



**Programme d'initiation en plongeon divisé en six niveaux, contenant chacun dix cours d'une heure. Chaque niveau est représenté par la mascotte « Plouf! » d'une couleur différente.**

### Philosophie du programme

Programme récréatif Le but est d'initier un grand nombre de jeunes à l'activité du plongeon et de leur faire aimer ce sport. Le but est que toutes les piscines du Québec qui possèdent un tremplin de 1m puissent offrir le programme d'initiation en plongeon, et ce, peu importe leur taille et leurs moyens

### Clientèle cible

Enfants de 6 à 12 ans

### Qui peut offrir le programme?

Un club, une ville, un centre communautaire, une école

Certification nécessaire : • Minimale « animateur » pour dispenser les niveaux 1 et 2 • Instructeur - PNCE pour les niveaux 3 à 6.

### Équipement nécessaire

Le sol Le bord de la piscine Un tremplin de 1 mètre

### Matériel nécessaire

Idem au matériel pour les cours de natation. Tapis, cerceaux, chaudières, éponges, spaghettis, etc.



## ADHÉRER AU PROGRAMME PLOUF! EN 5 ÉTAPES

- 1- **Contacter [technique@plongeon.qc.ca](mailto:technique@plongeon.qc.ca)**
- 2- **S'affilier**
- 3- **Former les sauveteurs/ moniteurs \*Voir ci-dessous pour plus d'informations**
- 4 - **Achat du matériel**
- 5 - **Offrir les cours de plongeon!**

## LES FORMATIONS

### Formation animateur

Permet d'offrir les niveaux 1 et 2 du programme Plouf!

Cette formation est dispensé par Plongeon Québec.

Prérequis:

- 16 ans et plus
- Intérêt pour le plongeon

Durée: 1 journée (évalué la journée même)

### Formation instructeur Débutant

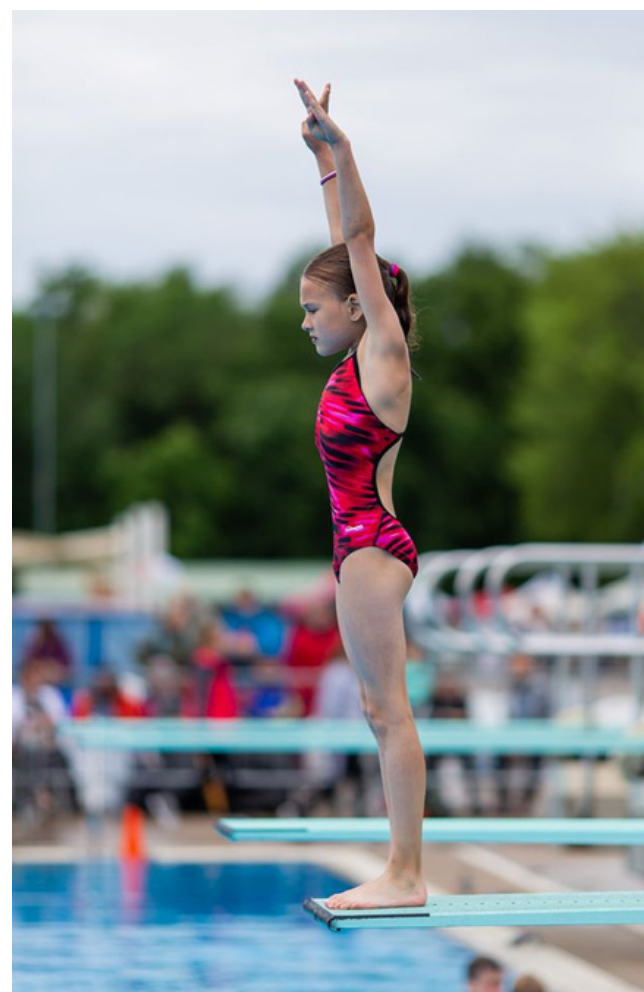
Permet d'offrir les niveaux 3 à 6 du programme Plouf!

Cette formation est dispensé par Plongeon Québec pour l'Association canadienne des entraîneurs.es

Prérequis?

- Avoir 14 ans ou plus ET
- Connaissances du plongeon et/ou
- Sauveteur ou moniteur de natation et/ou
- Éducateur physique ou l'équivalent.

Durée: 2 jours (+ 1h30 d'évaluation un autre jour)



## LES COÛTS RELIÉS AU PROGRAMME

### Affiliations

De l'organisation qui offre le programme (ville, club, école, etc.) : 150 \$/an

Des animateurs : 40 \$/an/animateur

Des plongeurs récréatifs : 20 \$ (assuré)

### Matériel :

Plans des 10 cours plastifiés et en couleur : 45 \$/niveau

Feuille de 20 autocollants : 7 \$/niveau

Carnet de plongeur : 3 \$/carnet

Tablette de 50 feuilles de présence et d'évaluation : 6 \$/niveau

Carnet d'invitation pour le cours « Fais la fête avec un ami » : 1 \$/carton Petite trousse de niveau (10 carnets, 10 collants, 10 cartes d'invitation) : 25 \$

Grosse trousse de niveau (50 carnets, 50 collants, 50 cartes d'invitation) : 115 \$



### Formation Animateur

Coût: 150 \$

Inclus: Cartable de la formation

### Formation Instructeur Débutant

Coût: 225 \$

Inclus: Cartable de la formation et évaluation (si elle est fait dans la même année que la formation)



**Pour plus d'informations, veuillez  
s'il vous plaît communiquer avec  
Ariane Lalancette à  
[technique@plongeon.qc.ca](mailto:technique@plongeon.qc.ca).**

