



**PARC  
OLYMPIQUE**  
LE CENTRE  
SPORTIF

GUIDE POUR L'INSCRIPTION  
**CROIX-ROUGE NATATION ADOLESCENTS ET ADULTES**  
DU 9 JANVIER AU 18 MARS 2017

POUSSÉ PAR  
L'ESPRIT OLYMPIQUE.

## CROIX-ROUGE NATATION ADOLESCENTS ET ADULTES

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.

Niveau	Préalables relatifs à l'inscription du participant	Dans ce niveau	Horaire
<b>Essentiel 1 (Débutants)</b> Initiation au milieu aquatique  10 leçons de 50 minutes  <b>89 \$</b> taxes en sus	Aucune expérience en natation n'est requise.  Adolescents Être âgé entre 6 et 13 ans	Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre sur 10 mètres, les entrées et sorties en eau peu profonde et font des activités en eau profonde (avec aide).	<b>Adolescent</b> Samedi 9:00 à 9:50  <b>Adulte</b> Mardi 17:45 / 18:45 / 19:45 Jeudi 19:55
<b>Essentiel 2 (Intermédiaire)</b> Initiation à l'eau profonde et aux styles de nage  10 leçons de 50 minutes  <b>89 \$</b> taxes en sus	Une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 10 mètres facilement.  Adolescents Être âgé entre 8 et 13 ans - Essentiel 1	Les nageurs apprennent la nage sur le dos avec roulement des épaules; le crawl et dos crawlé (15 mètres); le plongeon départ en position assise; le plongeon départ à genoux; le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout. Ils nagent sur une distance d'au moins 25 mètres.	<b>Adolescent</b> Samedi 09:55 à 10:45  <b>Adulte</b> Mardi 18:45 / 19:45 Jeudi 19:55 à 20:45
<b>Styles de nage (Avancé)</b> Perfectionnement des styles de nage et initiation à de nouveaux styles  10 leçons de 50 minutes  <b>89 \$</b> taxes en sus	Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Il est également à l'aise pour nager en eau profonde.  Adolescents 8 ans - Essentiel 2	Perfectionner les styles de nage et développer l'endurance physique et maximiser la performance en natation.	<b>Adolescent</b> Samedi 11:10 à 12:00  <b>Adulte</b> Mardi 19:45 Jeudi 19:55

## CALENDRIER CENTRE SPORTIF

### JOURNÉES FÉRIÉES

24, 25 et 26 décembre	Période des Fêtes	Fermé
31 décembre, 1er et 2 janvier	Nouvel An	Fermé
Dimanche 16 avril	Dimanche de Pâques	Fermé

Lundi 22 mai	Journée national des Patriotes	Fermé
Samedi 24 juin	Fête National	Fermé
Samedi 1er juillet	Fête du Canada	Fermé

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