



Attention, les noms des cours ont changé!

Communiquez avec les responsables aquatiques pour confirmer le niveau de votre enfant. Du lundi au vendredi de 10 h à 19 h au 450.778.8300 poste 8494

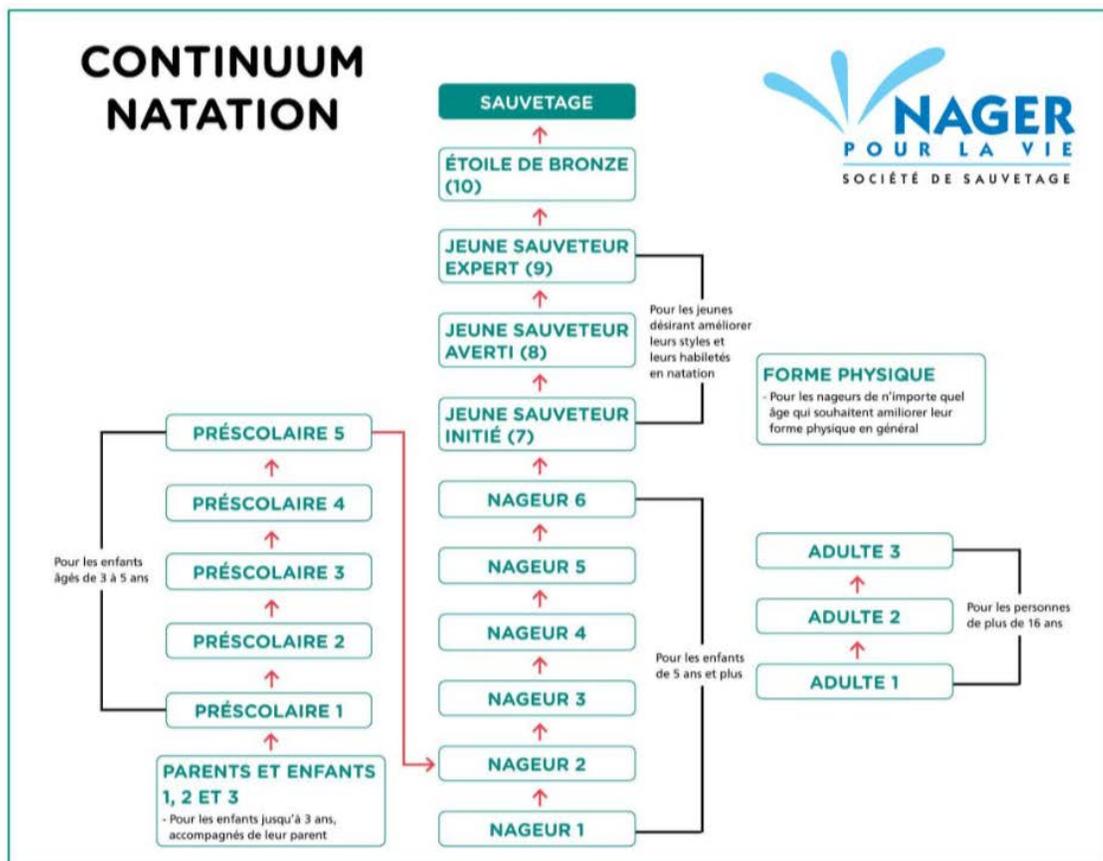


Tableau de référence avec l'ancienne appellation

Parent et enfant 1	Étoile de mer	Nageur 1	Junior 1
Parent et enfant 2	Canard	Nageur 2	Junior 2
Parent et enfant 3	Tortue de mer	Nageur 3	Junior 3
		Nageur 4	Junior 4
Préscolaire 1	Loutre de mer	Nageur 5	Junior 5
Préscolaire 2	Salamandre	Nageur 6	Junior 6
Préscolaire 3	Poisson-Lune	Nageur 7 (jeune sauveteur initié)	Junior 7
Préscolaire 4	Crocodile	Nageur 8 (Jeune sauveteur averti)	Junior 8
Préscolaire 5	Baleine	Nageur 9 (jeune sauveteur expert)	Junior 9
		Nageur 10 (Étoile de bronze)	Junior 10

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi  
**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

**ENFANTS** : Session de 4 semaines comprenant deux cours offerts soit la même journée ou deux journées dans la semaine. Tous les cours débutent la semaine du 21 novembre 2022.

Enfant jusqu'à 3 ans	Durée	Coût	Résumé des prérequis
PARENT ET ENFANT 1 (Mar / Ven 08:25 - 08:55)	30 min	59.00	Avoir 12 mois au premier cours.
PARENT ET ENFANT 1 (Sam / Dim 09:05 - 09:35)	30 min	59.00	
PARENT ET ENFANT 2 (Sam / Dim 08:30 - 09:00)	30 min	59.00	Avoir 18 mois au premier cours.
PARENT ET ENFANT 2 (Sam / Dim 12:10 - 12:40)	30 min	59.00	
PARENT ET ENFANT 3 (Lun / Jeu 08:25 - 08:55)	30 min	59.00	Avoir 2 ans au premier cours.
PARENT ET ENFANT 3 (Sam / Dim 08:30 - 09:00)	30 min	59.00	
PARENT ET ENFANT 3 (Sam / Dim 10:25 - 10:55)	30 min	59.00	

