

### Parent et enfant (jusqu'à 3 ans)

---

#### Parent et enfant 1

##### *Anciennement Étoile de Mer*

Axés sur la familiarisation avec l'eau et sur la sécurité aquatique. Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau par enfant. Conçu pour les enfants de minimum 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 12 mois au premier cours

#### Parent et enfant 2

##### *Anciennement Canard*

Axés sur la familiarisation avec l'eau et sur la sécurité aquatique. Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau par enfant. Conçu pour les enfants de 18 mois à 2 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 18 mois au premier cours

#### Parent et enfant 3

##### *Anciennement Tortue de mer*

Axés sur la familiarisation avec l'eau et sur la sécurité aquatique. Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau par enfant. Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 2 ans au premier cours jusqu'à 3 ans et 12 mois

### Préscolaire (enfants de 3 à 5 ans)

---

#### Préscolaire 1

##### *Anciennement Loutre de mer*

Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau. Le parent sera retiré graduellement de la piscine au fil des séances et en fonction de développement aquatique de l'enfant. Ces enfants d'âge préscolaire auront 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. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : Avoir 3 ans au premier cours.

### Précolaire 2

#### *Anciennement Salamandre*

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. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : Avoir complété le cours Précolaire 1 ou Loutre de mer ou équivalence.

### Précolaire 3

#### *Anciennement Poisson-Lune*

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.

Prérequis : Avoir complété le cours Précolaire 2 ou Salamandre ou équivalence.

### Précolaire 4

#### *Anciennement Crocodile*

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 une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.

Prérequis : Avoir complété le cours Précolaire 3 ou Poisson-lune ou équivalence.

### Précolaire 5

#### *Anciennement Baleine*

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.

Prérequis : Avoir complété le cours Pré-scolaire 4 ou Crocodile ou équivalence. Aisance en eau profonde requise.

### Nageur (enfants 6 ans et +)

---

#### Nageur 1

##### *Anciennement Junior 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.

Prérequis : 6 ans et plus. Aucune expérience de natation requise.

#### Nageur 2

##### *Anciennement Junior 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).

Prérequis : Préscolaire 5 ou Baleine ou Nageur 1 ou Junior 1 ou équivalence.

#### Nageur 3

##### *Anciennement Junior 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.

Prérequis : Nageur 2 ou Junior 2 ou équivalence. L'aisance en eau profonde doit être maîtrisée.

#### Nageur 4

##### *Anciennement Junior 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.

Prérequis : Nageur 3 ou Junior 3 ou équivalence.

#### Nageur 5

##### *Anciennement Junior 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.

Prérequis : Nageur 4 ou Junior 4 ou équivalence.

## Nageur 6

### *Anciennement Junior 6*

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présente 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.

Prérequis : Nageur 5 ou Junior 5 ou équivalence.

## Nageur 7 (Jeune sauveteur initié)

### *Anciennement Junior 7*

Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrées sur 100 m.

Prérequis : Nageur 6 ou Junior 6 ou équivalence.

## Nageur 8 (Jeune sauveteur averti)

### *Anciennement Junior 8*

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquerront des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage.

Prérequis : Nageur 7 ou Junior 7 ou équivalence.

## Nageur 9 (Jeune sauveteur expert)

### *Anciennement Junior 9*

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrées sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Ils raffinent leurs nages sur 100 m pour chaque style. En

premiers soins, nous mettrons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.

Prérequis : Junior 8 ou équivalence.

## Nageur 10 (Étoile de bronze)

*(Anciennement Junior 10)*

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il permettra de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Le nageur apprendra à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

Prérequis : Nageur 9 ou Junior 9 ou équivalence. Être capable de nager 100 mètres.

## Programmes de formation

---

### Sauvetage sportif

Pratique des habiletés et des techniques reliées au sauvetage sportif dans un contexte récréatif favorisant les quatre qualités du sauveteur (jugement, performance physique, habiletés et connaissances).

Prérequis : Avoir 12 ans au premier cours (jusqu'à 30 ans). Nageur 10 ou Junior 10.

### Médaille de bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Apprentissage des techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. Plus de 20 heures de formation (excluant l'examen final). *En cas d'échec, aucun remboursement.*

**La Médaille est un prérequis pour s'inscrire à la Croix de bronze dédiée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.**

Prérequis : Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze. Démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne.

Matériel obligatoire : Prévoir l'achat d'un **Manuel canadien de sauvetage**, un masque de poche et un sifflet (total d'environ 90 \$). Le matériel est disponible au Centre aquatique Desjardins.

**NOTE :** Les frais d'inscription seront remboursés si le candidat ne complète pas ou ne répond pas aux exigences des items de l'évaluation obligatoire faite à la première rencontre.

### Croix de bronze

Le brevet Croix de bronze introduit des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Ce brevet permet d'approfondir les connaissances acquises pendant la formation de Médaille de bronze. Apprentissage des techniques de sauvetage d'une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et d'une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. Plus de 20 heures de formation (excluant l'examen final). *En cas d'échec, aucun remboursement.*

**Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans.**

Prérequis : Détenir le brevet Médaille de bronze

Matériel obligatoire : Prévoir l'achat d'un **Manuel canadien de sauvetage**, un masque de poche et un sifflet (total d'environ 90 \$). Le matériel est disponible au Centre aquatique Desjardins. Le matériel obligatoire est le même que celui utilisé pour la formation Médaille de bronze.

