À vous de briller

Région de la capitale nationale

Y de la famille Taggart
180, avenue Argyle, Ottawa, ON K2P 1B7
Tél.: 613-237-1320
ymcaottawa.ca

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

17 mars au 1 juin 2025

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

JOURS FÉRIÉS : 18, 19, 20 avril (Fin de semaine de Pâques), 17, 18, 19 mai (Fin de semaine de Fête de Dollard)
Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

Longeurs | ① - Couloirs disponibles

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:15 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:15 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	08:15 – 09:15 ④ ●	08:15 – 09:15 ④ ●
11:00 - 13:00 ④ ●	08:30 – 10:30 ④ ●	11:00 - 13:00 ④ ●	08:30 – 10:30 ④ ●	11:00 - 13:00 ④ ●	13:45 – 15:45 ② ●●	12:45 – 14:30 ② ●●
13:15 – 14:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	13:15 - 14:30 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	13:15 - 14:30 ④ ●		
19:15 – 20:45 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	17:45 - 18:30 ② ●●	13:15 – 14:30 ④ ●	17:45 – 19:45 ② ●●		
	16:30 – 17:30 ② ●●	19:30- 20:45 ④ ●	16:30 – 17:30 ② ●●			
	20:00 - 20:45 ④ ●		20:00 - 20:45 ④ ●			

Bain libre en famille

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					12:45 – 13:30 ●●	

Aquaforme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:45 – 10:30 **Aquaforme ■**	17:45 – 18:30 **Aquaforme ■**	09:45 – 10:30 **Aquaforme ■**	17:45 – 18:30 **Aquaforme ■**	09:45 – 10:30 **Aquaforme ■**		

Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:30 – 17:00, 18:10 – 18:40 **Cours de natation privés ■**	16:30 – 19:30 **Mise en forme par la natation Adolescent et Pré-Adolescent ■**			16:30 – 17:30 **Natation après l'école H2O Extreme ■**	09:30 – 12:45 **Cours de natation pour les enfants ■**	09:30 – 12:45 **Cours de natation pour les enfants ■**
17:00 – 18:10 **Cours de natation pour les enfants ■**				17:45 – 18:45 **Cours de natation privés ■**		13:00 – 14:00 **Cours de natation privés ■**
18:15 – 19:15 **Cours de natation en groupe pour adultes ■**						

Location de piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 07:45 **Location privé**	18:45 – 19:45 **Location privé**	06:45 – 07:45 **Location privé**	18:45 – 19:45 **Location privé**	06:45 – 07:45 **Location privé**		14:45- 15:45 **Location privé**

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.

À vous de briller

Région de la capitale nationale

Y de la famille Taggart
180, avenue Argyle, Ottawa, ON K2P 1B7
Tél.: 613-237-1320
ymcaottawa.ca

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

17 mars au 1 juin 2025

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

JOURS FÉRIÉS : 18, 19, 20 avril (Fin de semaine de Pâques), 17, 18, 19 mai (Fin de semaine de Fête de Dollard)
Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

Les petits nageurs (cours avec parent) | Âges: 3M – 36M

Éclabousseurs & Tourbillons ■	Samedi	10:40 – 11:10
Éclabousseurs & Tourbillons ■	Dimanche	10:40 – 11:10

Les petits nageurs (cours sans parent) | Âges: 3A – 5A

Méduses & Flotteurs ■	Lundi	17:00 – 17:30
Méduses & Flotteurs ■	Samedi	10:40 – 11:10 & 11:50 - 12:20
Méduses & Flotteurs ■	Dimanche	10:05 – 10:35 & 11:15 – 11:45
Glisseurs & Plongeurs ■	Lundi	17:35 – 18:05
Glisseurs & Plongeurs ■	Samedi	09:30 – 10:00 & 11:15 – 11:45
Glisseurs & Plongeurs ■	Dimanche	10:05 – 10:35 & 11:50 – 12:20

Initiation à la natation | Âges: 6A – 12A

Loutres & Phoques ■	Lundi	17:00 – 17:30
Loutres & Phoques ■	Samedi	09:30 – 10:00 & 11:15 – 11:45
Loutres & Phoques ■	Dimanche	09:30 – 10:00, 10:40 – 11:10 & 11:50 – 12:20
Dauphin & Nageur ■	Lundi	17:35 – 18:05
Dauphin & Nageur ■	Samedi	10:05 - 10:35 & 11:50 – 12:20
Dauphin & Nageur ■	Dimanche	11:15 – 11:45

Programme de natation étoile | Âges: 6A – 12A

Étoile 1/2 ■	Samedi	10:05 – 10:35
Étoile 3/4 ■	Dimanche	09:30 – 10:00

Programmes spécialisés | Âges: 6A – 17A

Mise en forme par la natation ■	Mardi	16:30 – 17:30

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

Cours de natation

Éclabousseurs & Tourbillons | Âge: 3M - 36M
Dans ce cours engageant, les parents apprendront comment assurer la sécurité tout en s'amusant dans la piscine avec leur enfant. Ce programme présentera aux parents et à leur enfant une variété d'activités conçues pour acquérir et développer les compétences fondamentales de natation et préparer ainsi les enfants aux cours de natation. Les enfants qui ne sont pas propres doivent porter des couches imperméables à l'eau.

Méduses & Flotteurs | Âge: 3A - 5A
Développez l'amour de l'eau chez votre enfant par ces cours amusants et engageants. Aux niveaux Méduses, Flotteurs, Glisseurs, Plongeurs, Surfeurs et Trempeurs, les enfants seront amenés à apprendre les habiletés de base de la natation et les règles de sécurité, et à améliorer leur confort et leur confiance dans l'eau. Les enfants qui ne sont pas propres doivent porter des couches imperméables à l'eau.

