

## CARDIO-NATATION (MISE EN FORME)

Ce programme, divisé en deux niveaux, met l'accent sur le développement du système cardio-vasculaire par différentes méthodes d'entraînement (aérobie, intervalle, etc.). Il est idéal pour une remise en forme et/ou à son maintien tout comme préparation à un triathlon. *L'apprentissage de la natation n'est pas un objectif spécifique à ce programme.*

### CARDIO-NATATION NIVEAU 1

#### Préalables

- Connaître les trois styles de nage principaux (crawl, dos crawlé, brasse);
- Nager 200 m en continu.

#### Objectif

- Être en mesure de suivre un entraînement de natation d'environ 1000 à 1500 m (en 55 minutes).

### CARDIO-NATATION NIVEAU 2

#### Préalables

- Connaître les trois styles de nage principaux (crawl, dos crawlé, brasse). La connaissance du papillon est recommandée;
- Nager 400 m en continu.

#### Objectif

- Être en mesure de suivre un entraînement de natation d'environ 1500 à 2000 m (en 55 minutes).

En décembre 2016, le secteur aquatique de la Ville de Val-d'Or a mis sur pieds un comité chargé d'évaluer la pertinence des programmes actuels de **NATATION POUR ADULTES** et de **CARDIO-NATATION**.

Ce comité, composé de formateurs aquatiques, d'entraîneurs et de moniteurs de natation, a soumis les propositions suivantes qui ont donné naissance à la refonte incluse dans le présent document, à savoir:

- Modifier le programme de **Natation pour adultes** en insérant un niveau supplémentaire tout en offrant une offre de service plus adaptée.
- Scinder en deux niveaux le programme de mise en forme **Cardio-Natation** afin de permettre l'inclusion d'une progression tenant compte des différents niveaux de forme physique des participants.
- Offrir un service de qualité en s'assurant que chaque participant s'inscrit dans le niveau de compétence approprié.

Ces nouveautés seront implantées à partir de la session aquatique Printemps 2017 et permettront de bonifier l'offre de service.

De plus, afin d'encourager les participants à s'inscrire dans le bon niveau, nous désirons aviser la clientèle qu'il ne sera plus possible pour un participant de demeurer dans un cours (ou dans un niveau) s'il ne détient pas les préalables requis ou s'il est trop avancé pour celui-ci (ex.: un participant qui s'inscrirait dans Natation adulte 2 parce qu'il n'y aurait plus de place dans un groupe de Cardio-Natation).

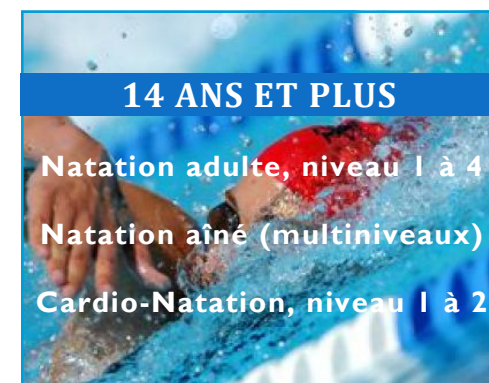
Enfin, prendre note que les niveaux Cardio-Natation peuvent être combinés avec une inscription des autres cours de mise en forme (ex. : aquamaso, aquajogging, etc.).



Sports et plein air  
secteur aquatique

Nouveautés

## PROGRAMMES D'APPRENTISSAGE À LA NATATION ET DE MISE EN FORME



DÈS LA SESSION PRINTEMPS 2017

[www.ville.valdor.qc.ca](http://www.ville.valdor.qc.ca)

[sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca](mailto:sports.pleinair@ville.valdor.qc.ca)

819 824-1333

## PROGRAMME NATATION ADULTE

Ce programme est divisé en 5 niveaux et s'adresse aux personnes de 14 ans et plus désirant apprendre ou parfaire leurs techniques de nage. Chaque séance est d'une durée de 60 minutes. *La mise en forme n'est pas l'objectif principal de ce programme.*

### NATATION ADULTE 1

Niveau s'adressant à la clientèle ne sachant pas nager ou ayant une crainte de l'eau. Les personnes développeront leur aisance dans l'eau et apprendront des techniques de base de la natation dans un environnement sécuritaire et adapté à leur niveau.

#### Préalables

Aucun.

#### Objectif

- Vaincre sa peur de l'eau;
- Accroître son aisance dans l'eau;
- Mettre son visage dans l'eau;
- Flotter sur le ventre et le dos;
- Se déplacer sur le ventre et sur le dos;
- Se déplacer sur 25 m;
- Développer une aisance en eau profonde.

### NATATION ADULTE 2

Niveau s'adressant aux personnes possédant des notions de base en natation et désirant apprendre des styles de nage. Les personnes apprendront de nouvelles techniques de natation tout en consolidant celles déjà apprises. →

#### Préalables

- Mettre sa tête dans l'eau;
- Flotter sur le ventre et le dos;
- Se déplacer sur 25 m;
- Être à l'aise en eau profonde.

#### Objectifs

- Apprendre le crawl et le dos crawlé;
- Nager 50 m au crawl;
- Nager 50 m au dos crawlé;
- Nager 100 m en continu;
- Initiation au principe de coulée.

### NATATION ADULTE 3

Niveau s'adressant aux personnes possédant des notions intermédiaires en natation et désirant améliorer ou développer leurs styles de nage.

#### Préalables

- Nager 50 m au crawl;
- Nager 50 m au dos;
- Nager 100 m en continu.

#### Objectifs

- Améliorer les techniques de crawl et de dos crawlé;
- Apprendre la brasse;
- Nager 150 m au crawl;
- Nager 100 m au dos crawlé;
- Nager 50 m à la brasse;
- Nager 200 m en continu;
- Perfectionnement de la coulée;
- Initiation aux virages.

### NATATION ADULTE 4

Niveau s'adressant aux personnes possédant des notions avancées en natation et désirant perfectionner leurs styles de nage.

#### Préalables

- Nager 150 m au crawl
- Nager 100 m au dos
- Nager 50 m à la brasse
- Nager 200 m en continu

#### Objectifs

- Perfectionner les trois styles de nage principaux (crawl, dos crawlé, brasse)
- Développer une bonne endurance dans chacun de ces styles de nage
- Initiation au papillon
- Perfectionnement des coulées et des virages
- Initiation aux départs
- Être en mesure de suivre un entraînement de natation d'environ 1000 m (en 55 minutes)

### NATATION AÎNÉS

Multiniveaux s'adressant aux personnes âgées de 55 ans et plus. Les participants répondants aux critères des niveaux Natation adulte 1 à 3 y sont acceptés.