

Aucune activité du 19 au 22 avril
en raison de Pâques.



COURS DE NATATION POUR ENFANTS ET COURS DE FORMATION

Printemps 2019



Poupons (3 à 8 mois)

Le parent est dans l'eau avec l'enfant

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Aquabébé	11 h	11 h			9 h		

Durée : 35 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 70 \$ Non-détenteur : 105 \$

Définition

Cette activité est destinée aux bébés qui en sont à leur toute première expérience en milieu aquatique. L'enfant doit être capable de se tenir la tête seul. Des photos de votre enfant vous seront envoyées via un lien Internet.

Le parent pourra :

- Découvrir ou reconnaître les divers réflexes du poupon;
- Apprendre comment immerger sous l'eau le bébé, et ce, avec ou sans déplacement;
- Effectuer les diverses techniques de maintien du bébé avec ou sans objet;
- Découvrir les techniques de flottabilité.

Niveau Préscolaire (4 mois à 3 ans)

Le parent est dans l'eau avec l'enfant



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Étoile de mer 4 à 12 mois						9 h 45	
Étoile de mer et canard 🌊 4 à 24 mois			18 h			8 h 30 9 h 15 10 h 30	8 h 30 9 h 15 9 h 45
Étoile de mer, canard et tortue de mer 🌊 4 à 36 mois	18 h	11 h	18 h 45		18 h	11 h	11 h
Canard 12 à 24 mois						8 h 45 10 h	8 h 45 10 h
Canard et tortue de mer 🌊 12 à 36 mois			18 h			9 h 30 10 h 45	8 h 15 9 h 30 10 h 45
Tortue de mer 24 à 36 mois						8 h 15 9 h 10 h 15	9 h 10 h 15

Durée : 45 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 91 \$ Non-détenteur : 137 \$

🌊 **Niveaux jumelés** : l'enfant fera son cours selon son niveau. Les cours jumelés permettent d'offrir des plages horaires supplémentaires seulement.

Définition des cours

Étoile de mer

La flottabilité, le mouvement, l'entrée et la sortie de l'eau, tout en chanson.

Canard





Développer une assurance en s'amusant et en chantant.

Tortue de mer

Apprendre des techniques de nage, les glissements, la flottabilité et l'eau profonde.

Niveau Préscolaire (3 à 5 ans)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Loutre de mer 3 à 5 ans	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	8 h 8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30	8 h 8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30
Loutre de mer et salamandre  3 à 5 ans	10 h 10				9 h		
Salamandre 3 à 5 ans	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	8 h 8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30 13 h 20	8 h 8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30
Salamandre et poisson-lune 3 à 5 ans 			9 h				
Poisson-lune 3 à 5 ans	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	8 h 8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30 13 h 20	9 h 40 10 h 40
Poisson-lune et Crocodile 3 à 5 ans 						8 h	
Crocodile 3 à 5 ans	18 h		18 h		18 h 45	9 h 40 11 h 30	8 h 50 11 h 30
Baleine 4 à 5 ans					18 h 18 h 45	10 h 40	10 h 40
Baleine et Junior 3  4 à 5 ans			18 h 45				9 h 40

Durée : 45 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 91 \$ Non-détenteur : 137 \$

 **Niveaux jumelés** : l'enfant fera son cours selon son niveau. Les cours jumelés permettent d'offrir des plages horaires supplémentaires seulement.

Définition des cours

Loutre de mer

Premier cours de l'enfant sans la participation d'un parent dans l'eau.

Salamandre

Qui est à l'aise dans l'eau avec une aide flottante et qui met le visage à l'eau.

But : Retirer l'aide flottante.

Poisson-lune

Qui flotte et qui glisse sur le ventre et sur le dos sans aide, se déplace sur une distance de 2 mètres sans aide et exécute des respirations rythmées 3 fois.

Crocodile

Qui nage sur le ventre sur une distance de 4 mètres, flotte et se redresse sur le ventre et sur le dos.

Baleine

Qui flotte sur le ventre et sur le dos, expire par la bouche et le nez, nage sur 5 mètres en continu. Le cours se donne en eau profonde.

