


Comment choisir le bon cours de natation ?

Table des matières

Programme parent et enfant – 6 à 36 mois	3
Programme préscolaire – 3 à 5 ans	4
Programme nageur – 6 à 13 ans	6
Programme d’initiation au sauvetage – 8 à 14 ans	8
Programme Adolescent - 13 à 17 ans	9
Programme Adulte – 17 ans et +	10
Programme d’aquaforme et d’aquajogging – 17 ans et +	11
Devenir sauveteur ou moniteur	12

En cas de doute, n’hésitez pas à venir faire évaluer le participant gratuitement lors de nos bains libres.

Programme parent et enfant – 6 à 36 mois




6 à 12 mois

Inscription selon l'âge de l'enfant

Avec la participation des parents.

25 min.




12 à 24 mois

Inscription selon l'âge de l'enfant

Avec la participation des parents.

25 min.



24 à 36 mois

Inscription selon l'âge de l'enfant

Avec la participation des parents.

25 min.

Programme préscolaire – 3 à 5 ans



3 à 5 ans

Première étape pour les enfants de 3 à 5 ans qui n'ont jamais suivi de cours.

Le parent est dans l'eau lors des premiers cours.

Le retrait de l'adulte est déterminé par le moniteur.

25 min.



3 à 5 ans

Prérequis : Avoir réussi préscolaire 1

Sans parent, partie peu profonde

L'enfant doit être à l'aise dans l'eau et capable de mettre le visage sous l'eau.

40 min.



3 à 5 ans

Prérequis : Avoir réussi préscolaire 2

Sans parent, partie profonde

L'enfant doit être en mesure de s'immerger et d'expirer sous l'eau, ainsi que de glisser sur le ventre et sur le dos.

40 min.



3 à 5 ans

**Prérequis : Avoir réussi
préscolaire 3**

Sans parent, partie
profonde

L'enfant doit déjà être en
mesure de sauter en eau
profonde, récupérer des
objets dans le fond de
l'eau et battre des jambes
droites.

40 min.



3 à 5 ans

**Prérequis : Avoir réussi
préscolaire 4**

Sans parent, partie
profonde

L'enfant doit déjà être en
mesure de sauter en eau
profonde seul, nager sur 7
mètres sur le ventre et sur
le dos et battre des jambes
sur le côté sans aide.

40 min.

Programme nageur – 6 à 13 ans

Durée des cours : 40 à 55 minutes

Niveau	Prérequis par niveau
Nageur 1	Première étape pour TOUS les enfants de 6 à 13 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation. Durée du cours : 40 minutes
Nageur 2	Prérequis : Avoir réussi Nageur 1 Endurance : Nager 5 mètres en continu sur le ventre et sur le dos sans aide Techniques : Se déplacer facilement dans la partie peu profonde (glisser et battre des jambes) Ouvrir les yeux dans l'eau, expirer et retenir son souffle sous l'eau *Honoré-Mercier cours offert dans la partie profonde Durée du cours : 40 minutes
Nageur 3	Prérequis : Avoir réussi Nageur 2 Endurance : Nager 10 mètres en continu sur le ventre, sur le dos et sur le côté sans aide Nager sur place pendant 15 secondes en eau profonde Techniques : Rotation des bras alternées sur le ventre sur 10 m (crawl) Rotation des bras alternées sur le dos sur 10 m (dos crawlé) *Cours offert dans la partie profonde Durée du cours : 55 minutes
Nageur 4	Prérequis : Avoir réussi Nageur 3 Endurance : Nager 25 mètres en continu Nager sur place pendant 30 secondes en eau profonde Nager 4 x 15 m avec 20 sec de repos entre chaque 15 m Techniques : Nager 15 m au crawl et au dos crawlé Plongeon et roulade dans l'eau profonde Faire du coup de pied rotatif sur 10 m *Cours offert dans la partie profonde Durée du cours : 55 minutes

