

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL  
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMANRES

# PROGRAMME ÉTÉ 2019



## INSCRIPTIONS EN LIGNE

Du 21 mai 8 h  
au 16 juin 16 h



## NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

Du 29 juin  
au 17 août



## MISE EN FORME ADULTES

Du 26 juin  
au 19 août 2019



## NATATION PRÉSCOLAIRE



### ÉTOILE DE MER\*

(4 À 12 mois)

Bébé peut se tenir la tête droite. Apprivoisement de l'eau, apprentissage de la flottabilité, du déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale ainsi que des entrées et sorties en eau peu profonde.



### CANARD\*

(12 À 24 mois)

Apprentissage de la respiration rythmée, du déplacement vers l'avant et vers l'arrière avec aide, de la flottaison sur le ventre et sur le dos, du retournement et des entrées et sorties en eau peu profonde.



### TORTUE DE MER\*

(24 À 36 mois)

Apprentissage de l'immersion, de la flottaison et des glissements sur le ventre et sur le dos, du saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec aide, du battement de jambes sur le ventre ainsi que de la nage sur le ventre.



### LOUTRE DE MER\*

(3 À 5 ans)

Apprentissage de la flottaison et du glissement sur le ventre et sur le dos ainsi que du battement de jambes sur le ventre avec un objet flottant. L'enfant nage 1 mètre de façon continue.



### SALAMANDRE\*

(3 À 5 ans)

Amélioration de la flottaison sur le ventre et sur le dos ainsi que du saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine sans aide. Le battement de jambes est ajouté aux glissements sur le ventre et sur le dos. L'enfant nage 2 mètres de façon continue.



### POISSON-LUNE

(3 À 5 ans)

Amélioration du battement de jambes, de l'exécution des glissements sur le ventre et sur le dos ainsi que des entrées en eau profonde en toute sécurité, apprentissage de la flottaison en eau profonde ainsi que de la nage avec un VFI. L'enfant nage 5 mètres de façon continue.



### CROCODILE

(3 À 5 ans)

Amélioration des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, apprentissage de la nage sur le ventre et sur le dos, du saut en eau profonde ainsi que de la nage avec un VFI. L'enfant nage 10 mètres de façon continue.



### BALEINE

(3 À 5 ans)

Augmentation de la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes et de la distance de la nage sur le ventre et sur le dos. Apprentissage du plongeon, départ en position assise. L'enfant nage 15 mètres de façon continue.

**\* PRÉSCOLAIRE: Le parent doit accompagner son enfant dans l'eau jusqu'au niveau Salamande inclusivement.**

## DU SAMEDI 29 JUIN AU SAMEDI 17 AOÛT

Coût: Résidents 60\$ Non-résidents 90\$

8 séances de 45 minutes

NIVEAU	SAMEDI
<b>6 mois à 5 ans</b>	
ÉTOILE DE MER et CANARD	9 h
TORTUE DE MER et LOUTRE DE MER	9 h 50
POISSON-LUNE	10 h 40
<b>6 ans à 12 ans</b>	
JUNIOR 1	9 h 50
JUNIOR 2-3	9 h
JUNIOR 4-5	10 h 40
JUNIOR 6	9 h
JUNIOR 7-8	9 h 50
JUNIOR 9-10	10 h 40

# NATATION JUNIOR

## JUNIOR 1

Apprentissage de la flottaison, du glissement sur le ventre et sur le dos, du battement de jambes alternatif avec aide et des entrées et sorties en eau peu profonde. L'enfant nage 5 mètres de façon continue.

## JUNIOR 2

Apprentissage des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif et de la nage sur le ventre, et participation à des activités en eau profonde, avec aide. L'enfant nage 10 mètres de façon continue.

## JUNIOR 3

Augmentation de la distance des glissements sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes alternatif. Exécution du battement de jambes alternatif sans aide. Port d'un VFI en eau profonde et expérimentation de la flottaison en eau profonde. L'enfant nage 15 mètres de façon continue.

## JUNIOR 4

Apprentissage de la nage sur le dos avec roulement des épaules et du crawl (10 m). Amélioration du battement de jambes alternatif sur le dos, exécution du plongeon, départ à genoux, et initiation à la godille. L'enfant nage 25 mètres de façon continue.

## JUNIOR 5

Amélioration du crawl (15 m), initiation au dos crawlé (15 m), au coup de pied fouetté sur le dos et au saut d'arrêt, à la nage debout et à la godille sur le dos tête première. L'enfant nage 50 mètres de façon continue.