Niveau Junior (6 ans et plus)



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Junior 1	18 h 45		18 h 45		18 h 45	8 h 50 9 h 40 10 h 40 11 h 30 13 h 20	8 h 9 h 40 11 h 30
Junior 2	18 h 18 h 45		18 h 18 h 45		18 h 18 h 45	9 h 40 10 h 40 11 h 15 11 h 30 13 h 20	8 h 8 h 50 10 h 30 10 h 40 11 h 30
Junior 3	18 h 18 h 45		18 h		18 h 18 h 45	9 h 40 10 h 40 11 h 30	9 h 40 10 h 40 11 h 30

Durée : 45 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 91 \$ Non-détenteur : 137 \$

Junior 4		17 h 15		17 h 15	18 h 45	12 h 20 16 h 30	12 h 20 13 h 20 16 h 17 h
Junior 5		17 h 15				12 h 20	12 h 20 16 h
Junior 5 et 6 💧				17 h 15	18 h 45		13 h 20
Junior 6						12 h 20	12 h 20
Junior 6 et 7 💧		17 h 15					16 h
Junior 7 et 8 💧				17 h 15		12 h 20	12 h 20

Durée : 55 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 110 \$ Non-détenteur : 165 \$

Junior 9 et 10 💧					18 h 45	12 h 20	12 h 20 17 h
-------------------------	--	--	--	--	---------	---------	-----------------

Durée : 60 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 120 \$ Non-détenteur : 180 \$

💧 **Niveaux jumelés** : l'enfant fera son cours selon son niveau. Les cours jumelés permettent d'offrir des plages horaires supplémentaires seulement.

Définition des cours

Junior 1

L'enfant est prêt à se déplacer en eau peu profonde, à glisser et à flotter.

Junior 2

L'enfant exécute 5 respirations rythmées, sait flotter et glisser sur le ventre et sur le dos et nage sur le ventre 5 mètres. Le cours peut se donner en eau profonde.

Junior 3

L'enfant est à l'aise dans l'eau profonde, exécute des respirations rythmées 10 fois, nage le crawl 5 mètres et nage 10 mètres en continu.

Junior 4

L'enfant nage le crawl sur au moins 5 mètres avec recouvrement des bras et nage sur 15 mètres en continu.

Junior 5

L'enfant se maintient à la surface de l'eau pendant 45 secondes, nage le crawl sur 10 mètres, nage le dos crawlé sur 10 mètres et nage 25 mètres en continu.

Junior 6

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, exécute le coup de pied fouetté sur 5 mètres et nage 50 mètres en continu.

Junior 7

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur au moins 25 mètres, le dos élémentaire sur au moins 15 mètres et une distance de 75 mètres en continu.

Junior 8

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 50 mètres, nage le dos élémentaire sur 25 mètres, exécute le coup de pied fouetté sur 15 mètres et nage 150 mètres en continu.

Junior 9

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 75 mètres, nage le dos élémentaire et la brasse sur 25 mètres, nage le godille sur le dos, tête première sur 10 mètres, exécute un saut d'arrêt et nage sur 300 mètres en continu.

Junior 10

L'enfant nage le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres, nage le dos élémentaire et la brasse sur 25 mètres, nage 400 mètres en continu.

Spécialisation aquatique

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Plongeon Niveau débutant 6 ans et plus						8 h 30	
Plongeon Niveau avancé 6 ans et plus						13 h 20	
Durée : 60 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 123 \$ Non-détenteur : 185 \$							
Nage synchronisée 6 à 12 ans							8 h 40
Durée : 60 minutes Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 179 \$ Non-détenteur : 269 \$							
Leader 11 à 16 ans							11 h 30
Durée : 1 h 30 Session : 10 semaines Prix : Carte Accès : 180 \$ Non-détenteur : 270 \$							

Définition des cours

Plongeon - Niveau débutant

Pré-requis : nager le crawl, être habile à plonger en eau profonde ou avoir réussi le niveau Junior 3.

Plongeon - Niveau avancé

Pré-requis : avoir réussi le niveau débutant.

Nage synchronisée

Ce cours se déroule dans la partie profonde de la piscine. Les enfants qui aiment la natation et la danse seront comblés. La nage synchronisée permet de développer l'endurance et la respiration. Ce cours vous offrira la possibilité d'apprendre les techniques et les mouvements de base de ce sport.




