

## Voie olympique - Programmation de cours de natation - été 2026

Niveau	Sessions	Horaire	Durée	Date de programmation	Coûts		Durée	Détails / Compétences acquises
					Résident	Non-résident		
Débutant	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h	30 min.	23 juin au 14 juillet	70 \$	85 \$	30 min.	Les non-nageurs ou nageurs faibles âgés de 8 à 16 ans doivent s'inscrire aux cours pour débutants.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h		21 juillet au 11 août				
	Session complète	Samedi de 11 h à 11 h 30		27 juin au 15 août				
Blanc	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 30	30 min.	23 juin au 14 juillet	70 \$	85 \$	30 min.	Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide ; Nager 12 mètres avec ballon dorsal et mouvements de bras ; Faire des bulles en nageant ; Nager 2 mètres sans aide, visage dans l'eau ; Flotter sur le dos avec soutien sous la tête ; Entrer et sortir de la piscine sans aide.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 30		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 9 h à 9 h 30		27 juin au 15 août				
		Samedi de 11 h à 11 h 30						
	Samedi de 11 h 30 à 12 h							
Jaune	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 30	30 min.	23 juin au 14 juillet	70 \$	85 \$	30 min.	Sauter dans l'eau sans aide ; Démontrer un glissement ventral et dorsal ; Nager 12 mètres sans aide ; Flotter sur le ventre 5 sec ; Flotter sur le dos 5 sec ; Nager sur place 10 sec.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 30		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 9 h à 9 h 30		27 juin au 15 août				
		Samedi de 10 h 30 à 11 h						
Vert	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h	30 min.	23 juin au 14 juillet	70 \$	85 \$	30 min.	Départ hydrodynamique ventral avec battements ; Crawl 12 mètres ; Nage d'endurance 24 mètres ; Nage sur le dos avec battements ; Roulade en surface ; Nager sur place 30 sec.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 10 h à 10 h 30		27 juin au 15 août				
	Samedi de 11 h à 11 h 30							
Rouge	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h	30 min.	23 juin au 14 juillet	70 \$	85 \$	30 min.	Départ submergé position hydrodynamique ; Crawl 25 mètres avec respiration ; Nage sur le dos battements 25 mètres ; Nage sur le dos 12 mètres ; Récupérer un objet au fond ; Introduction au coup de pied rotatif.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h 30 à 10 h		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 10 h à 10 h 30		27 juin au 15 août				
	Samedi de 10 h 30 à 11 h							
Bleu	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 45	45 min.	23 juin au 14 juillet	85 \$	100 \$	45 min.	Départ hydrodynamique ventral et dorsal ; Crawl 50 mètres ; Nage sur le dos 25 mètres ; Brasse avec coups de pied 25 mètres ; Introduction au coup de pied rotatif traversant.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 45		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 9 h 30 à 10 h 15		27 juin au 15 août				
	Samedi de 11 h à 11 h 45							
Bronze	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 45	45 min.	23 juin au 14 juillet	85 \$	100 \$	45 min.	Départ hydrodynamique dorsale ; Crawl 50 mètres ; Nage sur le dos 50 mètres ; Brasse 50 mètres ; Introduction aux départs
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h à 9 h 45		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 9 h 30 à 10 h 15		27 juin au 15 août				
Argent	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h 45 à 10 h 30	45 min.	23 juin au 14 juillet	85 \$	100 \$	45 min.	Crawl 75 mètres ; Nage sur le dos 75 mètres ; Brasse 75 mètres ; Papillon battements de jambes 50 mètres ; Introduction aux bras du papillon ; Introduction aux virages.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h 45 à 10 h 30		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 10 h 15 à 11 h		27 juin au 15 août				
Or	Session 1	Mardi et jeudi de 9 h 45 à 10 h 30	45 min.	23 juin au 14 juillet	85 \$	100 \$	45 min.	Crawl 100 mètres ; Nage sur le dos 100 mètres ; Brasse 100 mètres ; Papillon 50 mètres avec utilisation adéquate des bras.
	Session 2	Mardi et jeudi de 9 h 45 à 10 h 30		21 juillet au 13 août				
	Session complète	Samedi de 10 h 15 à 11 h		27 juin au 15 août				