

Piscine du complexe sportif Champagnat

Nouvelle programmation aquatique le 22 avril

La Tuque, le 3 avril 2025 – Les citoyens de l’agglomération de La Tuque seront heureux d’apprendre que l’équipe du Service du loisir, de la culture et de la vie communautaire de la Ville de La Tuque sera en mesure d’offrir une nouvelle programmation aquatique à compter du 22 avril 2025.

En plus des séances de bain libre et de l’entraînement en couloirs qui ont repris ce lundi 31 mars avec la réouverture de la piscine, la nouvelle programmation aquatique comprendra des cours de mise en forme aquatique, des cours de natation pour les enfants âgés de 3 à 12 ans, ainsi qu’un cours combiné médaille et croix de bronze pour former de nouveaux assistants-sauveteurs. Les inscriptions pour les cours débuteront le 8 avril 2025 à midi, via la plateforme Web Qidigo.

Le nouvel horaire à compter du 22 avril sera le suivant :

Lundi	18 h 30 à 19 h 15 19 h 30 à 21 h	Cours de mise en forme avec entraîneur Entraînement en couloirs
Mardi	17 h à 19 h 25 19 h 40 à 21 h	Cours de natation pour les enfants de niveau Nageur 3, Nageur 4 et Nageur 5. (5-12 ans) Entraînement en couloirs
Mercredi	17 h à 19 h 25	Cours de natation pour les enfants de niveau Nageur 1, Nageur 2 et Nageur 6. (5-12 ans)
Jeudi	6 h 30 à 7 h 10 7 h 15 à 8 h	Cours combiné Aqua-prénatal et Aqua-poussette Aqua-cardio
Vendredi	18 h 30 à 21 h	Bain libre
Samedi	8 h à 16 h	Cours combiné de médaille-croix de bronze (14 ans et +)
Dimanche	8 h à 14 h 30 14 h 45 à 16 h	Cours de natation pour les enfants de niveau Préscolaire 1, Préscolaire 2, Préscolaire 3, Préscolaire 4, Préscolaire 5 et Préscolaire 6. (3-5 ans) Bain libre

COURS DE NATATION POUR LES ENFANTS

Le coût d'inscription pour les cours de natation pour enfant est de 75 \$ par enfant. Pour choisir le niveau adapté à son enfant, la Ville de La Tuque a créé un guide à l'usage de la population qui identifie les prérequis pour chacun des cours. Ce guide est disponible sur le site Web de la municipalité, dans la page Complexe sportif Champagnat de l'onglet Loisirs et culture.

La Ville de La Tuque vous offre aussi l'opportunité d'aller à la piscine avec votre enfant pour le faire évaluer par la monitrice les mercredis 9 et 16 avril de 18 h 30 à 21 h ou les samedis 5 et 12 avril, de 12 h 30 à 16 h. La monitrice pourra vous indiquer le niveau de nage de votre enfant pour que vous puissiez l'inscrire au bon cours.

Prenez note que le cours de natation préscolaire est offert en mode intensif sur 4 semaines au lieu de 8. À titre d'exemple, pour le groupe Préscolaire 1, le premier cours sera le dimanche à partir de 8 h et le 2^e cours sera la même journée à 9 h 10. Une portion théorique sera animée par l'assistant-sauveteur entre les deux cours.

COURS COMBINÉ DE MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE

La Ville de La Tuque offrira également un cours combiné médaille et croix de bronze, afin de former de nouveaux assistants-sauveteurs. Les personnes intéressées à suivre ce cours devront déboursier 250 \$ pour s'inscrire (coût réel normalement de 425 \$), toutefois la Ville de La Tuque a déposé une demande au Programme d'aide financière pour la gratuité du gouvernement du Québec, afin de pouvoir rembourser ces frais aux participants qui auront complété les cours d'une durée totale de 35 heures et se seront présentés à l'examen.

Pour s'inscrire à ce cours conjoint médaille-croix de bronze, les candidats intéressés doivent :

- Être âgés de 13 ans et plus au 25 mai 2025.
- Être disponibles les 5 jours de la formation, soit le 26 avril, ainsi que les 3, 10, 17 et 24 mai, de 8 h à 16 h.
- Être disponible pour passer l'examen le 25 mai entre 8 h et 16 h.

Même si le cours est offert aux jeunes âgés de 13 ans et plus, seules les personnes âgées de 15 ans et plus peuvent agir comme assistants-sauveteurs autour d'une piscine. Il est obligatoire de se présenter à tous les cours et à l'examen pour obtenir le brevet.

Pour ceux qui désirent poursuivre leur formation afin d'obtenir leur qualification de sauveteur national, il n'est pour l'instant pas possible d'offrir ce service à La Tuque. Il faut le faire dans un autre centre aquatique, comme par exemple celui de Shawinigan.

COURS DE MISE EN FORME

Grande nouveauté, la population pourra désormais bénéficier de cours de conditionnement physique aquatique. Le coût sera de 135 \$ par personne pour une session de 8 cours. Ces cours sont destinés à des gens âgés de 16 ans et plus. Les cours auront lieu les lundis soirs à compter du 28 avril. Ce cours permet de travailler en circuit fermé pour améliorer sa condition physique.

Un cours conjoint d'Aqua-prénatal et d'Aqua-poussette sera aussi offert les jeudis matins. Ce cours s'adresse aux futures mamans et aux parents d'un bébé âgé entre 4 et 12 mois. Ce cours débutera le 24 avril à 6 h 30.

Finalement, il y aura un cours d'Aqua-cardio qui sera offert également les jeudis matins. Ce cours comprend une routine d'exercices pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Ce cours débutera le 24 avril, à 7 h 15.

Même si les trois cours de mise en forme se dérouleront principalement dans la portion peu profonde de la piscine, il est fortement recommandé de savoir nager en partie profonde et d'être capable de se mettre la tête sous l'eau pour participer à l'un de ces cours.

CONGÉ DE PÂQUES ET FIN DE LA SAISON

La piscine du Complexe sportif Champagnat sera fermée pour le congé de Pâques, soit du 17 au 21 avril 2025 inclusivement. Elle fermera définitivement pour la saison estivale en juin 2025, à l'ouverture de la piscine extérieure du parc Saint-Eugène. Une nouvelle programmation aquatique sera offerte à la population par la Ville de La Tuque à l'automne 2025.

Finalement, en ce qui concerne les gymnases du Complexe sportif Champagnat. Ils sont accessibles à la population eux aussi jusqu'au mois de juin. Ils sont accessibles les lundis, mardis, mercredis et jeudis, de 19 h 15 à 21 h 15. Ils seront ensuite fermés pour la période estivale et la nouvelle programmation de l'automne débutera en septembre.

-30-

Sources :

Geneviève Élie, superviseure au Service du loisir, de la culture et de la vie communautaire
Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2703
gelie@ville.latuque.qc.ca

Hélène Langlais, chef de service aux communications
Ville de La Tuque
819 523-8200, poste 2112
hlanglais@ville.latuque.qc.ca