

## PLONGEON 9 À 15 ANS \*

Hiver 2011

Niveau 1 : Respecter les règles de sécurité autour de la piscine ainsi que celles relatives au plongeur ; Apprendre différentes positions : droite, groupée, carpée ; Exécuter le plongeon semi-carpé et le plongeon avant-groupé du bord de la piscine et au 1 m ; Connaître la technique de départ (plier-pousser).

Préalable : nager 10 m en eau profonde avec aisance.

Niveau 2 : Connaître, expliquer l'importance de l'échauffement et de l'activation, et participer activement à l'échauffement ; Effectuer une chute et une entrée avant groupée au 3 m et à la tour ; Effectuer des départs avant, arrière, retourné et renversé du bord de la piscine ; Bonne coordination des bras-jambes dans les sauts ; Bonne tenue, solidité.

Préalable : niveau 1.

Niveau 3 : Connaître le système de numérotation utilisé en plongeon sans les vrilles ; Apprendre à utiliser correctement la roulette pour placer son tremplin ; Réussir le plongeon arrière groupé du bord de la piscine ; Réussir le plongeon retourné groupé au 1 m ; Apprendre à faire une bonne ouverture en partant de la position groupée et carpée ; Début de l'apprentissage de l'ouverture.

Préalable : niveau 2.

Niveau 4 : Effectuer le plongeon retourné groupé (3 m et tours) ; Effectuer la chute arrière (3 m et tours) ; Apprendre et maîtriser les 6 étapes de la marche ; Réussir le plongeon arrière groupé au 1 m ; Exécuter des plongeurs en position carpée (avant et retourné).

Préalable : niveau 3.

Niveau 5 : Effectuer le plongeon renversé groupé au 1 m ; Maîtriser la marche un pas ; Augmenter le nombre de plongeurs maîtrisés.

Préalable : être à l'aise avec les techniques (départ, poussée, position, ouverture, entrée à l'eau) enseignées aux niveaux précédents.

Niveau 6 : Perfectionner les plongeurs connus.

Préalable : niveau 5 ou l'équivalent.

|                 | Niveau 1   | Niveau 2     | Niveau 3     | Niveau 4     | Niveau 5     | Niveau 6     |
|-----------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                 | <b>69 \$ / durée : 55 min</b>  |              |              |              |              |              |
| <b>Samedi</b>   | <b>Du 28 janvier au 14 avril - 9 séances (séances des 4, 25 février et 7 avril annulées)</b> |              |              |              |              |              |
| 9h30            | 32 540 12-01   | 32 540 13-01 | 32 540 14-01 | 32 540 14-01 | 32 540 16-01 | 32 540 16-01 |
| 10h30           | 32 540 12-02   | 32 540 13-02 | 32 540 14-02 | 32 540 14-02 | 32 540 16-02 | 32 540 16-02 |
| <b>Dimanche</b> | <b>Du 29 janvier au 15 avril - 9 séances (séances des 5, 26 février et 8 avril annulées)</b> |              |              |              |              |              |
| 9h30            | 32 540 12-03   | 32 540 13-03 | 32 540 14-03 | 32 540 14-03 | 32 540 16-03 | 32 540 16-03 |
| 10h30           | 32 540 12-04   | 32 540 13-04 | 32 540 14-04 | 32 540 14-04 | 32 540 16-04 | 32 540 16-04 |

**\* Toutes les activités de plongeon du Programme Jeunesse sont admissibles au crédit d'impôt. SVP conservez votre reçu d'inscription à cet effet. Pour en savoir plus, consultez le [www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca).**

**Aucun cours ne sera repris ou remboursé en cas d'absence.**

**Réduction de 7 \$ pour chaque deuxième inscription ou plus au programme Jeunesse dans la même famille.**

**Responsable : France Le Bel**

**Inscription : 418 656-PEPS / Consultez le [www.peps.ulaval.ca](http://www.peps.ulaval.ca) pour connaître les annulations, les préalables et les remarques particulières.**

**Information : [christiane.guay@sas.ulaval.ca](mailto:christiane.guay@sas.ulaval.ca)**

Saviez-vous que le PEPS vous offre le service de location de panier à vêtements à faible coût? Pour en savoir plus, consultez le [www.peps.ulaval.ca](http://www.peps.ulaval.ca)

Prolongez les heures gratuites de stationnement en vous procurant une vignette. Informez-vous au comptoir d'accueil ou au [www.peps.ulaval.ca](http://www.peps.ulaval.ca) pour en savoir plus.

#### **REMBOURSEMENT**

**Le remboursement d'un abonnement, d'un cours ou d'une activité est consenti seulement pour l'une des deux raisons suivantes :**

- 1) un problème de santé validé avec un billet médical;
- 2) un conflit d'horaire académique ou un changement imprévu de la situation professionnelle, appuyés par des documents officiels, et ce, pendant la session en cours seulement.

Note : Des frais d'administration de 10 % seront retenus sur le montant remboursé jusqu'à concurrence de 20 \$. Le client devra aussi assumer le paiement du temps encouru à son abonnement ou à son cours.

#### **AVIS**

##### **Changement de groupe**

Après l'inscription, le changement permanent de groupe est possible sans pénalité, si l'autre groupe visé n'est pas complet ET s'il s'avère nécessaire à la suite d'un conflit d'horaire académique ou d'un changement imprévu de la situation professionnelle.

#### **REPRISES**

Les cours annulés en raison d'événements incontrôlables (ex : tempête, panne électrique) NE SONT ni repris et ni remboursés. Informez-vous auprès de votre moniteur de cours. Il en est de même si le participant devait s'absenter pour un ou plusieurs cours.