### Sauveteur national

Ce cours de plus de 40 heures complète la formation en sauvetage en développant chez le candidat une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable. Une fois l'examen pratique réussi, le détenteur a le titre d'assistant surveillant-sauveteur jusqu'à l'âge de 17 ans et devient alors surveillant-sauveteur.

Prérequis : Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen pratique. Détenir le brevet Croix de bronze et détenir le brevet Premiers soins – Général/ DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

Matériel obligatoire : Prévoir l'achat d'un **Manuel Alerte la pratique de la surveillance aquatique**, un masque de poche, un sifflet et une paire de gants (total d'environ 90 \$). Le matériel est disponible au Centre aquatique Desjardins. Autre que le manuel, le matériel est le même que celui utilisé pour les formations Médaille de bronze, Croix de bronze et Premiers soins généraux.

### Premiers soins (général)

Notions avancées en premiers soins afin de reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures nécessaires lors de situations d'urgence.

**Ce cours est un prérequis pour la formation de Sauveteur national.**

Prérequis : Aucun. Une priorité d'inscription est accordée aux candidats de la formation Sauveteur national.

Matériel obligatoire : Manuel canadien de premiers soins, masque de poche, paire de gants

Critère(s) de réussite : Assister et participer à 100 % aux 16 heures de formation. Réussir tous les volets du cours.

## Moniteur Coinjoint

Le cours de moniteur conjoint de la Société de sauvetage prépare le moniteur à enseigner et à évaluer les techniques de nage de base et les habiletés connexes ainsi que les techniques de sauvetage. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques qui ont déjà fait leurs preuves, une variété d'exercices d'amélioration et de correction des techniques de nage. Les moniteurs détenteurs d'une qualification valide enseignent et certifient les candidats dans tous les niveaux des programmes Nager pour la vie, Jeune Sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage et Distinction.

Prérequis : Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen pratique. Détenir le brevet Croix de bronze.

Matériel obligatoire : Le prix du cours comprend la trousse des manuels nécessaires à la formation. Les candidats auront également besoin **Manuel canadien de sauvetage**, d'un masque de poche, d'un sifflet et de gants chirurgicaux (même matériel qu'utilisé pour les formations Croix de bronze).

Critère(s) de réussite : Assister et participer à 100 % aux 40 heures de formation. Réussir tous les volets du cours.

## Cours pour adultes

---

### Pré-Post natal

En collaboration avec FormeXpert. Cours conçu pour les futures mamans et les mamans ayant un bébé **de 6 à 18 mois** qui souhaitent maintenir un bien-être et garder ou reprendre la forme avec un entraînement sécuritaire et structuré. Composées d'aérobic selon votre disposition, d'exercices musculaires et de respiration, les rencontres permettent également de passer un bon moment avec bébé et l'initier aux plaisirs de l'eau tout en échangeant entre les participantes.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum.

### Adulte 1

#### *Anciennement Natation pour débutant*

Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum. Pour adultes n'ayant pas ou peu d'expérience en natation.

## Adulte 2

### *Anciennement Natation pour intermédiaire*

Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum. Nager 25 m (ceci est un critère d'aisance et d'endurance, la technique n'est pas une condition).

## Adulte 3

### *Anciennement Natation pour avancés*

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.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum. Nager 50 m (ceci est un critère d'aisance et d'endurance, la technique n'est pas une condition).

## Forme physique

Dans le cadre du module Forme physique, et ce, peu importe votre âge, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module Forme physique utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum. Aisance en eau profonde et nager 25 m sans interruption.

## Aquadouceur

Programme d'exercices variés principalement composé de mouvements à pleine amplitude pour améliorer et maintenir la mobilité. On alterne des exercices cardiovasculaires et musculaires, sans sauts, l'exécution est à faible impact sur les articulations des hanches, genoux et chevilles.

Le cours débute avec un échauffement préparant le corps à l'exercice, suivi d'une partie cardio-musculaire et pour finir la séance avec des étirements dynamiques synchronisés à la respiration. Aquadouceur offre un entraînement tout en douceur et un maintien de la condition physique en respectant ses limitations physiques.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum.



### Aquaforme

Programme d'exercices en eau peu profonde avec échauffement, exercices aérobiques et musculaires suivis d'une portion détente.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum.

### Aquajogging

Programme d'exercices en eau profonde avec ceinture de flottabilité permettant de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Échauffement, exercices aérobiques et musculaires suivis d'une portion détente.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum. Avoir des habiletés en eau profonde.

### Aquaspinning

Entraînement cardiovasculaire sur vélo aquatique stationnaire. Le programme vise à améliorer le tonus musculaire et la circulation sanguine. Souliers d'aquaforme recommandés.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum.

### Aquazumba

En partenariat avec FormeEXpert, pratiquez des chorégraphies de danse sur musique latine et internationale. Favorise le travail musculaire, améliore la condition cardiaque, tonifie le corps tout en procurant du plaisir. Efforts rigoureux.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum.