

# 18-19 PLONGEON

  
RÉSEAU  
aquatique  
DRUMMONDVILLE

  
DRUMMONDVILLE  
Capitale du développement

# COURS DE PLONGEON

## PROGRAMME PLOUF



*Prérequis pour le programme Plouf*

Sauter dans l'eau profonde et nager seul pour revenir au bord. Par la suite, vous devez atteindre les objectifs du cours pour passer au niveau suivant.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>Plouf 1</b>	18:15 <span style="color: orange;">■</span>			18:15 (A-E) <span style="color: orange;">■</span>	18:15 <span style="color: orange;">■</span>	09:00 <span style="color: orange;">■</span>

**Durée:** 55 min. 7 sem. **Prix:** Avec carte accès-loisir: 63,40 \$ Sans carte accès-loisir: 143,40 \$

<b>Plouf 2</b>	19:15 <span style="color: orange;">■</span>	18:30 <span style="color: orange;">■</span>		19:15 (A-E) <span style="color: orange;">■</span>	19:15 <span style="color: orange;">■</span>	10:00 <span style="color: orange;">■</span>
<b>Plouf 3</b>				19:15 (A-E) <span style="color: orange;">■</span>		11:15 <span style="color: orange;">■</span>
<b>Plouf 4</b>				19:15 (A-E) <span style="color: orange;">■</span>		11:15 <span style="color: orange;">■</span>
<b>Plouf 5</b>						11:15 <span style="color: orange;">■</span>
<b>Plouf 6</b>						11:15 <span style="color: orange;">■</span>

**Durée:** 70 min. 7 sem. **Prix:** Avec carte accès-loisir: 65,55 \$ Sans carte accès-loisir: 145,55 \$

**Prix adulte:** Avec carte accès-loisir: 74,95 \$ Sans carte accès-loisir: 166,95 \$

**A-E:** Cours de plongeon ADULTE et enfant.

**Vendredis pédagogiques:** 21 sept., 26 oct., 16 nov., 7 déc., 25 janv., 15 fév., 19 avril et 7 juin.

## PLONGEON LIBRE



<b>JEUDI</b>	18:30 à 21:45
<b>VENDREDIS (PÉDAGOGIQUES)</b>	13:00 à 15:30*
<b>SAMEDI</b>	13:00 à 16:00
<b>DIMANCHE</b>	12:00 à 16:00

**Piscine 25 m.** ■

♨ 28°C

**Aqua complexe**  
1380, Montplaisir

2 tremplins 1 m.

2 tremplins 3 m.

1 tour de 3 m.

**SESSION SEPTEMBRE**

10 sept. au 29 oct.

**SESSION NOVEMBRE**

1<sup>er</sup> nov. au 23 déc.

# CLUB DE PLONGEON

Faites l'essai en septembre et joignez-le CLUB pour une saison complète!

Le plongeon est un sport jugé sur l'exécution de figures acrobatiques réalisées à partir d'un tremplin de 1 mètre ou de 3 mètres.



Prérequis pour le club de plongeon:

Programme Plouf 3 ou expérience pertinente en gymnastique, tumbling et trampoline.

## Entraîneuse Groupe Relève: Aurélie Doucet

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Groupe Relève</b> 4 h sem.		18:30 (2 h) ■					10:00 (2 h) ■

**Frais annuel:** (septembre à juin)

**Prix:** Avec la carte accès-loisirs: 632,75 \$ Sans la carte accès-loisirs: 780.75 \$

Possibilité de 9 chèques postdatés.

## Entraîneur Groupe Espoir: Timothy Bédard

<b>Groupe Espoir</b> 6 h 30 sem.			18:30 (2 h) ■		18:30 (2 h) ■		08:00 (2 h 30) ■
-------------------------------------	--	--	---------------	--	---------------	--	------------------

**Frais annuel:** (septembre à juin)

**Prix:** Avec la carte accès-loisirs: 783.40 \$ Sans la carte accès-loisirs: 931.40 \$

Possibilité de 9 chèques postdatés.

## COMPÉTITONS AUXQUELLES LES ATHLÈTES PARTICIPERONT SELON LEUR GROUPE:

Championnat Espoir de plongeon 23-24 et 25 novembre, Aqua complexe Drummondville.

Finale régionale des Jeux du Québec 19 janvier, Aqua complexe Drummondville.

## SEPTEMBRE À L'ESSAI, LA SUITE:

### Rencontre d'informations avec les parents et athlètes.

- Présentation des objectifs annuels      - Stratégies des entraîneurs      - Divers sujets saison 2018-2019

#### Piscine 25 m. ■

♨ 28°C

#### Aqua complexe

1380, Montplaisir

2 tremplins 1 m.

2 tremplins 3 m.

1 tour de 3 m.

**SAISON 2018-2019**