



Inscription loisirs

ACTIVITÉS AQUATIQUES

INFORMATION

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous au composant le 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, communiquez avec Anne Germain, au 418 614-1907.

PROGRAMMES DE MISE EN FORME

Adultes – 55 minutes

AQUAFORME ARTHRITE-ARTHROSE ET 55 ANS ET PLUS

Ce cours s'adresse aux adultes souffrant de problèmes liés à l'arthrite, à l'arthrose ou à la fibromyalgie et qui souhaitent rester en forme en faisant des exercices de type aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. **Tous les cours ont lieu dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude.**

Durée : 12 semaines débutant les 11, 12, 13, 14 et 15 septembre 2017

Horaires : Lundi de 8 h 45 à 9 h 40
Lundi de 9 h 45 à 10 h 40
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 18 h à 18 h 55
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
Jeudi de 18 h à 18 h 55
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAFORME PRÉNATAL

Ce cours s'adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalable : Avoir obtenu l'accord de son médecin.

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017

Horaires : Mardi de 19 h 10 à 20 h 05

Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

AQUAFORME RÉGULIER

Deux niveaux permettent de travailler selon sa capacité. **Tous les cours ont lieu dans la piscine.**

Aquaforme I

Ce cours s'adresse aux personnes débutant un programme de mise en forme, pouvant avoir un problème de santé mineur. L'intensité est de légère à moyenne, comme celle d'une marche de légère à modérée.

*Les personnes habituées au cours 55 ans et plus en piscine doivent s'inscrire à ce cours.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 12, 13, 14 et 15 septembre 2017

Horaires : Lundi de 9 h 45 à 10 h 40
Lundi de 10 h 45 à 11 h 40
Lundi de 17 h à 17 h 55
Mardi de 10 h 45 à 11 h 40
Mardi de 20 h 10 à 21 h 05
Mercredi de 9 h 45 à 10 h 40
Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
Jeudi de 10 h 45 à 11 h 40
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

Aquaforme 2

Ce cours s'adresse aux personnes qui sont déjà en bonne condition physique et qui ont déjà été initiées à l'aquaforme. L'intensité est élevée et se compare à un jogging.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 14 et 15 septembre 2017

Horaires : Lundi de 8 h 45 à 9 h 40
Mercredi de 8 h 45 à 9 h 40
Jeudi de 8 h 45 à 9 h 40
Vendredi de 9 h 45 à 10 h 40

Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAJOGGING

Ce cours s'adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de type aérobique, musculaire, de même que des exercices de relaxation. Une ceinture d'aquajogging vous sera fournie.

Préalable : Être à l'aise en eau profonde puisque tous les cours ont lieu dans cette partie de la piscine.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 12 et 15 septembre 2017

Horaires : Lundi de 17 h à 17 h 55
Mardi de 19 h 10 à 20 h 05
Vendredi de 8 h 45 à 9 h 40
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUAPOUSSETTE

Cette activité de conditionnement physique s'adresse aux parents et à leur bébé de 6 à 24 mois qui pèse tout au plus 16 kg (36 livres). Les bébés sont placés dans des poussettes aquatiques (bateaux flottants qui seront fournis) pour suivre leur parent dans ses mouvements. La séance comprend 45 minutes de mise en forme pour le parent et 10 minutes pour le poupon. Les cours ont lieu principalement dans le bassin récréatif, où l'eau est plus chaude, ainsi que dans la partie profonde de la piscine avec une ceinture d'aquajogging (fournie).

Durée : 12 semaines débutant les 13 et 15 septembre 2017

Horaires : Mercredi de 10 h 45 à 11 h 40
Vendredi de 10 h 45 à 11 h 40

Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT - DÉBUTANT - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes déjà initiées à un programme de mise en forme aquatique et qui souhaitent travailler différemment. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

Préalable : Être à l'aise en eau profonde.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 12 et 14 septembre 2017

Horaires : Lundi de 18 h 15 à 19 h 10
Mardi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 9 h 45 à 10 h 40
Jeudi de 19 h 15 à 20 h 10

Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

AQUACIRCUIT - AVANCÉ - PISCINE

Ce cours d'aquaforme s'adresse aux personnes qui souhaitent travailler différemment de façon très performante. Cette activité en eau profonde et peu profonde vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et la vigueur musculaire par un enchaînement d'exercices sous forme de stations impliquant la nage et des exercices avec ou sans matériel (vélo, barre, trampoline, step, frite et ceinture aquatique). Vous devez vous procurer des souliers d'eau.

