



GUIDE EXPLICATIF COURS de natation

Places
limitées

Enfant



80 \$
par enfant /
par session

COURS PARENT-ENFANT 1 | 4-12 MOIS

Ce cours est conçu pour les enfants de 4 à 12 mois et vise à leur faire découvrir et apprécier l'eau.

IMPORTANT

- Un parent doit obligatoirement accompagner l'enfant dans l'eau. Le parent accompagnateur peut varier d'une semaine à l'autre.

COURS PARENT-ENFANT 2 | 12-24 MOIS

Ce cours est conçu pour les enfants de 12 à 24 mois et vise à leur faire découvrir et apprécier l'eau.

IMPORTANT

- Un parent doit obligatoirement accompagner l'enfant dans l'eau. Le parent accompagnateur peut varier d'une semaine à l'autre.

COURS PARENT-ENFANT 3 | 2-3 ANS

Ce cours est conçu pour les enfants de 2 à 3 ans et vise à leur faire découvrir et apprécier l'eau.

IMPORTANT

- Un parent doit obligatoirement accompagner l'enfant dans l'eau. Le parent accompagnateur peut varier d'une semaine à l'autre.

PRÉSCOLAIRE 1 | 3-5 ANS

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- *Commencer à ne pas être accompagné d'un parent dans l'eau*

PRÉSCOLAIRE 2 | 3-5 ANS

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- *Entrer et sortir de l'eau seul.*
- *Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine.*
- *Flotter et glisser sur le ventre et le dos.*
- *Se mouiller le visage.*

PRÉSCOLAIRE 3 | 3-5 ANS

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- *Sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine.*
- *S'immerger et expirer sous l'eau.*
- *Retenir son souffle sous l'eau.*
- *Récupérer des objets au fond de l'eau.*
- *Battre des jambes sur le ventre et sur le dos.*

PRÉSCOLAIRE 4 | 3-5 ANS

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI. Le but du cours est d'accompagner progressivement l'enfant afin qu'il puisse se passer entièrement de l'aide flottante.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- *Sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage.*
- *S'immerger et expirer sous l'eau.*
- *Retenir son souffle sous l'eau.*
- *Battre des jambes sur le ventre et sur le dos.*
- *Récupérer des objets au fond de l'eau.*

PRÉSCOLAIRE 5 | 3-5 ANS

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- *Sauter en eau profonde.*
- *Nager au crawl sur 5 m en portant du gilet de sauvetage.*
- *Effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté.*

NAGEUR 1 | 5-12 ANS

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans équipement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos. Le but du cours est d'accompagner progressivement l'enfant afin qu'il puisse se passer entièrement de l'aide flottante.

SI VOTRE ENFANT EST :

- Niveau débutant.
- Commence à nager sans VFI.

NAGEUR 1 | 5-12 ANS **COURS SPÉCIAL | TRANSITION VERS LA NAGE AUTONOME**

Ce cours s'adresse aux enfants de 5 ans et plus qui hésitent encore à nager sans aide flottante (VFI ou autre dispositif). Son objectif est d'accompagner votre enfant dans la découverte de la nage autonome, afin qu'il développe confiance et aisance dans l'eau sans support. Au besoin, un parent pourra aussi l'accompagner dans l'eau pour le rassurer. Le contenu enseigné correspond au curriculum du niveau Nageur 1.

SI VOTRE ENFANT EST :

- Niveau débutant.
- Commence à nager sans VFI.
- Si votre enfant est déjà à l'aise dans l'eau sans aide flottante, nous vous recommandons plutôt de l'inscrire directement au cours Nageur 1 ou Nageur 2. Vérifier les préalables.

NAGEUR 2 | 5-12 ANS

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant une aide flottante. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- Sauter en eau profonde.
- Ouvrir les yeux dans l'eau.
- Retenir son souffle et expirer sous l'eau.
- Nager sur place sans VFI.

NAGEUR 3 | 5-12 ANS

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- Sauter en eau profonde.
- Effectuer une roulade et se maintenir à la surface pendant 15 secondes.
- Effectuer un coup de pied fouetté en position vertical.
- Nager sur le dos et sur le ventre sur une distance de 10 m.

NAGEUR 4 | 5-12 ANS

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- Nager sur place 30 secondes.
- Effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant.
- Nager 10 m avec un coup de pied fouetté.
- Nager sur le dos sur 25 m.
- Nager 15 m au crawl.