## JUNIOR 6

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (25 m), amélioration de la nage debout en eau profonde et exécution du plongeon avant. Initiation à la nage sur le dos élémentaire (15 m) et au battement de jambes du dauphin. L'enfant nage 75 mètres de façon continue.

## JUNIOR 7

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (50 m) ainsi qu'en dos élémentaire (25 m), amélioration du battement de jambes du dauphin, de la godille sur le ventre et du coup de pied fouetté sur le ventre. L'enfant nage 150 mètres de façon continue.

## JUNIOR 8

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (75 m) ainsi qu'en dos élémentaire (25 m). Initiation à la brasse (15 m), avec coup de pied alternatif (nage debout), au plongeon de surface et au plongeon à fleur d'eau. L'enfant nage 300 mètres de façon continue.

## JUNIOR 9

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m) ainsi qu'en dos élémentaire (50 m) et en brasse (25 m). Initiation au coup de pied en ciseau et au plongeon de surface tête première. L'enfant nage 400 mètres de façon continue.

## JUNIOR 10

Amélioration de la distance parcourue en crawl et en dos crawlé (100 m) ainsi qu'en dos élémentaire (50 m) et en brasse (50 m). Initiation à la marinière (25 m), exécution du battement de jambes du dauphin (vertical), de plongeurs de surface tête première et pieds premiers, avec nage sous l'eau. L'enfant nage 500 mètres de façon continue.



# CONTINUUM DE CARRIÈRE AQUATIQUE

La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours suivants qui te permettront de décrocher un des meilleurs emplois pour étudiants!

## TU AIMERAS DEVENIR SAUVETEUR OU MONITEUR?

### CONTINUUM DE CARRIÈRE AQUATIQUE

La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours suivants qui te permettront de décrocher un des meilleurs emplois!



#### JUNIOR 10

Connaissances et habiletés

#### ÉTOILE DE BRONZE

(10 à 12 ans)  
cours optionnel

#### MÉDAILLE DE BRONZE

(13 ans ou Étoile de bronze)

#### CROIX DE BRONZE

#### MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

(15 ans)

#### SECOURISME

#### PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL

(14 ans)

#### SAUVETEUR NATIONAL

(16 ans)

## SAVAIS-TU QUE TU PEUX TRAVAILLER...

comme préposé à la surveillance ou moniteur de sécurité aquatique dès l'âge de 15 ans?

Tu as des questions? Voici comment nous joindre.

[www.sauvetage.ca](http://www.sauvetage.ca) 514 252-3100 ou 1 800 265-3093

[www.croixrouge.ca](http://www.croixrouge.ca) 1 877 356-3226

# Aquafête

FAITES PLAISIR À VOTRE ENFANT.

EAUSEZ LUI OFFRIR UNE AQUAFÊTE!

RENSEIGNEZ-VOUS DÈS MAINTENANT AU  
**418 878-5473**  
(POSTE 5800)

LOCATION DE PISCINE

INFORMATION:  
**418 878-5473**  
(POSTE 5800)



# FORMATION PROGRAMME ADO

## MÉDAILLE DE BRONZE

Formation permettant au candidat d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage: le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidats apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défense et de dégagement, afin de se préparer à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes en prenant des risques de plus en plus élevés.

*La présence à tous les cours est obligatoire.*

**CLIENTÈLE:** Être âgé de 13 ans au plus tard le dernier cours ou détenir le brevet Étoile de Bronze et maîtriser les habiletés du Junior 10

**HORAIRE:** Samedi et dimanche 8 h 30 à 12 h 30

**CALENDRIER:** 29 juin au 14 juillet

**COÛT:** 275 \$

**INCLUS:** Manuel canadien de sauvetage, manuel canadien de premiers soins et masque de poche (valeur de 100 \$)

## CROIX DE BRONZE

Formation permettant au candidat d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage: le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique.

