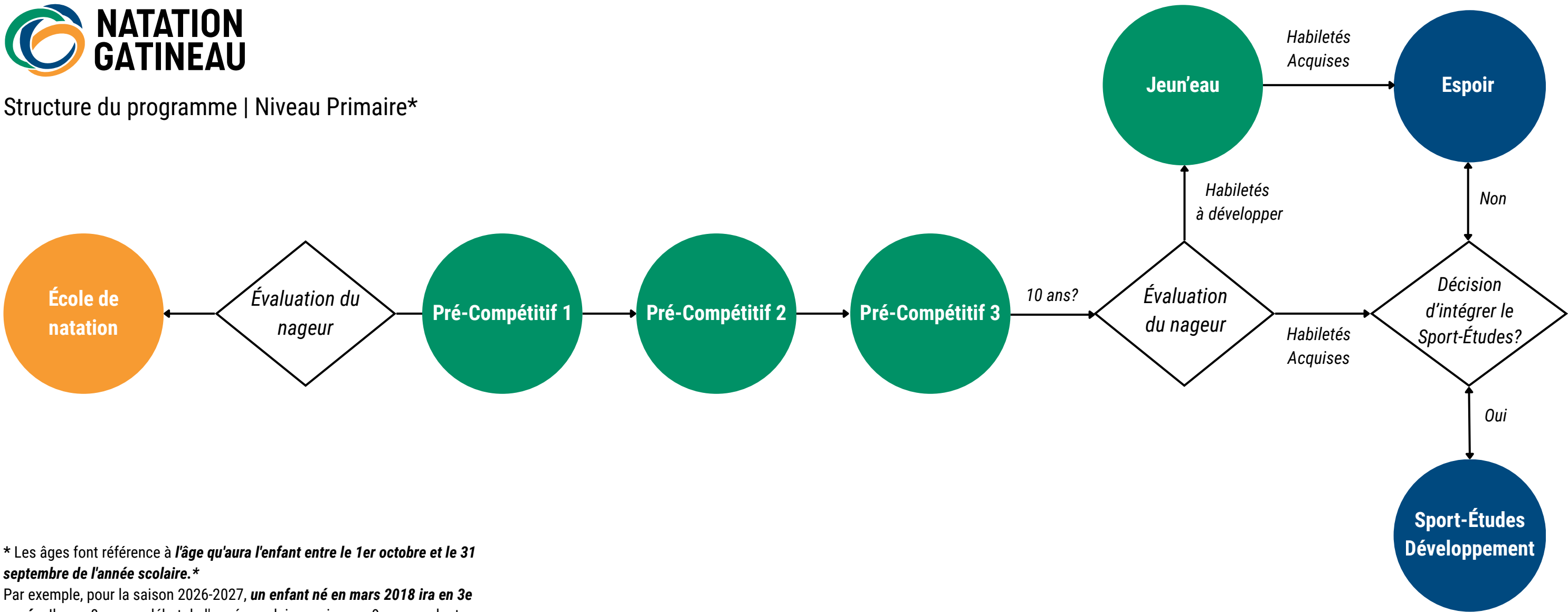




* Les âges font référence à l'âge qu'aura l'enfant entre le 1er octobre et le 31 septembre de l'année scolaire.*

Par exemple, pour la saison 2026-2027, un enfant né en mars 2018 ira en 3e année. Il aura 8 ans au début de l'année scolaire, mais aura 9 ans pendant l'année scolaire. Cet enfant doit s'inscrire en pré-compétitif 2.

École de natation ●

Groupes Pré-Compétitif ●

Groupes Espoir ●

École de Natation

***3 à 7 ans**

6 Niveaux: Mauve, Rouge, Jaune, Bronze, Argent, Or.

Apprentissage de la nage

Apprentissage des **techniques de base** des 4 styles

Apprentissage des **habiletés de base** pour la natation compétitive

Pré-Compétitif 1

2e Année (*8 ans)

2 entraînements par semaine d'une durée de **60 minutes**

Participation à **4 compétitions intra-club**

Participation optionnelle à la Mini-Coupe

Pré-Compétitif 2

3e Année (*9 ans)

3 entraînements par semaine d'une durée de **75 minutes**

Participation à **4 compétitions intra-club**

Participation optionnelle à la Mini-Coupe

Pré-Compétitif 3

4e Année (*10 ans) ET 11-12 ans n'ayant PAS complété une saison en Pré-Compétitif 2

3 entraînements par semaine d'une durée **90 minutes**

Participation à **4 compétitions intra-club**

Participation optionnelle à la Mini-Coupe

Jeun'eau

11 à 13 ans

Groupe **non-compétitif**

Objectif de **maintien d'un mode de vie sain** par la natation

4 entraînements par semaine d'une durée de **60 minutes**

Participation optionnelle à nos **compétitions régionales**

Espoir

5e-6e Année (*11-12 ans)

5 entraînements par semaine d'une durée de **90 ou 120 minutes**

Participation aux **compétitions régionales**

Participation aux **compétitions avec standards** lorsque les standards sont atteints

