



Hiver 2025



# PROGRAMMATION AQUATIQUE COMPLEXE RÉCRÉATIF

# TABLE DES MATIÈRES

NOUS JOINDRE.....	3
HORAIRE DES BAINS LIBRES .....	4
POLITIQUE D'INSCRIPTION .....	6
GRILLE DE TARIFICATION.....	7
MODULE PARENT ET ENFANT.....	8
MODULE PRÉSCOLAIRE .....	10
MODULE NAGEUR.....	12
PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR .....	14
DEVENIR MONITEUR.....	15
MÉDAILLE DE BRONZE.....	15
MONITEUR DE NATATION / MN .....	16
MODULE NAGEUR ADULTE .....	17
MISE EN FORME AQUATIQUE ADULTE .....	18





# HORAIRE DES BAINS LIBRES

Du dimanche 2 février au samedi 29 mars 2025

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		Aquaforme + 16ans + 10h00-10h55				
		Bain 16 ans + 11h00-11h50				
		Bain longueur 16ans + 12h00-12h55	Bain longueur 16ans + 12h00-12h55		Bain longueur 16ans + 12h00-12h55	
Bain familial 13h00-13h50					Bain 16 ans + 13h00-13h50	
	Bain familial 18h30-19h20		Bain familial 18h30-19h20			
	Bain longueur 16ans + 19h30-20h25		Bain longueur 16ans + 19h30-20h25			

## DÉFINITION DES TYPES DE BAINS

### Bain familial

Bain ouvert à tous / Zone profonde et peu profonde disponibles  
 Tremplin (temporairement non disponible)  
 Accès aux glissades

### Bain libre 16 ans et plus

Réservé à la clientèle de 16 ans et plus  
 Zones profonde et peu profonde disponibles  
 Pas d'accès aux glissades / Pas d'accès au tremplin

### Aquaforme+

Réservée à la clientèle adulte de 16 ans et plus  
 Activité de mise en forme  
**Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde.**

### Bain longueur

Bain réservé à la clientèle de 16 ans et plus  
 Entraînement libre / Nage en longueur **seulement**  
**4 couloirs de nage**

**Aquaforme+** : Vous devez réserver votre place le matin même entre 8h et 9h en nous appelant au 418-728-2725 poste 100.  
**\*\*IMPORTANT\*\* 20 places maximum**



TARIFICATION		
Moins de 2 ans		GRATUIT
Enfant	(2 ans à 15 ans)	2.00\$
Adulte	(16 ans et +)	4.00\$
CARTE 25 BAINS		
Enfant		35.00\$
Adulte		75.00\$



RÉSIDENTS de Laurier-Station

**Lundi 20 janvier 2025**

À compter de 13h30

NON-RÉSIDENTS de Laurier-Station

Pour ceux qui étaient inscrits à la session automne 2024

**Mardi 21 janvier 2025**

À compter de 13h30

## INSCRIPTION POUR TOUS

**MERCREDI 22 JANVIER 2025**

À compter de 13h30

Inscription en ligne au [www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

Cliquez sur l'onglet Loisirs et ensuite sur inscription en ligne, suivre les instructions.

Communiquez avec nous si vous éprouvez des difficultés au 418-728-2725.



**DURÉE : 8 SEMAINES**

**DÉBUT** : Dimanche 02 février 2025

**FIN** : Samedi 29 mars 2025

# POLITIQUE D'INSCRIPTION

## **En ligne :** INSCRIPTION au [www.ville.laurier-station.qc.ca](http://www.ville.laurier-station.qc.ca)

Cliquez sur l'onglet « Loisirs », ensuite sur « Inscriptions en ligne » et suivez les instructions.  
Communiquez avec nous si vous éprouvez des difficultés.

## **En personne :** INSCRIPTION au **Complexe Récréatif de L-S** durant nos heures d'ouverture.

### **COURS ANNULÉS**

Si le nombre minimum de participants n'est pas atteint, nous nous réservons le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions.

La Ville se réserve le droit d'annuler le cours d'un participant si elle juge que le niveau n'a pas été respecté lors de l'inscription. Aucun reclassement ne sera possible. Présentez-vous à un bain libre afin de faire évaluer votre enfant gratuitement pour l'inscrire dans le beau niveau.

