

NATATION

Ce cours a pour but d'adapter le participant à l'eau. L'adaptation consiste à lui faire découvrir l'environnement, flotter, trouver des points d'appui dans l'eau, relaxer et percevoir les résistances. La relaxation est essentielle pour la respiration, pour réduire l'anxiété et surtout pour permettre à l'élève d'éliminer cette préoccupation consciente ou inconsciente de couler, ce qui l'empêche d'appliquer les techniques qui lui permettront de nager. Sous forme de jeux ou d'exercices, l'objectif majeur du cours est de permettre à l'élève d'éliminer cette perception qu'il a de l'eau, comme étant un milieu agressif et dangereux. Il est essentiel d'entrevoir ce cours selon ses capacités personnelles.

ACTIVITÉ	CODE LUDI-K	GR	NIVEAU	HORAIRE	LOCAL	DÉBUT-FIN / DURÉE	COÛT (\$) Taxes incluses			REMARQUES
							EM	M	NM	
Natation CR-Essentiel 1	02 440 70	01	Initiation à l'eau peu profonde et propulsion	Je 17h à 17h55	1388-A1	26 janv.-5 avril / 10 séances	76	93	152	4
		02	Initiation à l'eau peu profonde et propulsion	Di 18h à 19h10	1388-A1	29 janv.-1er avril / 9 séances	84	97	168	5-6-7

4. Séances annulées durant la semaine de lecture (du 5 au 9 mars).
5. La séance a lieu durant la semaine de lecture (4 mars).
6. Les séances des 24 et 26 février sont annulées.
7. La séance du 25 mars est de 19h à 20h10.

<small>EM: Étudiant membre. Tous les étudiants inscrits à 12 crédits de cours à l'UL sont automatiquement membres du PEPS.</small>
<small>M: Membre du PEPS</small>
<small>NM: Non-membre du PEPS</small>

Responsables : France Le Bel et Christiane Guay, Christiane.Guay@sas.ulaval.ca
Inscription : 418 656-PEPS (7377)

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

Prolongez les heures gratuites de stationnement en vous procurant une vignette. Informez-vous au comptoir d'accueil ou au 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.