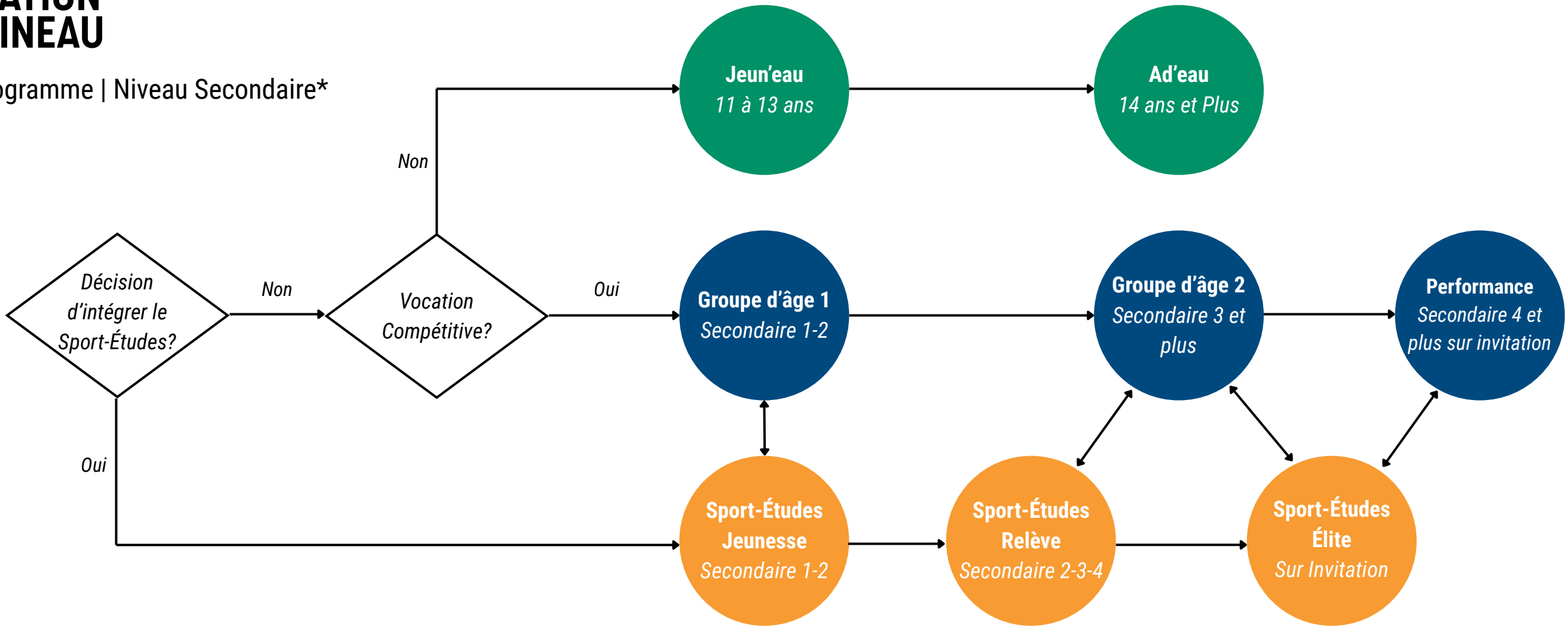
Sport-Études Développement

5e-6e Année (*11-12 ans)

5 entraînements par semaine d'une durée de **2h50** en après-midi

Participation aux **compétitions régionales**

Participation aux **compétitions avec standards** lorsque les standards sont atteints



Non-compétitif 11 ans et + ●

Sport-Études ●

Groupes Civils Compétitifs ●

Jeun'eau 11 à 13 ans

Groupe **non-compétitif**

Objectif de **maintien d'un mode de vie sain** par la natation

4 entraînements par semaine d'une durée de **60 minutes**

Participation optionnelle à nos **compétitions régionales**

Ad'eau 14 ans et plus

Groupe **non-compétitif**

Objectif d'**entraînement** par la natation

4 entraînements par semaine d'une durée de **60 minutes**

Participation optionnelle à des **compétitions**

Sport-Études Jeunesse Secondaire 1 et 2

6 entraînements par semaine combinant la piscine et l'entraînement à sec

Entraînements **de 2h50 en après-midi** pendant la semaine

Entraînement de **120 minutes le samedi** matin

Participation aux **compétitions régionales**

Participation aux **compétitions avec standards** lorsque les standards sont **atteints**

Sport-Études Relève Secondaire 3-4-5

6 entraînements par semaine combinant la piscine et l'entraînement à sec

Entraînements **de 3h00 en après-midi** pendant la semaine

Entraînement de **120 minutes le samedi** matin

Participation aux **compétitions régionales**

Objectif de **participation** aux compétitions de **niveau provincial**

Sport-Études Élite Sur invitation

7 entraînements par semaine combinant la piscine et l'entraînement à sec

3 entraînements le matin

4 entraînements en après-midi la semaine

Participation aux **compétitions régionales, provinciales et nationales**

Préparation au **circuit compétitif universitaire**

Groupe d'âge 1 Secondaire 1 et 2

6 entraînements par semaine combinant la piscine et l'entraînement à sec

5 Entraînements **de 2h00 en soirée** pendant la semaine

1 Entraînement de **120 minutes le samedi** matin

Participation aux **compétitions régionales**

Participation aux **compétitions avec standards** lorsque les standards sont **atteints**

Groupe d'âge 2 Secondaire 3 et plus

6 entraînements par semaine combinant la piscine et l'entraînement à sec

5 Entraînements **de 2h00 en soirée** pendant la semaine

1 Entraînement de **120 minutes le samedi** matin

Participation aux **compétitions régionales**

Objectif de **participation** aux compétitions de **niveau provincial**

Performance Secondaire 4 et + sur invitation

8 entraînements par semaine combinant la piscine et l'entraînement à sec

4 entraînements de 120 ou 150 minutes **le matin**

4 entraînements de 120 ou 150 minutes en **soirée** la semaine

Participation aux **compétitions régionales, provinciales et nationales**

Préparation au **circuit compétitif universitaire**