

Centre aquatique Donnacona

Cours enfants 6 à 14 ans | Hiver 2026

Durée : 45 minutes

Résident 67,25 \$

Non-résident 135,50 \$

[Inscription ici !](#)

Début des cours: 12 janvier
pour 10 cours

lun.

mer.

ven.

sam.

dim.



Crainte de l'eau

Parent et ballon dorsal requis

11 h 30

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

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

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 | Hiver 2026

Durée : 55 minutes

Résident 87,50 \$

Non-résident 175 \$

[Inscription ici !](#)

Début des cours: 12 janvier
pour 10 cours

lun.

mer.

ven.

sam.

dim.

Récré'eau 5

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.

Récré'eau 6

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.

Récré'eau 7

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.

Récré'eau 8

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.

Récré'eau 9

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 | Hiver 2026

Durée : 55 minutes

Résident 87,50 \$

Non-résident 175 \$

Inscription ici !

**Début des cours: 12 janvier
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
**Formation d'une heure*

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.