Enfant 3 à 5 ans	Durée	Coût	Résumé des prérequis
PRÉSCOLAIRE 1 (Lun / Mar 18:00 - 18:30)	30 min	59.00	Avoir 3 ans au premier cours.
PRÉSCOLAIRE 1 (Sam / Dim 09:05 - 09:35)	30 min	59.00	
PRÉSCOLAIRE 1 (Sam / Dim 12:45 - 13:15)	30 min	59.00	
PRÉSCOLAIRE 1 (Sam 10:00 - 10:30 / 10:45 - 11:15)	30 min	59.00	
PRÉSCOLAIRE 1 (Sam 12:10 - 12:40 / 12:55 - 13:25)	30 min	59.00	
PRÉSCOLAIRE 1 (Dim 12:05 - 12:35 / 12:50 - 13:20)	30 min	59.00	
PRÉSCOLAIRE 2 (Sam / Dim 09:40 - 10:20)	40 min	78.00	Avoir complété le cours Préscolaire 1 ou Loutre de mer ou équivalence.
PRÉSCOLAIRE 2 (Dim 8 :30 - 9 :10 / 9 :25 - 10 :05)	40 min	78.00	
PRÉSCOLAIRE 2 - CEGEP (Sam 09:00 - 09:40 / 9 :55 - 10 :35)	40 min	78.00	Avoir complété le cours Préscolaire 2 ou Salamandre ou équivalence.
PRÉSCOLAIRE 3 (Lun / Mer 18:00 - 18:40)	40 min	78.00	
PRÉSCOLAIRE 3 - CEGEP (Dim 10:10 - 10:50 / 11:05 - 11:45)	40 min	78.00	Avoir complété le cours Préscolaire 3 ou Poisson-lune ou équivalence.
PRÉSCOLAIRE 4 - CEGEP (Dim 08:30 - 09:10 / 09:25 - 10:05)	40 min	78.00	
PRÉSCOLAIRE 5 - CEGEP (Dim 08:30 - 09:10 / 9:25 - 10:05)	40 min	78.00	Avoir complété le cours Préscolaire 4 ou Crocodile ou équivalence. Aisance en eau profonde requise.

Enfant 6 ans et +	Durée	Coût	Résumé des prérequis
NAGEUR 1 (Mar / Ven 17:15 - 17:55)	40 min	78.00	6 ans et plus. Aucune expérience de natation requise.
NAGEUR 1 (Sam / Dim 09:40 - 10:20)	40 min	78.00	
NAGEUR 1 (Sam / Dim 11:25 - 12:05)	40 min	78.00	
NAGEUR 1 - CEGEP (Sam 10:40 - 11:20 / 11:35 - 12:15)	40 min	78.00	
NAGEUR 1 - CEGEP (Sam 12:20 - 13:00 / 13:15 - 13:45)	40 min	78.00	

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi  
**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

NAGEUR 2 (Mer / Ven 18:00 - 18:40)	40 min	78.00	Préscolaire 5 ou Baleine ou Nageur 1 ou Junior 1 ou équivalence.
NAGEUR 2 - CEGEP (Sam 09:00 -09:40 / 09:55 –10:35)	40 min	78.00	
NAGEUR 2 - CEGEP (Sam 12:20 -13:00 / 13:15 –13:55)	40 min	78.00	
NAGEUR 2 - CEGEP (Dim 11:50 - 12:30 / 12:45 –13:25)	40 min	78.00	
NAGEUR 3 (Mar / Ven 18:00 - 18:40)	40 min	78.00	Nageur 2 ou Junior 2 ou équivalence. L'aisance en eau profonde doit être maîtrisée.
NAGEUR 3 (Sam / Dim 11:00 - 11:40)	40 min	78.00	
NAGEUR 3 - CEGEP (Dim 11:50 - 12:30 / 12:45 –13:25)	40 min	78.00	
NAGEUR 4 - CEGEP (Sam 10:40 - 11:20 / 11:35 –12:15)	40 min	78.00	Nageur 3 ou Junior 3 ou équivalence.
NAGEUR 4 - CEGEP (Dim 10:10 - 10:50 / 11:05 – 11:45)	40 min	78.00	
NAGEUR 5 (Mar / Ven 19:00 - 19:55)	55 min	90.00	Nageur 4 ou Junior 4 ou équivalence.
NAGEUR 5 (Dim 10:00 - 10:55 / 11:05 – 12:00)	55 min	90.00	
NAGEUR 6 (Mer / Ven 19:00 - 19:55)	55 min	90.00	Nageur 5 ou Junior 5 ou équivalence.
NAGEUR 6 (Sam / Dim 10:25 - 11:20)	55 min	90.00	
NAGEUR 7 (JEUNE SAUVETEUR INITÉ) (Sam 11:20 - 12:15 / 12:30 – 13:25)	55 min	90.00	Nageur 6 ou Junior 6 ou équivalence.
NAGEUR 8 (JEUNE SAUVETEUR AVERTI) (Sam 10:00 - 10:55 / 11:10 – 12:05)	55 min	90.00	Nageur 7 ou Junior 7 ou équivalence.
NAGEUR 9 (JEUNE SAUVETEUR EXPERT) (Sam 10:00 - 10:55 / 11:10 – 12:05)	55 min	90.00	Junior 8 ou équivalence.
NAGEUR 10 (ETOILE DE BRONZE) (Dim 10 :10 – 11 :25 / 11 :40 – 12 :55)*	75 min	125.00	Nageur 9 ou Junior 9 ou équivalence. Être capable de nager 100 mètres.

\**changement en date du 2022-11-10*

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi  
**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

## 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.

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi

**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

## 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.

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi  
**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

## 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.

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi  
**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

## 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.

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi

**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi

## 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.

**Évaluation aquatique** : Lundi 7 nov. 17 h à 19 h → [Inscription](#) dès le mercredi 2 nov. à midi

**Début des cours** : Semaine du 21 nov. → [Inscription](#) dès le mardi 8 nov. à midi