

PROGRAMMATION DES COURS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES

Été 2024

La Ville de Pincourt, en collaboration avec le Club aquatique de Pincourt, offre plusieurs cours aquatiques destinés tant aux enfants qu'aux adultes.

Inscription en ligne via Sport-Plus ou par téléphone au 514 453-8981 poste 229

Résident : Résident du 15 avril au 21 juin

*Non-résident : 1er juin au 21 juin (Places limitées)

Informations : loisirs@villepincourt.qc.ca

NOUVEAUTÉ Nous sommes ravis de vous annoncer que nos cours de natation de niveaux Parent et enfant jusqu'à Nageur 3 sont maintenant gratuits! Apprenez à nager et restez en sécurité cet été.

Possibilité 1 cours gratuit maximum par enfant.

L'horaire des cours de natation a été optimisés afin de mieux adapter à la demande des citoyens. Les cours Parent-Enfant 3 à nageur 6 pour enfants ont lieu 1 fois semaine seulement.

Les exigences du programme Nager pour la vie seront respectées en tout temps.

Les cours débuteront le samedi 22 juin pour une durée de 8 semaines.

Niveaux	Description du cours	Horaire (un choix de cours)	Coût résident	Coût non- résident
Parent et enfant 3 2 à 3 ans avec le parent 30 min	Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.	Mardi 10 h à 10 h 30 Jeudi 10 h à 10 h 30 Samedi 12 h 15 à 12 h 45	Gratuit	40 \$
Précolaire 1 3 à 5 ans 30 min	Précolaire 1 : 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.	Mardi 10 h à 10 h 30 Jeudi 10 h à 10 h 30 Samedi 12 h 15 à 12 h 45	Gratuit	40 \$
Précolaire 2 3 à 5 ans 30 min	Précolaire 2 : 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.	Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11 h 45 à 12 h 15	Gratuit	40 \$
Précolaire 3 3 à 5 ans 30 min	Précolaire 3 : 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.	Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11 h 45 à 12 h 15	Gratuit	40 \$

PROGRAMMATION DES COURS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES

Été 2024

<p>Précolaire 4 3 à 5 ans 30 min</p>	<p>Précolaire 4 : 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.</p>	<p>Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11 h 45 à 12 h 15</p>	<p>Gratuit</p>	<p>40 \$</p>
<p>Précolaire 5 3 à 5 ans 30 min</p>	<p>Précolaire 5 : 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.</p>	<p>Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45</p>	<p>Gratuit</p>	<p>40 \$</p>
<p>Nageur 1 5 à 12 ans 30 min</p>	<p>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.</p>	<p>Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45</p>	<p>Gratuit</p>	<p>40 \$</p>
<p>Nageur 2 5 à 12 ans 30 min</p>	<p>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).</p>	<p>Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45</p>	<p>Gratuit</p>	<p>40 \$</p>
<p>Nageur 3 5 à 12 ans 45 min</p>	<p>Nageur 3 : Ces jeunes nageurs feront des plongees, 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.</p>	<p>Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>Gratuit</p>	<p>40 \$</p>

PROGRAMMATION DES COURS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES

Été 2024

<p>Nageur 4 5 à 12 ans 45 min</p>	<p>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.</p>	<p>Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>45 \$</p>	<p>55 \$</p>
<p>Nageur 5 5 à 12 ans 45 min</p>	<p>Nageur 5 : Ces nageurs maîtriseront les plongeon 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.</p>	<p>Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>45 \$</p>	<p>55 \$</p>
<p>Nageur 6 5 à 12 ans 45 min</p>	<p>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.</p>	<p>Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>45 \$</p>	<p>55 \$</p>
<p>Jeune Sauveteur Initié (7) 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine</p>	<p>L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.</p>	<p>Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>70 \$</p>	<p>80 \$</p>

PROGRAMMATION DES COURS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES
Été 2024

