



ACADÉMIE DE NATATION

STN

Les programmes de l'Académie de natation du STN consiste en un apprentissage des habiletés de base de la natation dans un environnement axé sur le jeu et le plaisir. On veut développer leur natation pour qu'ils deviennent à l'aise et efficace dans l'eau et qu'ils maîtrisent les quatre styles de nage.

Notre programme est divisé en trois niveaux (Bronze, Argent et Or).

Notre programme vise trois objectifs :

- 1) Développer une bonne technique de nage pour nager avec aisance et de façon économique.
- 2) Développer une bonne condition physique.
- 3) Préparer les nageurs pour ceux qui voudrait exceller en natation.

Les programmes de l'Académie du STN

Objectifs du niveau Bronze (7 ans et plus)

- Développer différentes habiletés motrices (culbute avant et arrière, godille sur le dos et sur le ventre);
- Amorcer l'apprentissage de la brasse;
- Poursuivre plus spécifiquement le perfectionnement des styles suivants comme le crawl et le dos
- Perfectionner le contrôle de la coordination des bras et des jambes au crawl et au dos;
- Nager de façon continue sur une distance de 300 mètres.

Objectifs du niveau Argent

- Développer différentes habiletés motrices (plongeon du bloc de départ, culbute virage au crawl, coulée à la brasse, approche du virage au dos en comptant ses bras à partir des drapeaux);
- Amorcer l'apprentissage de la nage papillon;
- Poursuivre plus spécifiquement le perfectionnement des styles suivants comme le crawl, le dos et la brasse;
- Perfectionner la technique du mouvement des bras sous l'eau au crawl et au dos;
- Nager de façon continue sur une distance de 600 mètres.

Objectifs du niveau OR

- Développer différentes habiletés motrices (plongeon avec des lunettes, virage à la brasse avec coulée, nage sous l'eau);
- Poursuivre plus spécifiquement le perfectionnement des styles suivants comme le crawl, le dos, la brasse et le papillon;
- Perfectionner la technique des bras et des jambes sous l'eau à la brasse et le papillon;
- Nager de façon continue sur une distance de 800 mètres.
- Développer différentes habiletés motrices (plongeon en nage dos, kick dauphin sous l'eau)
- Apprendre à nager sur des intervalles de temps

Horaire des groupes de l'Académie du STN

Groupe Bronze

Lundi	16h30-17h30
Mercredi	16h30-17h30
Vendredi	17h00-18h00

Groupe Argent

Mardi	16h30-18h00
Jeudi	16h30-18h00

Groupe OR

Lundi	16h30-18h00
Mercredi	16h30-18h00
Vendredi	17h00-18h30

Début de la saison 2026-2027 : la saison s'échelonne du 14 septembre 2026 au 4 juin 2027.

Dates des sessions du niveau Bronze

Session automne 14 septembre au 18 décembre 2026

Session hiver 5 janvier au 19 mars 2027

Session printemps 22 avril au 4 juin 2027

Congés de natation : Tous les congés scolaires

Équipements nécessaires pour l'entraînement : palmes et une paire de lunettes de natation. Veuillez identifier votre équipement.