Préalables : Être à l'aise en eau profonde.

NOUVEAU : Pouvoir nager 200 mètres (8 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 11, 12 et 14 septembre 2017

Horaires : Lundi de 19 h 20 à 20 h 15
Mardi de 8 h 45 à 9 h 40
Jeudi de 20 h 20 à 21 h 15

Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem.
Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.

PROGRAMME CROIX-ROUGE

NATATION PRÉSCOLAIRE (DE 4 MOIS À 6 ANS)



- **Classement :** en fonction de l'âge de l'enfant et de ses habiletés.
- Les enfants âgés de 5 ans et plus peuvent passer au niveau Junior I.
- **Exigences :** présence d'un parent dans les cours allant de l'Étoile de mer à Loutre de mer inclusivement. Au niveau Loutre de mer, les parents transfèrent graduellement leur enfant aux soins du moniteur. Limite d'un accompagnateur dans l'eau par enfant.
- Les cours Étoile de mer, Canard et Tortue de mer sont d'une durée de 30 minutes.
- Les cours Loutre de mer, Salamandre, Poisson-lune, Crocodile et Baleine sont d'une durée de 40 minutes.
- Aucun matériel requis.

ÉTOILE DE MER – 4 à 12 mois (avec parent)

L'enfant est capable de se tenir la tête droite. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Samedi de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 9 h 15 à 9 h 45

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

ÉTOILE DE MER / CANARD – 4 à 24 mois (avec parent)

L'enfant est capable de lever la tête sans aide. Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 16 septembre 2017

Horaires : Vendredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 10 h 25 à 10 h 55

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CANARD – 12 à 24 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Samedi de 9 h 15 à 9 h 45
Dimanche de 8 h 40 à 9 h 10

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

TORTUE DE MER – 24 à 36 mois (avec parent)

Le parent est avec l'enfant dans l'eau. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Lundi de 16 h 55 à 17 h 25
Mercredi de 16 h 55 à 17 h 25
Samedi de 9 h 50 à 10 h 20
Dimanche de 8 h 40 à 9 h 10
Dimanche de 10 h 25 à 10 h 55

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

LOUTRE DE MER – 3 à 5 ans (avec parent)

Le parent débute la session avec son enfant, dans l'eau, et transfère graduellement son enfant aux soins du moniteur. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Lundi de 17 h 30 à 18 h 10
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
Samedi de 11 h 45 à 12 h 25
Dimanche de 11 h à 11 h 40
Dimanche de 11 h 45 à 12 h 25

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

SALAMANDRE – 3 à 5 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance d'un mètre sans parent, avec ou sans aide-flottante. **Les cours ont lieu dans le bassin récréatif.**

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Lundi de 17 h 30 à 18 h 10
Lundi de 18 h 15 à 18 h 55
Lundi de 19 h à 19 h 40
Mercredi de 17 h 30 à 18 h 10
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55
Mercredi de 19 h à 19 h 40
Vendredi de 17 h 30 à 18 h 10
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55
Vendredi de 19 h à 19 h 40
Samedi de 11 h à 11 h 40
Samedi de 11 h 45 à 12 h 25

Samedi de 12 h 30 à 13 h 10
Dimanche de 11 h à 11 h 40
Dimanche de 11 h 45 à 12 h 25
Dimanche de 12 h 30 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

POISSON-LUNE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de deux mètres sans parents et sans aide-flottante.

Durée : 12 semaines débutant les 11, 13, 15, 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Lundi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Lundi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif
Mercredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Mercredi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif
Vendredi de 18 h 15 à 18 h 55 – bassin récréatif
Vendredi de 19 h à 19 h 40 – bassin récréatif
Samedi de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Samedi de 11 h 15 à 11 h 55 – piscine
Samedi de 12 h 30 à 13 h 10 – bassin récréatif
Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10 – piscine
Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55 – piscine

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

CROCODILE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de cinq mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

BALEINE – 3 à 6 ans

L'enfant est capable de nager sur une distance de dix mètres seul et de façon continue. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Durée : 12 semaines débutant les 16 et 17 septembre 2017

Horaires : Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25

Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

PROGRAMME NATATION JUNIOR (5 À 12 ANS)

Ce programme permet aux enfants d'apprendre à nager, d'être en forme et de demeurer en sécurité, le tout dans un environnement amusant qui favorise le progrès et récompense le succès personnel.

