

Cours de natation Été 2026

Bromont, montagne d'expériences, est fière de renouveler son offre de cours de natation pour l'été 2026. BME croit en l'importance d'offrir ses installations aquatiques afin de permettre aux Bromontois de développer leurs techniques de natation.

Les cours sont offerts exclusivement aux résidents de Bromont.

Format : Deux formats de cours vous seront offerts cet été.

- **Format traditionnel :** 1 cours par semaine pendant 7 semaines (à noter que ce format n'est pas offert pour tous les cours).
- **Format intensif :** 2 cours par semaine pendant 4 semaines (sauf la dernière semaine, à 1 cours). Deux sessions sont offertes durant l'été : une en début d'été (juin-juillet) et une en fin d'été (juillet-août). Veuillez bien vérifier les dates au moment de l'inscription. Il est possible d'inscrire votre enfant à une seule session afin de permettre à un plus grand nombre de familles de participer aux cours.

Coûts : 90.83\$ (taxes incluses) pour 7 cours, format traditionnel ou intensif.

Inscriptions pour les cours de natation :

- Dates d'inscription du mercredi 20 mai 9 h 00 au lundi 1^{er} juin 12 h 00 (midi) 2026, en cliquant ici <https://www.sport-plus-online.com/PrmsMVC/?VirId=35&ArrId=63>
- Pour toutes demandes d'inscriptions après le 1^{er} juin 12 h 00 (midi) 2026, veuillez communiquer directement avec Anne Blanchette de BME pour connaître les places libres dans les cours restants, au (450) 534-2200 poste 2308.

Description des cours de natation :

SVP se référer au document « Aide à la décision » pour inscrire votre enfant dans le niveau approprié.

Lien vers le site de la Société de Sauvetage : <https://sauvetage.qc.ca/fr/natation/description-des-cours>

Parent-Enfant 2 et 3 : (12 mois à 3 ans)

Conçu pour les enfants de 12 mois à 3 ans afin de leur apprendre à se familiariser et à apprécier l'eau avec le parent. Participation d'un parent par enfant, le parent apprend à soutenir l'enfant, aide flottante fournie.

Préscolaire 1 : (3 ans à 5 ans)

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même (merci beaucoup). Ces enfants d'âge préscolaire auront le plaisir d'apprendre à entrer et sortir de l'eau. Nous les

aiderons à sauter dans l'eau à la 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 dans l'eau.

Précolaire 2 : (3 ans à 5 ans)

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et 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.

Précolaire 3 : (3 ans à 5 ans)

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.

Précolaire 4 : (3 ans à 5 ans)

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.

Nageur 1 : (5 ans à 12 ans)

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.

Nageur 2 : (5 ans à 12 ans)

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).

Nageur 3 : (5 ans à 12 ans)

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 intervalle pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

Nageur 4 : (5 ans à 12 ans)

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.

Horaire traditionnel – 1 cours par semaine sur 7 semaines

(Du 22 juin au 9 août – reprise semaine du 10 août)

Module Parent et enfant :

Niveau 2-3 (12 mois à 3 ans) : 7 cours de 30 minutes

01 Samedi du 27 juin au 8 août 2026 8 h 40 à 9 h 10

Module Préscolaire :

À noter que seul le cours Préscolaire 2 est offert selon l'horaire traditionnel. Tous les autres cours préscolaires sont proposés en formule « session intensive ».

Préscolaire 2 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Dimanche du 28 juin au 9 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Module Nageur :

Prendre note que l'aisance et les techniques aquatiques sont les premiers critères requis pour déterminer le niveau approprié ; l'âge indiqué est l'âge minimal que doit avoir l'enfant pour s'y inscrire.

Nageur 1 : (5 ans à 12 ans)

Le cours Nageur 1 n'est pas offert selon l'horaire traditionnel, mais uniquement en formule « session intensive ».

Nageur 2 : (5 ans à 12 ans)

01 Mercredi du 24 juin au 5 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Nageur 3 : (5 ans à 12 ans)

01 Dimanche du 28 juin au 9 août 2026 8 h 25 à 9 h 10

Nageur 4 : (5 ans à 12 ans)

01 Dimanche du 28 juin au 9 août 2026 8 h 25 à 9 h 10

Horaire – Session intensive – Début d’été – 7 cours sur 4 semaines (2 cours/semaine sauf la dernière)

(Du 22 juin au 16 juillet – reprise le 8^e cours dans la semaine du 13 juillet)

Important de vérifier votre reçu d’inscription (date, jour et heure)

Module Parent et enfant :

Niveau 2-3 (12 mois à 3 ans) : 7 cours de 30 minutes

01 Mardi – Jeudi du 23 juin au 14 juillet 2026 8 h 40 à 9 h 10

Module Préscolaire :

Préscolaire 1 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Lundi – Mercredi du 22 juin au 13 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

Préscolaire 2 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Mardi – Vendredi du 23 juin au 14 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

Préscolaire 3 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Mercredi – Vendredi du 24 juin au 15 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

02 Jeudi – Samedi du 25 juin au 16 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

Préscolaire 4 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Mardi – Vendredi du 23 juin au 14 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

Module Nageur :

Prendre note que l’aisance et les techniques aquatiques sont les premiers critères requis pour déterminer le niveau approprié ; l’âge indiqué est l’âge minimal que doit avoir l’enfant pour s’y inscrire.

