

## Programme des formations aquatiques (moniteurs et sauveteurs)



Ces cours visent à former des candidates et des candidats dans les domaines du SAUVETAGE AQUATIQUE et de l'ENSEIGNEMENT DE LA NATATION afin d'assurer une relève qualifiée, dynamique et motivée pour travailler au sein de l'équipe du CEP Alphonse-Levasseur (ou dans les autres bassins de la région).

À chaque session, nous offrons la gamme complète des formations suivantes: Médaille de bronze, Croix de bronze, Premiers soins - Général, Sauveteur national piscine, Assistant-moniteur et Moniteur en sécurité aquatique. Des requalifications et des stages seront offerts au besoin.

Contactez-nous au 418-833-1444, poste 1, ou par courriel au [cep@collegedelevis.qc.ca](mailto:cep@collegedelevis.qc.ca) pour obtenir de plus amples renseignements concernant nos services.

**Volet Sauvetage • Volet Enseignement**  
Volet Club de Sauvetage

## Formations aquatiques

**Sessions** (les samedis ou les dimanches en après-midi)

Automne : 26 septembre 2009

Hiver : 16 janvier 2010

Printemps : 10 avril 2010

SAUVETAGE AQUATIQUE - SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE	Pré-requis	Coût
*Médaille de bronze (8 semaines)	• 13 ans au dernier cours, pré-test validation des habiletés du niveau Junior 10	160 \$
*Croix de bronze (9 semaines)	• Médaille de bronze	120 \$
*Sauveteur national piscine (11 semaines)	• 16 ans au dernier cours, Premiers soins-général et Croix de bronze	225 \$
ENSEIGNEMENT DE LA NATATION - CROIX-ROUGE	Pré-requis	Coût
*Assistant-moniteur (8 semaines)	• 15 ans au dernier cours, Croix de bronze	180 \$
*Moniteur (7 semaines)	• 16 ans au dernier cours, Assistant-moniteur	165 \$
CLUB DE SAUVETAGE LÉVIKING DU COLLÈGE DE LÉVIS		Coût
*Le CLUB DE SAUVETAGE « LÉVIKING » permet de développer les quatre composantes essentielles pour devenir un bon sauveteur. Il s'adresse aux jeunes de 10 à 15 ans, dont le niveau Junior 7 a été complété. C'est une bonne occasion de s'initier au sauvetage et de garder une bonne forme physique avant d'entreprendre les cours de formation. Pour information : 418-833-1444, poste 1, ou passez nous voir au CEP.		185 \$
*Le CLUB débute ses activités le 19 septembre 2009 (45 heures d'activités annuelles).		



Samedi 9 h 30	X																			
Samedi 10 h				X		X		X	X	X										
Samedi 10 h 45				X		X														
Samedi 11 h								X				X	X							
Samedi 11 h 30								X												
Samedi 12 h			X					X											X	
Samedi 12 h 15			X																	
Samedi 15 h 15	X																			
Samedi 15 h 45		X																		
Dimanche 8 h 30		X	X		X	X														
Dimanche 9 h	X								X											
Dimanche 9 h 15				X	X															
Dimanche 9 h 30		X																		
Dimanche 10 h				X		X	X		X	X										
Dimanche 10 h 45					X	X														
Dimanche 11 h							X	X				X								
Dimanche 11 h 30								X											X	
Dimanche 12 h					X							X	X							
Dimanche 12 h 30		X																		
Dimanche 15 h 30																				X
Lundi et mercredi 18 h					été	été	été					été	été	été	été					
Mardi et jeudi 18 h					été	été	été	été	été	été	été									

## ACTIVITÉS AQUATIQUES - Programme adulte

### Sessions

Automne : du 19 septembre au 11 décembre 2009 (12 semaines)

Hiver : du 9 janvier au 19 mars 2010 (10 semaines)

Printemps : du 27 mars au 4 juin 2010 (10 semaines)

Été : du 5 juillet au 5 août 2010 (5 semaines) [Surveillez l'horaire sur le site Internet du CEP.](#)

Durée des cours : 60 minutes			
COURS	DÉFINITIONS	COÛT	60 ANS ET +
Perfectionnement natation	Pour apprendre de nouveaux styles de nage. Ce cours est offert aux nageurs qui ont une aisance en eau profonde.	<b>Automne</b>	
		112 \$	100.80 \$
		<b>Hiver ou printemps</b>	
		100 \$	90 \$
COND. PHYSIQUE	DÉFINITIONS	COÛT	60 ANS ET +
Aqua-jogging	En eau profonde, avec ceinture à la taille, exercices visant à améliorer sa forme physique.	<b>Automne</b> 90 \$ (1x semaine)   81 \$ (1x semaine) 135 \$ (2x semaine)   121,50 \$ (2x semaine)  <b>Hiver ou printemps</b> 80 \$ (1x semaine)   72 \$ (1x semaine) 120 \$ (2x semaine)   108 \$ (2x semaine)	
Aqua-poussette	Remise en forme pour nouvelle maman accompagnée de leur bébé âgé de 6 mois et plus (initiation à l'eau). Équipement fourni.		
Aquamixte	Alternance de deux activités, soit l'aqua-jogging et la gymnastique aquatique.		
Entraînement dirigé	Exercices d'échauffement, longueurs supervisées, correction de style, capsules info. Pour bons nageurs.		
Gymnastique aquatique	En eau peu profonde, améliorer sa forme physique par des exercices cardiovasculaires, de souplesse et de musculation.		
Pré-natal	Pour les femmes enceintes ou venant d'accoucher, exercices visant la forme physique et la détente.		

Débutant à	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9 h 30			Gymnastique aquatique	Pré-natal	Gymnastique aquatique
13 h 30			Aqua-jogging	Aqua-poussette	Gymnastique aquatique
14 h 30		Gymnastique aquatique	Gymnastique aquatique	Gymnastique aquatique	
15 h 30					
18 h 30	Gymnastique aquatique	Pré-natal			Gymnastique aquatique
	Aqua-jogging				
20 h 30	Entraînement dirigé		Aquamixte		
			Perfectionnement natation		