

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL  
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMANURES

# PROGRAMME ÉTÉ 2021

DATES DE LA SESSION: DU 21 JUIN AU 15 AOÛT



**INSCRIPTION  
RÉSIDENTS**

Du 17 mai au  
26 mai



**INSCRIPTION  
POUR TOUS**

Du 27 mai au  
9 juin



**PROGRAMMATION  
DISPONIBLE À VSAD.CA**

Pour nous joindre:  
418 878-5473 poste 5821

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



**DATES DE LA SESSION:** Du lundi 21 juin au dimanche 15 août

**INSCRIPTION RÉSIDENTS:** Du lundi 17 mai au mercredi 26 mai

**INSCRIPTION POUR TOUS COURS ENFANTS ET ADULTES:** Du jeudi 27 mai au mercredi 9 juin

**POUR NOUS JOINDRE:** 418 878-4573 poste 5821

## 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 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 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

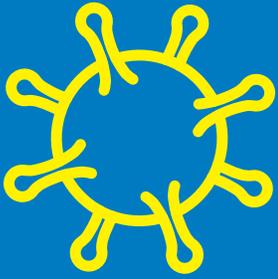
Les ballons dorsaux sont en vente à la boutique du «Pro Shop» du Complexe sportif multifonctionnel au rez-de-chaussée en direction des patinoires. Vous pouvez les joindre en composant le 418 878-0102.

## 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 cabine;
- 5- Veuillez mettre votre maillot à la maison sous vos vêtements;
- 6- À votre arrivée le lavage des mains est obligatoire ainsi que le port du couvre-visage pour les 10 ans et plus;
- 7- Veuillez respecter l'attribution du vestiaire qui vous a été octroyé (validation sur le tableau);
- 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, apporter vos effets personnels à la piscine dans votre sac. Le respect de l'attribution du vestiaire est **IMPORTANT**;
- 9- Les séchoirs ne sont pas fonctionnels;
- 10- Vous pourrez enlever votre couvre-visage lorsque vous serez rendu sur la promenade de la piscine, avant votre activité. Déposez-le dans un sac (ex; ziploc);
- 11- Vous aurez accès à votre vestiaire **10 minutes avant** votre activité et **15 minutes après**;
- 12- Vous pourrez utiliser les toilettes, les douches et les cabines pour vous changer **APRÈS VOTRE ACTIVITÉ**;
- 13- Toutes les activités ont été adaptées afin de respecter les normes de la santé publique;
- 14- **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, lorsqu'ils sont offerts en cours de groupe ou privé.
- 15- Pour la session d'été, les cours de Junior 3 et moins sont seulement offerts en séances privées.

**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!**

# COURS PRIVÉS



Ballon dorsal  
en vente au  
ProShop du  
Complexe sportif  
418 878-0102

**POUR LA SESSION D'ÉTÉ,  
LES COURS DE JUNIOR 3 ET MOINS  
SONT SEULEMENT OFFERTS EN  
SÉANCES PRIVÉES.**

*Le parent doit être présent avec l'enfant dans l'eau pour tous les cours. Il n'est pas possible de modifier le jour et l'heure du cours pendant la session. Si vous êtes absent, le cours n'est pas repris.*

**SESSION 1: DU SAMEDI 26 JUIN AU SAMEDI 17 JUILLET**  
**SESSION 2: DU SAMEDI 24 JUILLET AU SAMEDI 14 AOÛT**  
**Coût: Résidents 150 \$ Non-résidents 225 \$ (4 COURS, 30 MINUTES)**

**SAMEDI**

9 h à 9 h 30  
9 h 45 à 10 h 15  
10 h 30 à 11 h  
11 h 15 à 12 h



## ÉTOILE DE MER 4 À 12 MOIS

Bébé peut se tenir la tête droite. Apprentissage 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.**

# NATATION JUNIOR



**POUR LA SESSION D'ÉTÉ, LES COURS DE JUNIOR 3 ET MOINS SONT SEULEMENT OFFERTS EN SÉANCES PRIVÉES. (VOIR TARIFS ET HORAIRE EN PAGE 4)**

## 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.

**DU LUNDI 21 JUIN  
AU DIMANCHE 15 AOÛT**

**Coût: Résidents 63,25 \$**

**Non-résidents 95 \$**

*(8 séances de 45 minutes)*

NIVEAU	SAMEDI
JUNIOR 4	9 h à 9 h 45 10 h à 10 h 45
JUNIOR 5	9 h à 9 h 45 11 h à 11 h 45
JUNIOR 6	9 h à 9 h 45 11 h à 11 h 45
JUNIOR 7	10 h à 10 h 45
JUNIOR 8	10 h à 10 h 45
JUNIOR 9	11 h à 11 h 45
JUNIOR 10	11 h à 11 h 45

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

# MISE EN FORME ADULTE



Tarifs	Résident	Non-résident
Mise en forme 1 fois semaine	71,50 \$	105 \$
Mise en forme 2 fois semaine	114,25 \$	168 \$
Mise en forme 3 fois semaine	142,75 \$	214 \$

## 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, Aquatrapoline, 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.**

## 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.**

## NOUVEAUTÉ AQUAVÉLO

Cours de mise en forme sur vélos aquatiques! Parfait pour les mordus de vélo ou pour toute personne voulant garder la forme de manière différente.

