



ÉTÉ 2025

COURS DE NATATION

VENEZ NAGER AVEC NOUS!

COURS DE NATATION GRATUITS!

Les cours de natation de niveaux Parent et enfant jusqu'à Nageur 3 sont encore gratuits cet été pour les résidents!

Étant donné que les places sont limitées, il est important d'assister à tous les cours de natation pour que votre enfant puisse apprendre toutes les notions de natation et ainsi ne pas priver un enfant d'y assister.

COURS DE LA VILLE DE PINCOURT

Parents / enfant	Gratuit
Préscolaire 1 à 5	Gratuit
Nageur 1, 2, 3	Gratuit
Nageur 4-5-6	45 \$
Nageur 7-8-9	75 \$
Introduction à la nage artistique (sans compétition)	60 \$
Introduction au Water-Polo (sans compétition)	60 \$
Aquaforme - Adulte	85 \$
Maître-nageur - Adulte	85\$
Initiation à la natation - Adulte	Gratuit

Pour les non-résidents, les cours gratuits sont à 40 \$, à l'exception du cours initiation à la natation qui est 35 \$. Pour les cours payants, il faut ajouter 10 \$ au coût affiché.

Les cours débuteront le samedi 21 juin, et ce, jusqu'au 15 août, pendant 8 semaines.

IMPORTANT

Les cours du lundi 23 juin sont annulés et devancés au dimanche 22 juin. Les cours du mardi 24 juin et 1er juillet sont maintenus.

NOUVEAU!

NOUS OFFRIRONS 3 PÉRIODES POUR DES COURS D'INITIATION À LA NATATION POUR LES ADULTES.



COURS PAR LE CLUB AQUATIQUE

Club compétitif natation artistique pré-junior (8-10 ans)	120 \$
Club compétitif natation artistique junior (11-13 ans)	120 \$
Club compétitif natation artistique senior (14-16 ans)	120 \$
Club compétitif de natation (6 ans et +)	150 \$
Club compétitif water-polo junior (9-12 ans +)	90 \$
Club compétitif water-polo senior, (13-16 ans)	90 \$
Jeunes sauveteurs Leadership (12 ans +)	60 \$

Frais d'affiliation obligatoire de 15 \$ au Club Aquatique.

Pour les cours offerts par le Club Aquatique de Pincourt, veuillez consulter clubpac.org/fr/ et Facebook au facebook.com/clubaquatiquepincourtaquaticclub

RABAIS

1er enfant: 1er cours: plein prix, 2e cours: 50 % de rabais, 3e cours +: 75 % de rabais
2e enfant: 1er cours: plein prix, 2e cours: 50 % de rabais, 3e cours +: 75 % de rabais
3e enfant et + vivant à la même adresse: gratuité des cours (max 3 activités).

Le rabais familial est non applicable pour les niveaux parent enfant jusqu'au niveau nageur 3.
Le rabais familial n'est pas applicable pour les non-résidents.



COURS DE LA VILLE DE PINCOURT



Niveaux	Description du cours	Horaire (1 choix de cours)
Parent et enfant 2 à 3 ans avec parent 30 min	Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Ratio 1:12	Mardi 10 h à 10 h 30 Jeudi 10 h à 10 h 30 Samedi 12 h 15 à 12 h 45
Préscolaire 1 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 1 : Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. Ratio 1:6	Mardi 10 h à 10 h 30 Jeudi 10 h à 10 h 30 Samedi 12 h 15 à 12 h 45
Préscolaire 2 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 2 : Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. Ratio 1:6	Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11 h 45 à 12 h 15
Préscolaire 3 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 3 : Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. Ratio 1:6	Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11h 45 à 12 h 15
Préscolaire 4 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 4 : Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI. Ratio 1:6	Mardi 9 h 30 à 10 h Jeudi 9 h 30 à 10 h Samedi 11 h 45 à 12 h 15
Préscolaire 5 3 à 5 ans 30 min	Préscolaire 5 : Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané. Ratio 1:6	Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45
Nageur 1 5 à 12 ans 30 min	Nageur 1 : Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. Ratio 1:8	Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45
Nageur 2 5 à 12 ans 30 min	Nageur 2 : Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs. (4 x 5 m). Ratio 1:8	Mardi 9 h à 9 h 30 Jeudi 9 h à 9 h 30 Samedi 11 h 15 à 11 h 45
Nageur 3 5 à 12 ans 45 min	Nageur 3 : Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m. Ratio 1:10	Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30
Nageur 4 5 à 12 ans 45 min	Nageur 4 : Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m. Ratio 1:10	Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30
Nageur 5 5 à 12 ans 45 min	Nageur 5 : Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrières dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse. Ratio 1:10	Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30
Nageur 6 5 à 12 ans 45 min	Nageur 6 : Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m. Ratio 1:10	Lundi 10 h 45 à 11 h 30 Mercredi 10 h 45 à 11 h 30

