

# NATATION

Saute dans l'eau et perfectionne tes techniques de nage. Tu pourras cheminer dans le programme de la Croix-Rouge et passer les niveaux de Junior 1 à 10.

## TRANSPORT et ACCUEIL

-Transport prévu pour 8h15.

- À **8h15**, les jeunes prendront l'autobus pour se rendre au cégep Garneau se changer. Ils devront être prêts à commencer leur natation dès **8h30**. Il est donc primordial de venir déposer votre enfant au Collège Saint-Charles Garnier avant 8h15 le matin.

-**La spécialité en piscine a lieu de 8h30 à 10h30.**

Piscine du Cégep Garneau

## MATÉRIEL

Casque de bain obligatoire

2 maillots de bain idéalement (le 2<sup>e</sup> maillot servira pour la piscine en après-midi)

Serviette

Ballon dorsal (si l'enfant en utilise un habituellement)

## VOICI LES THÈMES QUI POURRONT ÊTRE ABORDÉS

*\*Les thèmes ne sont pas nécessairement en ordre et ne seront probablement pas tous abordés. Tout dépendant du sérieux des groupes et du niveau des participants.*

- crawl
- dos crawlé
- dos élémentaire
- brasse
- papillon
- marinière
- la sécurité aquatique
- endurance



# RÈGLES DE SÉCURITÉ

## Règlements généraux

- Interdiction de plonger
- Interdiction de pousser
- Interdiction de courir
- Interdiction de se bousculer dans l'eau (Exemple : Interdiction de lancer des jeunes dans l'eau ou de faire des combats de coqs (monter sur les épaules d'une personne))

## Règlements pour le tremplin et glissade

- Une seule personne à la fois sur le tremplin
- Il est défendu de courir sur le tremplin
- Il est uniquement permis de **sauter vers l'avant** (les pirouettes **vers l'avant** sont permises), le plus loin possible du tremplin
- Il faut sortir par l'échelle située à droite
- Avant de monter sur le plongeon, il faut attendre que le baigneur précédent soit sorti de l'aire du tremplin
- Aucun baigneur n'est admis dans la zone du tremplin (délimitée par le cône)

