

... pour les adultes aussi!

## Maîtres

Ce programme s'adresse à des personnes de 17 ans et plus qui veulent plonger. Que ce soit pour s'amuser ou pour faire de la compétition, les cours sont planifiés de façon à ce que tout le monde progresse à son rythme. Les maîtres s'entraînent sur les tremplins et à la tour selon leur niveau.

### Horaire :

du lundi au vendredi de 19h30 à 21h

### Durée de la session :

10 semaines

### Coûts :

- 85\$\* pour 1x/sem.
- 165\$\* pour 2x/sem.
- 240\$\* pour 3x/sem.
- 300\$\* pour 4x/sem.
- 345\$\* pour 5x/sem.



## Quelques nouvelles du Club de Plongeon CAMO!

### INTERNATIONAL CAMO INVITATION 2010

C'est la 13<sup>e</sup> édition cette année de la prestigieuse compétition internationale CAMO INVITATION qui aura lieu au Complexe sportif Claude-Robillard du 9 au 12 décembre 2010. Venez voir les meilleurs plongeurs du monde !

### VÊTEMENTS D'ÉQUIPE SAISON 2010-11

Les vêtements du Club de Plongeon CAMO sont disponibles pour la vente à notre bureau du Complexe sportif Claude-Robillard. Vous pouvez vous procurer le t-shirt bleu au coût de 10\$ ou la tuque au coût de 5\$. C'est la chance de montrer votre esprit d'équipe!



### Club de plongeon CAMO

Complexe sportif Claude-Robillard  
1000, avenue Émile-Journault  
Montréal, Québec, H2M 2E7  
[www.camoplungeon.ca](http://www.camoplungeon.ca)  
**Tél. : (514) 872-1838**



En collaboration avec le service des loisirs  
et du développement communautaire  
de la Ville de Montréal



## AUTOMNE 2010

Des **évaluations** auront lieu du 23 août au 25 août pour ceux qui veulent plonger deux fois et plus par semaine. Si vous êtes intéressés, veuillez vous inscrire au **514-872-1838**.

Nos **inscriptions** auront lieu du 31 août au 2 septembre de 16h00 à 19h00. La session débutera le **10 septembre**. Nous sommes situés au Complexe sportif Claude-Robillard, près de l'entrée de la piscine.

Des frais additionnels de 10\$ seront demandés pour toutes inscriptions faites après le 2 septembre 2010.

## Le Club de plongeon Camo

### Amener un ami c'est...

...faire découvrir notre sport préféré!

...partager notre passion!

...apprendre tout en s'amusant!

...partager nos nouvelles habiletés!

...avoir du plaisir pour bien finir la session!

### Un t-shirt du Club de plongeon Camo parce que...

...je suis fier d'être un plongeur!

...je suis fière de faire partie de cette grande famille!

...je le porte pour m'entraîner!

## Relève

Ce programme de pré-compétition s'adresse à des athlètes de 5 à 7 ans qui veulent progresser et s'entraîner tout en s'amusant.

**- évaluation requise -**

### Horaire :

Lundi et jeudi de 18h à 19h30

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 180\$\*

## ... pour les enfants !

### Initiation

Pour les athlètes de 6 à 15 ans qui veulent apprendre les bases du plongeon dans un milieu amusant et sécuritaire.

**Coût :** 90\$\*

**Durée :** 8 semaines (cours de 1h15)

Mercredi	
17h00-18h15	Niveau 1
17h30-18h45	Niveau 2
18h15-19h30	Niveau 1
18h45-20h00	Niveau 2
19h30-20h45	Niveau 3-4

Vendredi	
17h00-18h15	Niveau 1
17h15-18h30	Niveau 2
18h15-19h30	Niveau 1
18h45-20h00	Niveau 2
19h30-20h45	Niveau 3-4

Samedi	
9h00-10h15	Niveau 1
9h00-10h15	Niveau 2
10h15-11h30	Niveau 1
10h15-11h30	Niveau 2
12h00-13h15	Niveau 2
12h00-13h15	Niveau 3-4
13h15-14h30	Niveau 1
13h15-14h30	Niveau 2
14h30-15h45	Niveau 1
14h30-15h45	Niveau 3-4

Dimanche	
9h00-10h15	Niveau 1
9h00-10h15	Niveau 2
10h15-11h30	Niveau 1
10h15-11h30	Niveau 2
12h00-13h15	Niveau 2
12h00-13h15	Niveau 3-4
13h15-14h30	Niveau 1
13h15-14h30	Niveau 2
14h30-15h45	Niveau 1
14h30-15h45	Niveau 3-4

## Récréatif

Ce programme s'adresse aux jeunes de 9 à 16 ans qui ont terminé leurs niveaux et qui veulent plonger plus d'une fois par semaine, sans nécessairement faire de la compétition.

### Horaire :

Lundi et vendredi de 18h30 à 20h

**Durée :** 10 semaines

**Coût :** 140\$\*

## Développement

C'est l'initiation à la compétition de niveau régional et provincial. Les athlètes s'entraînent de deux à quatre fois par semaine. **- évaluation requise -**

### DÉVELOPPEMENT 1

Catégories F, E, D – DDN de 2000 à 2005

### Horaire :

Lundi, mercredi, jeudi et vendredi de 18h à 19h30

### Coûts :

- 180\$\* pour 2x/sem.
- 250\$\* pour 3x/sem.
- 300\$\* pour 4x/sem.

### DÉVELOPPEMENT 2

Catégories C, B, A – DDN de 1993 à 1999

### Horaire :

Mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 17h30 à 19h30

### Coûts :

- 200\$\* pour 2x/sem.
- 330\$\* pour 3x/sem.
- 480\$\* pour 4x/sem.

\*Ces frais n'incluent ni les frais d'affiliation à Plongeon Québec, ni les frais de la carte d'accès aux installations de la Ville de Montréal.