NAGEUR 5 | 5-12 ANS

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- Plonger en eau profonde.
- Nager sur place pendant 1 minute.
- Nager sur une distance de 50 m sans VFI.
- Nager 50 m au crawl et au dos crawlé.
- Nager la brasse sur 25 m.
- Effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 m.

NAGEUR 6 | 5-12 ANS

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pied de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînement sur 300m.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- Rouler en eau profonde.
- Nager sur place pendant 1 minute.
- Nager sur une distance de 50 m sans VFI.
- Nager 50 m au crawl et au dos crawlé.
- Nager la brasse sur 25 m.
- Effectuer une nage par intervalles de 4 x 50 m.

Junior



80 \$
par enfant /
par session

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ | 8 - 12 ANS | NIVEAU 7

L'approche est axée sur l'effort et permet de développer l'endurance et l'efficacité des techniques de nage. Tu apprendras à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitalier d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

SI VOTRE ENFANT PEUT :

- Faire des sauts d'arrêt et des sauts compacts.
- Se maintenir à la surface de l'eau avec les jambes seulement pendant 45 sec.
- Sprinter sur 25 m à la brasse.
- Nager sur 100 m au crawl et au dos crawlé.
- Effectuer une nage par intervalles de 300 m.

JEUNE SAUVETEUR AVERTI | 8 - 12 ANS | NIVEAU 8

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

PRÉALABLE RECOMMANDÉ :

- Avoir complété le niveau Jeune sauveteur initié (niveau 7)

JEUNE SAUVETEUR EXPERT | 8 - 12 ANS | NIVEAU 9

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne fait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

PRÉALABLE RECOMMANDÉ :

- *Avoir complété le niveau Jeune sauveteur averti (niveau 8)*

Adulte (16 ans & +)



80 \$
par personne /
par session

NAGEUR ADULTE 1 | INTRODUCTION ET BASES DE LA NAGE

Travailler les premières compétences en natation pour nager 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Apprendre à entrer dans l'eau par sauts depuis le bord. Récupérer un objet au fond de l'eau en eau à hauteur de poitrine. Développer la condition physique et améliorer le battement de jambes à travers des entraînements par intervalles (ex. : 4 × 9–12 m). Convient aux adultes (16 ans et +) débutants ou peu expérimentés qui souhaitent gagner en confiance dans l'eau.

PRÉALABLES :

- *Ne pas avoir peur de l'eau.*
- *Savoir nager en eau profonde*
- *Être capable de se mettre la tête sous l'eau*

NAGEUR ADULTE 2 | DÉVELOPPEMENT ET TECHNIQUES

Approfondir les habiletés aquatiques et la condition physique. Effectuer deux entraînements d'intervalle de type 4 × 25 m en battement et crawl. Réaliser des entrées par plongée légère (*dive entries*). Maîtriser la brasse (mouvement des bras et respiration) sur 10–15 m. Rester à la surface sans aide pendant 1 à 2 minutes. Pratiquer des *handstands* en eau peu profonde.

PRÉALABLES :

- *Ne pas avoir peur de l'eau.*
- *Savoir nager en eau profonde*
- *Être capable de se mettre la tête sous l'eau*
- *Capacité à nager sur une distance d'au moins 15 m.*

NAGEUR ADULTE 3 | MAÎTRISE DES STYLES ET ENDURANCE

Perfectionner les principales nages (crawl, dos crawlé, brasse). Apprendre des entrées plus avancées (*stride entries, compact jumps*) et la technique *eggbeater* (mouvement de battement circulaire pour rester en position verticale dans l'eau). Participer à un entraînement continu d'environ 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Consolider l'endurance et l'efficacité des styles de nage.

PRÉALABLES :

- *Être capable de nager confortablement et avec un bon niveau de compétence – généralement avoir terminé Adulte 2 ou équivalent en aisance dans l'eau.*

Sauvetage aquatique



250 \$ *
par personne
* Remboursable à la réussite du cours

MÉDAILLE DE BRONZE | 13 ANS & +

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

PRÉALABLES :

- Être âgé de 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.
- Démontrer les habiletés et connaissances de l'Étoile de bronze, soient :
 - Nage d'endurance sur 400 m.
 - Plongeon de surface, pieds premiers et tête première et nage sous l'eau sur 2 m.
 - Nager le crawl sur 100 m.
 - Nager le dos crawlé sur 100 m.
 - Nager la brasse sur 50 m.

DURÉE

- 15 heures (excluant l'examen final)

CROIX DE BRONZE | 14 ANS & +

Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

LE BREVET CROIX DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS ET SUR UNE PLAGE À PARTIR DE L'ÂGE DE 16 ANS.