### **REMBOURSEMENT**

Pour qu'un remboursement soit jugé acceptable et sans frais administratifs, vous devez fournir un billet médical. Cependant, ceux qui annuleront un cours sans pièce justificative une semaine avant le début du premier cours auront des frais administratifs de 20.00\$. Si la demande est faite après le début des cours, un montant établi au prorata des cours suivis sera soustrait du montant total.

### **REPRISE DE COURS**

Pour des raisons qui sont hors de notre contrôle (bris mécanique, tempête de neige, qualité de l'eau, etc.), il est possible que nous soyons dans l'obligation d'annuler un ou des cours. Dans ce cas, la reprise de cours se fera toujours à la fin de la session du même horaire. Lorsqu'une reprise de cours n'est pas possible, l'administration crédite le cours annulé.

### **TRANSFERT DE COURS**

En cas d'absence, prenez note qu'il n'y a aucun transfert de cours possible. Il est impossible de changer de journée ou d'heure pour remplacer le cours.



### **INSCRIPTION EN RETARD**

Les inscriptions reçues après la date limite d'inscription seront acceptées si des places sont encore disponibles. Cependant, si le cours est déjà commencé, aucun crédit ne sera accordé pour la portion écoulée.

### **RESPONSABILITÉ**

La Ville de Laurier-Station se dégage de toutes responsabilités quant aux dommages corporels, matériels, pertes ou vols, pouvant survenir dans le cadre des activités du Service des loisirs.

# GRILLE DE TARIFICATION





PROGRAMME	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	<b>Tarification Familiale</b> - Rabais de 10% Applicable aux 2 enfants de la même famille demeurant à la même adresse - Rabais de 15% Applicable aux 3 enfants et + de la même famille demeurant à la même adresse <hr/> <b>FORMATION GRATUITE</b> À la suite de l'annonce du Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec pour 2022-2027, les formations requises pour devenir sauveteur et moniteur en sauvetage/natation sont maintenant gratuites. 
<b>PARENT/ENFANT 1-3</b> <b>PRÉSCOLAIRE 1-5</b> <b>NAGEUR 1-6</b>			
PARENT/ENFANT 1-3 4 à 36 mois                      30 minutes	66,00 \$	85,80 \$	
PRÉSCOLAIRE 1- 5 3 à 5 ans                              50 minutes	74,00 \$	96,20 \$	
NAGEUR 1-6 6 à 12 ans                              50 minutes			
<b>JEUNE SAUVETEUR AVERTI</b>			
9 à 12 ans                              90 minutes	100,00 \$		
<b>MÉDAILLE DE BRONZE</b>			
13 ans et plus                              2 heures	Gratuit		
<b>MONITEUR DE NATATION</b>			
15 ans et plus                              4 heures	Gratuit		
<b>PROGRAMME</b> <b>MISE EN FORME AQUATIQUE</b> <b>ADULTE  </b> 50 à 55 minutes	RÉSIDENT	NON-RÉSIDENT	 <b>Tarification Adulte</b> - Rabais de 30% Applicable sur tous les cours aquatiques pour adulte, à l'inscription de 2 cours et plus par SEMAINE
*Aquaforme	84,00 \$	109,25 \$	
*Aquajogging			
*Aquaprenatal			
*Aquapoussette			
*Workout aquatique			
*Nageur adulte 1-3			
* LES TAXES SONT INCLUSES dans le tarif aux 15 ANS et + SEULEMENT			

# MODULE PARENT ET ENFANT

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social.

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions.

Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de **4 à 12 mois**, de **12 à 24 mois** ou de **2 à 3 ans**.

<b>PARENT ET ENFANT 1</b> 30 minutes	<b>4 à 12 mois</b> Avec parent		 <p><b>POUR LA VIE</b>            SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE  <b>PARENT ET ENFANT</b></p>
Dimanche	08h10 à 08h40		
Vendredi	14h00 à 14h30		
Samedi	08h10 à 08h40		
<b>PARENT ET ENFANT 2</b> 30 minutes	<b>12 à 24 mois</b> Avec parent		
Dimanche	09h20 à 09h50		
Dimanche	09h55 à 10h25		
Vendredi	14h35 à 15h05		
Samedi	08h45 à 09h15		
<b>PARENT ET ENFANT 3</b> 30 minutes	<b>24 à 36 mois</b> Avec parent		
Dimanche	08h45 à 09h15		
Vendredi	15h10 à 15h40		
Samedi	09h20 à 09h50		
Samedi	09h55 à 10h25		



## APERÇU DES NIVEAUX

### Parent et enfant 1

Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### Parent et enfant 2


Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

### Parent et enfant 3

Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.