<p>Nageur</p> <p>5</p>	<p>Prérequis : Avoir réussi Nageur 4</p> <p>Endurance : Nager 50 mètres en continu Nager sur place pendant 60 secondes en eau profonde Nager 4 x 25 m avec un repos de 20 sec entre chaque 25 m</p> <p>Techniques : Nager 25 m au crawl et au dos crawlé Nager en faisant le mouvement des bras et des jambes à la brasse (synchronisation non demandée) Nager sous l'eau sur 5 m</p> <p>*Cours offert en couloir sur 25m Durée du cours : 55 minutes</p>
<p>Nageur</p> <p>6</p>	<p>Prérequis : Avoir réussi Nageur 5</p> <p>Endurance : Nager 75 mètres en continu Nager sur place pendant 90 secondes en eau profonde Nager 4 x 50 m avec un repos de 30 sec entre chaque 50 m</p> <p>Techniques : Nager 50 m au crawl et au dos crawlé Nager 25 m à la brasse Nager le crawl « tête hors de l'eau » sur 10 m</p> <p>*Cours offert en couloir sur 25m Durée du cours : 55 minutes</p>

Programme d'initiation au sauvetage – 8 à 14 ans

Niveau	Prérequis par niveau
<p>Jeune sauveteur initié 8 à 14 ans</p> <p>Durée du cours : 55 min</p>	<p>Prérequis : Avoir réussi Nageur 6</p> <p>IMPORTANT Avoir de l'intérêt pour devenir sauveteur</p> <p>Endurance : Nager 350 mètres en intervalles Nager 100 m en 3 min</p> <p>Techniques : Nager 50 m au crawl, dos crawlé et brasse Effectuer le coup de pied rotatif sur 25 m</p>
<p>Jeune sauveteur averti 8 à 14 ans</p> <p>Durée du cours : 55 min</p>	<p>Prérequis : Avoir réussi Jeune sauveteur initié</p> <p>IMPORTANT Avoir de l'intérêt pour devenir sauveteur</p> <p>Endurance : Nager 200 mètres en 6 minutes</p> <p>Techniques : Nager 75 m au crawl, dos crawlé et brasse Effectuer le coup de pied rotatif sur 25 m</p>
<p>Jeune sauveteur expert 10 à 14 ans</p> <p>Durée du cours : 55 min</p>	<p>Prérequis : Avoir réussi Jeune sauveteur averti</p> <p>IMPORTANT Avoir de l'intérêt pour devenir sauveteur</p> <p>Endurance : Nager 300 mètres en 9 minutes</p> <p>Techniques : Nager 100 m au crawl, dos crawlé et brasse Effectuer le coup de pied rotatif sur 25 m Nager crawl tête haute 25 m</p>
<p>Étoile de bronze 11 ans et +</p> <p>Durée du cours : 85 min</p>	<p>Prérequis : Avoir réussi nageur 6 ou Ados forme physique</p> <p>IMPORTANT Avoir de l'intérêt pour devenir sauveteur</p> <p>Endurance : Nager 100 mètres en continu Nager 25 m au crawl, dos crawlé et brasse</p>

Programme Adolescent - 13 à 17 ans

Durée des cours : 55 minutes

Niveau	Prérequis par niveau
Ado 1 (Étape 1)	<p>Première étape pour un adolescent âgé entre 13 et 17 ans n'ayant jamais suivi de cours de natation.</p> <p>Le cours est offert dans la partie peu profonde.</p> <p>Le cours Ado 1 permet de s'initier à l'eau et apprendre les bases de la natation telles que techniques de flottaison de base, la nage sur le ventre et la nage sur le dos.</p> <p>Prérequis : aucun</p>
Ado 2	<p>Prérequis : Avoir réussi Ado 1 ou capacité de nager sur le ventre et sur le dos dans la partie profonde de la piscine.</p> <p>Le cours est offert majoritairement dans la partie PROFONDE.</p> <p>Le cours Ado 2 permet d'améliorer les techniques du crawl et du dos crawlé. Il permet aussi de travailler son endurance physique en nageant sur de plus longues distances.</p>
Ado Forme Physique (Techniques de nage et entraînement)	<p>Prérequis : Avoir réussi Ado 2, Nageur 4 ou capacité de nager au crawl, dos crawlé, mais souhaite se perfectionner.</p> <p>Dans le cadre du module Forme physique, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module Forme physique utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.</p> <p>Cela vous préparera pour les défis physiques qui se retrouvent dans les cours de sauvetage.</p>