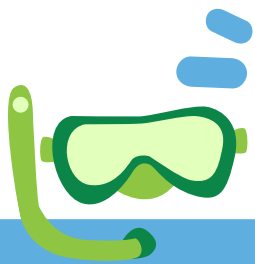


COURS DE LA VILLE DE PINCOURT



Niveaux	Description du cours	Horaire (1 choix de cours)
Jeune Sauveteur Initié (7) 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine	L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence. Ratio 1:10	Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30
Jeune Sauveteur Averti (8) 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine	En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant. Ratio 1:10	Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30
Jeune Sauveteur Expert (9) 8 à 12 ans 2 cours de 45 min par semaine	Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme. Ratio 1:10	Lundi et mercredi 10 h 45 à 11 h 30
Introduction à la nage artistique (sans compétition) 8 ans et plus, savoir nager et Nageur 4 réussi	Cette activité s'adresse aux personnes qui n'ont pas d'expérience en natation synchronisée et qui souhaitent s'y essayer. La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie au cours de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Pas de test d'habileté. Ratio 1:12	Lundi 9 h 45 à 10 h 30
Introduction au Water-Polo (sans compétition) 8 ans et plus, savoir nager et Nageur 4 réussi	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux. Pas de test d'habileté. Ratio 1 :12	Mercredi 9 h 45 à 10 h 30
Aquaforme 18 ans et plus	Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. (Multi-niveaux) Ratio 1:30	Mardi et jeudi 10 h 30 à 11 h 30
Maîtres-nageurs 18 ans et plus	Vous savez nager, mais vous voulez approfondir vos techniques de nage (mouvements, respirations, etc.). L'objectif est de faire progresser tous les nageurs(es). Préalable: pouvoir nager deux longueurs et être à l'aise en partie profonde. Ratio 1:20	Mardi et jeudi 18 h 45 à 19 h 45
Cours d'initiation à la natation 18 ans et plus	Techniques de nage de base : Apprendre à flotter, au crawl, la brasse et au dos crawlé. Pour les débutants Ratio 1 :10	21,28 juin et 5 juillet Samedi 11 h 15 à 12 h





