

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL  
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMANURES

# PROGRAMME HIVER 2020



## INSCRIPTIONS EN LIGNE

**Préinscription:**  
Du 2 au 8 décembre  
**Inscription:**  
Du 9 décembre  
au 6 janvier



## NATATION PRÉSCOLAIRE ET JUNIOR

Du 13 janvier  
au 22 mars



## MISE EN FORME ADULTES

Du 13 janvier  
au 22 mars

# RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



**DATES DE LA SESSION:** Du lundi 13 janvier au dimanche 22 mars  
**PRÉINSCRIPTION:** Du lundi 2 décembre au dimanche 8 décembre  
**INSCRIPTION:** Du lundi 9 décembre au lundi 6 janvier  
**POUR NOUS JOINDRE:** 418 951-0018

## BAINS LIBRES

Horaire, tarification et réglementation disponibles à : VSAD.ca

## LOCATION DE PISCINE

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

## 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 s'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 numérisé le certificat médical). Toutefois, des frais d'administration de 15% seront retenus jusqu'à un maximum de 20\$. 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 la mesure où les activités doivent 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.

## 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.

## 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.

# 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. 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. *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 parent et sans aide flottante. *Le parent quitte après le 7<sup>e</sup> cours.*

## 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. *L'enfant doit être autonome; sans objet flottant et sans parent.*

## 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. *Sans 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. *Sans parent dans l'eau.*

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

## DU LUNDI 13 JANVIER AU DIMANCHE 22 MARS

Coût: Résidents 71,50 \$ Non-résidents 107,25 \$ (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
ÉTOILE DE MER	10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	
CANARD	10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 15 h 45 à 16 h 30	10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 16 h 35 à 17 h 20	18 h 15 à 19 h
TORTUE DE MER	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 17 h 25 à 18 h 10	18 h 15 à 19 h
LOUTRE DE MER	8 h 30 à 9 h 15 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	9 h 20 à 10 h 05 11 h 50 à 12 h 35 18 h 15 à 19 h	
SALAMANDRE	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 50 15 h 45 à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 15 h 45 à 16 h 30	18 h 15 à 19 h
POISSON-LUNE	9 h 20 à 10 h 05 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	
CROCODILE	8 h 30 à 9 h 15 11 h 50 à 12 h 35	9 h 20 à 10 h 05 17 h 25 à 18 h 10	
BALEINE	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 18 h 15 à 19 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.**

## 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.**

## DU LUNDI 13 JANVIER AU DIMANCHE 22 MARS

**Coût: Résidents 71,50 \$ Non-résidents 107,25 \$** (10 séances de 45 minutes)

NIVEAU	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI
JUNIOR 1	17 h 10 à 17 h 55 18 h 50 à 19 h 35	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 2	18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 16 h 35 à 17 h 20 18 h 15 à 19 h	
JUNIOR 3	18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 4	18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 16 h 35 à 17 h 20	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45 16 h 35 à 17 h 20 18 h 15 à 19 h	
JUNIOR 5	17 h 10 à 17 h 55 18 h 50 à 19 h 35	9 h 20 à 10 h 05 11 h à 11 h 45	8 h 30 à 9 h 15 10 h 10 à 10 h 55 15 h 45 à 16 h 30	19 h 05 à 19 h 45
JUNIOR 6	18 h à 18 h 45	10 h 10 à 10 h 55	11 h à 11 h 45 16 h 35 à 17 h 20	19 h 05 à 19 h 45
JUNIOR 7	17 h 10 à 17 h 55	9 h 20 à 10 h 05	8 h 30 à 9 h 15 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 8	17 h 10 à 17 h 55	9 h 20 à 10 h 05	8 h 30 à 9 h 15 17 h 25 à 18 h 10	
JUNIOR 9	18 h à 19 h 30	8 h 30 à 10 h	9 h 20 à 10 h 05	
JUNIOR 10	18 h à 19 h 30	8 h 30 à 10 h	9 h 20 à 10 h 05	

# 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**

# PROGRAMME DE FORMATION

## MÉDAILLE DE BRONZE

Formation permettant aux candidats 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.

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

**Durée:** 20 h + examen

**Horaire:** Samedi-dimanche, 13 h à 18 h, salle 304

**Calendrier:** 25-26 janvier et 1-2-8 février

**Coût:** 275 \$

**Inclus:** Manuel canadien de sauvetage et masque de poche

**Examen:** Date et heure à déterminer

## CROIX DE BRONZE

Formation permettant aux candidats d'acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage: le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Cette formation permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans. La présence à tous les cours est obligatoire.

