

## JUNIOR 10

- Âge : 9 ans et plus (sauf exception)
- Durée du cours: 1 heure
- Coût : 85 \$/ 8 cours
- Description : Il s'agit d'un cours de natation dans un corridor. Les enfants du groupe (8 enfants par groupe) sont dans un corridor et font des longueurs. Ce cours est jumelé au niveau junior 9. Votre enfant pratiquera son endurance, sa technique de crawl, dos crawlé, dos élémentaire, brasse, marinière ainsi que toutes les autres techniques telles que l'ondulation, godille, nage sur place, etc.
- Précisions : Votre enfant a besoin d'un casque de bain et parfois les enfants demandent d'avoir des lunettes de piscine. (Pas de masque ni de pince-nez)  
Le classement se fait selon la performance, une fiche de mi-session vous sera remise pour vous expliquer la progression de votre enfant durant la session. Il se peut qu'il **refasse le même cours plusieurs fois**, tout dépendant de son âge, de son endurance et de ses **techniques de nage**. Nous sommes très exigeants pour passer le niveau junior 10, car votre enfant doit nager comme un moniteur de natation, presque sans hésitation.  
\*\*\* Votre enfant devrait nager 450 mètres avant de s'inscrire et pour passer au niveau suivant, il devra nager 500 mètres au choix et plus.

\*\*\* N.B. Nous vendons des casques de bain et des lunettes au complexe, payable en argent comptant.

### Quelle est la suite après junior 10 ? :

Après le junior 10 votre enfant peut se diriger vers les cours de la Société de sauvetage (<https://www.sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage>), soit le l'Étoile de bronze (10 ans) ou Médaille de bronze (13 ans) et ensuite le Croix de bronze (le Croix de bronze permet de travailler comme assistant-sauveteur).

Après avoir atteint le niveau Croix de bronze vous avez plusieurs options :

- Aller vers le cours de Moniteur en sécurité aquatique (MSA, 15 ans) de la Croix-Rouge canadienne. Avec ce cours vous pourrez donner des cours de natation dans plusieurs installations aquatiques.  
<http://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/devenir-moniteur-ou-partenaire-de-formation>
- Aller vers le cours Sauveteur National (SN, 16 ans) de la société de sauvetage. Avec ce cours vous pourrez faire de la surveillance aquatique dans plusieurs installations également.  
<https://www.sauvetage.qc.ca/fr/sauvetage>

\*\*\* La plupart des employeurs recherchent des candidats avec les deux formations.

**\*\*Si votre enfant est « bloqué » par son âge nous avons le club des jeunes nageurs ou des cours privés qui peuvent être offerts.**

**RENSEIGNEMENTS :** [mleclerc@clemoyne.edu](mailto:mleclerc@clemoyne.edu) ou 450 638-6621, POSTE 2

Nous offrons ces cours au Complexe sportif Bernard Miron (à l'exception de SN), mais pas à chaque session. Si vous êtes intéressé, vous devez donner votre nom sur la liste d'attente et nous vous appellerons lorsque nous préparons le cours..

