



East Angus

Ma ville, ma vie

200, rue Saint-Jean Est, East Angus (Québec) J0B 1R0

## **COURS DE NATATION**

### **INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES**

**Pour :** 5 ans et plus

Votre enfant doit en mesure de mettre son visage dans l'eau

**Où :** Piscine municipale du Parc Nicol

**Quand :** Horaire provisoire du 25 juin au 17 août 2012

Heures des cours	Lundi	Mardi	Jeudi	Vendredi
15h30 à 16h20	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 6	Niveau 1
16h30 à 17h20	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5	Niveau 2

**Combien de cours :** 8 cours

**Coût :**

Coût pour les résidents d'East Angus :	Coût pour les non-résidents :
Par enfant : 40.00 \$	Par enfant : 80.00 \$

**Description des préalables requis pour les six niveaux des cours de natation offerts.**

#### **Niveau 1 (à partir de 5 ans)**

Flottaison sur le ventre et redressement, 3 secondes

Glissement sur le ventre, 5 secondes

Glissement sur le ventre avec battement de jambes, 5 mètres

Flottaison sur le dos et redressement, 3 secondes

Glissement sur le dos, 5 secondes

Glissements avec retournement, 5 secondes (avec aide)

Nage sur le ventre, 5 mètres

#### **Niveau 2**

Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 10 mètres

Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 5 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 5 mètres (avec aide)

Glissement avec retournement et battement de jambes alternatif, 5 mètres

Nage sur le ventre, 5 mètres

#### **Niveau 3**

Glissement sur le ventre avec battement de jambes alternatif, 15 mètres

Glissement sur le dos avec battement de jambes alternatif, 10 mètres

Glissement sur le côté avec battement de jambes alternatif, 10 mètres

Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 10 mètres (avec aide)

Nage sur le ventre, 10 mètres

#### **Niveau 4**

Combinaison de glissements sur le ventre et de glissements sur le côté, 15 mètres

Nage sur le dos avec roulement des épaules, 15 mètres

Crawl, 10 mètres

#### **INFORMATIONS :**

David Fournier, directeur des loisirs

Par téléphone au 819-560-8600 poste 2405 ou par courriel à [dfournier.eastangus@hsfqc.ca](mailto:dfournier.eastangus@hsfqc.ca)

Tél. : 819 560-8600 Téléc. : 819 560-8611

Site internet : [www.ville.east-angus.qc.ca](http://www.ville.east-angus.qc.ca) Courriel : [info.eastangus@hsfqc.ca](mailto:info.eastangus@hsfqc.ca)



**East Angus**

Ma ville, ma vie

200, rue Saint-Jean Est, East Angus (Québec) J0B 1R0

---

**Niveau 5**

Crawl, 15 mètres

Dos crawlé, 15 mètres

Coup de pied fouetté sur le dos, 10 mètres

**Niveau 6**

Crawl, 25 mètres

Dos crawlé, 25 mètres

Dos élémentaire, 15 mètres

Nage d'endurance, 75 mètres

**INFORMATIONS :**

David Fournier, directeur des loisirs

Par téléphone au 819-560-8600 poste 2405 ou par courriel à [dfournier.eastangus@hsfqc.ca](mailto:dfournier.eastangus@hsfqc.ca)

---

Tél. : 819 560-8600 Téléc. : 819 560-8611

Site internet : [www.ville.east-angus.qc.ca](http://www.ville.east-angus.qc.ca)

Courriel : [info.eastangus@hsfqc.ca](mailto:info.eastangus@hsfqc.ca)