<p>Jeune Sauveteur Averti (8) 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine</p>	<p>En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.</p>	<p>Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>70 \$</p>	<p>80 \$</p>
<p>Jeune Sauveteur Expert (9) 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine</p>	<p>Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.</p>	<p>Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30</p>	<p>70 \$</p>	<p>80 \$</p>
<p>Introduction à la nage synchronisée (sans compétition) 8 ans et plus, savoir nager et nageur 4 réussi</p>	<p>Cette activité s'adresse aux personnes qui n'ont pas d'expérience en natation synchronisée et qui souhaitent s'y essayer. La nage synchronisée est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie au cours de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport.</p>	<p>Lundi et mercredi 9 h 45 à 10 h 30</p>	<p>85 \$</p>	<p>95 \$</p>
<p>Aquaforme (18 ans et plus)</p>	<p>Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. (multi-niveaux)</p>	<p>Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30</p>	<p>85 \$</p>	<p>95 \$</p>
<p>Maîtres-nageurs (18 ans et plus)</p>	<p>Vous savez nager, mais vous voulez approfondir vos techniques de nage (mouvements, respirations, etc.). L'objectif est de faire progresser tous les nageurs(es). Préalable: pouvoir nager deux longueurs et être à l'aise en partie profonde.</p>	<p>Mardi et jeudi 18 h 45 à 19 h 45</p>	<p>85 \$</p>	<p>95 \$</p>

PROGRAMMATION DES COURS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES

Été 2024

Club synchro junior 8 à 13 ans + savoir nager	La nage synchronisée est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie au cours de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport.	Lundi au jeudi 9 h 30 à 10 h 30	105 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club Aquatique	115 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique
Club synchro senior 14 à 16 ans + savoir nager		Lundi au jeudi 8 h 45 à 9 h 45	105 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique	115 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique
Club de natation 6 ans + nageur 4 réussi	Le club de natation est une activité pour les personnes qui savent déjà nager et qui souhaitent améliorer leurs techniques de natation de compétition. Cette activité se concentre sur le départ d'une course, les virages renversés et les quatre principaux mouvements de natation (crawl avant, brasse, crawl arrière et papillon) d'une manière amusante et excitante.	Lundi au vendredi 11 h 45 à 12 h 45	135 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique	145 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique
Club Water-polo 9-16 ans + savoir nager	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux.	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 30	95 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique	105 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique
Jeunes sauveteurs Leadership 12 ans +	Leadership est un programme qui prends place deux fois par semaine au cours duquel les enfants apprennent les compétences de base en leadership, les techniques de sauvetage, et aident au travail bénévole autour de la piscine. Le but de cet programme est d'aider les enfants à s'impliquer autour de la piscine et à se familiariser avec le monde du sauvetage.	Lundi et mercredi 9 h 45 à 10 h 45	90 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique	100 \$ + 15 \$ Frais d'adhésion au Club aquatique

1er enfant: 1er cours: plein prix, 2e cours: 50 % de rabais, 3e cours +: 75 % de rabais

2e enfant: 1er cours: plein prix, 2e cours: 50 % de rabais, 3e cours +: 75 % de rabais

3e enfant vivant à la même adresse et plus: gratuité des cours. (Maximum trois activités)

•Le rabais familial est non applicable pour les niveaux parent enfant jusqu'au niveau nageur 3.

•Le rabais familial n'est pas applicable pour les non-résidents.

PROGRAMMATION DES COURS ET ACTIVITÉS AQUATIQUES
Été 2024

Politique de remboursement

Les frais sont remboursés à 100 % si l'activité est annulée par la Ville.

Les demandes d'annulation et de remboursement doivent être envoyées par courriel au Service des loisirs à l'adresse loisirs@villepincourt.qc.ca.

Avant le vendredi 21 juin, la Ville rembourse 100% des coûts, moins des frais de 10 \$ d'administration.

À partir du 22 juin, un remboursement sera fait uniquement au prorata du service rendu moins 10 \$ de frais d'administration s'il est accompagné d'une pièce justificative pertinente (ex. : certificat médical). Le prorata est calculé à partir de la date de réception de la demande.

Les demandes de remboursement reçues après la fin d'une activité ne seront pas acceptées.

NOTE * : La Ville de Pincourt se réserve le droit d'exiger une preuve de résidence en tout temps et d'expulser sans remboursement tout enfant qui présente des problèmes de comportement.