

Inscription pour les cours 2007

			Inscrire # de(s) session(s) (i.e. session 1, 2, 3 4 ou 5)			
Nom de famille	Prénom	Âge	Synchro	Plongeon	Natation session(s) (2 maximum)	Natation Niveau

Dates des sessions

Du lundi au jeudi matin entre 8:00 et 10:30 (heure exacte dépend du niveau)

1	25 juin- 5 juillet 2007	3	23 juillet-2 août 2007
2	9-19 juillet 2007	4	6 -16 août 2007
Nouveau! Nouveau! Nouveau! Nouveau! Nouveau! Nouveau!			
Cours de natation enfants et adultes les lundis soir seulement entre 18:00 et 19:00 heures pendant 8 semaines			
5	25 juin- 13 août (natation seulement)		
La session 5 est réservée aux enfants qui n'ont pas la possibilité de participer aux cours des sessions 1, 2, 3 ou 4. Le nombre de places est limité, S.V.P. indiquer si vous avez un deuxième choix.			

Pour les équipes et programmes suivants S.V.P. vous présentez à la piscine la semaine du 25 au 29 juin pour les inscriptions: Nage synchronisée, Plongeon, Équipe de natation, Waterpolo, Leader (12 ans et plus), Médaille de bronze, Croix de Bronze

- **“Mère et Bambin”** est offert pour les sessions 1 à 4
- **Têtard** (niveau avant blanc) est offert à toutes les sessions

Pour la **natation adulte**, deux choix vous sont offerts :

- le programme de **maître-nageur** pour les nageurs intermédiaires et avancés avec exercices et corrections de technique (2 soirs par semaine)
- **cours de natation** (S.V.P. vous inscrire, session 5 seulement) pour les débutants et intermédiaires.

De plus, il y a aussi 4 plages horaires par semaine pour le programme d'**Aquaforme**, régulier (2) et avancé (2), pour lesquelles vous n'avez qu'à vous présenter pour y participer.

Swimming levels:

La Voie Olympique Inc.

Programme de natation

Pour votre information, voici chacun des niveaux et leurs critères de réussite pour accéder au niveau suivant :	
<u>Blanc</u>	<u>Vert</u>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flotter sur le dos et le ventre 10 seconde ✓ Nager six mètres en respirant ✓ Sauter 'sans aide' du bord de la piscine 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nager le crawl sur une distance de 15 mètres ✓ Nager le coup de pieds du crawl sur le dos - 15 mètres ✓ Retrouver un objet à une profondeur d'un mètre
<u>Bleu</u>	<u>Bronze</u>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nager le crawl - 25 mètres ✓ Nager le coup de pieds du crawl sur le dos - 25 mètres ✓ Nager le coup de pieds de la brasse - 25 mètres ✓ Nager sous l'eau sur une distance de 3 mètre 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Nager le crawl - 50 mètres ✓ Nager le crawl sur le dos - 50 mètres ✓ Nager la brasse sur une distance de 25 mètres ✓ Nager le coup de pied papillon - 25 mètres
<u>Argent</u>	<u>Or</u>
<p>Nager les trois premiers styles de façon continue</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le crawl - 75 mètres ✓ Le crawl sur le dos - 75 mètres ✓ La brasse - 75 mètres ✓ Nager le papillon - 50 mètres ✓ Plongeon de surface 	<p>Nager les quatre styles suivants de façon continue</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Le crawl - 100 mètres ✓ Le crawl sur le dos - 100 mètres ✓ La brasse - 100 mètres ✓ Le papillon - 100 mètres