Pré-requis : avoir réussi le niveau Crocodile ou Junior 2.

Leader

Les participants apprendront les mécaniques de la nage et expérimenteront différentes techniques de sauvetage, en plus de faire des stages avec les moniteurs lors de cours réguliers.

Pré-requis : 11 ans et plus et être en voie de réussite du Junior 9-10.

Cours de formation

	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Requalification Sauveteur national 			16 h à 20 h
Début : 19 mai Prix : 112 \$ Apportez un masque de poche, gants et sifflet ainsi que votre carte de Sauveteur.			
Sauveteur national 		13 h 30 à 19 h 30	
Début : 30 mars au 18 mai, examen le 25 mai de 16 h à 20 h Prix : 335 \$ (le matériel n'est pas inclus) Pré-requis : Être âgé de 16 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze (numéro à transmettre lors de l'inscription) et le brevet du cours Premiers soins général à jour ou Secourisme général. Apportez une copie de vos brevets.			
Moniteur en sécurité aquatique 			Voir horaire ci-dessous
Début : 31 mars au 16 juin Prix : 370 \$ (le matériel est inclus) Pré-requis : Avoir 15 ans au dernier cours et détenir le brevet Croix de bronze (numéro à transmettre). Apportez une copie de votre brevet.			

Horaire - Moniteur en sécurité aquatique

- Rencontre et évaluation en piscine le 31 mars de 15 h 30 à 19 h
- Deux semaines de travail à la maison du 1^{er} au 14 avril
- Rencontre en classe le 7 avril de 13 h 30 à 16 h
- Rencontre en piscine le 7 avril de 16 h 15 à 18 h 45
- Rencontre en classe le 14 avril de 13 h 30 à 16 h
- Rencontre en piscine le 14 avril de 16 h 15 à 18 h 45
- Période minimale de stages (3 groupes pendant 4 semaines de cours) du 15 avril au 19 mai
- Possibilité de poursuite des stages du 19 mai au 1^{er} juin
- Rencontre en classe le 2, 9 et 16 juin de 13 h 30 à 16 h
- Rencontre en piscine le 2, 9 et 16 juin de 16 h 15 à 18 h 45

Structure

Il faut que toutes les étapes soient réussies selon l'ordre ci-dessous afin de passer à l'étape suivante :

- Première rencontre : évaluation des styles de nage, maillot et bonnet de bain obligatoires.
- Auto-examen à partir des capsules en ligne (utilisation du manuel) avec une réussite supérieure à 75 % (possibilité de reprise en cas d'échec). Prévoir de 14 à 20 heures pour toute cette étape.
- Stages (minimum 8 heures).
- Deuxième évaluation des styles de nage, maillot et bonnet de bain obligatoires.

Suite à la réussite de toutes ces étapes, le participant pourra accéder à la formation en classe.

En cas d'échec, le participant aura 6 mois (à partir de la date d'activation de son compte Croix-Rouge) pour compléter sa formation ici ou ailleurs.

Critères de réussite : assister et participer à 100 % ainsi que réussir tous les volets du cours MSA.

IMPORTANT : le matériel didactique ne sera non remboursable et non transférable pour un autre participant dès l'activation du compte Croix-Rouge.

Inscription à partir de 8 h 45

Chambly : 11 au 17 mars

Toutes les villes : 14 au 17 mars

Inscription tardive (frais supplémentaire de 10 \$ par inscription) : 20 mars au 12 avril

Inscription en ligne avec Visa ou Mastercard ou au comptoir (crédit, débit, chèque ou comptant).

L'inscription téléphonique n'est pas possible sauf pour les enfants n'ayant pas l'âge requis pour leur niveau, mais détenant les conditions d'admissibilité.

Début session : 30 mars

Résidents de Chambly : La carte Accès valide est obligatoire dès l'âge de 4 ans. Pour les enfants de moins de 4 ans, la carte Accès valide d'un parent sera exigée lors de l'inscription sinon le tarif non-détenteur s'appliquera.

Le dépliant des politiques administratives est disponible sur Internet ou sur place.

Piscine, 25 mètres : 30°C
Pataugeoire : 33°C