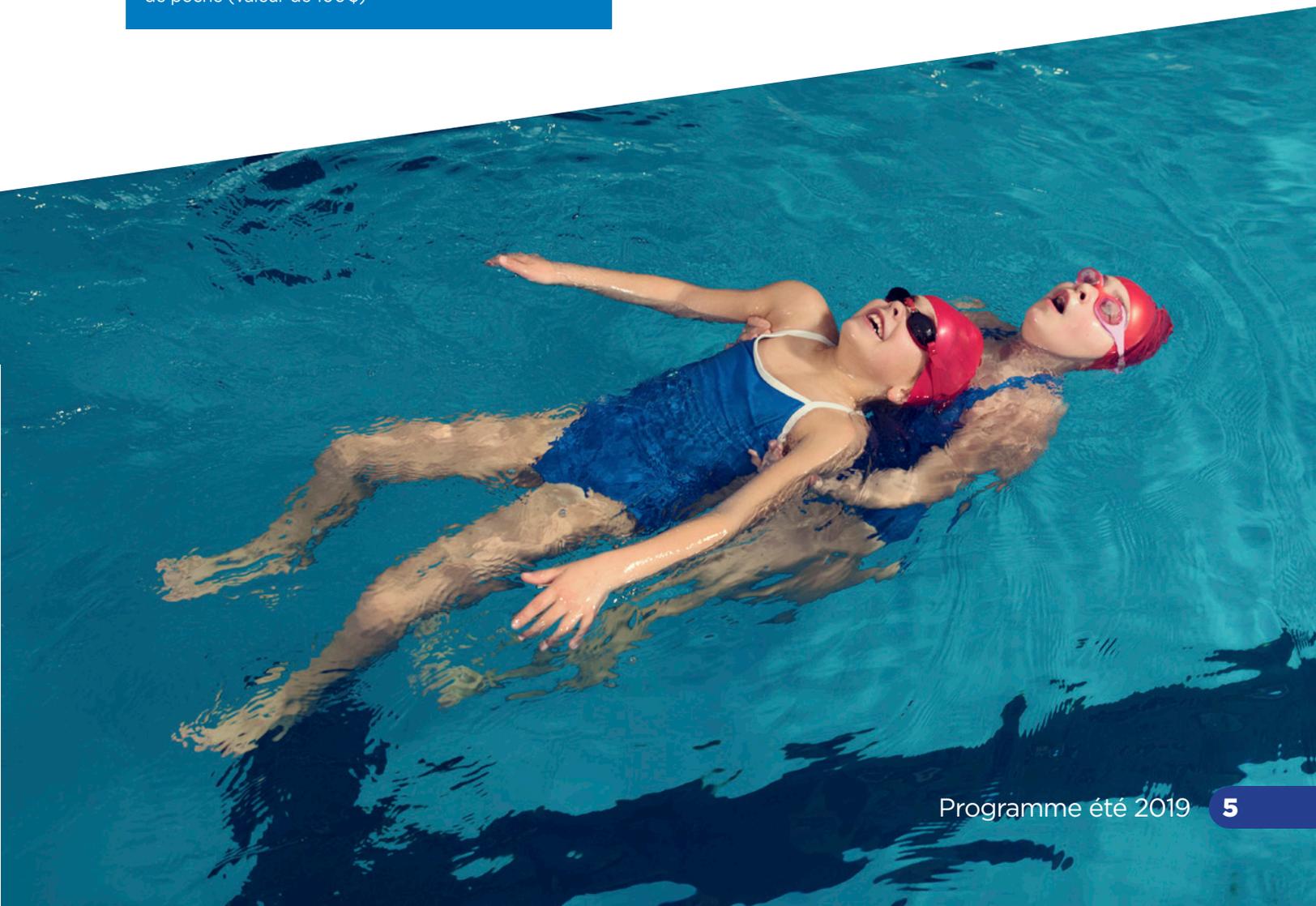
*La présence à tous les cours est obligatoire.*

**CLIENTÈLE:** Détenir le brevet de Médaille de bronze à jour

**HORAIRE:** Samedi et dimanche de 13 h à 17 h

**CALENDRIER ET HORAIRE:** 29 juin au 14 juillet

**COÛT:** 150 \$





## MISE EN FORME

### AQUACIRCUIT

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires. L'Aquacircuit est la combinaison de trois spécialités: Aquajogging, Aquaforme et en alternance: Aquapalmes, Aquatrampoline, Conditionnement physique aquatique, Aquafitness et Aquaspinning.

Le cours se déroule en eau peu profonde avec possibilité d'aller en eau profonde à l'occasion, il est donc nécessaire d'être à l'aise dans l'eau.

### AQUAFITNESS (ABDOS-FESSIERS)

Ce cours vise l'amélioration et le maintien de votre condition physique au moyen de routines et d'intervalles cardiovasculaires et musculaires.

Le cours se déroule en eau peu profonde avec possibilité d'aller en eau profonde à l'occasion, vous devez être à l'aise dans l'eau.

