

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMANRES

PROGRAMME HIVER 2021

DATES DE LA SESSION

Du vendredi 22 janvier au dimanche 4 avril



INSCRIPTION RÉSIDENTS

Du lundi
4 janvier
au samedi
9 janvier



INSCRIPTION POUR TOUS COURS ENFANTS

Du dimanche
10 janvier
au samedi
16 janvier



INSCRIPTION POUR TOUS COURS ADULTES

Du dimanche
10 janvier
au samedi
16 janvier

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



DATES DE LA SESSION: Du vendredi 22 janvier au dimanche 4 avril

INSCRIPTION RÉSIDENTS: Du lundi 4 janvier au samedi 9 janvier

INSCRIPTION POUR TOUS COURS ADULTES: Du dimanche 10 janvier au samedi 16 janvier

INSCRIPTION POUR TOUS COURS ENFANTS: Du dimanche 10 janvier au samedi 16 janvier

POUR NOUS JOINDRE: 418 951-0018

MODALITÉS DE PAIEMENT

Par Internet: Visa ou MasterCard au moment de l'inscription.

COURS ANNULÉS/JUMELÉS

Dans la mesure où un cours n'aurait pas suffisamment de participants, nous réservons le droit de l'annuler ou de le jumeler à un autre cours, et ce, jusqu'à la date finale des inscriptions.

LISTE D'ATTENTE

Sur le portail d'inscription, il est possible de mettre le nom de la personne que vous désirez inscrire sur la liste d'attente de chacun des cours. Cette option permet de déterminer la priorité de sélection des demandes d'inscription lorsque des places se libèrent. Également, cela permet d'ajouter des cours à la même période si la demande et le personnel requis sont disponibles. Les personnes sur la liste d'attente seront contactées seulement si des places se libèrent.

CONFIRMATION D'INSCRIPTION

Votre confirmation d'inscription sera disponible dans la section «État de compte et reçus» de votre compte en ligne.

REMBOURSEMENT

Aucun remboursement n'est accordé, sauf si une activité ne peut s'offrir faute d'inscriptions suffisantes ou encore si il survient un problème majeur, blessure ou maladie. La demande devra être faite par écrit et appuyée d'un certificat médical au moins 15 jours avant la fin du cours (par courriel et numériser le certificat médical). Toutefois, des frais d'administration de 15% seront retenus. De plus, si la demande est faite après le début de l'activité, un montant établi au prorata des cours suivis s'ajoutera aux frais d'administration.

REPRISE DE COURS

Il n'y aura aucune reprise de cours en cas d'absence.

ANNULATION DES ACTIVITÉS

Dans l'éventualité où les activités devront être annulées EN RAISON D'ÉVÉNEMENTS INCONTRÔLABLES (incendie, accident, incident vomitif et fécal, tempête, panne électrique, cause fortuite, etc.), elles ne seront pas reprises et aucun remboursement ne sera accordé.

BALLONS DORSAUX

Les ballons dorsaux sont en vente à la boutique du «Pro Shop» du Complexe sportif multifonctionnel sur le premier étage en direction des patinoires. Vous pouvez les joindre en composant le 418 878-0102.

TARIFICATION DES ACTIVITÉS

Les coûts des activités, volumes, matériel aquatique sont sujets à changement (sans préavis) et lorsqu'il y a des modifications en ce qui a trait aux taxes provinciales et fédérales.

RESPONSABILITÉ

Le Complexe sportif multifonctionnel se dégage de toute responsabilité quant aux dommages corporels et matériels, pertes ou vols pouvant survenir dans le cadre de ses activités. Par conséquent, aucun recours ne pourra être intenté contre le Complexe sportif multifonctionnel. Pour assurer la sécurité de vos biens, un cadenas est fortement recommandé sur vos casiers.



