

# Horaire pour les programmes aquatiques

## 29 juin au 23 août 2026

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

**JOURS FÉRIÉS :** 1 juillet – FERMÉ, 3 août – FERMÉ

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■		9:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■		9:45 – 10:30 <b>Aquaforme</b> ■	9:30 AM – 12:45 <b>Cour de natation en groupe – été</b> ☼	10:00 – 11:30 <b>H2O Family Swim</b>
	16:45 – 17:55 <b>Cour de natation en groupe – Mar et Jeu (2X/Semaine)</b> ☼ 30 juin – 23 juillet 28 juillet – 20 août	<b>Cour de natation privé</b> ☼ 16:45 – 17:15 17:15 – 17:45	16:45 – 17:55 <b>Cour de natation en groupe – Mar et Jeu (2X/Semaine)</b> ☼ 30 juin – 23 juillet 28 juillet – 20 août		<b>Cour de natation privé</b> ☼ 11:45 – 12:15 PM, 12:45 – 13:15 PM, 13:15 – 13:45 PM, 13:45 – 14:15 PM	<b>Cour de natation privé</b> ☼ 11:30 – 12:00 PM, 12:00 – 12:30 PM, 13:45 – 14:15 PM, 14:15 – 14:45 PM, 14:45 – 15:15 PM
	<b>Cour de natation pour les ados – été</b> ☼ 17:10 – 17:55	18:00 – 19:00 <b>Jeux et natation</b> ■	<b>Entraînement de natation – été</b> ☼ 17:10 – 17:55 *	18:45 – 19:45 <b>Introduction au water-polo</b> ■		
19:00 – 19:45 <b>Aquaforme</b> ■	17:55 – 18:25 <b>Adultes - Apprendre à Nager Mar et Jeu (2X/Semaine)</b> ☼ 30 juin – 23 juillet 28 juillet – 20 août	19:15 – 19:45 <b>Adultes - Apprendre à Nager</b> ☼	17:55 – 18:25 <b>Adultes - Apprendre à Nager Mar et Jeu (2X/Semaine)</b> ☼ 30 juin – 23 juillet 28 juillet – 20 août			
	17:55 – 18:25 <b>Adultes - Correction des traits Mar et Jeu (2X/Semaine)</b> ☼ 30 juin – 23 juillet 28 juillet – 20 août	19:15 – 19:45 <b>Adultes - Correction des traits</b> ☼	17:55 – 18:25 <b>Adultes - Correction des traits Mar et Jeu (2X/Semaine)</b> ☼ 30 juin – 23 juillet 28 juillet – 20 août			

### Cours de jour pour enfants

10:45 – 11:30, 11:30 – 12:15 <b>Cour de natation - Faible Ratio</b> ☼ 6 au 10 juillet	10:45 – 11:30, 11:30 – 12:15 <b>Famille Nage pour Survivre</b> ■ 4 au 7 août	10:45 – 11:30, 11:30 – 12:15 <b>Cour de natation - Faible Ratio</b> ☼ 10 au 4 août	10:45 – 11:30, 11:30 – 12:15 <b>Famille Nage pour Survivre</b> ■ 17 au 21 août
---	--	--	--

### Certifications Avancées

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		15:00 – 21:00 <b>Croix de bronze</b> ☼ 8 juillet au 12 août			12:00 – 15:00 <b>Médallion de Bronze</b> ☼ 11 juillet au 15 août	
10:00 – 13:00 <b>Médallion de Bronze</b> ☼ 13 au 17 juillet, 17 au 21 août	10:00 – 12:00 <b>Croix de bronze</b> ☼ 20 au 31 juillet		8:00 – 16:00 <b>Premiers secours intermédiaires</b> ☼ 18 et 19 juillet		15:45 – 20:45 <b>Sauveteur nationale</b> ☼ 4 au 14 août	

L'horaire est susceptible d'être modifié.

☼ Les cours de natation et les certifications aquatiques ne sont plus inclus dans les adhésions. Les membres sont éligibles pour une période d'inscription prioritaire, des économies, ainsi qu'un soutien financier.

■ Inscription obligatoire. Gratuit pour les membres.

# Horaire pour les programmes aquatiques

## 29 juin au 23 août 2026

### Les petits nageurs (cours avec parent)

Âges: 3A – 5A

Éclabousseurs & Tourbillons ☼	Sam	10:40 – 11:10
-------------------------------	-----	---------------

### Les petits nageurs (cours sans parent)

Âges: 3A – 5A

Méduses & Flotteurs ☼	Juillet: Mar & Jeu	16:45 – 17:15
Méduses & Flotteurs ☼	Août: Mar & Jeu	16:45 – 17:15
Méduses & Flotteurs ☼	Sam	9:30 – 10:00, 10:40 – 11:10
Glisseurs & Plongeurs ☼	Juillet: Mar & Jeu	16:45 – 17:15
Glisseurs & Plongeurs ☼	Août: Mar & Jeu	16:45 – 17:15
Glisseurs & Plongeurs ☼	Sam	10:05 – 10:35

### Initiation à la natation

Âges: 6A – 12A

Loutres & Phoques ☼	Juillet: Mar & Jeu	17:20 – 17:50
Loutres & Phoques ☼	Août: Mar & Jeu	17:20 – 17:50
Loutres & Phoques ☼	Sam	9:30 – 10:00, 11:15 – 11:45
Dauphin & Nageur ☼	Juillet: Mar & Jeu	17:20 – 17:50
Dauphin & Nageur ☼	Août: Mar & Jeu	17:20 – 17:50
Dauphin & Nageur ☼	Sam	10:05 – 10:35