COURS DU CLUB AQUATIQUE



Niveaux	Description du cours	Horaire (1 choix de cours)
Club compétitif natation artistique pré-junior 8 à 10 ans, savoir nager	La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie pour une compétition à la fin de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi 21 Juin à 10 h. EXIGENCES : Pré-junior: 1 minute nager sur place (sans toucher au fond de la piscine), 50 m de crawl, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:8	Lundi au jeudi 9 h 30 à 10 h 30
Club compétitif natation artistique junior 11 à 13 ans, savoir nager	La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie pour une compétition à la fin de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi, 21 Juin à 10 h. EXIGENCES : Junior: 2 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine), 100m de crawl, 25m de brasse, confortable à l'envers dans l'eau, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:8	Lundi au jeudi 9 h 30 à 10 h 30
Club compétitif natation artistique senior 14 à 16 ans, savoir nager	La nage artistique est une activité d'équipe où les nageurs et nageuses évoluent et travaillent en équipe pour créer une chorégraphie pour une compétition à la fin de l'été. Cette activité met l'accent sur la coopération, un fort lien avec les autres sportifs et sur l'apprentissage des différents mouvements et formations de ce sport. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi, 21 juin à 10 h. EXIGENCES : Senior: 3 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine), 150 m de crawl, 50 m de brasse, confortable à l'envers dans l'eau, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:8	Lundi au jeudi 8 h 45 à 9 h 45
Club compétitif de natation 6 ans et plus, Nageur 4 réussi	Le club de natation est une activité pour les personnes qui savent déjà nager et qui souhaitent améliorer leurs techniques de natation de compétition. Cette activité se concentre sur le départ d'une course, les virages renversés et les quatre principaux mouvements de natation (crawl avant, brasse, crawl arrière et papillon) d'une manière amusante et excitante. EXIGENCES: Les enfants 6-8 ans doivent être capable de nager 25 m facilement sans aide. Les enfants 9-10 ans doivent être capable de nager 50 m facilement sans aide. Les enfants 11+ ans doivent être capable de nager au moins 100 m facilement sans aide. Maximum 25 jeunes.	Lundi au vendredi 11 h 45 à 12 h 45
Club compétitif Water-polo junior 9 à 12 ans, savoir nager	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi 21 Juin à 10 h. EXIGENCES : Junior: 3-4 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine) avec battement de jambes en ciseau, 2-3 minutes nager dans la partie profonde sans toucher au mur, 50 m de crawl tête sorti de l'eau, 100 m de crawl régulier, 50 m de nage sur le dos, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1:12	Mardi et jeudi 9 h à 10 h 30
Club compétitif Water-polo senior 13 à 16 ans, savoir nager	Le water-polo est un jeu qui consiste à se déplacer dans l'eau, à passer un ballon et à le tirer sur le but adverse. Cette activité explore les bases du waterpolo et du travail d'équipe à l'aide d'exercices, de mêlées et de jeux. Le participant doit être présent pour le test d'habileté qui se tiendra le samedi 21 juin à 10 h. EXIGENCES : Senior: 5 minutes nager sur place (sans toucher au fond de la piscine) avec battement de jambes en ciseau, 4 minutes nager dans la partie profonde sans toucher au mur, 50 m de crawl tête sorti de l'eau, 100m de crawl régulier, 50 m de nage sur le dos, très confortable dans l'eau profonde. Ratio 1 :12	Lundi et mercredi 9 h à 10 h 30
Jeunes sauveteurs Leadership 12 ans et plus	Leadership est un programme qui prends place deux fois par semaine au cours duquel les enfants apprennent les compétences de base en leadership, les techniques de sauvetage, et aident au travail bénévole autour de la piscine. Le but de ce programme est d'aider les enfants à s'impliquer autour de la piscine et à se familiariser avec le monde du sauvetage. Cela n'est pas une certification de sauveteur. Ratio 1:7	Lundi et mercredi 9 h 45 à 10 h 45





FREE SWIMMING LESSONS

Swimming lessons for parents and children up to Swimmer 3 are free again this summer for residents!

As places are limited, it's important to attend all swimming lessons so that your child can learn all the basics, and not deprive a child of the opportunity to attend.

LESSONS BY THE CITY OF PINCOURT

Parents and child	Free
Preschool 1 to 5	Free
Swimmer 1, 2, 3	Free
Swimmer 4-5-6	\$ 45
Swimmer 7-8-9	\$ 75
Introduction to artistic swimming (non-competitive)	\$ 60
Introduction to water polo (non-competitive)	\$ 60
Aquafitness - Adult	\$ 85
Masters Swimming - Adult	\$ 85
Introductory swimming lessons - Adult	Free

For non-residents, free courses are \$40, except for the introductory swimming course, which is \$35. For paid courses, add \$10 to the posted cost.

Classes start on Saturday, June 21, and run for 8 weeks until August 15.

IMPORTANT



Classes on Monday June 23 are cancelled and rescheduled for Sunday June 22. Classes on Tuesday June 24 and July 1 will continue.

NEW!

WE WILL BE OFFERING 3 PERIODS OF INTRODUCTORY SWIMMING LESSONS FOR ADULTS.



LESSONS BY THE AQUATIC CLUB

Competitive pre-junior artistic swimming (8-10 years)	\$ 120
Competitive Junior Artistic Swimming Club (11-13 years)	\$ 120
Competitive Senior artistic swimming club (14-16 years)	\$ 120
Competitive Swimming Club (ages 6+)	\$ 150
Junior competitive water polo club (9-12 yrs +)	\$ 90
Senior competitive water polo club (13-16 years)	\$ 90
Young Lifeguards Leadership (12 yrs +)	\$ 60

Mandatory \$15 Aquatic Club membership fee.

For courses offered by the Pincourt Aquatic club, please visit clubpac.org and Facebook at facebook.com/clubaquatiquepincourtaquaticclub

DISCOUNT



1st child: 1st course: full price, 2nd course: 50% discount, 3rd course +: 75% discount

2nd child: 1st course: full price, 2nd course: 50% discount, 3rd course +: 75% discount

3rd child and +, living at the same address: free lessons (max. 3 activities).