**DU LUNDI 21 JUIN AU DIMANCHE 15 AOÛT** (8 séances de 45 minutes)

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

NOUVEAUTÉ

# CAMP DE SAUVETAGE • 1<sup>re</sup> ÉDITION

**Plusieurs options disponibles!**  
**Participez à 1 semaine, 2 semaines ou aux 3 semaines!**

## PLUSIEURS ACTIVITÉS ET DÉFIS SERONT AUX PROGRAMMES

*Vous pourrez apprendre et perfectionner vos styles de nages, vos techniques de sauvetage, être initié au sauvetage sportif, relever divers défis, en plus de découvrir d'autres sports aquatiques.*

*En fonction de l'option choisie, vous pourrez obtenir certains brevets comme Junior 10, Étoile de Bronze, Médaille de Bronze et Croix de Bronze.*

SEREZ-VOUS  
DE LA  
1<sup>re</sup> ÉDITION  
AVEC NOUS?

# 1

**OPTION #1**  
UNE SEMAINE  
ENTRE LE 28 JUIN ET  
LE 16 JUILLET

### DÉFI-ADO

Ce cours est pour une clientèle de jeunes de 10 à 15 ans voulant parfaire leur forme physique et améliorer leurs styles de nages. Le tout se déroulera sous forme d'entraînement en longueur et de plusieurs défis physiques. Des activités de sauvetage, de la correction de styles et de l'initiation à différents sports aquatiques tels que le waterpolo, le CrossFit aquatique, l'AquaCircuit... le tout pour s'amuser et garder la forme.

**Brevets accessibles: Junior 10, Étoile de bronze**

**Prérequis: 10 ans et plus, être capable de nager au moins 100 mètres de manière continue (4 longueurs de la piscine du Complexe sportif)**

**Durée: 1 semaine**

**Horaire: Lundi au vendredi 9 h 30 à 15 h 30**

**Calendrier: 28 juin au 2 juillet**

**Dîner sur place: Apporte un lunch froid et un chandail chaud**



### 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.**

**Prérequis: 13 ans et plus, détenir le niveau Junior 10 ou l'Étoile de bronze**

**Durée: 1 semaine**

**Horaire: Lundi au vendredi 9 h 30 à 15 h 30**

**Calendrier: 5 au 9 juillet**

**Coût: 275 \$**

**Dîner sur place: Apporte un lunch froid et un chandail chaud**



### 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.**

- Cette formation te permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans.
- On a une place pour toi dans notre équipe!

**Prérequis: Brevet de Médaille de bronze**

**Durée: 1 semaine**

**Horaire: Lundi au vendredi 9 h 30 à 15 h 30**

**Calendrier: 12 au 16 juillet**

**Coût: 275 \$**

**Dîner sur place: Apporte un lunch froid et un chandail chaud**

# 2

## OPTION #2

DEUX SEMAINES  
DU 5 AU 9 JUILLET ET  
DU 12 AU 16 JUILLET



### COMBINÉ MÉDAILLE ET 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. 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. **La présence à tous les cours est obligatoire.**

- Cette formation te permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans.
- On a une place pour toi dans notre équipe !

**Prérequis: 13 ans et plus, détenir le niveau Junior 10 ou l'Étoile de bronze**

**Durée: 2 semaines**

**Horaire: Lundi au vendredi 9 h 30 à 15 h 30**

**Calendrier: 5 au 9 et 12 au 16 juillet**

**Coût: 350 \$**

**Inclus: Manuel et Masque de poche**

**Dîner sur place: Apporte un lunch froid et un chandail chaud**

# 3

## OPTION #3

TROIS SEMAINES  
DU 28 JUIN AU 2 JUILLET,  
DU 5 AU 9 JUILLET ET  
DU 12 AU 16 JUILLET



### DÉFI-ADO

Ce cours est pour une clientèle de jeunes de 10 à 15 ans voulant parfaire leur forme physique et améliorer leurs styles de nages. Le tout se déroulera sous forme d'entraînement en longueur et de plusieurs défis physiques. Des activités de sauvetage, de la correction de styles et de l'initiation à différents sports aquatiques tels que le waterpolo, le CrossFit aquatique, l'AquaCircuit... le tout pour s'amuser et garder la forme.

**Brevets accessibles: Junior 10, Étoile de bronze**

**Prérequis: 10 ans et plus, être capable de nager au moins 100m**

**Durée: 2 semaines**

**Horaire: Lundi au vendredi 9 h 30 à 15 h 30**

**Calendrier: 28 juin au 2 juillet**

**Coût: 300 \$**

**Dîner sur place: Apporte un lunch froid et un chandail chaud**

### COMBINÉ MÉDAILLE ET 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. 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. **La présence à tous les cours est obligatoire.**

- Cette formation te permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans.
- On a une place pour toi dans notre équipe !

**Prérequis: 13 ans et plus, détenir le niveau Junior 10 ou l'Étoile de bronze**

**Durée: 2 semaines**

**Horaire: Lundi au vendredi 9 h 30 à 15 h 30**

**Calendrier: 5 au 9 et 12 au 16 juillet**

**Coût: 350 \$**

**Inclus: Manuel et Masque de poche**

**Dîner sur place: Apporte un lunch froid et un chandail chaud**