### Cour de natation - Faible Ratio

### Les petits nageurs (cours sans parent)

Âges: 3A – 5A

Méduses ☼	6 juillet – 10th	10:45 – 11:30
Méduses ☼	10 août – 14th	10:45 – 11:30

### Initiation à la natation

Âges: 6A – 12A

Loutres ☼	Juillet 6 <sup>th</sup> – 10th	11:30 – 12:15
Loutres ☼	août 10 <sup>th</sup> – 14th	11:30 – 12:15

### Programme de natation étoile

Âges: 6A – 12A

Étoile 1 & 2 ☼	Sam	11:50 – 12:20
Étoile 3 & 4 ☼	Sam	11:15 – 11:45

### Specialty Programs

Âges: 6Y – 17Y

Jeux et Natation	Mer	18:00 – 19:00 (Starts at 5:00 pm in Gym)
Entraînement de natation	Thur	17:10 – 17:55
Introduction au water-polo	Ven	18:45 – 19:45

### Cours de natation pour ados

Âges: : 13Y – 17Y

Cour de natation pour les ados ☼	Mar	17:10 – 17:55
----------------------------------	-----	---------------

### Cours de natation pour adultes

Âges: 18Y+

Adultes Apprendre à Nager ☼	Mer	19:15 – 19:45
Adultes Apprendre à Nager ☼	Juillet: Mar & Jeu	17:55 – 18:25
Adultes Apprendre à Nager ☼ *	Août: Mar & Jeu	17:55 – 18:25
Adultes correction des traits ☼	Mer	19:15 – 19:45
Adultes correction des traits ☼	Juillet: Mar & Jeu	17:55 – 18:25
Adultes correction des traits ☼	Août: Mar & Jeu	17:55 – 18:25

\*Lesson runs twice a week, Tuesdays & Thursdays for 4 weeks

# 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 nagez 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 & 4 | Âge: 6A - 12A

Étoile 3 : Le participant continue de pratiquer le crawl dorsal au niveau avancé sur 50 m, le dos élémentaire au niveau intermédiaire sur 25 m, ainsi que la brasse au niveau initial sur 50 m. L'enseignement couvre des compétences telles que le maintien en surface avec battement « eggbeater », une nage de 200 m et le début du programme canadien Swim Patrol de la Société de sauvetage. Étoile 4 : Le participant développe davantage son endurance afin de nager 100 m en moins de 3 minutes. L'enseignement couvre des compétences telles que la prévention de la noyade, le programme canadien Swim Patrol, le battement dauphin sur 25 m, la maîtrise du battement « eggbeater » et le dos élémentaire au niveau avancé sur 50 m.

### Jeunes Apprendre à Nager | Âge: 13 - 17A

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.

### Cours de natation privé — Âge : 3 ans et plus

Les participants travaillent individuellement avec un instructeur de natation Y pour évaluer et améliorer leurs compétences. Ces leçons sont conçues pour répondre aux besoins et capacités individuels, et peuvent couvrir tout ce qui va de l'amélioration des AVC à des conseils d'entraînement. Les espaces supplémentaires et les réservations peuvent être demandés en personne.

### Adultes Apprendre à Nager | 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 correction des traits | Âge: 18A+

Améliorez vos mouvements de natation et développez les compétences acquises au niveau débutant. Ces cours incluent des corrections sur le crawl avant et arrière, l'introduction à la brasse et le fait de faire du tapis roulant.

## Programmes spécialisés

### 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.

### Swim Fit | Âge: 9A - 17A

Faites passer vos compétences de natation au niveau supérieur! Les instructeurs travailleront avec les pré-débutants pour augmenter leur condition physique, développer leur endurance et améliorer leurs compétences en natation. Prérequis : Les participants doivent être à l'aise en eau profonde et être capables de nager un minimum de 25 mètres en continu. Niveau Star 3 minimum recommandé. Notez que ce n'est pas un programme d'apprentissage de la natation.

### Introduction au water-polo | Âge: 13Y+

Vous cherchez un excellent moyen de rester actif et de rencontrer de nouvelles personnes ? Venez participer à nos soirées d'introduction au water-polo. Cet événement décontracté, adapté aux débutants, se concentre sur le plaisir, la forme physique et les jeux amicaux. Aucune expérience nécessaire — venez simplement prêt à nager, jouer et passer un bon moment.

### Famille Nage pour Survivre | Age: 13Y+

Ce cours axé sur la famille enseigne des compétences essentielles en matière de sécurité hydrique et de survie pour les enfants et les personnes qui s'occupent d'eux. Les participants pratiqueront des techniques de survie de base en eau libre, développeront la confiance dans l'eau et apprendront à réagir ensemble en toute sécurité dans des situations aquatiques inattendues. *Nombre de places limité.*

## Aquaforme

### Aquaforme | Age: 13Y+

A general water fitness class designed as a medium intensity total body workout, providing a balance of cardiovascular and muscular strength training. Easy to follow choreography with lots of options for intensity. Classes can be held in deep or shallow water.

## Certifications avancées

### Médaille de bronze | 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: 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 pouls. Les participants doivent apporter le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Médaille de bronze et premiers soins d'urgence/RCR niveau B.

### Sauveteur national | Âge: 15A+

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des quatre options que comporte ce cours : piscine, plage continentale, plage océanique et parc aquatique.