The family discount is not applicable for parent-child levels up to swimmer 3.

The family discount is not applicable to non-residents.





LESSONS BY THE CITY OF PINCOURT



Level	Course description	Schedule (1 course choice)
Parent and Child 2 to 3 years old with parent 30 min	Designed for children aged 2 to 3 years to help them enjoy the water with their parent. Ratio 1:12	Tuesday 10 a.m. to 10:30 a.m. Thursday 10 a.m. to 10:30 a.m. Saturday 12:15 to 12:45 p.m.
Preschool 1 3 to 5 years old 30 min	Preschool 1: These kids will have fun learning how to get in and out of the water. We will help them jump into chest-deep water. They will try floating and gliding on their front and back. They will learn to wet their face and blow bubbles underwater. Ratio 1:6	Tuesday 10 a.m. to 10:30 a.m. Thursday 10 a.m. to 10:30 a.m. Saturday 12:15 to 12:45 p.m.
Preschool 2 3 to 5 years old 30 min	Preschool 2: These kids will learn to jump into chest-deep water by themselves and get in and out of the water wearing a personal flotation device (PFD). They will be able to submerge and exhale underwater. With the help of a PFD, they will glide on their front and back. Ratio 1:6	Tuesday 9:30 a.m. to 10 a.m. Thursday 9:30 am to 10 am Saturday 11:45 a.m. to 12:15 p.m.
Preschool 3 3 to 5 years old 30 min	Preschooler 3: These children will attempt both a deep water jump and a side roll while wearing a PFD. They will retrieve objects from the bottom of the water at waist height. They'll learn to kick and slide on their stomachs and backs. Ratio 1:6	Tuesday 9:30 a.m. to 10 a.m. Thursday 9:30 am to 10 am Saturday 11:45 a.m. to 12:15 p.m.
Preschool 4 3 to 5 years old 30 min	Preschool 4: These more advanced kids will learn to jump in and out of deeper water on their own. They'll roll sideways into the water and open their eyes underwater. They'll master side glides and kicking, and be able to swim a short distance (5 m) on their stomach, wearing a PFD. Ratio 1:6	Tuesday 9:30 a.m. to 10 a.m. Thursday 9:30 am to 10 am Saturday 11:45 a.m. to 12:15 p.m.
Preschool 5 3 to 5 years old 30 min	Preschooler 5: These children become increasingly adventurous as they perform a forward roll into the water wearing a PFD. They will swim on the spot for 10 seconds. They'll practice 5 m crawl and backstroke, interval training and laugh at the simultaneous spin kick. Ratio 1:6	Tuesday 9 a.m. to 9:30 a.m. Thursday 9 a.m. to 9:30 a.m. Saturday 11:15 a.m. to 11:45 a.m.
Swimmer 1 5 to 12 years old 30 min	Swimmer 1: These beginners will become comfortable jumping into the water with and without a personal flotation device (PFD). They'll learn to open their eyes, exhale and hold their breath underwater. They'll practice floating, gliding and kicking to move through the water on their stomachs and backs. Ratio 1:8	Tuesday 9 a.m. to 9:30 a.m. Thursday 9 a.m. to 9:30 a.m. Saturday 11:15 a.m. to 11:45 a.m.
Swimmer 2 5 to 12 years old 30 min	Swimmer 2: These beginners with more advanced skills will jump into deeper water and learn not to be afraid of falling into the water on their side while wearing a PFD. They'll be able to swim on the spot without buoyant aids, learn the simultaneous rotational kick, as well as swim 10 m on their stomachs and backs. They'll also get an introduction to interval training for alternating kicks (4 x 5 m). Ratio 1:8	Tuesday 9 a.m. to 9:30 a.m. Thursday 9 a.m. to 9:30 a.m. Saturday 11:15 a.m. to 11:45 a.m.
Swimmer 3 5 to 12 years old 30 min	Swimmer 3: These young swimmers will be doing dives, front rolls in the water and backstrokes. They will practice the crawl and backstroke for 15 m, as well as 10 m with the simultaneous rotational kick. Interval training for the alternating kick will increase to 4 x 15 m. Ratio 1:10	Monday 10:45 a.m. to 11:30 a.m. Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.
Swimmer 4 5 to 12 years old 45 min	Swimmer 4: These intermediate swimmers will swim 5 m underwater and do lengths in front crawl, back crawl, simultaneous rotational kick and breaststroke arms, including breaststroke breathing. Their latest feat includes demonstrating the Canadian Swim to Survive Standard. To top it all off, they'll perform 25 m front crawl sprints and 4 x 25 m front crawl and back crawl interval training. Ratio 1:10	Monday 10:45 a.m. to 11:30 a.m. Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.
Swimmer 5 5 to 12 years old 45 min	Swimmer 5: These swimmers will master flush dives, bunched (ball) jumps, the alternating spin kick and backward somersaults in the water. They will improve their 50 m crawl and backstroke and 25 m breaststroke. They then increase the pace with 25 m sprints and two interval training exercises: 4 x 50 m front crawl or back crawl, and 4 x 15 m breaststroke. Ratio 1:10	Monday 10:45 a.m. to 11:30 a.m. Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.
Swimmer 6 5 to 12 years old 45 min	Swimmer 6: These advanced swimmers will rise to the challenge of sophisticated aquatic skills, such as stop jumps, compact jumps, as well as lifesaving kicks, like the alternate spin kick and the scissor kick. They'll develop strength and power with head-up breaststroke sprints over 25 m. They'll easily swim lengths in the front crawl, back crawl and breaststroke. They'll be able to do training exercises over 300 m. Ratio 1:10	Monday 10:45 a.m. to 11:30 a.m. Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.