# MODULE PRÉSCOLAIRE

<b>PRÉSCOLAIRE 1</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Avec parent <b>Le parent sera retiré graduellement de la piscine</b>		
Dimanche	10h30 à 11h20		
Dimanche	14h00 à 14h50		
Samedi	10h30 à 11h20		
Samedi	13h00 à 13h50		
<b>PRÉSCOLAIRE 2</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture 4 ou 5 Hippo		
Dimanche	11h30 à 12h20		
Dimanche	15h00 à 15h50		
Lundi	17h30 à 18h20		
Samedi	14h00 à 14h50		
<b>PRÉSCOLAIRE 3</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent Ceinture 3, 2 ou 1 Hippo		
Dimanche	10h30 à 11h20		
Samedi	13h00 à 13h50		
Samedi	15h00 à 15h50		
<b>PRÉSCOLAIRE 4</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent <b>Aucune ceinture</b>		
Mardi	17h30 à 18h20		
<b>PRÉSCOLAIRE 4-5</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent <b>Aucune ceinture</b>		
Dimanche	16h00 à 16h50		
Samedi	16h00 à 16h50		
<b>PRÉSCOLAIRE 5</b> 50 minutes	<b>3 à 5 ans</b> Sans parent <b>Aucune ceinture</b>		
Vendredi	15h50 à 16h40		

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Préscolaire de la Société de sauvetage vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que ces enfants ne s'aventurent en eau profonde.

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que **les enfants de 3 à 5 ans** deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amusez tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Préscolaire.

## APERÇU DES NIVEAUX

### Préscolaire 1

#### *Le parent sera retiré graduellement de la piscine*

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 éprouveront 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.

### Préscolaire 2

#### *Ceinture de Flottaison - Hippo 4 ou 5*

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.

### Préscolaire 3

#### *Ceinture de Flottaison - Hippo 3, 2 ou 1*

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.

### Préscolaire 4

#### *AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo*

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.

### Préscolaire 5

#### *AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo*

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.



# MODULE NAGEUR

<b>NAGEUR 1</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Dimanche	08h30 à 9h20		
Dimanche	14h00 à 14h50		
Samedi	11h30 à 12h20		
Samedi	16h00 à 16h50		
<b>NAGEUR 2</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Dimanche	09h30 à 10h20		
Mardi	18h30 à 19h20		
Samedi	08h30 à 9h20		
Samedi	11h30 à 12h20		
Samedi	15h00 à 15h50		
<b>NAGEUR 3</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Dimanche	11h30 à 12h20		
Vendredi	18h00 à 18h50		
Samedi	09h30 à 10h20		
<b>NAGEUR 4</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Dimanche	15h00 à 15h50		
Mardi	18h00 à 18h50		
Samedi	14h00 à 14h50		
<b>NAGEUR 5</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Mercredi	17h30 à 18h20		
<b>NAGEUR 5-6</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Mardi	19h30 à 20h20		
<b>NAGEUR 6</b> 50 minutes		<b>6 ans +</b>	
Dimanche	16h00 à 16h50		



Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.

Les progressions du module sont conçues pour **les enfants de 6 ans et plus**, ceci inclus les nageurs débutants et les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises.

Nous mettons l'accent sur beaucoup d'exercices dans l'eau afin de développer une base solide de nages et d'habiletés. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage à tous les niveaux Nageur.

## APERÇU DES NIVEAUX

### Nageur 1

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement 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.

### Nageur 2

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 un VFI. 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).

### Nageur 3

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.

### Nageur 4

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.

### Nageur 5

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.

### Nageur 6

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 pieds 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'entraînements sur 300 m.

# PROGRAMME JEUNE SAUVETEUR

Le programme **jeune sauveteur** comporte 3 niveaux :  
**Initié - Averti - Expert**



Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique?

Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

## Jeune Sauveteur Initié – Nageur 7

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

## Jeune Sauveteur Averti – Nageur 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.



## Jeune Sauveteur – Expert Nageur 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 sait 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.

