

Horaires pour la piscine et les programmes aquatiques

2 juin au 29 juin 2025

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00

Longeurs | ① - Couloirs disponibles

Bain libre | ● - Petite piscine seulement ●● - Piscine principale et petite piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 07:45 ④ ●	06:45 – 08:30 ④ ●	06:45 – 08:30 ④ ●	06:45 – 08:30 ④ ●	06:45 – 08:30 ④ ●	08:15 – 10:00 ④ ●	08:15 – 10:15 ④ ●
10:15 – 11:15 ④ ●	08:45 – 10:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	08:45 – 10:30 ④ ●	10:00 – 11:00 ④ ●	11:30 – 13:30 ② ●●	10:30 – 12:00 ② ●●
11:30 – 13:00 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	16:00 – 18:00 ② ●●	11:00 – 13:00 ④ ●	11:30 – 13:00 ④ ●	13:45 – 15:45 ② ●●	12:15 – 14:15 ② ●●
16:00 – 18:00 ② ●●	16:00 – 17:15 (18:00 dès le 10 juin) ② ●●	19:30 – 20:45 ④ ●	16:00 – 17:15 (18:00 dès le 12 juin) ② ●●	16:00 – 17:30 ② ●●		
19:30 – 20:45 ④ ●	19:15 – 20:45 ④ ●		19:45 – 20:45 ④ ●	18:15 – 19:45 ④ ●		

Aquaforme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
2 juin 08:00 – 08:45 Aqua Zumba ■	3 juin 17:30 – 18:15 Aqua Games■	4 juin 09:00 – 09:45 Aqua Zumba ■	5 juin 17:30 – 18:15 70's Wave■	6 juin 09:00 – 09:45 Aqua Fit ■	7 juin	8 juin
09:00 – 09:45 Aqua Zumba ■		10:00 – 10:45 Aqua Zumba ■				
9 juin 08:00 – 08:45 AquaFit 80's Party ■	10 juin	11 juin 09:00 – 09:45 AquaFit 80s Party ■	12 juin	13 juin 09:00 – 09:45 Aqua Fit ■	14 juin	15 juin
09:00 – 09:45 AquaFit 80's Party■		10:00 – 10:45 AquaFit 80's Party ■				
16 juin 08:00 – 08:45 Power and Flow ■	17 juin	18 juin 09:00 – 09:45 Power and Flow ■	19 juin	20 juin 09:00 – 09:45 Aqua Fit ■	21 juin	22 juin
09:00 – 09:45 Power and Flow ■		10:00 – 10:45 Power and Flow ■				
23 juin 08:00 – 08:45 AquaFit 70's Party ■	24 juin	25 juin 09:00 – 09:45 AquaFit 70s Party ■	26 juin	27 juin 09:00 – 09:45 Aqua Fit ■	28 juin	29 juin
09:00 – 09:45 AquaFit 70's Party ■		10:00 – 10:45 AquaFit 70's Party ■				

Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18:15-19:15 Mise en Forme par la Natation ■	17:00-19:00 Gym et Nage ■	18:15-19:15 H2O Extreme ■	18:30-19:30 Location de piscine privé (Fermé au public)	17:30-18:00 Parent et Enfant Nage et Jeu ■	10:15-11:15 H2O Extreme ■	10:00-15:00 Médaille de Bronze + EFA Croix de Bronze ■
						14:30-15:30 Location de piscine (Ouvert au public)

L'horaire est susceptible d'être modifié.

■ **Inscription à la session obligatoire.** L'ensemble des cours de conditionnement physique de groupe sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne. Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca/fr/programmes-et-horaires, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil. Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

2 juin - 29 juin 2025

HEURES : lun. - jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00

Programmes Spécialisés | Âges: 10A – 17A

Mise en forme par la Natation (10A-12A) ■	Lundi	18:15 – 19:15
Mise en forme par la Natation (13A-17A) ■	Lundi	18:15 – 19:15

H2O Extreme | Âges: 6A – 12A

Gym et Nage ■	Mardi	17:00-19:00 (dans l'eau 18:10-19:00)
H2O Extreme ■	Mercredi	18:15 – 19:15
H2O Extreme ■	Samedi	10:15 – 11:15

