

# MODULE PARENT ET ENFANT

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social.

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions.

Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de **4 à 12 mois**, de **12 à 24 mois** ou de **2 à 3 ans**.

<b>PARENT / ENFANT 1-2</b> 30 minutes Lundi + Mercredi	<b>4 à 24 mois</b> Avec parent 08h20 à 08h50		
<b>4 semaines / 2x</b> Début : Lundi et mercredi 08 juillet au 14 août <b>Pas de cours pendant les 2 semaines de la construction</b>			
<b>PARENT ET ENFANT 3</b> 30 minutes Dimanche	<b>24 à 36 mois</b> Avec parent 08h20 à 08h50		
<b>6 semaines / 1x</b> Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction			

## APERÇU DES NIVEAUX

### Parent et enfant 1

Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### Parent et enfant 2

Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### Parent et enfant 3

Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.



# MODULE PRÉSCOLAIRE

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Préscolaire de la Société de sauvetage vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que ces enfants ne s'aventurent en eau profonde.

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que **les enfants de 3 à 5 ans** deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amusez tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Préscolaire.

<b>PRÉSCOLAIRE 1</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Avec parent Le parent sera retiré graduellement de la piscine		
Dimanche	10h00 à 10h50		
Lundi	09h00 à 09h50		
<b>6 semaines /1x</b> Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction			
<b>PRÉSCOLAIRE 2-3</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture Hippo		
Dimanche	11h00 à 11h50		
<b>6 semaines /1x</b> Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction			
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture 4 ou 5 Hippo		
Lundi	10h00 à 10h50		
Mardi	17h30 à 18h20		
<b>6 semaines /1x</b> Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction			
<b>PRÉSCOLAIRE 3</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture 3, 2 ou 1 Hippo		
Lundi	11h00 à 11h50		
Mercredi	17h30 à 18h20		
<b>6 semaines /1x</b> Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction			
<b>PRÉSCOLAIRE 4-5</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Aucune ceinture		
Judi	17h00 à 17h50		
<b>6 semaines /1x</b> Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction			

## APERÇU DES NIVEAUX - PRÉSCOLAIRE

### Précolaire 1

#### *Le parent sera retiré graduellement de la piscine*

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

### Précolaire 2

#### *Ceinture de Flottaison - Hippo 4 ou 5*

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

### Précolaire 3

#### *Ceinture de Flottaison - Hippo 3, 2 ou 1*

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

### Précolaire 4

#### *AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo*

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

### Précolaire 5

#### *AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo*

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.



# MODULE NAGEUR

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.

Les progressions du module sont conçues pour **les enfants de 6 ans et plus**, ceci inclus les nageurs débutants et les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises.

Nous mettons l'accent sur beaucoup d'exercices dans l'eau afin de développer une base solide de nages et d'habiletés. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage à tous les niveaux Nageur.

<b>NAGEUR 1</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>			 	 		<b>POUR LA VIE</b> <b>NAGER</b> SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE NAGEUR
Dimanche	09h00 à 09h50						
<b>6 semaines /1x</b>							
Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août							
Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction							
Lundi + Mercredi	09h00 à 09h50						
<b>4 semaines / 2x</b>							
Début : Lundi et mercredi 08 juillet au 14 août							
<b>Pas de cours pendant les 2 semaines de la construction</b>							
Jeudi	18h00 à 18h50						
<b>6 semaines /1x</b>							
Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août							
Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction							
<b>NAGEUR 2</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>	 	 			<b>POUR LA VIE</b> <b>NAGER</b> SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE NAGEUR	
Lundi + Mercredi	10h00 à 10h50						
<b>4 semaines / 2x</b>							
Début : Lundi et mercredi 08 juillet au 14 août							
<b>Pas de cours pendant les 2 semaines de la construction</b>							
Mardi	18h30 à 19h20						
<b>6 semaines /1x</b>							
Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août							
Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction							
<b>NAGEUR 3 - 4</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>	 	 			<b>POUR LA VIE</b> <b>NAGER</b> SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE NAGEUR	
Lundi + Mercredi	11h00 à 11h50						
<b>4 semaines / 2x</b>							
Début : Lundi et mercredi 08 juillet au 14 août							
<b>Pas de cours pendant les 2 semaines de la construction</b>							
Jeudi	19h00 à 19h50						
<b>6 semaines /1x</b>							
Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août							
Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction							
<b>NAGEUR 5 - 6</b> 50 minutes	<b>6 ans +</b>	 				<b>POUR LA VIE</b> <b>NAGER</b> SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE NAGEUR	
Mardi	19h30 à 20h20						
<b>6 semaines /1x</b>							
Début : Dimanche 07 juillet au jeudi 15 août							
Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction							

## APERÇU DES NIVEAUX - NAGEUR

### Nageur 1

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

### Nageur 2

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

### Nageur 3

Ces jeunes nageurs feront des plongeons, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

### Nageur 4

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

### Nageur 5

Ces nageurs maîtriseront les plongeons à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

### Nageur 6

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.



# MISE EN FORME AQUATIQUE

## ADULTE

La **mise en forme aquatique** offre de nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques avantages de s'entraîner dans l'eau :

**Résistance naturelle et impact réduit sur les articulations** : L'eau produit une résistance multidirectionnelle, ce qui permet de renforcer les muscles sans mettre de pression excessive sur les articulations. C'est idéal pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou de problèmes de mobilité.

**Amélioration de la condition cardiovasculaire** : L'entraînement aquatique favorise la circulation sanguine et stimule le cœur. Des études suggèrent que l'entraînement dans l'eau peut être aussi efficace que l'entraînement au sol.

**Drainage et massage naturel** : L'eau exerce une pression sur le corps, agissant comme un massage. Cela favorise la circulation sanguine, prévient la rétention d'eau et peut aider à combattre la cellulite.

Dans l'eau, notre **corps pèse environ un tiers de son poids** terrestre. Cela signifie que tous les mouvements effectués sont *doux pour les articulations*, diminuant ainsi les risques de blessures articulaires ou dorsales.

**Faire de l'exercice dans l'eau**, c'est aussi travailler contre une résistance environ 12 fois supérieure à celle de l'air. Cet effort constant tonifie l'ensemble des muscles du corps, améliorant ainsi la condition physique globale.

<b>AQUAFORME</b> 55 minutes	15 ans +	
Lundi	13h00 à 13h55	
<b>6 semaines /1x</b> Début : Lundi 08 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction		
<b>AQUAJOGGING</b> 55 minutes	15 ans +	
Mercredi	13h00 à 13h55	
<b>6 semaines /1x</b> Début : Lundi 08 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction		
<b>WORKOUT AQUATIQUE</b> 55 minutes	15 ans +	
Jeudi	20h00 à 20h55	
<b>6 semaines /1x</b> Début : Lundi 08 juillet au jeudi 15 août Les cours se poursuivent pendant les 2 semaines de la construction		

## APERÇU DES NIVEAUX - ADULTE

### **Aquaforme**

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

L'Aquaforme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun.

### **Aquajogging**

*Les personnes qui sont à l'aise en eau profonde*

Ce cours se déroule en **eau profonde**. Il est possible de porter une ceinture d'aqua jogging (fournie). Ce cours est idéal pour les personnes qui sont à l'aise dans l'eau profonde, qui désirent développer leur endurance cardio-vasculaire et diminuer les impacts aux sols.

### **Workout Aquatique**

*Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

Ce cours permet d'effectuer des exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion.