CONTEXTE COVID-19 MESURES PARTICULIÈRES

- 1-** Les concentrations de désinfectants utilisées pour traiter l'eau des piscines, comme prescrit dans les règlements provinciaux, sont en mesure d'inactiver les coronavirus comme la Covid-19. (INSPQ);
- 2-** Les personnes âgées de 70 ans et plus sont encouragées à prendre connaissance des recommandations du Gouvernement du Québec avant de procéder à leur inscription;
- 3-** La distanciation sociale doit être respectée en tout temps et elle sera assurée aussi lors de votre activité;
- 4-** La prise d'une douche à la maison est fortement recommandée avant de vous présenter au Complexe sportif pour votre activité. Les douches ne sont pas fonctionnelles dans le secteur aquatique. Elles sont reconverties en cabines;
- 5-** Veuillez mettre votre maillot à la maison sous vos vêtements;
- 6-** Lors de votre arrivée au Complexe sportif, le lavage des mains ainsi que le port du couvre-visage sont obligatoires pour les 10 ans et plus;
- 7-** Lors des cours de natation aux enfants, les trois vestiaires seront des VESTIAIRES UNIVERSELS - SANS NUDITÉ;
- 8-** Les VESTIAIRES SONT DISPONIBLES, quelques casiers sont à votre disposition. Un casier par famille. Veuillez respecter la disponibilité des casiers. X = casiers non disponibles. Veuillez sécuriser votre casier avec un cadenas et retirer celui-ci après votre activité. **IMPORTANT:** Dans l'éventualité où tous les casiers seraient utilisés lors de votre passage, apportez vos effets personnels à la piscine dans votre sac. Le respect de l'attribution du vestiaire est **IMPORTANT**;
- 9-** Vous pourrez enlever votre couvre visage lorsque vous serez rendu sur la promenade de la piscine, avant votre activité. Déposez-le dans votre sac;
- 10-** Vous aurez accès à votre vestiaire 10 minutes avant votre activité et 15 minutes après;
- 11-** Vous pourrez utiliser les toilettes, les douches et les cabines pour vous changer **APRÈS VOTRE ACTIVITÉ**;
- 12-** Toutes les activités ont été adaptées afin de respecter les normes de la santé publique;
- 13-** **COURS AUX ENFANTS:** Pour les cours aux enfants un parent ou un accompagnateur de 15 ans et plus **DOIT** être dans l'eau avec l'enfant lors des cours préscolaires ainsi que pour les cours Junior 1-2-3.



En raison du contexte COVID-19 et selon les futures décisions qui pourraient être prises par la santé publique, la présente programmation est sujette à changement ou modification, afin de respecter les normes qui pourraient être demandées ou exigées selon l'évolution.

Soyez assuré que nous mettons tout en œuvre pour vous offrir une programmation sécuritaire et agréable!

NATATION PRÉSCOLAIRE

Ballon dorsal en vente au ProShop du Complexe sportif

ÉTOILE DE MER 4 À 12 MOIS

Bébé peut se tenir la tête droite. Approvisionnement 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. **Avec parent dans l'eau.**

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. **Avec parent dans l'eau.**

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. **Avec parent dans l'eau.**

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. **Avec parent dans l'eau.**

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 sans parents et sans aide flottante. **Avec parent dans l'eau.**

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. **Avec parent dans l'eau.**

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. **Avec parent dans l'eau.**

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. **Avec parent dans l'eau.**

***PRÉSCOLAIRE: Le parent doit accompagner son enfant dans l'eau.**

DU VENDREDI 22 JANVIER AU DIMANCHE 4 AVRIL

* Il n'y aura pas de cours les 5-6-7 février en raison d'une compétition de natation

Coût: Résidents 73 \$ Non-résidents 109,50 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
ÉTOILE DE MER	10 h à 10 h 45 (U)	9 h à 9 h 45 (H) 15 h à 15 h 45 (U)	
CANARD	11 h à 11 h 45 (F)	8 h à 8 h 45 (U) 16 h à 16 h 45 (H)	
TORTUE DE MER	12 h à 12 h 45 (U)	7 h à 7 h 45 (F) 17 h à 17 h 45 (U)	
LOUTRE DE MER	15 h à 15 h 45 (U)	10 h à 10 h 45 (U) 18 h à 18 h 45 (H)	
SALAMANDRE	9 h à 9 h 45 (H)	11 h à 11 h 45 (H)	18 h 30 à 19 h 15 (F)
POISSON-LUNE	8 h à 8 h 45 (U)	12 h à 12 h 45 (U)	
CROCODILE	16 h à 16 h 45 (F)	11 h à 11 h 45 (F)	
BALEINE	15 h à 15 h 45 (U)	12 h à 12 h 45 (U) 15 h à 15 h 45 (U)	

👤 Vestiaire unisexes (U) 👤 Vestiaire Femme (F) 👤 Vestiaire Homme (H)

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. Avec parent dans l'eau.

