

NOTRE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT

Programme récréatif

Splash

Ce cours s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans qui veulent s'initier au plongeon. Pour s'inscrire, ils doivent être capables de nager 5 mètres seuls en eau profonde.

Introduction 1

Le cours Introduction 1 est une initiation au plongeon. Il s'adresse aux enfants de 7 à 15 ans qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire. L'accent est surtout mis sur les habiletés au sol, du bord de la piscine et du tremplin de 1 mètre. Les plongeurs s'initieront aux sauts et aux plonges avant et arrière ainsi qu'au tremplin de 3m.

Introduction 2

Ce programme s'adresse aux plongeurs de 7 à 15 ans qui ont réussi le cours Introduction 1, mais qui ne veulent pas nécessairement faire de la compétition. Ce programme peut également servir de préparation au cours Compétition 1. Les plongeurs seront initiés aux périlleux avant, aux plonges retournés et aux plonges renversés. L'accent est mis sur les tremplins de 1 et de 3 mètres.

Maître

Le cours Adulte est un cours d'initiation au plongeon. Il s'adresse à toutes les personnes de 15 ans et plus qui désirent apprendre les bases du plongeon dans un milieu sécuritaire. L'entraînement personnalisé permet aux athlètes de se développer à leur rythme selon leurs objectifs personnels.

Programme compétitif

Relève

Ce programme de précompétition s'adresse à des athlètes de 5 à 10 ans qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant. Les athlètes font du conditionnement physique et travaillent à l'occasion sur le trampolnette. À ce niveau, les plongeurs peuvent participer à des compétitions régionales.

Compétition 1

Le programme Compétition 1 s'adresse à tout enfant âgé de 6 à 17 ans qui désire s'initier à la compétition. Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine. À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions régionales.

Compétition 2

Le programme Compétition 2 s'adresse à tout enfant âgé de 6 à 17 ans qui désire faire de la compétition. Les athlètes font du conditionnement physique ainsi que du travail à sec et en piscine. À ce niveau, les plongeurs participent à des compétitions provinciales Espoir ainsi que des championnats provinciaux. Le plongeur pourra aussi participer aux formations provinciales Espoir organisées à l'occasion par Plongeon Québec le samedi matin au Stade olympique.

Sport-Études

L'unité Sport-Études plongeon Mustang est un projet spécialisé à vocations régionale et provinciale ; il offre à de jeunes espoirs la possibilité d'atteindre leur plein développement grâce à un encadrement concerté entre l'école Sport-Études de Mortagne, le club plongeon Mustang, la Ville de Boucherville et Plongeon Québec. Pour tous les détails, référez-vous au document sur le programme Sport-Études.