Glisseurs & Plongeurs | Âge: 3A - 5A
Plongez dans l'eau et glissez avec les créatures de la mer! Votre enfant rehaussera ses compétences acquises aux niveaux Méduses et Flotteurs, et il sera initié à la nage sur le ventre et sur le dos, en plus de s'adonner à une gamme d'activités en eau profonde. Les Glisseurs apprendront la sécurité en embarcation et seront conscientisés à l'eau profonde. Les Glisseurs apprendront également à flotter, à glisser et à se stabiliser en eau profonde. Les Plongeurs apprendront à se stabiliser en eau profonde pendant 10 secondes et à nager sur le ventre et sur le dos sur 10 mètres.

Loutre & Phoque | Âge: 6A - 12A
Ces niveaux sont conçus pour améliorer les aptitudes de natation de votre enfant ainsi que sa confiance. Les Dauphins apprendront à coordonner les mouvements des bras et des jambes et la respiration pour améliorer la propulsion du crawl et du dos crawlé. Au niveau Nageur, les participants amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre, sur le dos et debout, ainsi que leur endurance.

Dauphin & Nageur | Âge: 6A - 12A
Ces niveaux sont conçus pour améliorer les aptitudes de natation de votre enfant ainsi que sa confiance. Les Dauphins apprendront à coordonner les mouvements des bras et des jambes et la respiration pour améliorer la propulsion du crawl et du dos crawlé. Au niveau Nageur, les participants amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre, sur le dos et debout, ainsi que leur endurance.

Programme de natation Étoile – 1 & 2) | Âge: 6A - 12A
Au niveau Étoile 1, vous améliorerez le crawl et le dos crawlé tout en apprenant le coup de pied fouetté sur le dos. Au niveau Étoile 2, vous apprendrez le rétropédalage pour rester à la surface, le coup de pied fouetté sur le ventre et vous nagerez sur 100 mètres pour développer l'endurance. Les activités optionnelles offrent aux enfants l'occasion d'explorer la nage de compétition, la natation synchronisée, le water-polo et l'aquaforme, autant d'activités aquatiques amusantes!

Programme de natation Étoile – 3 | Âge: 6A - 12A
Au niveau Étoile 3, vous développerez votre maîtrise du crawl et du dos crawlé à un niveau avancé. Vous développerez également votre endurance en nageant sur 200 mètres. Au niveau Étoile 4, vous apprendrez la brasse et la marinière, et vous nagerez sur 350 mètres. Les activités optionnelles offrent aux enfants l'occasion d'explorer la nage de compétition, la natation synchronisée, le water-polo et l'aquaforme, autant d'activités aquatiques amusantes!

Adultes, niveau 1 | Âge: 18A+
Ce programme enseigne les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Les participants apprendront à flotter avec et sans assistance, à se sentir à l'aise en entrant dans l'eau et en sortant de l'eau, et ils apprendront les techniques requises pour savoir nager, comme les techniques de respiration et de flottaison.

Adultes, niveau 2 | Âge: 18A+
Les participants perfectionneront leurs techniques de natation et emploieront les habiletés acquises au niveau 1. Ces cours comprennent l'apprentissage du crawl et du dos crawlé, de la nage debout ainsi qu'une introduction à la brasse.

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.

Certifications avancées

Médaille de bronze et premiers soins d'urgence Âge: 12A+
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: 12A+*
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 pouls. Les participants doivent apporter le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Médaille de bronze et premiers soins d'urgence/RCR niveau B.

Aquaforme

Aquaforme | Âge: 13A+
Ces classes sont conçues comme une séance de mise en form d'intensité moyenne pour le corps en entire. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiées 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.

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

POOL RULES

- Our lifeguards are here for your safety. Please obey their instructions.
- Three whistle blasts means clear the pool. One short whistle blast means the lifeguard needs your attention. One long whistle blast means there is a serious situation occurring.
- Please shower before entering the pool area.
- Everyone must remove shoes before entering the shower or pool areas.
- Proper attire must be worn in the pool (no undergarments, disposable or cloth diapers).
- Any person infected with a communicable disease or open sores may not enter the pool area.
- No food, drink, chewing gum or glass containers are permitted in the pool area.
- Polluting the water in any way is prohibited (spitting, spouting of water, blowing nose, etc.).
- For safety reasons, please walk in the pool area.
- Diving is not permitted in the shallow end.
- No inappropriate language or boisterous behaviour is permitted in the pool area.
- Ensure that your activity allows others to enjoy theirs.

AQUATIC ADMISSION STANDARDS AND WRISTBAND PROCEDURE

For increased safety in our aquatic facilities, **all swimmers between the ages of 7-11, who wish to swim in the deep end, must complete a brief swim test prior to entering the deep end.**

The swim test includes swimming 1 length of the pool uninterrupted and treading water for 30 seconds.

Children that successfully complete the test will be given a green wristband to wear while in the pool. **Only those children with a green wristband are allowed to swim in the deep end.**

To learn more about our aquatic admissions standards and the wristband procedure, please speak with any member of our Aquatics or Membership staff.

AGES: 0Y-6Y

Children 0Y-6Y **must be accompanied in the water by a parent/guardian over the age of 16** who remains within arms' reach and in the water at all times.

Parent/guardian to child ratio is 1:2

AGES: 7Y-11Y

Children 7Y-11Y **who do not successfully complete the swim test** may swim in the small pool or shallow end of the main pool with a parent/guardian over the age of 16 who remains in the water and within arms' reach at all times.

Parent/guardian to child ratio is 1:4

AGES: 7Y-11Y

Children 7Y-11Y **who successfully complete the swim test** may access any area of the pool and will be provided with a green wristband.

A parent/guardian 16 years of age or older must remain on the pool deck.

Parent/guardian to child ratio is 1:8