



## TEST DE NAGE – camp de jour du Domaine de Maizerets

**Date : samedi 13 juin**

**Heure : entre 15h et 18h15 – inscription obligatoire**

(un lien pour vous inscrire vous sera envoyé par courriel)

**Lieu : Piscine du Centre communautaire Ferland**

1600, 8e Avenue

Québec (Québec), G1J 3N5

Téléphone : (418) 529-2825 poste 201

### Défi « nager pour survivre »

#### 1) Entrée désorientée à l'eau en partie profonde (Tourniquet ou pirouette acceptés)

Les enfants sont placés sur le bord de l'eau à 1 mètre de distance et effectuent leur entrée à l'eau tous en même temps pendant que le sauveteur effectue la surveillance.

#### 2) Nager sur place 1 minute

Tous ensemble, les enfants effectuent leur minute de nage sur place pendant que le sauveteur effectue la surveillance. La tête doit être complètement sortie de l'eau.

#### 3) Nage libre sur 25 mètres

Sur le ventre ou sur le dos, l'enfant doit nager 25 mètres en continu. Pour réussir le défi, les trois tests doivent être exécutés de façon continue. Si l'enfant échoue l'une ou l'autre des épreuves, celui-ci sera considéré comme un non-nageur.

### Procédures

- Vous devez arriver au moins 20 minutes avant l'heure de votre rendez-vous et donner votre nom à l'accueil (un responsable du camp de jour vous guidera);
- Ensuite, vous devrez passer au vestiaire pour changer votre enfant (costume de bain et serviette);
- Le port de sandales antidérapantes est fortement recommandé dans les vestiaires et sur le bord de la piscine;
- Le port du bonnet de bain est fortement recommandé;
- Les lunettes de nage sont interdites.
- Masque obligatoire pour toutes personnes de 10 ans et plus en tout temps.  
Le masque peut être retiré tout juste avant d'entrer dans l'eau.
- 1 parent par enfant seulement (à l'exception de ceux vivant à une même adresse).
- Les estrades seront fermées.

Pour plus d'informations, veuillez communiquer avec Madame Ariane Bergeron Hubert au 418 666-3331 poste 112 ou à [developpement@domainemaizerets.com](mailto:developpement@domainemaizerets.com)