

Catégories natation adultes 2024-2025

Catégories	Pour qui ?	Buts	Comment
Maîtrise de la peur de l'eau 18 ans et + (60 minutes)	Personne qui a peur de l'eau, peu importe le niveau de peur.	Être plus à l'aise dans l'eau, vivre le sentiment de fierté personnelle	Découvrir et apprivoiser plusieurs étapes des « Techniques PDL facilitatrices d'apprentissage » pour amorcer les premiers balbutiements d'un déplacement sur le ventre et sur le dos en toute sécurité. Comprendre consciemment les pourquoi du comment à chaque étape.
Débutant 1 18 ans et + (60 minutes)	Vous vous déplacez sur le ventre et sur le dos, sans aide, en eau peu profonde Vous souhaitez être à l'aise en partie profonde	Être à l'aise en partie profonde Enthousiasmé par votre progression au point de vouloir faire de la natation votre sport de prédilection.	Assimiler et ancrer les « Techniques PDL de progression de bases » pour se déplacer efficacement sur le ventre et sur le dos. Développer à la fois votre endurance et les habiletés aquatiques connexes nécessaires à votre aisance globale en piscine et/ou à la mer.
Débutant 2 18 ans et + (60 minutes)	Vous nagez environ 8 longueurs en 60 min. Vous avez une certaine aisance en eau profonde Vous nagez le crawl et le dos sans trop de technique.	S'entraîner avec facilité et plaisir. Vivre le sentiment du dépassement personnel.	Sous supervision de l'entraîneur qui respecte votre rythme, vous augmenterez progressivement votre endurance et paufinerez les « Techniques PDL d'établissement du crawl et du dos ». Vous renforcerez le mouvement du kick papillon. Vous avez la possibilité d'apprendre les « Techniques PDL d'établissement de la brasse » Détails dans « Eclaboussures ».
Intermédiaire et haut niveau 18 ans et + (60 minutes)	Vous êtes ou avez été un bon nageur Entraînement des 4 nages, Adéquat pour triathlon et/ou plongée sous- marine	Retrouver, maintenir et/ou passer à la vitesse supérieure	Techniques, endurance, puissance et vitesse sont à l'honneur. Habiletés additionnelles à acquérir et proposées dans « Eclaboussures »
La nageoire PDL 18 ans et + (2 x 60 min)	Vous nagez sans arrêt 500 m en - de 12 min. Maîtrisez tous les styles de nages avec départs et virages	Atteindre des objectifs de hautes performances à travers différentes épreuves et habiletés en natation	Entraînements axés sur l'endurance, la vitesse et la force. Accumulez la réussite de divers échelons proposés et recevez les reconnaissances associées et officielles de la « Nageoire PDL »
Aquaforme 18 ans et + (60 minutes)	Retrouver votre énergie, tout en ayant du plaisir.	Améliorer votre capacité physique. Diversification de vos activités sportives.	Tailler votre profil en eau peu profonde. Combine le travail aérobique, la musculation et les étirements.
Aqua prénatal 18 ans et + (60 minutes)	Réservé aux femmes enceintes de + 16 sem.	Rester active durant la grossesse	Entraînements cardiovasculaires et musculaires complets.
Aqua kick box 18 ans et + (60 minutes)	Adultes déjà en forme	Maintenir la forme et diversifier ses entraînements	Intense et cardio, en eau peu profonde. Travail dynamique avec mouvements de bras et de coups de pied.

Horaire des cours adultes 2024-2025

Catégories	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Maîtrise de la peur de l'eau 60 min – ratio 8/1	---	18h30 / 19h30	---	18h30 / 19h30	---	---
Débutant 1 60 min – ratio 8/1	---	18h30 / 19h30	---	18h30 / 19h30	---	---
Débutant 2 60 min – 3/couloir	---	17h30 / 18h30	17h30 / 18h30	---	17h30 / 18h30	---
Intermédiaire et haut niveau 60 min – 3/couloir	9h	17h30 / 18h30 / 19h30	17h30 / 18h30 / 19h30	17h30 / 18h30 / 19h30	17h30 / 18h30 / 19h30	17h30
La nageoire PDL – 14 ans et + 2 x 60 min – ratio 6/1	Lundi et jeudi à 18h30 (seulement pour nageurs inscrits à la session Création d'habitudes de vie)					
Aquaforme 60 min – 12/1	---	18h30	---	---	18h30	---
Aqua prénatal 60 min – 12/1	---	19h30	---	---	---	---
Aqua kick box 60 min – 12/1	---	---	---	---	19h30	---

* ratio = nombre de nageurs/moniteur

Note : une plage horaire peut être retirée ou ajoutée pour une saine gestion des cours. Si cela vous concerne, vous serez informé.