

# Natation Été 2026

## Section Scolaire 6 ans et +

Si votre enfant n'est pas un habitué de la baignade, veuillez l'inscrire en nageur 1 !

Nageur 1: Vendredi 11:10 + 11:45 et  
Samedi 11:35

Nageur 2: Lundi 16:40 et Vendredi  
12:10

Nageur 3: Samedi 12:10

### NAGEUR 1

- Apprendre à flotter sur le ventre et le dos
- Apprendre les positions hydrodynamiques (fusées)
- Apprendre à battre des jambes sur le ventre et le dos
- S'immerger

### NAGEUR 2

- Apprendre à nager le crawl et le dos crawlé sur 10m
- Apprendre la nage sur place
- Apprendre le battement de jambes de brasse
- Faire des entraînements de courtes intervalles

### NAGEUR 3

- Plongeon en eau profonde
- Enchaîner roulade dans l'eau, puis la nage au crawl
- Nager le crawl et le dos crawlé sur 15m
- Apprendre le coup de pieds rotatif



# Natation Été 2026

## Section Préscolaire (3 à 5 ans)

Un parent doit  
obligatoirement  
accompagner l'enfant en  
préscolaire 1

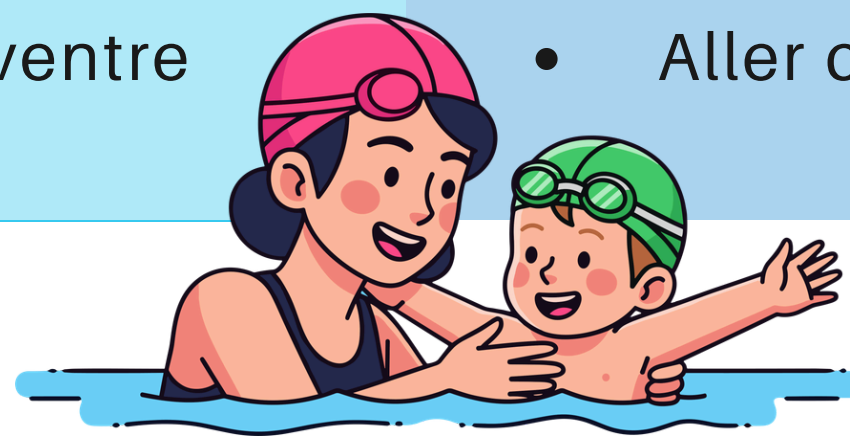
Préscolaire 1:  
Lundi 15:30, Vendredi  
10:00 et Samedi 10:10 + 10:45  
Préscolaire 2-3:  
Lundi 16:05, Vendredi 10:35 et  
Samedi 11:20

### PRÉSCOLAIRE 1

- Apprendre à se déplacer sécuritairement dans l'eau
- Apprendre à faire des bulles
- Apprendre à mettre son visage dans l'eau
- Apprendre à flotter sur le ventre et le dos
- Se familiariser au VFI.
- Apprendre à glisser sur le ventre

### PRÉSCOLAIRE 2-3

- S'immerger
- Sauter en eau peu profonde
- Flotter sur le ventre et le dos pendant 5 secondes
- Faire un glissement sur le ventre et sur le dos
- Battre des jambes sur 5m
- Aller chercher un objet en eau peu profonde



# Natation Été 2026

## Section Parents-Enfants (Moins de 3 ans)

Un parent doit  
obligatoirement  
accompagner l'enfant  
pour ces niveaux.

Parents-enfants 1-2: Samedi 9:00  
Parents-enfants 3: Samedi 9:35

### PARENTS-ENFANTS 1-2

- Apprendre à se déplacer sécuritairement dans l'eau avec bébé
- Apprendre à faire des bulles
- Se préparer à l'immersion
- Apprendre à flotter sur le ventre et le dos
- Se familiariser au VFI.
- Apprendre à glisser sur le ventre

### PARENTS-ENFANTS 3

- S'immerger
- Sauter en eau peu profonde
- Flotter sur le ventre et le dos pendant
- Faire un glissement sur le ventre et sur le dos
- Battre des jambes
- Aller chercher un objet en eau peu profonde
- Développer l'indépendance sécuritaire dans l'eau