Les cours de Junior 1 à 3 sont d'une durée de 40 minutes, tandis que les cours de Junior 4 à 10 sont d'une durée de 55 minutes. Habituellement, l'enfant commence le programme Junior quand il débute ou a débute l'école. **Les cours de tous les niveaux ont lieu dans la piscine.**

JUNIOR 1

L'enfant est débutant, il doit se familiariser avec l'eau et la piscine ou peut avoir complété le niveau Salamandre. Aucune expérience en natation n'est requise.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
 Samedi de 11 h 15 à 11 h 55
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 2

L'enfant doit être capable de nager seul sur une distance de 5 mètres sur le ventre ou peut avoir complété le niveau Poisson-lune.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
 Dimanche de 8 h 45 à 9 h 25
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 3

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 2, Crocodile ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 10 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Vendredi de 16 h 45 à 17 h 25
 Samedi de 8 h 45 à 9 h 25
 Samedi de 9 h 30 à 10 h 10
 Samedi de 10 h 15 à 10 h 55
 Dimanche de 9 h 30 à 10 h 10
 Dimanche de 10 h 15 à 10 h 55
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 4

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 3, Baleine ou l'équivalent et être capable de nager seul sur une distance de 15 mètres.

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 5

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 4 et être capable de nager seul sur une distance de 25 mètres (1 longueur).

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 6

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 5 et être capable de nager seul sur une distance de 50 mètres (2 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 13, 15, 16 et 17 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Vendredi de 17 h 30 à 18 h 25
 Samedi de 12 h à 12 h 55
 Dimanche de 11 h 15 à 12 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 7

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 6 et être capable de nager seul sur une distance de 75 mètres (3 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2017
Horaires : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 8

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 7 et être capable de nager seul sur une distance de 150 mètres (6 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2017
Horaires : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Dimanche de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

JUNIOR 9/10

L'enfant doit avoir réussi le niveau Junior 8 ou 9 et être capable de nager seul sur une distance de 300 ou 400 mètres (12 ou 16 longueurs).

Durée : 12 semaines débutant les 15 et 17 septembre 2017
Horaires : Vendredi de 18 h 30 à 19 h 25
 Samedi de 12 h 15 à 13 h 10
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

NATATION POUR ADOLESCENTS (11 À 15 ANS) – NOUVEAU!

Ce cours d'adresse aux adolescents de 11 à 15 ans qui n'ont jamais suivi de cours de natation ou qui l'ont fait il y a quelques années et qui souhaitent améliorer leur aisance dans l'eau, leur technique et leur endurance. Idéal pour les jeunes qui désirent devenir sauveteurs, mais qui doivent améliorer leurs styles de nage avant de débiter les cours de formation en sauvetage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés. Les objectifs des participants seront pris en considération.



OLYMPIQUES SPÉCIAUX NATATION (12 ANS ET PLUS) – NOUVEAU!



En partenariat avec l'organisme Olympiques spéciaux Québec, ce programme adapté s'adresse aux jeunes de 12 ans et plus vivant avec le spectre de l'autisme ou une déficience intellectuelle. L'organisme OSQ a pour mission d'enrichir par le sport la vie des personnes présentant une déficience intellectuelle. Ainsi, nos moniteurs de natation s'occuperont de l'aspect technique tandis que l'OSQ fournira un encadrement sur place afin de prendre en charge les participants. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Être initié au milieu aquatique.
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 18 h 30 à 19 h 25
Coût : Résident : 63 \$ / Non-résident : 95 \$

*Selon le nombre d'inscriptions, des sous-groupes pourront être formés.
Information : Anne Germain, coordonnatrice aquatique
 418 614-1907, p.223 ou olympiquesspeciauxquebec.ca.