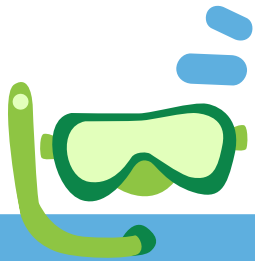


LESSONS BY THE CITY OF PINCOURT



Level	Course description	Schedule (1 course choice)
Rookie Patrol (7) Ages 8 to 12 2 lessons of 45 min per week	The approach is effort-oriented, allowing you to develop your endurance and the effectiveness of your swimming techniques while having fun. You'll learn, among other things, how to perform a primary examination of a conscious victim, communicate effectively with pre-hospital emergency services, perform a visual scan of an aquatic facility and effectively initiate rescue aid in an emergency situation. Ratio 1:10	Monday and Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.
Ranger Patrol (8) Ages 8 to 12 2 lessons of 45 min per week	In addition to improving your swimming techniques, you'll learn how to perform a primary examination of an unconscious victim, care for a victim in shock, treat a conscious victim who is choking, and perform a non-contact rescue using a floating object. Ratio 1:10	Monday and Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.
Star Patrol (9) Ages 8 to 12 2 lessons of 45 min per week	Now you can perfect your swimming techniques and develop your lifesaving and first-aid skills. By the end of this course, you'll know how to rescue a victim who's tired or can't swim, treat a fracture or injured joint, and care for a victim who's having difficulty breathing because of a severe allergy or asthma attack. Ratio 1:10	Monday and Wednesday 10:45 a.m. to 11:30 a.m.
Introduction to artistic swimming (non-competitive) 8 years and over, able to swim and completion of swimmer 4	This activity is aimed at people with no previous synchronized swimming experience who would like to try it out. Artistic swimming is a team activity where swimmers evolve and work as a team to create a choreography over the course of the summer. This activity emphasizes cooperation, a strong bond with other athletes and learning the different movements and formations of this sport. No skill test. Ratio 1:12	Monday 9:45 a.m. to 10:30 a.m.
Introduction to Water Polo (non-competitive) 8 years and over, able to swim and completion of swimmer 4	Water polo is a game of moving through the water, passing a ball and shooting it at the opponent's goal. This activity explores the basics of water polo and teamwork through drills, scrimmages and games. No skill test. Ratio 1:12	Wednesday 9:45 a.m. to 10:30 a.m.
Aquafitness (18+)	Aquatic fitness class with music and exercises to develop aerobic capacity and muscle tone. (Multi-level) Ratio 1:30	Tuesday and Thursday 10:30 a.m. to 11:30 a.m.
Master swimming (18 +)	You know how to swim, but you want to improve your swimming techniques (strokes, breathing, etc.). The aim is to help swimmers progress their technique and endurance. Prerequisite: be able to swim two lengths and be comfortable in the deep end Ratio 1:20	Tuesday and Thursday 6:45 p.m. to 7:45 p.m.
Introductory Adult swimming lessons (18 +)	Basic swimming techniques: Learn to float, crawl, breaststroke and backstroke. For beginners. Ratio 1:10	June 21, 28 and July 5 Saturday 11:15 a.m. to 12 p.m.