PRÉALABLE RECOMMANDÉ :

- Détenir le brevet Médaille de bronze.

DURÉE

- 20 heures (excluant l'examen final)

Premiers soins - DEA | 14 ans & +

Tu aimerais devenir sauveteur national, assistant-sauveteur ou moniteur aquatique? Tu peux prendre de l'avance et suivre cette formation obligatoire.



Mise en forme



140 \$
par personne /
par session

ENTRAÎNEMENT NAGE 60 MIN | 16 ANS & +

Entraînement de natation visant à améliorer l'endurance cardiovasculaire et la technique de nage.

PRÉALABLE RECOMMANDÉ :

- Être capable de nager au moins 50 m sans s'arrêter.

MISE EN FORME | 16 ANS & +

Tu souhaites te remettre en forme? Le cours de mise en forme en piscine est fait pour toi! Dans ce cours, tu travailleras en circuit afin d'améliorer ton conditionnement physique. Le cours est adapté à tous les niveaux de conditionnement physique.

PRÉALABLES RECOMMANDÉS :

- Être capable de nager en eau profonde.
- Se mettre la tête sous l'eau.

AQUA-PRÉNATAL | FEMME ENCEINTE

Exercices adaptés à la condition de la femme enceinte pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire en partie peu profonde.

PRÉALABLE RECOMMANDÉ :

- Même si les cours de mise en forme se déroulent dans la partie 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 pouvoir participer au cours.

AQUA-CARDIO DÉBUTANT | 14 ANS & +

Ce cours s'adresse aux personnes débutantes qui ont une aisance limitée. Il est parfait pour les personnes qui souhaitent retrouver progressivement la forme et l'énergie. Routine d'exercices pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Le cours se déroule majoritairement dans la partie peu profonde de la piscine, mais il y a une possibilité d'utiliser la partie profonde pour augmenter davantage l'endurance.

PRÉALABLES RECOMMANDÉS :

- Savoir nager en eau profonde.
- Être capable de se mettre la tête sous l'eau.

AQUA-CARDIO INTERMÉDIAIRE | 14 ANS & +

Ce cours de mise en forme aquatique s'adresse aux personnes ayant déjà une certaine aisance dans l'eau et souhaitant poursuivre l'amélioration de leur condition physique. Les exercices proposés sont plus dynamiques et variés, favorisant le renforcement musculaire, l'endurance cardiovasculaire et la coordination. L'eau sert à la fois de résistance et de soutien, permettant un entraînement complet et sans impact sur les articulations. Les exercices proposés pourraient se dérouler majoritairement dans la partie profonde de la piscine. Une aide flottante peut être utilisée.

PRÉALABLES RECOMMANDÉS :

- Savoir nager en eau profonde.
- Être capable de se mettre la tête sous l'eau.

AQUA-POUSSETTE | PARENTS - BÉBÉ 4 À 12 MOIS

Exercices exécutés en partie peu profonde pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire. S'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé entre 4 et 12 mois. S'effectue en partie peu profonde alors que bébé est près du parent dans un siège flottant.

PRÉALABLE RECOMMANDÉ :

- *Même si les cours de mise en forme se déroulent dans la partie 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 pouvoir participer au cours.*

PERFECTIONNEMENT DES STYLES DE NAGE (INTERMÉDIAIRE)

Ce cours de natation vise à améliorer l'apprentissage et le perfectionnement des styles de nage. Les participants travaillent la technique, la coordination des mouvements, la respiration et l'efficacité dans l'eau à travers des exercices ciblés et progressifs, afin de gagner en aisance, en endurance et en confiance.

PRÉALABLES RECOMMANDÉS :

- *Être à l'aise dans l'eau et capables de nager de façon autonome sur une courte distance.*
- *Avoir une connaissance de base du crawl et de la brasse.*
- *Ce cours s'adresse aux nageurs souhaitant améliorer leur technique et leur efficacité, et non aux adultes qui désirent apprendre à nager.*

Utilisation libre du complexe sportif

ENTRAÎNEMENT EN COULOIR ET BAIN LIBRE

- Disponible selon l'horaire
- Accès illimité aux activités en gymnases (lorsque disponible), la salle de musculation et la piscine.

Enfant (5 ans et moins) – **gratuit**

Étudiant – **gratuit** *Sous présentation de la carte étudiante

Adulte – **3 \$**

Abonnement annuel adulte – **100 \$**

Inscriptions

Tu aimerais t'inscrire et / ou consulter le calendrier en ligne?

Télécharge le formulaire d'inscription et les informations dès maintenant!