Nageur 1 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Lundi – Samedi du 22 juin au 13 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

Nageur 2 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Mercredi – Vendredi du 24 juin au 15 juillet 2026 8 h 35 à 9 h 10

Nageur 3 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 45 minutes

01 Jeudi – Samedi du 25 juin au 16 juillet 2026 8 h 25 à 9 h 10

Nageur 4 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 45 minutes

01 Jeudi – Samedi du 25 juin au 16 juillet 2026 8 h 25 à 9 h 10

Horaire – Session intensive – Fin d’été – 7 cours sur 4 semaines (2 cours/semaine sauf la dernière)

(Du 20 juillet au 13 août – reprise le 8^e cours dans la semaine du 10 août)

Important de vérifier votre reçu d’inscription (date, jour et heure)

Module Parent et enfant :

Niveau 2-3 (12 mois à 3 ans) : 7 cours de 30 minutes

01 Mercredi – Vendredi du 22 juillet au 12 août 2026 8 h 40 à 9 h 10

Module Préscolaire :

Préscolaire 1 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Mercredi – Vendredi du 22 juillet au 12 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Préscolaire 2 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Jeudi – Samedi 23 juillet au 13 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Préscolaire 3 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Lundi – Mercredi du 20 juillet au 10 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Préscolaire 4 : (3 ans à 5 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Lundi – Samedi du 20 juillet au 10 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

02 Jeudi – Samedi du 23 juillet au 13 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Module Nageur :

Prendre note que l’aisance et les techniques aquatiques sont les premiers critères requis pour déterminer le niveau approprié ; l’âge indiqué est l’âge minimal que doit avoir l’enfant pour s’y inscrire.

Nageur 1 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Mardi – Jeudi du 21 juillet au 11 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Nageur 2 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 35 minutes

01 Jeudi – Samedi du 23 juillet au 13 août 2026 8 h 35 à 9 h 10

Nageur 3 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 45 minutes

01 Mardi – Vendredi du 21 juillet au 11 août 2026 8 h 25 à 9 h 10

Nageur 4 : (5 ans à 12 ans) : 7 cours de 45 minutes

01 Mardi – Vendredi du 21 juillet au 11 août 2026 8 h 25 à 9 h 10

Informations générales

Reprise de cours :

En cas de température extrême, les leçons seront reportées et reprises, (reprise d'un cours maximum).

Pour les cours suivant l'horaire traditionnel, la reprise se fera la semaine suivant la date prévue de la fin du programme, soit du 10 au 16 août.

Pour les cours de la session intensive, la reprise se fera le 8^e et dernier cours qui aura lieu la dernière semaine prévue à l'horaire (soit la semaine du 13 juillet (pour session de début d'été) ou du 10 août (pour la session de fin d'été))

La décision est prise le matin même du cours et le participant sera contacté via courriel vers 7 h 30 le matin par l'équipe de BME. Les heures de cours sont non transférables et ne peuvent être reportées à la saison suivante.

Aucune reprise pour les élèves absents à un cours.

Lieux et déroulement :

Parc aquatique de Bromont, montagne d'expériences, dans un des 4 bassins (Lagon, Piscine à Vagues, Lac à Tarzan ou arrivée du Barracuda ou des 4 glissades).

Au premier cours tous les participants se rejoindront à l'entrée du parc, le moniteur fera l'appel de ses élèves, les cours suivant les participants se dirigeront directement au point de rencontre mentionné par le moniteur. Les parents-accompagnateurs pourront profiter de l'espace réservé à eux durant les cours. À la fin du cours, l'élève et son parent-accompagnateur devront quitter le parc aquatique.

Aucun parent pour les niveaux Préscolaire 2 et plus n'est accepté sur le bord de la piscine. Les parents devront rester dans la zone déterminée pour eux. Cette façon de faire a pour but de favoriser le lien de confiance entre le moniteur et l'élève et faciliter son apprentissage.

Matériels requis :

Maillot de bain, sandale, serviette, chandail d'eau (Rash Guard) fortement suggéré puisque ce sont des bassins extérieurs et la température de l'eau peut être fraîche. Lunette de natation non obligatoire, palmes, masque et tuba interdit.

Politique de remboursement :

Aucun remboursement après la période d'inscription qui se termine le 1^{er} juin 2026. Possibilité d'avoir un remboursement avant le 1^{er} juin 2026 (remboursement en totalité).