## Étoile de Bronze – Nageur 10

Le brevet Étoile de Bronze permet de développer les compétences en natation, les habiletés de sauvetage et la forme physique. Les candidats améliorent leurs techniques de natation, acquièrent des habiletés d'autosauvetage et appliquent des principes de conditionnement physique lors des entraînements. L'Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation amusante au sauvetage sportif.



<b>JEUNE SAUVETEUR AVERTI</b>	<b>9 ans +</b>
90 minutes	
Mardi	19h00 à 20h30



# DEVENIR MONITEUR



## FORMATION AQUATIQUE



### MÉDAILLE DE BRONZE

Ce cours est d'une durée de 15 heures (excluant l'examen final) **en présentiel**.

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.

**LE BREVET MÉDAILLE DE BRONZE PERMET DE TRAVAILLER EN TANT QU'ASSISTANT-SURVEILLANT-SAUVETEUR AUTOUR D'UNE PISCINE À PARTIR DE L'ÂGE DE 15 ANS.**

#### VALIDITÉ DU BREVET

Il est valide pour 2 ans si le candidat l'utilise comme permis de travail.

#### ◆ PRÉALABLES

Être âgé de **13 ANS** avant à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze  
Démontrer les habiletés et connaissances de l'Étoile de bronze

#### ◆ FORMATION GRATUITE

À la suite de l'annonce du Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec pour 2022-2027, les formations requises pour devenir sauveteur et moniteur en sauvetage/natation sont maintenant gratuites.



#### DATE DE FORMATION

Mardi 18 février 2025 _____ 18h00 à 20h00	Jeudi 20 février 2025 _____ 18h00 à 20h00
	Jeudi 27 février 2025 _____ 18h00 à 20h00
Mardi 04 mars 2025 _____ 18h00 à 20h00	Jeudi 06 mars 2025 _____ 18h00 à 20h00
	Jeudi 13 mars 2025 _____ 18h00 à 20h00
	Jeudi 20 mars 2025 _____ 18h00 à 20h00
	Jeudi 27 mars 2025 _____ 18h00 à 19h00

**EXAMEN ◆ Jeudi 27 mars 2025 de 19h00 à 20h00**

## FORMATION AQUATIQUE

### Moniteur de Natation / MN



Ce cours est d'une durée de 32 heures **en présentiel**.

Le cours de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.

#### VALIDITÉ DU BREVET

Il est valide pour 2 ans si le candidat l'utilise comme permis de travail

Cours de Moniteur en natation	En classe	Dans l'eau
Durée totale (32 h)	12 h	20 h

#### ◆ PRÉALABLES

Être âgé de **15 ANS** avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation.  
Détenir le brevet Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

#### ◆ MATÉRIELS REQUIS

La trousse du Moniteur en natation; cette trousse comprend : Manuel du moniteur, Guide des certificats Nager pour la vie, Enseigner Nager pour la vie et un cartable. Les candidats devraient emporter leur Manuel canadien de sauvetage pour l'utiliser comme référence pendant le cours.

#### ◆ FORMATION GRATUITE

À la suite de l'annonce du Plan d'action pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec pour 2022-2027, les formations requises pour devenir sauveteur et moniteur en sauvetage/natation sont maintenant gratuites.



### DATE DE FORMATION



Mardi 18 mars 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30  
Mardi 25 mars 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30


Jeudi 20 février 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30  
Jeudi 27 février 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30  
Jeudi 06 mars 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30  
Jeudi 13 mars 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30  
Jeudi 20 mars 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30  
Jeudi 27 mars 2025 \_\_\_\_ 17h30 à 21h30



## MODULE NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager et votre condition physique en milieu aquatique.

Vous n'irez pas aux Jeux Olympiques, mais vous améliorerez votre confiance en vous lorsque vous serez dans l'eau avec des nages fluides et des techniques suffisamment reconnaissables pour pouvoir nager dans les couloirs d'une piscine et à la plage.

<b>Nageur Adulte 1</b> 50 minutes	16 ans +	
Vendredi	19h00 à 19h50	
<b>Nageur Adulte 2-3</b> 50 minutes	16 ans +	
Vendredi	20h00 à 20h50	

Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Adulte.

