

COMPLEXE AQUATIQUE DE MINGANIE

Hiver 2019 – 14 janvier au 31 mars

Programmation activités Juniors pour les 8 à 11 ans

	Horaire	DESCRIPTION DU COURS	TARIFICATION (taxes incluses)
INITIATION COMPÉTITION DE NATATION	Mardi de 16h45 à 17h40 OU/ET Vendredi de 17h10 à 18h05	Préalable: être capable de nager minimum une longueur (25m) Apprentissage des différents styles de nage: crawl, dos crawlé, brasse et papillon. Apprentissage des différents virages, plongeon et enchaînement des styles. Les jeunes pourront par la suite s'inscrire à des compétitions durant l'hiver. Toutefois, les jeunes qui souhaitent s'entraîner sans faire de compétition sont les bienvenus.	Pour 10 semaines: 90\$
PLONGEON (niveau 1)	Mercredi de 17h30 à 18h25	Préalable: être capable de nager une largeur. Le niveau 1 du programme Plouf de Plongeon Québec (http://www.plongeon.qc.ca/plouf-initiation-au-plongeon/) est une initiation au monde du plongeon. Les jeunes feront plusieurs activités à l'extérieur de l'eau pour développer leur équilibre et leur souplesse. Ils apprendront les bases du plongeon telles que la position des mains et la rotation des bras. Des sauts avant et arrière seront effectués du bord de la piscine. Ils pourront s'initier au saut groupé sur les tremplins et ainsi développer une aisance dans les airs.	
SAUVETAGE SPORTIF	Jeudi de 15h45 à 17h	Préalable: être capable de nager une largeur. Le sauvetage sportif est à la base né d'un besoin qu'avait les sauveteurs de s'entraîner de façon stimulante. Les jeunes pourront donc apprendre différentes techniques de natation en sauvetage dont le crawl, le crawl tête up et le dos crawlé. Ce cours s'adresse aux jeunes qui veulent expérimenter l'univers du sauvetage. Il favorise l'apprentissage des jeunes qui se destinent à passer la médaille et la croix de bronze pour éventuellement devenir sauveteur.	Pour 10 semaines: 112,50\$

