

# Centre aquatique Donnacona

## Cours enfants 6 à 14 ans | Printemps 2026

**Durée : 45 minutes**

**Résident 68.50 \$**

**Non-résident 138,25 \$**

[Inscription ici !](#)

**Début des cours: 6 avril  
pour 10 cours**

**lun.**

**mer.**

**ven.**

**sam.**

**dim.**



**Crainte de l'eau**

Parent et ballon dorsal requis

**11 h 30**

**8h30**

Apprivoisement du milieu aquatique, acquisition de l'aisance dans l'eau, nage continue : 2 mètres.  
Enfants de 5 ans et + qui craignent l'eau et qui ne savent pas nager 5 mètres seuls. Ratio de 1 moniteur pour 4 enfants.

**Mini-nageur**

**10 h**

**10 h 45**

Acquisition de l'aisance dans l'eau, immersion et maîtrise de la respiration, nage continue de 5 mètres.  
Enfants entre 5 et 6 ans ne craignant pas l'eau et sachant nager 5 mètres seuls.

**Récré'eau 1**

**17 h 30**

**18 h 15**

**8 h 30**

**10 h 45**

Apprivoisement du milieu aquatique, acquisition de l'aisance dans l'eau, immersion et maîtrise de la respiration, nage continue : 5 mètres. Enfants de 6 ans et plus qui ne savent pas nager seuls.

**Récré'eau 2**

**18 h 15**

**17 h 30**

**9 h 15  
11 h 30**

**8 h 30  
11 h 30**

Immersion et maîtrise de la respiration, flottaison sur le ventre et sur le dos, nage continue : 10 mètres.  
Enfants de 6 ans et plus sachant nager 5 mètres seuls.

**Récré'eau 3**

**17 h 30**

**8 h 30  
10 h**

**9 h 15  
11 h 30**

Maîtrise de la respiration, flottaison sur le ventre et sur le dos, poussée sur le ventre et sur le dos, battement des jambes au crawl, nage continue : 20 mètres

**Récré'eau 4**

**18 h 15**

**9 h 15  
11 h 30**

**8 h 30  
10 h  
11 h 30**

Acquisition de l'aisance dans l'eau, oscillation, battement des jambes au crawl avec respiration, battement des jambes au dos crawlé, nage continue : 30 mètres

# Centre aquatique Donnacona

## Cours enfants 6 à 14 ans | Printemps 2026

**Durée : 55 minutes**

**Résident 88,50 \$**

**Non-résident 172 \$**

[Inscription ici !](#)

Début des cours: 6 avril pour 10 cours	lun.	mer.	ven.	sam.	dim.
<b>Récré'eau 5</b>	18 h			10 h 45	8 h 30
Oscillation sur le ventre, crawl, battement des jambes au dos crawlé avec roulis, mouvement des jambes au dos élémentaire, initiation aux sports aquatiques, nage continue : 45 mètres.					
<b>Récré'eau 6</b>	18 h			10 h 45	8 h 30
Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, mouvement des bras et des jambes au dos élémentaire, mouvement des bras à la brasse, initiation au plongeon, nage continue : 60 mètres.					
<b>Récré'eau 7</b>			17 h	11 h 45	9 h 30
Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, dos élémentaire, mouvement des bras à la brasse avec respiration, initiation à la plongée, nage continue : 75 mètres.					
<b>Récré'eau 8</b>			17 h	11 h 45	9 h 30
Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, dos élémentaire, mouvement des bras et des jambes à la brasse, initiation à la natation de compétition, nage continue : 150 mètres.					
<b>Récré'eau 9</b>					11 h 30
Oscillation sur le ventre, crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, mouvement des jambes à la brasse à la marinière, initiation au water-polo, nage continue : 200 mètres.					

# Centre aquatique Donnacona

## Cours enfants 6 à 14 ans | Printemps 2026

**Durée : 55 minutes**

**Résident 88,50 \$**

**Non-résident 172 \$**

[Inscription ici !](#)

Début des cours: 6 avril pour 10 cours	lun.	mer.	ven.	sam.	dim.
Récré'eau 10					11 h 30
Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire et de la brasse, mouvement des jambes et des bras à la marinière, défi physique, introduction aux techniques de sauvetage.					
Récré'eau 11					11 h 30
Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire et de la brasse, marinière, initiation au papillon, défi physique, apprentissage plus poussé des techniques de sauvetage.					
Récré'eau 12					11 h 30
Perfectionnement du crawl, du dos crawlé, du dos élémentaire, de la brasse et de la marinière, papillon, défi physique, en savoir davantage sur les techniques de sauvetage.					
Étoile de bronze <i>*Formation d'une heure</i>			16 h 15		

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Ce cours permet de s'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions, tant individuellement qu'en équipe. Il enseigne comment effectuer la réanimation d'une victime ayant cessé de respirer et aide à développer les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.