Programme Adulte – 17 ans et +

Durée des cours : 55 minutes

Niveau	Prérequis par niveau
Adulte 1 (Étape 1)	<p>Première étape pour une personne de 17 ans et plus n'ayant jamais suivi de cours de natation.</p> <p>Le cours est offert dans la partie peu profonde.</p> <p>Destiné aux adultes qui n'ont jamais pris de cours de natation. Le cours Adulte 1 permet de s'initier à l'eau et apprendre les bases de la natation telles que les techniques de flottaison de base, la nage sur le ventre et la nage sur le dos.</p> <p>Prérequis : Aucun</p>
Adulte 2	<p>Prérequis : Avoir réussi Adulte 1 ou capacité à nager sur le ventre et sur le dos dans la partie profonde de la piscine.</p> <p>Le cours est offert majoritairement dans la partie PROFONDE.</p> <p>Le cours Adulte 2 permet d'améliorer les techniques du crawl et du dos crawlé. Il permet aussi de travailler son endurance physique en nageant sur de plus longues distances.</p>
Adulte 3 <i>*non offert au printemps</i>	<p>Prérequis : Avoir réussi Adulte 2 ou capacité à nager sur le ventre et sur le dos dans la partie profonde de la piscine.</p> <p>Le cours est offert majoritairement dans la partie PROFONDE.</p> <p>Le cours Adulte 3 permet au participant d'améliorer ses techniques de nage au crawl, dos crawlé et à la brasse, tout en développant son endurance physique. Des techniques de sauvetage telles que le coup de pied rotatif ainsi que les sauts d'arrêt sont enseignées.</p>
Forme Physique Adulte (Techniques de nage et entraînement) <i>*non offert au printemps</i>	<p>Prérequis : Avoir réussi Adulte 2 ou capacité de nager au crawl, dos crawlé, mais souhaite se perfectionner.</p> <p>Dans le cadre du module Forme physique, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module Forme physique utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.</p>

Programme d'aquaforme et d'aquajogging – 17 ans et +

Durée des cours : **55 minutes**

Niveau	Descriptif
Aquaforme	<p>L'aquaforme favorise le développement de l'endurance physique en offrant un cours d'aérobic en piscine. Le cours comprend un échauffement, une partie aérobique, de la musculation et un moment de relaxation.</p> <p>Prérequis : Aucune connaissance aquatique préalable requise.</p> <p>*Cours offert dans la partie peu profonde</p>
Aquajogging	<p>L'aquajogging favorise le développement de l'endurance physique en offrant un cours d'aérobic en piscine. Le cours comprend un échauffement, une partie aérobique, de la musculation et un moment de relaxation.</p> <p>Prérequis : Être à l'aise en eau profonde.</p> <p>*Cours offert dans la partie profonde une ceinture d'aquajogging vous sera prêtée</p>
Aqua 50 <i>*non offert au printemps</i>	<p>Routine d'exercices exécutés avec déplacements dans la piscine en partie peu profonde seulement. Vous auriez la chance d'améliorer votre flexibilité, endurance cardiovasculaire ainsi que votre endurance musculaire.</p> <p>Aucune connaissance aquatique préalable requise. Ce cours est désigné aux personnes âgées de 50 ans et plus.</p>

Devenir sauveteur ou moniteur



<https://www.laval.ca/Pages/Fr/Activites/formations-sauveteurs-moniteurs.aspx>

Les cours à suivre pour devenir sauveteur :	
Médaille de bronze	Prérequis : <ul style="list-style-type: none">• Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.• Démontrer les habiletés et connaissances d'un nageur 6 de la société de sauvetage
Croix de bronze	Prérequis : Détenir le brevet Médaille de bronze.
Premiers soins – Général/DEA	Prérequis : Être âgé de 14 ans.
Sauveteur national	Prérequis : <ul style="list-style-type: none">• Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final.• Détenir le brevet Croix de bronze.• Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA.

Nous offrons aussi les cours ci-dessous	
Moniteur en natation (MN) (Pour : devenir moniteur de natation)	Prérequis : <ul style="list-style-type: none">• Être âgé d'au moins 15 ans le dernier jour du volet MN.• Démontrer les habiletés et connaissances d'un nageur 6• Détenir le brevet Croix de bronze.
Moniteur en sauvetage (MS) (Pour : enseigner les formations Médaille et Croix de bronze)	Prérequis : <ul style="list-style-type: none">• Être âgé d'au moins 16 ans.• Détenir un brevet Croix de bronze.
Requalifications MS, MSA et SN	Prérequis : <ul style="list-style-type: none">• Détenir un brevet de la requalification visée.