NATATION POUR ADULTES (15 ANS ET PLUS)

ESSENTIEL 1

En eau peu profonde, familiarisation et apprentissage des habiletés de base menant à acquérir plus d'aisance en vue de l'initiation aux styles de nage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Aucune expérience en natation n'est requise.
 Ce cours d'adresse aux vrais débutants.
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

ESSENTIEL 2

Acquérir plus d'aisance en eau profonde. Perfectionnement du crawl et du dos crawlé. Augmentation de la distance parcourue à la nage. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Une certaine expérience en natation est requise. Pouvoir nager 10 mètres facilement sur le ventre ou avoir réussi le niveau Essentiel 1.
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

STYLES DE NAGE

Perfectionnement d'un ou plusieurs styles de nage. Amélioration des compétences et de l'endurance. **Les cours ont lieu dans la piscine.**

Préalables : Pouvoir nager le crawl sur au moins 15 mètres de façon continue et le dos crawlé sur 15 mètres. Être à l'aise en eau profonde ou avoir réussi le niveau Essentiel 2.
Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017
Horaires : Mercredi de 19 h 30 à 20 h 25
Coût : Résident : 79 \$ / Non-résident : 119 \$

PROGRAMME SPÉCIALISÉ – ADOLESCENTS ET ADULTES

ENTRAÎNEMENT DIRIGÉ – 13 ans et plus

Cette activité s'adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme, tout en améliorant leur endurance par la nage. Un programme d'entraînement sera proposé.

Préalables : Pouvoir nager 100 m (4 longueurs) sans arrêt. Connaître au moins deux styles de nage.
Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017
Horaires : Mardi de 18 h à 18 h 55
 Jeudi de 18 h à 18 h 55
Coût : Résident : 79 \$ pour 1 fois/sem. – 158 \$ pour 2 fois/sem. Non-résident : 119 \$ pour 1 fois/sem. – 238 \$ pour 2 fois/sem.



MÉDAILLE DE BRONZE

Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Il permet aux candidats d'acquies une compétence des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats développent aussi une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Être âgé de 13 ans ou plus à l'examen final ou détenir le certificat d'Étoile de bronze.

Démontrer les habiletés et connaissances du niveau Junior IO de la Croix-Rouge (test au premier cours).

Durée : 10 semaines débutant le 23 septembre 2017 (examen final le 2 décembre)

Horaire : Samedi de 15 h à 18 h - en classe et en piscine

Coût : Résident et non-résident : 117 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :

- Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

CROIX DE BRONZE

Ce certificat est le deuxième cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Il constitue une formation plus poussée sur les notions de base en surveillance et installations aquatiques. Après ce cours, dès l'âge de 15 ans, le candidat pourra travailler comme assistant-sauveteur. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Détenir le certificat de Médaille de bronze.

Durée : 10 semaines débutant le 23 septembre 2017 (examen final le 2 décembre)

Horaire : Samedi de 16 h à 19 h 30 - en classe et en piscine

Coût : Résident et non-résident : 149 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :

- Manuel canadien de sauvetage (49 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

COURS DE PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL / DEA

Troisième cours obligatoire en préparation au certificat Sauveteur national. Ce cours prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence. Il devra prodiguer des traitements spécifiques afin d'immobiliser une blessure en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi au candidat d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur lors des situations prescrites par la réglementation. Ce certificat est valide pour une durée de trois ans.

Préalables : Être âgé de 14 ans ou plus.

Détenir le certificat de Croix de bronze.

Durée : 16 heures

Horaire : Samedi 16 et dimanche 17 septembre 2017, de 8 h à 17 h

Endroit : La Hutte

Coût : Résident et non-résident : 63 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :

- Manuel canadien de premiers soins (18,50 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses).

SAUVEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Reconnu comme norme de performance du surveillant-sauveteur au Canada, le certificat Sauveteur national est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. La présence et la participation du candidat à tous les cours sont nécessaires pour pouvoir compléter la formation adéquatement. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation. La date et l'heure seront confirmées durant la session.

Préalables : Être âgé de 16 ans ou plus à l'examen final.

Détenir le certificat de Croix de bronze.

Avoir réussi le cours Premiers soins – Général / DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Durée : 10 semaines débutant le 24 septembre 2017 (total de 40 heures), excluant l'examen final, qui aura lieu le 3 décembre 2017

Horaire : Dimanche de 15 h à 19 h - en classe et en piscine

Coût : Résident et non-résident : 179 \$ incluant les frais de certification

Matériel à prévoir (obligatoire) :

- Manuel *Alerte! La pratique de la surveillance aquatique* (49 \$ taxes incluses);
- Masque de poche (24,50 \$ taxes incluses);
- Sifflet et bracelet (12,50 \$ taxes incluses).

REQUALIFICATION SAUVEUR NATIONAL – OPTION PISCINE

Passage d'un examen de requalification du Brevet Sauveteur national.