Aquaforme | Âges: 13+

Aqua Zumba ■	Lundi (2 juin)	8:00-8:45, 9:00-9:45
Aqua Zumba ■	Mercredi (4 juin)	9:00-9:45, 10:00-10:45
Jeu Aqua ■	Mardi (3 juin)	17:30-18:15
Vague des années 70 ■	Jeudi (5 juin)	17:30-18:15
Aquaforme ■	Friday (6, 13, 20, 27 juin)	9:00-9:45
Aquaforme Fête des années 80 ■	Lundi (9 juin)	8:00-8:45, 9:00-9:45
Aquaforme Fête des années 80 ■	Mercredi (11 juin)	9:00-9:45, 10:00-10:45
Power and Flow	Lundi (16 juin)	8:00-8:45, 9:00-9:45
Power and Flow	Mercredi (18 juin)	9:00-9:45, 10:00-10:45
Aquaforme Fête des années 70 ■	Lundi (23 juin)	8:00-8:45, 9:00-9:45
Aquaforme Fête des années 70 ■	Mercredi (25 juin)	9:00-9:45, 10:00-10:45

Cours de Natation Parent et Enfant | Ages: 0A – 5A

Parent et Moi jeu et nage ■	Vendredi	17:30-18:00
-----------------------------	----------	-------------

Certifications aquatiques | Âges: 13A+

Médaille de Bronze + EFA ■	Dimanches, 8-29 juin	10:00-15:00
Croix de Bronze ■	Dimanches, 8-29 juin	10:00-15:00

L'horaire est susceptible d'être modifié.

■ **Inscription à la session obligatoire.** L'ensemble des cours de conditionnement physique de groupe sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne. Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca/fr/programmes-et-horaires, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d'accueil. Pour réserver votre place en ligne [connectez-vous à votre compte](#).

Descriptions des programmes

Jeu et Nage

Parent et Moi, Jeu et Nage | Âge: 0A - 5A avec guardian (16A+)

Un programme permettant aux parents et aux jeunes enfants de se retrouver dans l'eau pour découvrir des activités et des jeux amusants, jouer, nager et chanter avec d'autres parents et enfants du même âge. Les activités sont animées par nos moniteurs de natation pendant toute la durée du programme.

Gym et Nage | Âge: 6A - 9A

Une occasion amusante de profiter d'un programme combinant gym et piscine avec une variété d'activités terrestres et aquatiques. Tous les participants doivent apporter des chaussures de sport pour la salle de sport, ainsi qu'un maillot de bain et une serviette pour la piscine. Le programme comprend 50 minutes en salle de sport et 50 minutes en piscine. Les animateurs assureront la transition du groupe de la salle de sport à la piscine et superviseront le changement des maillots de bain. Dépose en salle de sport, ramassage sur le bord de la piscine. La participation des parents/tuteurs n'est pas requise.

Programmes spécialisés

Mise en forme par la natation Pré-Adolescent / Adolescent Âge: 10A - 12A / Âge: 13A - 17A

Poussez vos habiletés de natation plus loin! Les moniteurs travailleront avec les préadolescents pour perfectionner leur forme physique, leur endurance et leurs habiletés de natation. Conditions préalables : les participants devraient être à l'aise en eau profonde et être capables de nager au moins 25 mètres sans arrêt. Niveau minimum recommandé: Étoile 3. Notez qu'il ne s'agit pas d'un programme d'apprentissage de la natation.

H2O Extreme | Âge: 6A - 12A

Ce programme est un pur moment de plaisir ! Les enfants auront l'occasion de s'initier à des sports et jeux en piscine, comme le water-polo, le hockey subaquatique, des jeux de survie et bien plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et savoir nager au moins 25 mètres d'affilée.

Aquaforme

Aquaforme | Âge: 13A+

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiés rencontreront les besoins de tous les participants de tous les niveaux de santé physique. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés.