### APERÇU DES NIVEAUX

#### Adulte 1

Vous travaillerez vos habiletés aquatiques de base et votre niveau de confiance personnel en milieu aquatique. Vous allez améliorer votre condition physique à votre rythme. Tout au long du cours vous devrez atteindre différents objectifs progressivement jusqu'à nager de 10-15 m sur le ventre et sur le dos.

#### Adulte 2

Vous êtes assez à l'aise dans l'eau peu profonde et profonde et êtes capable de nager au moins 15 mètres. Vous travaillerez vos habiletés aquatiques intermédiaires et votre condition physique à votre rythme. Tout au long du cours vous devrez atteindre différents objectifs progressivement jusqu'à nager de 10-15 m à la brasse.

#### Adulte 3

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.



# MISE EN FORME AQUATIQUE ADULTE



La **mise en forme aquatique** offre de nombreux bienfaits pour la santé. Voici quelques avantages de s'entraîner dans l'eau :

**Résistance naturelle et impact réduit sur les articulations** : L'eau produit une résistance multidirectionnelle, ce qui permet de renforcer les muscles sans mettre de pression excessive sur les articulations. C'est idéal pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou de problèmes de mobilité.



**Amélioration de la condition cardiovasculaire** : L'entraînement aquatique favorise la circulation sanguine et stimule le cœur. Des études suggèrent que l'entraînement dans l'eau peut être aussi efficace que l'entraînement au sol.

**Drainage et massage naturel** : L'eau exerce une pression sur le corps, agissant comme un massage. Cela favorise la circulation sanguine, prévient la rétention d'eau et peut aider à combattre la cellulite.

Dans l'eau, notre **corps pèse environ un tiers de son poids** terrestre. Cela signifie que tous les mouvements effectués sont *doux pour les articulations*, diminuant ainsi les risques de blessures articulaires ou dorsales.

**Faire de l'exercice dans l'eau**, c'est aussi travailler contre une résistance environ 12 fois supérieure à celle de l'air. Cet effort constant tonifie l'ensemble des muscles du corps, améliorant ainsi la condition physique globale.

<b>AQUAFORME +</b> 55 minutes		16 ans +
Mardi (sans inscription)	10h00 à 10h55	
<b>AQUAFORME</b> 55 minutes		16 ans +
Mercredi	09h00 à 09h55	
<b>WORKOUT AQUATIQUE</b> 55 minutes		16 ans +
Jeudi	20h10 à 21h05	
<b>AQUAPRÉNATAL - AQUAPOUSSETTE</b> 55 minutes		16 ans +
Mercredi	10h00 à 10h55	
<b>AQUAJOGGING</b> 55 minutes		16 ans +
Mercredi	11h00 à 11h55	

**AQUAFORME +** : Vous devez réserver votre place le matin même entre 8h et 9h en nous appelant au 418-728-2725 poste 100.  
**\*\*IMPORTANT\*\* 20 places maximum**

## APERÇU DES NIVEAUX

**Aquaforme** *Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

L'Aquaforme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun.

**Aquajogging** *Les personnes qui sont à l'aise en eau profonde*

Ce cours se déroule en **eau profonde**. Il est possible de porter une ceinture d'aqua jogging (fournie). Ce cours est idéal pour les personnes qui sont à l'aise dans l'eau profonde, qui désirent développer leur endurance cardio-vasculaire et diminuer les impacts aux sols.

**Aquaprénatal** *Prérequis : Avoir l'accord de son médecin*

Ce cours aquatique qui est spécialement conçu pour les femmes enceintes. L'aquaprénatal est un cours visant le maintien et l'augmentation de la forme physique pendant votre grossesse en prévision de l'accouchement. Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.

**Aquapoussette** *Prérequis : L'enfant doit avoir de 4 mois à 12 mois (15 à 35 livres) et être capable de tenir sa tête droite*

Ce cours s'adresse aux parents (mères, pères, grands-parents) qui désirent se remettre en forme avec leur enfant. La majeure partie du cours est allouée à un entraînement cardio-vasculaire et musculaire avec votre enfant à vos côtés dans une poussette flottante sécuritaire. Un temps est prévu à chaque cours afin d'initier l'enfant aux principes de base de la natation et de le mettre à l'aise dans un milieu aquatique.

**Workout Aquatique** *Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde*

Ce cours permet d'effectuer des exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion.