LESSONS BY THE AQUATIC CLUB



Level	Course description	Schedule (1 course choice)
Competitive club pre-junior artistic swimming 8 to 10 years old, + ability to swim	Artistic swimming is a team activity where swimmers evolve and work as a team to create a choreography for a competition at the end of the summer. This activity emphasizes cooperation, a strong bond with other athletes and learning the different movements and formations of the sport. The participant must be present for the skill test to be held on Saturday, June 21 at 10 a.m. REQUIREMENTS: Pre-junior: 1 minute swim on the spot (without touching the bottom of the pool), 50 m crawl, very comfortable in deep water. Ratio 1:8	Monday to Thursday 9:30 a.m. to 10:30 a.m.
Competitive junior artistic swimming club 11 to 13 years, + ability to swim	Artistic swimming is a team activity where swimmers evolve and work as a team to create a choreography for a competition at the end of the summer. This activity emphasizes cooperation, a strong bond with other athletes and learning the different movements and formations of the sport. The participant must be present for the skill test on Saturday, June 21 at 10 a.m. REQUIREMENTS: Junior: 2-minute swim on the spot (without touching the bottom of the pool), 100m crawl, 25m breaststroke, comfortable upside down in the water, very comfortable in deep water. Ratio 1:8	Monday to Thursday 9:30 a.m. to 10:30 a.m.
Competitive senior artistic swimming club 14 to 16 years, able to swim	Artistic swimming is a team activity where swimmers evolve and work as a team to create a choreography for a competition at the end of the summer. This activity emphasizes cooperation, a strong bond with other athletes and learning the different movements and formations of the sport. The participant must be present for the skill test on Saturday, June 21 at 10 a.m. REQUIREMENTS: Senior: 3-minute swim on the spot (without touching the bottom of the pool), 150 m crawl, 50 m breaststroke, comfortable upside down in the water, very comfortable in deep water. Ratio 1:8	Monday to Thursday 8.45 a.m. to 9.45 a.m.
Competitive Swimming Club 6 years + completion of swimmer 4	The swim club is an activity for people who already know how to swim and want to improve their competitive swimming techniques. This activity focuses on race starts, flip turns and the four main swimming strokes (front crawl, breaststroke, back crawl and butterfly) in a fun and exciting way. Children aged 6-8 should be able to swim 25 m easily without assistance. Children aged 9-10 should be able to swim 50 m easily without assistance. Children aged 11+ should be able to swim at least 100 m unassisted. Maximum 25 jeunes	Monday to Friday 11.45 a.m. to 12.45 p.m.
Competitive Water-polo club junior 9 to 12 + strong swimming abilities	Water polo is a game of moving through the water, passing a ball and shooting it at the opponent's goal. This activity explores the basics of water polo and teamwork through drills, scrimmages and games. The participant must be present for the skill test on Saturday, June 21 at 10 a.m. REQUIREMENTS: Junior: 3-4 minutes swim on the spot (without touching the bottom of the pool) with scissor kick, 2-3 minutes swim in the deep end without touching the wall, 50 m head out crawl, 100 m regular crawl, 50 m backstroke, very comfortable in deep water. Ratio 1:12	Tuesday and Thursday 9 a.m. to 10:30 a.m.
Water polo competitive club senior 13 to 16 + strong swimming abilities	Water polo is a game of moving through the water, passing a ball and shooting it at the opponent's goal. This activity explores the basics of water polo and teamwork through drills, scrimmages and games. Participants must be present for the skills test on Saturday, June 21 at 10 a.m. REQUIREMENTS: Senior: 5-minute swim on the spot (without touching the bottom of the pool) with scissor kick, 4-minute swim in the deep end without touching the wall, 50 m head-up crawl, 100 m regular crawl, 50 m backstroke, very comfortable in deep water. Ratio 1:12	Monday and Wednesday 9 a.m. to 10:30 a.m.
Young lifeguards Leadership 12 years +	Leadership is a twice-weekly program in which children learn basic leadership skills, lifesaving techniques, and volunteer work around the pool. The aim of this program is to help children get involved around the pool and to familiarize them with the world of lifesaving. This is not a lifeguard certification. Ratio 1:7	Monday and Wednesday 9:45 a.m. to 10:45 a.m.