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. Avec parent dans l'eau.

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. Avec parent dans l'eau.

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 mètres), 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 ciseaux 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.

***JUNIOR 1-2-3: Le parent doit accompagner son enfant dans l'eau.**

DU VENDREDI 22 JANVIER AU DIMANCHE 4 AVRIL

* Il n'y aura pas de cours les 5-6-7 février en raison d'une compétition de natation

Coût: Résidents 73 \$ Non-résidents 109,50 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JUNIOR 1	18 h 30 à 19 h 15 (H)	11 h à 11 h 45 (H) 16 h à 16 h 45 (H)	9 h à 9 h 45 (F)
JUNIOR 2	19 h 30 à 20 h 15 (F)	12 h à 12 h 45 (U) 17 h à 17 h 45 (U)	10 h à 10 h 45 (U)
JUNIOR 3	19 h 30 à 20 h 15 (U)	10 h à 10 h 45 (U) 17 h à 17 h 45 (U)	8 h à 8 h 45 (U)
JUNIOR 4	19 h 30 à 20 h 15 (U)	8 h à 8 h 45 (U) 17 h à 17 h 45 (U)	11 h à 11 h 45 (F) 15 h à 15 h 45 (U)
JUNIOR 5		9 h à 9 h 45 (F) 15 h à 15 h 45 (U)	7 h à 7 h 45 (F)
JUNIOR 6		11 h à 11 h 45 (H) 16 h à 16 h 45 (F)	12 h à 12 h 45 (U)
JUNIOR 7		12 h à 12 h 45 (U)	
JUNIOR 8		12 h à 12 h 45 (U)	
JUNIOR 9			7 h à 7 h 45 (F)
JUNIOR 10			7 h à 7 h 45 (F)

Vestiaire unisexes (U) Vestiaire Femme (F) Vestiaire Homme (H)

Tarifs	Résident	Non-résident
Mise en forme 1 fois semaine	97 \$	145,50 \$
Mise en forme 2 fois semaine	155,50 \$	233,25 \$
Mise en forme 3 fois semaine	194,25 \$	291,50 \$

MISE EN FORME ADULTE

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 développement des fessiers et des abdominaux est mis de l'avant particulièrement. **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 d'exercices, d'intervalles et de routines. Il n'est pas nécessaire de savoir nager. **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.**

AQUAPOUSSETTE POUR MAMAN ET BÉBÉ

Ce cours s'adresse aux nouvelles mamans et à leur bébé. Il est axé sur la mise en forme générale de la mère. Veuillez utiliser la poussette ou la coquille pour vous rendre à la piscine sécuritairement. La poussette aquatique (bateau dauphin) est fournie par le Complexe sportif. La couche aquatique de type Little swimmer est obligatoire. Apportez un piqué pour changer votre bébé. **Note importante: le bébé doit avoir au moins 4 mois et pouvoir se tenir la tête seul.**

AQUAPRÉNATAL

Adapté aux besoins de la femme enceinte, ce cours est axé sur la mise en forme générale. **Il se déroule dans une section peu profonde de la piscine.**

ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLES (Conditionnement physique aquatique)

L'activité s'adresse aux personnes qui désirent s'entraîner en longueur et qui peuvent nager 200 mètres de manière continue. 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.**

AQUACOMBO

Un mixte entre Aquaforme et entraînement en longueur et perfectionnement de style (CPA). Ce cours s'adresse aux gens désirant parfaire leur style de nage, s'entraîner en nageant tout en ayant une portion de leur entraînement avec des exercices de type Aquaforme en début de séance.

NOUVEAUTÉ AQUAVÉLO

Cours de mise en forme sur vélos aquatiques! Parfait pour les mordus de vélo qui ne peuvent en faire l'hiver ou pour toute personne voulant garder la forme de manière différente.