Aquaforme thématique

Amusez-vous encore plus avec des cours thématiques les lundis et mercredis :

- **2, 4 juin** : Aqua Zumba et fit (un mélange d'exercices de danse et d'aquafitness traditionnels)
- **9, 11 juin** : Aqua fit '80s dance party
- **16, 18 juin** : Aqua fit '70s classic rock party
- **23, 25 juin** : Aqua power and flow (aqua 25 minutes de fitness et 20 minutes d'aqua yoga doux)

Thèmes de soirée

- **Les mardis 3, 10, 17, 24 juin** : Jouez à des jeux d'eau avec divers équipements
- **Les jeudis 5, 12, 19, 26 juin** : profitez d'un cours d'aquagym qui vous ramènera dans les années '70s!

Certifications avancées

Médaille de bronze et premiers soins d'urgence Âge: 13A+

Apprenez à répondre à des situations complexes de sauvetage aquatique. Travaillez votre conditionnement physique, la prise de décision et les capacités de jugement en préparation aux sauvetages difficiles et risqués. Les participants développeront l'efficacité de leur technique et leur endurance sous la pression du chronomètre. Les frais comprennent le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Étoile de bronze ou être âgé de 12 ans le jour de l'examen.

Croix de bronze | Âge: 13A+ *

Le brevet Croix de bronze enseigne les différences entre la surveillance et le sauvetage, la supervision sécuritaire dans les installations aquatiques et les principes des procédures d'urgence et du travail d'équipe. Les participants apprendront à secourir une victime blessée à la colonne vertébrale et une victime qui ne présente aucun poulx. Les participants doivent apporter le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Médaille de bronze et premiers soins d'urgence/RCR niveau B.

* Les cours de certification ne sont pas inclus dans les frais d'abonnement du Y. Des frais supplémentaires s'appliquent.

RÈGLEMENTS DE LA PISCINE

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur a besoin de votre attention. Un long coup de sifflet signifie que quelque chose de grave est en train de se passer.
- Passez sous la douche avant d'entrer dans l'aire de baignade.
- Tous les baigneurs doivent enlever leurs souliers avant d'aller sous la douche et à la baignade.
- Porter des vêtements appropriés dans la piscine (ni sous-vêtements, ni couches jetables ou lavables).
- Toute personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.

- La nourriture, les boissons, la gomme à mâcher et les contenants de verre sont interdits dans la piscine et ses environs.
- Toute action qui contribue à la pollution de la piscine est interdite (cracher, faire des fontaines d'eau avec la bouche, se moucher, etc.).
- Pour des raisons de sécurité, ne pas courir autour de la piscine.
- Il est interdit de plonger dans la partie peu profonde de la piscine.
- Il est interdit d'utiliser un langage grossier ou d'avoir un comportement turbulent.
- Assurez-vous que vos activités n'empêchent pas les autres de pratiquer les leurs.

NORMES D'ADMISSION AUX INSTALLATIONS AQUATIQUES ET PROCÉDURE DE BRACELETS AQUATIQUES

Afin d'accroître la sécurité dans nos installations aquatiques, **tous les enfants âgés de 7 à 11 ans qui désirent nager en eau profonde doivent au préalable se soumettre à un bref test de natation.**

Contenu du test : Nager 1 longueur de piscine sans interruption et nager sur place pendant 30 secondes.

Les enfants qui complèteront le test avec succès recevront un bracelet vert qu'ils devront porter à la piscine. **Seuls les enfants portant un bracelet vert seront autorisés à aller dans la partie profonde de la piscine.**

Pour en savoir davantage sur nos normes d'admission aux installations aquatiques et sur la procédure relative aux bracelets, consultez un membre de notre personnel aquatique ou un membre de notre équipe du service à la clientèle.

ÂGES : 0A-6A

Les enfants de 0A à 6A **doivent être accompagnés par un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus** qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:2

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui ne complètent pas avec succès le test de natation** peuvent nager dans la petite piscine ou dans la partie peu profonde de la piscine principale avec un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:4

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui complètent avec succès le test de natation** reçoivent un bracelet vert et peuvent nager dans n'importe quelle partie de la piscine.

Le parent/gardien âgé de 16 ans ou plus doit demeurer sur la terrasse de la piscine.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:8