

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

1 au 21 décembre 2025

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

FERMETURE POUR L'ENTRTIEN DE LA PISCINE: DU 22 DÉCEMBRE 2025 JUSQU'AU 4 JANVIER 2026

Longeurs | ① - Couloirs disponibles ▲ - Jeune à cœur Nager

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:45 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:45 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	08:15 – 10:15 ④ ●	08:15 – 09:30 ④ ●
11:00 – 13:00 ④ ●	9:00 – 11:00 ④ ▲	11:00 – 13:00 ④ ●	09:00 – 11:00 ④ ▲	11:00 – 13:00 ④ ●	10:30 – 12:00 ♦	10:45 – 12:00 ♦
13:15 – 14:30 ④ ●	11:15 – 13:00 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	11:15 – 13:00 ④ ●	13:15 – 15:15 ④ ●	12:15 – 13:45 ④ ▲	12:15 – 13:45 ④ ▲
14:45 – 15:45 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	14:45 – 15:45 ④ ●	13:15 – 14:30 ④ ●	15:30 – 17:30 ④ ●	14:00 – 15:45 ② ●●	14:00 – 15:45 ② ●●
17:15 – 18:15 ② ●●	14:45 – 16:15 ④ ●	18:45 – 20:45 ④ ●	14:45 – 16:15 ④ ●	17:45 – 19:45 ② ●●		
19:45 – 20:45 ④ ●	16:30 – 17:30 ② ●●		16:30 – 17:30 ② ●●			
	20:00 – 20:45 ④ ●		19:00 – 20:45 ④ ●			

Aquaforme | Inscription à la session obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:45 – 10:30 Aquaforme ■ 1, 8, 15 Dec.	17:45 – 18:30 Aquaforme ■ 2, 9 Dec.	09:45 – 10:30 Aquaforme ■ 3, 10, 17 Dec.		09:45 – 10:30 Aquaforme ■ 5, 12, 19 Dec.		09:45 – 10:30 Aquaforme ■ 7, 14 Dec.

Programmes spécialisés

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18:30 – 19:30 Gym et Natation ■ 1, 8 Dec.		17:15 – 18:15 Soirée baignade en famille 3, 10 Dec.	17:45 – 18:45 H2O Jeux 4, 11 Dec.		10:30 – 12:00 Nager avec les elfes du père Noël □ 13 Dec.	

Location de piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 07:45 Location privée		06:45 – 07:45 Location privée		06:45 – 07:45 Location privée		
16:00-17:00 Location privée	18:45 – 19:45 Location privée	16:00-17:00 Location privée				

L'horaire est susceptible d'être modifié.

□ **Réservation obligatoire.**

■ **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

Descriptions de la baignade

Longeurs(13+)

Un temps d'entraînement continu pour nager pour les adultes (13+) à venir et s'entraîner. Le nombre de voies peut varier en fonction des besoins de la piscine à ce moment-là entre 2 et 4 voies. Vérifiez sur le planning les numéros de voies.

Bain Libre

Temps de baignade non structuré pour que tout le monde puisse utiliser la piscine. Un équipement limité sera disponible. La ligne de bouée sera en place pour séparer les extrémités profonde et peu profonde. Tous les enfants de moins de 12 ans seront gardés dans les installations pour les ratios de natation pour l'admission, ceux âgés de 6 à 11 ans devront être testés pour la natation et auront besoin d'une personne âgée de 16 ans+ pour atteindre les ratios de natation pour l'installation. Les temps peuvent être partagés entre la natation en ligne et ouverte.

Baignade Familiale

Un moment pour les familles de venir profiter de la piscine du YMCA Taggart en nage libre, avec les deux piscines entièrement ouvertes pour le plaisir des familles. La ligne de bouée sera en place pour séparer les extrémités profonde et peu profonde ; aucune voie ne sera dans le bassin principal pendant ce temps. Tous les enfants de moins de 12 ans seront gardés dans les installations pour les ratios de natation pour l'admission, ceux âgés de 6 à 11 ans devront être testés pour la natation et auront besoin d'une personne âgée de 16 ans+ pour atteindre les ratios de natation pour l'installation.

Programmes spécialisés

Jeune à cœur Nager

Un temps de nage pour ceux qui cherchent soit à retourner dans la piscine ou à commencer par faire des longueurs de natation, c'est un temps de nage tranquille pour que tout le monde puisse nager des longueurs détendues dans la piscine principale à son propre rythme.

Gym et Natation | 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.

H2O Extreme Jeux | Âge: 6A - 12A

Ce programme est un pur plaisir ! Les enfants auront l'occasion d'apprendre des jeux et activités en piscine tels que Marco Polo, des parcours d'obstacles, des chasses au trésor dans la piscine et plus encore. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise dans une eau peu profonde et seuls, et devraient pouvoir nager un minimum de 5 mètres en continu.

Soirée baignade en famille

Venez célébrer les nouvelles compétences apprises lors des leçons de natation avec le YMCA en venant participer à quelques événements amusants. Pour tous les âges de la famille, venez rejoindre des instructeurs dans des défis amusants et des jeux en piscine avec d'autres participants aux leçons. Jouer à des jeux et nager avec toute la famille.

La participation des parents/aidants dans le bassin est requise.

Nager avec les elfes du père Noël – Décembre 13

Une occasion amusante de voir les elfes faire une pause dans la piscine pendant notre temps de baignade en famille ouvert décoré pour la saison. Jouez à des jeux avec les elfes, nagez et amusez-vous dans la piscine !

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.

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 compléteront 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