DU LUNDI 29 JANVIER AU VENDREDI 2 AVRIL (10 semaines)

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUACIRCUIT		20 h 30 à 21 h 15	9 h à 9 h 45		9 h à 9 h 45
AQUAFITNESS (Abdos-Fessiers)		9 h à 9 h 45		10 h à 10 h 45 18 h 30 à 19 h 15	
AQUAFORME	9 h à 9 h 45	11 h à 11 h 45 18 h 30 à 19 h 15	10 h à 10 h 45	9 h à 9 h 45 19 h 30 à 20 h 15	
AQUAJOGGING	11 h à 11 h 45	10 h à 10 h 45 19 h 30 à 20 h 15		11 h à 11 h 45	
AQUAPOUSSETTE					10 h à 10 h 45
AQUAPRÉNATAL			18 h 30 à 19 h 15		
ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLES (CPA)		6 h 30 à 7 h 25	19 h 30 à 20 h 15	6 h 30 à 7 h 25	11 h à 11 h 45
AQUACOMBO	10 h à 10 h 45				
AQUAVÉLO			11 h à 11 h 45	20 h 30 à 21 h 15	

NOUVEAUTÉ

COURS DE NATATION ADULTES

ESSENTIEL 1, ESSENTIEL 2, STYLES DE NAGE

Approche visant à répondre à vos besoins personnels selon votre niveau de technique de nage et votre intérêt. Lors du premier cours, un reclassement pourrait être fait afin de maximiser les apprentissages.

ESSENTIEL 1 ET 2

Croix-Rouge Natation Essentiel 1 est une introduction à la natation qui se concentre sur la nage sur le ventre.

Croix-Rouge Natation Essentiel 2 est axé sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'acquisition de l'aisance en eau profonde et l'amélioration de la distance parcourue à la nage.

DU LUNDI 25 JANVIER AU LUNDI 29 MARS

Coût: Résidents 89 \$ Non-résidents 133,50 \$
(10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	LUNDI
ESSENTIEL 1	19 h 30 à 20 h 15
ESSENTIEL 2	19 h 30 à 20 h 15

PROGRAMME DE FORMATION

PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA

Ce certificat prépare le candidat à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions particulières de premiers soins. Le candidat devra, entre autres, prodiguer des traitements spécifiques comme l'immobilisation d'une blessure tout en attendant les services préhospitaliers d'urgence. Il permet aussi aux candidats d'utiliser un défibrillateur externe automatisé et d'administrer de l'adrénaline par auto-injecteur.

Prérequis : 14 ans et plus
Durée : 16 h
Horaire : Samedi-dimanche 8 h à 17 h
Salle 221
Calendrier : 16-17 janvier
Coût : 150 \$

SAUVETEUR NATIONAL

Le certificat vise à inculquer les principes et les processus décisionnels de sauvetage qui aideront les candidats à évaluer les diverses situations et à s'y adapter.

Prérequis : 16 ans et plus, détenir les brevets de Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA
Durée : 40 h + examen
Horaire : Dimanche 15 h à 20 h
Calendrier : Tout les dimanche du 24 janvier au 4 avril.
Coût : 300 \$
Examen : Date et heure à déterminer

SAUVETEUR NATIONAL (REQUALIFICATION)

Formation permettant au candidat ayant réussi son brevet de Sauveteur national de mettre à jour certaines notions et de pouvoir continuer d'exercer sa fonction de surveillant-sauveteur.

Clientèle : Sauveteur national
Durée : 4 h
Horaire : 16 h à 20 h
Calendrier : 17 janvier
Coût : 100 \$

MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE (REQUALIFICATION)

Formation permettant au candidat ayant déjà réussi son brevet de Moniteur de sécurité aquatique de mettre à jour ses connaissances et ses compétences en matière de sécurité aquatique.

Clientèle : Moniteur en sécurité aquatique
Durée : 4 h
Horaire : 13 h à 17 h
Calendrier : 16 janvier
Coût : 100 \$



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 AIMERAI 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 514 252-3100 ou 1 800 265-3093
www.croixrouge.ca 1 877 356-3226