Préalables : Détenir le brevet de Sauveteur national et en présenter une preuve au début de la séance.

Durée : Une séance de 5 h - en classe et en piscine

Horaire : Samedi 9 décembre 2017 de 14 h 30 à 19 h 30

Coût : Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Ce tout nouveau cours de moniteur en sécurité aquatique de la Croix-Rouge prépare les candidats à enseigner tous les programmes, dont le Croix-Rouge Natation et Croix-Rouge Natation préscolaire. Les candidats se concentrent sur les stratégies permettant d'introduire et de perfectionner des techniques de natation et de sécurité aquatique dans le cadre de tous ses programmes.

Ce cours est divisé en volets :

- MSA – Évaluation des techniques (3 à 6 h)
- MSA – En classe et en piscine (24 h)
- MSA – En ligne (14 à 20 h)*
- MSA – Stage d'enseignement (minimum de 8 h)*

Les candidats doivent assister et participer à tous les volets du cours à 100 %.

Préalables : Être âgé de 15 ans et plus.

Détenir le certificat de Croix de bronze.

Durée : 12 semaines débutant le 24 septembre 2017

Horaire : Dimanche 24 septembre, de 10 h à 14 h - Accueil et évaluation

Dimanches 12, 19 et 26 novembre et 3 décembre, de 8 h à 14 h - Volets Évaluation des techniques et En classe et piscine

*Les volets En ligne et Stage d'enseignement se font en dehors de l'horaire ci-dessus.

Résident et non-résident : 125 \$

Coût : **Matériel à prévoir (obligatoire, coût : 154 \$ incluant les taxes et le transport) :**

- Cahier d'exercices du moniteur de sécurité aquatique;
- Guide pratique Croix-Rouge Natation;
- Accès pour MSA – En ligne sur le Réseau des moniteurs;
- Accès aux outils et ressources pour le stage d'enseignement, le générateur de plans de leçon et les modules de perfectionnement professionnel en ligne;
- Certificat.

RENOUVELLEMENT – MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (MSA)

Renouvellement du certificat de Moniteur en sécurité aquatique.

Préalables : Détenir un certificat de Moniteur en sécurité aquatique obtenu en 1996 ou après et en présenter une preuve au début de la séance.

Durée : Une séance de 5 h - en classe et en piscine

Date et horaire : Dimanche 10 décembre 2017 de 14 h 30 à 19 h 30

Coût : Résident et non-résident : 60 \$ incluant les frais de certification

COURS PRIVÉS DE NATATION

Les cours de natation privés sont accessibles aux personnes de tous les groupes d'âge et permettent de bénéficier d'un enseignement personnalisé et efficace, adapté au niveau et à la capacité de chacun, selon la disponibilité des moniteurs et des bassins.

Horaires :

- Le programme comprend une série de 5 cours de 45 minutes, répartis sur 5 semaines consécutives.
- Deux sessions de cours seront offertes à l'automne, soit du 25 septembre au 29 octobre 2017 et du 30 octobre au 3 décembre 2017.
- Deux plages horaires seront possibles, selon l'âge et le niveau :

- Enfants : vendredi soir, samedi ou dimanche entre 8 h 45 et 13 h 30
- Adolescents et adultes : lundi au vendredi entre 16 h 45 et 21 h 50

Coût : Résident : 105 \$ / Non-résident : 158 \$

Ce montant est payable lors de la confirmation du cours.

Inscription : La période d'inscription se déroule du 5 août au 1^{er} septembre 2017.

1) Faites parvenir un courriel ayant comme objet « Cours de natation privés » à cmrinc@lancienne-lorette.org en indiquant les informations suivantes :

- Nom et prénom de l'élève;
- Âge et besoins spécifiques de l'élève;
- Session de cours désirée et disponibilité;
- Numéros de téléphone et adresse complète (une preuve de résidence pourrait être exigée).

2) Une fois votre inscription confirmée, nous procéderons à celle-ci. Vous pourrez consulter et payer votre inscription dans votre Dossier Citoyen. Si vous ne possédez pas encore de Dossier Citoyen, créez-le dès maintenant!

- Rendez-vous sur le site Internet de la Ville, au lancienne-lorette.org, et cliquez sur le logo Voilà (insérer le logo) dans le haut de la page.
- Remplissez les champs nécessaires pour créer votre Dossier.
- Une fois connectés, cliquez sur l'onglet Loisirs puis sur le bouton « Effectuer un paiement » et suivez les instructions.

