongeur doit être âgé de 6 ans au premier cours et avoir réussi le niveau 2.	Il permet de développer les bases du plongeon tout en s'amusant dans un milieu sécuritaire.	Niveau 3 et 4 Mercredi 17:45 à 19:00 Samedi 8:30 à 9:45

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire
Plongeon Adulte débutants 10 leçons de 75 minutes 115 \$ taxes en sus	Le plongeur doit être capable de nager 10 mètres en partie profonde sans aide.	Initiation aux techniques du plongeon : saut d'appel, plongeon avant en position groupée et plongeon arrière.	Adulte - débutants Lundi 19:15 à 20:45

GUIDE POUR L'INSCRIPTION INITIATION AU PLONGEON

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire
Plongeon Adulte - avancés 10 leçons de 75 minutes 115 \$ taxes en sus	Le plongeur doit connaître le saut d'appel, le plongeur avant en position groupée et le plongeur arrière au tremplin de 1 mètre et 3 mètres	Perfectionnement et entraînement	Adulte - avancés <u>Mercredi</u> 19:15 à 20:45

CALENDRIER CENTRE SPORTIF

JOURNÉES FÉRIÉES

24, 25 et 26 décembre	Période des Fêtes	Fermé	Lundi 22 mai	Journée nationale des Patriotes	Fermé
31 décembre, 1er et 2 janvier	Nouvel An	Fermé	Samedi 24 juin	Fête Nationale	Fermé
Dimanche 16 avril	Dimanche de Pâques	Fermé	Samedi 1er juillet	Fête du Canada	Fermé

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