### AQUAFORME

Ce cours permet de travailler le cardiovasculaire et le musculaire par l'entremise de déplacements et exercices, d'intervalles et de routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour suivre ce cours.

Le cours se déroule en eau peu profonde.

### AQUAJOGGING

Programme d'entraînement aquatique se déroulant en eau profonde avec une ceinture flottante. S'adresse à une clientèle à l'aise en partie profonde. Les exercices proposés permettent d'augmenter la capacité cardiovasculaire et le tonus musculaire.

Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif.

### ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLE

L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur et qui peuvent nager 200 mètres sans arrêt. Les participants doivent avoir une certaine maîtrise des styles de nage suivants: crawl, dos et brasse. Le programme se compose majoritairement d'entraînement avec possibilité de perfectionnement technique. L'entraînement est adapté au rythme de chacun.

COURS	LUNDI	MERCREDI
<b>ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLE</b>	6 h 30 à 7 h 25	
<b>AQUACIRCUIT</b>	9 h à 9 h 55	
<b>AQUAJOGGING</b>	10 h à 10 h 55	18 h à 18 h 55
<b>AQUAFORME</b>	11 h à 11 h 55	19 h à 19 h 55
<b>AQUAFITNESS (ABDOS-FESSIERS)</b>		20 h à 20 h 55

# PROGRAMME DE NATATION ENFANT

## COURS PRIVÉS

*Pour des cours adaptés à vos besoins!*

Les cours sont offerts selon les disponibilités du bassin et des moniteurs. Les annulations doivent se faire au moins 48 heures avant le cours.

## DU 29 JUIN AU 17 AOÛT

*Durée de 5 semaines • Séance de 45 minutes*

**Coût: Résidents privé 130\$**

**Non-résidents privé 195\$**

**Résidents semi-privé 195\$**

**Non-résidents semi-privé 293\$**

NIVEAU	Samedi
<b>Enfants seulement pour l'été</b>	9 h
	9 h 50
	10 h 40

## PARENTS NAGEURS

Période de nage libre pour les parents dont les enfants sont en cours junior. Entraînement en longueur

## DU 29 JUIN AU 17 AOÛT

**Coût: Résidents 40\$**

**Non-résidents 60\$**

NIVEAU	Samedi
<b>Parents Nageurs</b>	9 h
	9 h 50
	10 h 40



# BAINS LIBRES

**Du mardi 25 juin au dimanche 18 août 2019**

**Lundi 24 juin : Fermé**

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						10 h 30 à 11 h 55
12 h 15 à 13 h 25		12 h 15 à 13 h 25		12 h 15 à 13 h 25		
12 h 15 à 13 h 25		12 h 15 à 13 h 25		12 h 15 à 13 h 25		
					13 h à 14 h 55	13 h à 14 h 55
	16 h 30 à 17 h 55		16 h 30 à 17 h 55			
	16 h 30 à 17 h 55		16 h 30 à 17 h 55			
18 h à 19 h 55		18 h à 18 h 55		18 h à 19 h 55		
18 h à 19 h 55		19 h à 19 h 55				

## BAIN FAMILIAL

Bains pour tous, bassin récréatif ouvert

## BAIN NAGE LIBRE OUVERT À TOUS

Bains pour tous, bassin sportif ouvert, couloirs en longueur, plongeurs fermés, partie récréative

## BAIN FAMILIAL OUVERT À TOUS

Bains pour tous, plongeurs ouverts, couloirs en longueur, bassins récréatif et sportif ouverts

*C'est un rendez-vous!*

### HORAIRE MODIFIABLE SANS PRÉAVIS

**Résidents:** Saint-Augustin et L'Ancienne-Lorette ayez en main votre preuve de résidence. Les citoyens de Québec ont le statut « Résidents » uniquement pour les bains se déroulant du lundi à partir de 12 h 15 au vendredi 12 h 15 (inclusivement). En dehors de ces heures, la tarification non-résidents s'applique.



### TARIFICATION NON-RÉSIDENTS - ARGENT COMPTANT SEULEMENT

0-4 ans: gratuit

5-17 ans: 3,75\$ - carte 11 bains 37,50\$

18-64 ans: 4,75\$ - carte 11 bains 47,50\$

65 ans et plus: 3,75\$ - carte 11 bains 37,50\$



### CADENAS RECOMMANDÉ DANS LES VESTIAIRES

Les casiers doivent être libérés à la fin de votre activité sans quoi le cadenas sera coupé et le contenu sera déposé dans la section objets perdus.