Confirmation d'inscription

Les inscriptions et les heures de cours seront confirmées par téléphone dès que possible.

Afin de pouvoir accommoder un plus grand nombre d'élèves ayant des besoins particuliers et compte tenu des places limitées, les demandes seront traitées par ordre d'arrivée et de priorité :

- 1) Résident de L'Ancienne-Lorette;
- 2) Jeune avec difficultés d'apprentissage, déficience ou hyperactivité importante;
- 3) Adolescent ou adulte débutant, non nageur;
- 4) Élève qui veut poursuivre son apprentissage, mais qui ne peut suivre la session régulière.

ACTIVITÉS SPORTIVES**INFORMATION**

Inscription : Pour toute question, communiquez avec nous en composant le 418 872-9811.

Cours et son contenu : Pour toute question, contactez le responsable du cours.

Les activités sportives sont offertes aux personnes de 15 ans et plus (sauf exceptions).

ABDOS-FESSIERS

Mélange d'exercices avec step et poids, au sol et sur ballon qui visent à tonifier les muscles abdominaux et fessiers dans le but de sculpter la silhouette. Cours de bonne intensité cardiovasculaire et musculaire.

Professeur : André Falardeau, hulujuan@sympatico.ca

Durée : 12 semaines débutant les 11 et 13 septembre 2017

Horaires : Lundi de 19 h à 20 h

Mercredi de 19 h à 20 h

Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.

Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.

Endroit : AQUAGYM

AÉRO STEPPING INTERMÉDIAIRE – NOUVEAU

Entraînement aérobie sur step avec enchaînements de pas complexes et favorisant le cardiomusculaire.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 13 septembre 2017

Horaires : Mercredi de 18 h à 19 h 15

Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BADMINTON PM

Nous vous proposons de venir jouer en double au badminton l'après-midi, sans professeur, dans un cadre récréatif. Vous devrez faire une rotation avec les autres joueurs à chacune des périodes de badminton. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

* Aucune inscription à la semaine ne sera possible, vous devez vous inscrire pour les 12 semaines.

Information : Frédéric Roy, 418 614-1907, p.222

Durée : 12 semaines débutant le 11 septembre 2017

Horaires : Lundi de 14 h à 16 h 15

Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

Endroit : AQUAGYM

BADMINTON RÉCRÉATIF EN GROUPE

Léger éirement à l'arrivée, les équipes sont formées sur les terrains et on s'amuse! Les parties se feront en double. Ce cours est destiné aux joueurs voulant s'amuser dans un cadre récréatif. Vous n'avez qu'à fournir votre raquette, nous nous occupons du reste du matériel.

Information : Marcel Tremblay, 418 849-1199, info@objectifforme.ca

Durée : 12 semaines débutant le 15 septembre 2017

Horaires : Vendredi de 19 h à 20 h 30

Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

Endroit : AQUAGYM

BOKWANDO

Entraînements cardiovasculaire et musculaire utilisant les techniques d'art martial et de boxe et des enchaînements aérobiques, le tout avec plusieurs équipements. Intense, très efficace et dynamique.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 14 septembre 2017

Horaires : Jeudi de 18 h à 19 h 15

Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET

BOOTCAMP – NOUVEAU

Entraînement de style militaire combinant l'endurance musculaire et le cardiovasculaire qui amènera le participant à repousser ses limites.

Professeur : Sébastien Lacombe, sebastien.lacombe.3@gmail.com

Durée : 12 semaines débutant les 12 et 14 septembre 2017

Horaires : Mardi de 18 h à 19 h

Jeudi de 18 h à 19 h

Coût : Résident : 74 \$ pour 1 fois/sem. - 148 \$ pour 2 fois/sem.

Non-résident : 111 \$ pour 1 fois/sem. - 222 \$ pour 2 fois/sem.

Endroit : AQUAGYM

CARDIO HIP-HOP GROOVY – NOUVEAU

Entraînement cardiovasculaire groovy où le participant dansera le style hip-hop, favorisant son agilité et sa capacité à s'exprimer.

Information : Diane Brochu, 418 956-2582, dibrochu@hotmail.com

Durée : 12 semaines débutant le 12 septembre 2017

Horaires : Mardi de 18 h à 19 h 15

Coût : Résident : 74 \$ / Non-résident : 111 \$

Endroit : ÉCOLE LE RUISSELET