

# NAGER VERS LE SUCCÈS

---

Vous voulez vaincre votre peur de l'eau ? Vous voulez développer votre aisance dans l'eau ? Vous voulez vous initier aux techniques de nage ? Vous voulez perfectionner vos styles de nage ou une nage en particulier, soit le papillon, dos, brasse ou crawl ? Vous voulez accroître votre performance ou l'efficacité de vos nages ? Vous voulez développer votre endurance ou votre condition physique en milieu aquatique ? Mon expertise pourrait vous intéresser

Qui suis-je ? Autrefois nageuse de compétition durant de nombreuses années, j'ai par la suite perpétué ma passion en enseignant aux autres les techniques de natation. Depuis maintenant plus de 7 années dans le domaine, j'ai pu aider des centaines voir des milliers de nageurs de tout âge et de tout niveau à améliorer leurs techniques de nage. J'ai mes qualifications de sauveteur, premiers soins, RCR/DEA, monitrice de natation croix-rouge ainsi que monitrice de conditionnement physique aquatique.

## LES SERVICES QUE J'OFFRE

---

Au cours de mon expérience en tant qu'institutrice de cours de natation, j'ai vu des lacunes dans le milieu de l'enseignement aquatique et j'ai créé mes deux propres programmes pour favoriser le succès de mes nageurs.

### [Le programme Aquathlétique : Cours de natation pour adultes \(16 ans et +\)](#)

Service individualisé, offert à la leçon ou par bloc de leçon. Lors de l'achat d'un bloc de leçon vous aurez l'avantage d'avoir un suivi de vos apprentissages, l'analyse de vos objectifs et habiletés, ainsi que l'évaluation finale et initiale de vos progrès. Déroulement type d'une séance : Évaluation rapide du niveau, capsules techniques et exercices correctifs pour perfectionner votre style. Bienvenue aux triathlètes qui veulent perfectionner leur style de nage. Cours offerts : Aquacrainte, aquaisance, Aquatechnique, aquaperfectionnement, aquaperformance et aquatriathlète.

### [Le programme Aquadémie : Cours de natation pour bambins et enfants](#)

Basé sur les principes de conditionnement, je mise sur la valorisation de chaque petit progrès pour valoriser l'estime du nageur en milieu aquatique. Au format animé, chaque leçon possède une thématique pour donner plus de dynamisme aux leçons. Possibilité d'effectuer des thèmes au goût de votre enfant pour favoriser sa participation.

Autres services offerts : Entraînement aquatique (Aquaforme, Aquajogging, Aquaprénatal, Aquaforme aîné), service de sauveteurs, évaluation des techniques de nage et service de sauveteurs pour besoins ponctuels.

## LES AVANTAGES DE MES PROGRAMMES

---

- Cours privés et semi-privés de natation
- Attention individualisé
- Horaire de leçon flexible
- Suivi écrit dans un dossier après toutes les leçons pour noter les progrès et les éléments à corriger
- Pour l'achat d'un bloc de leçon une évaluation initiale et une évaluation finale sera fait.
- Expertise, dynamisme et ponctualité de ma part.
- Je me déplace à une piscine à proximité de votre emplacement ou les leçons peuvent avoir lieu à vos installations aquatiques à domicile durant la période estivale pour les piscines extérieures ou à l'année longue pour les piscines intérieurs d'association de propriétaires (condominium) ou de bloc appartement.
- Je peux aussi faire des contrats pour le corporatif (Aquaforme adapté pour une clientèle aîné pour les résidences pour aînés ou possibilité d'enseigner mon programme Aquadémie dans les CPE ou les garderies en milieu familiale.

## CONTACT

---

N'hésitez pas à me contacter pour plus d'informations ou pour ma liste de prix

Valérie Labonté-Côté

(514) 706-1214

info@montrealaquatique.com