

# Catégories natation enfant 2024-2025

Catégories	Pour qui ?	Buts	Comment
<b>Bébé</b> 30 min	Bébé entre 3 et 36 mois Accompagné d'un adulte	Initier le jeune enfant à l'activité aquatique et acquérir des réflexes sécuritaires	Par la découverte de la mouvance de l'eau, l'apprentissage de différentes techniques de base utiles à la natation et développer des attitudes sécuritaires. Adapté à son âge de développement.
<b>Apprentissage</b> 30 min (Non accompagné d'un adulte)	Jeune entre 3 et 6 ans Sans flotteur	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos avec le contrôle de la respiration	Initiation « Techniques PDL facilitatrices d'apprentissage » Apprentissage des habiletés aquatiques primaires Sans flotteur
<b>Apprentissage vieux 7-10 ans</b> 40 min (Non accompagné d'un adulte)	Jeune de 7 à 10 ans Ne sachant pas nager et ayant peur de l'eau	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos avec contrôle de la respiration	Initiation « Techniques PDL facilitatrices d'apprentissage » Apprentissage des habiletés aquatiques primaires
<b>Apprentissage vieux 11-15 ans</b> 40 min (Non accompagné d'un adulte)	Jeune de 11 à 15 ans Ne sachant pas nager et ayant peur de l'eau	Se déplacer sans aide sur le ventre et sur le dos avec contrôle de la respiration	Initiation « Techniques PDL facilitatrices d'apprentissage » Apprentissage des habiletés aquatiques primaires
<b>Développement 1</b> 40 min	Jeune de 7 ans + qui est autonome et se déplace sans aide avec aisance sur le ventre et sur le dos en partie peu profonde.	Se déplacer avec facilité et sans crainte en eau profonde	Développement des déplacements efficace sur le ventre et sur le dos par l'application spécifique des « Techniques PDL de progression de base » Initiation progressive à la partie profonde. Augmentation de la capacité d'endurance. Familiarisation avec les habiletés aquatiques secondaires
<b>Développement 2</b> 40 min	Jeune de 7 ans + qui se déplace sur le ventre et sur le dos sans crainte en eau profonde	Nager sans arrêt 150 m avec facilité et une certaine qualité technique	Maîtriser « Techniques PDL de progression de bases » nécessaires à l'acquisition des techniques fines qu'exigent les différents styles de nages. Parfaire les habiletés aquatiques secondaires.
<b>Perfectionnement</b> 50 min	Jeune de 9 ans + qui peut, avec aisance et une certaine qualité technique, nager sans arrêt sur une distance de 150 m.	Nager sans arrêt 300 m en moins de 15 min en respectant les exigences techniques	Acquisition des techniques fines requises pour les 4 styles de nages. Initiation aux différents virages et départs. Développement d'attitudes sécuritaires. Développement d'habiletés diverses.
<b>Excellence</b> 60 min	Jeune de 11 ans + qui a une bonne connaissance des techniques des différents styles de nage. Doit nager 300 m en 15 min	Nager sans arrêt 500 m en - de 12 min. Maîtriser tous les styles de nages avec départs et virages	Par la maîtrise des styles de nages, des habiletés de départs et de virages. Entraînements de l'endurance, de la vitesse et de la force.
<b>La nageoire PDL</b> 2 x 60 min	Jeunes de 14 ans + Capacités acquises correspondant aux buts de la catégorie Excellence	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 « Nageoires PDL »

# Horaire des cours enfant 2024-2025

Catégories / durée / ratio*	Dimanche	Mardi	Vendredi
<b>Bébé</b> 30 min – ratio 12/1	9h00 / 9h30 / 10h00	---	---
<b>Apprentissage</b> 30 min – ratio 3/1	9h00 / 9h35 / 10h10 / 10h45 / 11h20	17h30 / 18h05 / 18h40	17h30 / 18h05 / 18h40
<b>Apprentissage vieux 7-10 ans</b> 40 min – ratio 6/1	9h00 / 9h40 / 10h20 / 11h00	---	17h30 / 18h10 / 18h50
<b>Apprentissage vieux 11-15 ans</b> 40 min – ratio 6/1	9h00 / 9h40 / 10h20 / 11h00	---	17h30 / 18h10 / 18h50
<b>Développement 1</b> 40 min – ratio 6/1	9h00 / 9h40 / 10h20 / 11h00	17h30 / 18h10 / 18h50	17h30 / 18h10 / 18h50
<b>Développement 2</b> 40 min – ratio 6/1	9h00 / 9h40 / 10h20 / 11h00	17h30 / 18h10	17h30 / 18h50
<b>Perfectionnement</b> 50 min – ratio 6/1	9h00	18h10	17h30 / 18h50
<b>Excellence</b> 60 min – ratio 6/1	---	18h30	18h50
<b>La nageoire PDL – 14 ans et +</b> 2 x 60 min – ratio 6/1	Lundi et jeudi à 18h30 (seulement pour nageurs inscrits à la session Création d'habitudes de vie)		

\* 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.