**Préalable:** Détenir Médaille de bronze

**Durée:** 20 h + examen

**Horaire:** Samedi-dimanche, 13 h à 18 h, salle 304

**Calendrier:** 15-16-22-23-29 février

**Coût:** 150 \$

**Examen:** Date et heure à déterminer

## PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL/DEA

Ce certificat prépare les candidats à assumer un rôle d'intervenant préhospitalier lors d'une situation d'urgence demandant des notions de premiers soins particulières. Les candidats devront, 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.

**Préalable:** 16 ans et plus

**Durée:** 16 h

**Horaire:** Samedi-dimanche 8 h à 17 h, salle 304

**Calendrier:** 14-15 mars

**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.

**Préalable:** 16 ans et plus, détenir les brevets

**Croix de bronze et Premiers soins - Général/DEA**

**Durée:** 40 h + examen

**Horaire:** Les lundis, 17 h 30 à 21 h 30, salle 304

**Calendrier:** 20-27 janvier, 3-10-14-24 février,

9-16-23-30 mars et 6-20 avril

**Coût:** 300 \$

**Examen:** Date et heure à déterminer

## MONITEUR EN SAUVETAGE

Le moniteur en sauvetage peut enseigner les brevets suivants: Jeune sauveteur (Initié, Averti, Expert), Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Certificat de Distinction, ainsi que plusieurs autres.

**Préalable:** 16 ans et plus

**Durée:** 28 h (Pour ceux possédant leur

**Sauveteur national)**

**34 h (Pour ceux possédant leur Croix de bronze)**

**Horaire:** Mardi de 17 h 30 à 21 h 30

**Calendrier:** 21-28 janvier (Croix de bronze

**seulement) 4-11-18-25 février et 9-16-23 mars**

**(Croix de bronze +SN)**

**Coût:** 240 \$

## MONITEUR DE SÉCURITÉ AQUATIQUE

Formation permettant aux candidats d'enseigner les cours de natation de la Croix-Rouge.

**Préalable:** 15 ans et plus, détenir le brevet

**Croix de bronze**

**Durée:** Évaluation des techniques - de 3 à 6 heures

**En ligne - de 14 à 20 heures**

**Stage d'enseignement - minimum de 8 heures**

**En classe (salle 221) et en piscine - 9 heures**

**Horaire:** 13 h à 18 h

**Calendrier:** Évaluation 18 janvier

- cours en ligne des candidats jusqu'au 2 février

- stages des candidats du 8 février au 8 mars

- évaluation finale des styles 14 mars

- cours en piscine les 21-22-28-29 mars et 4 avril

**Coût:** 300 \$

**Inclus:** Cahier d'exercices et guide pratique

# REQUALIFICATIONS

## CROIX DE BRONZE (requalification)

Examen permettant de pouvoir requalifier le brevet de Croix de bronze pour une durée de 2 ans.

**Durée:** 4 h

**Horaire:** 8 h 30 à 12 h 30

**Calendrier:** 29 février

**Coût:** 100 \$

## 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.

**Durée:** 4 h

**Horaire:** 8 h 30 à 12 h 30

**Calendrier:** 15 mars

**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:** 15 mars

**Coût:** 100 \$

# 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, Aquafitness et Aquaspinning. L'Aquajogging se déroule en partie profonde, 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 abdominaux et des fessiers est mis de l'avant. 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

Les exercices s'effectuent en eau peu profonde. Les différentes composantes du cours sont: échauffement, musculation, cardiovasculaire et relaxation/étirement. 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 tout sans impact pour les articulations. Le cours se déroule en eau profonde avec une ceinture flottante qui est fournie par le Complexe sportif.

## DU LUNDI 13 JANVIER AU DIMANCHE 22 MARS

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
AQUACIRCUIT		19 h 30 à 20 h 25			10 h à 10 h 55
AQUAFITNESS (Abdos-Fessiers)		9 h à 9 h 55	19 h 05 à 20 h		
AQUAFORME	9 h à 9 h 55	11 h à 11 h 55 18 h 30 à 19 h 25 Bassin récréatif	10 h à 10 h 55	9 h à 9 h 55 18 h 30 à 19 h 25 Bassin récréatif	
AQUAJOGGING		10 h à 10 h 55 20 h 30 à 21 h 25		11 h à 11 h 55 19 h 30 à 20 h 25	
AQUAPOUSSETTE					9 h à 9 h 55
AQUAPRÉNATAL			18 h 05 à 19 h		
ENTRAÎNEMENT ET PERFECTIONNEMENT DE STYLES (CPA)		6 h 30 à 7 h 25	19 h 05 à 20 h	10 h à 10 h 55	6 h 30 à 7 h 25
AQUACOMBO	10 h à 10 h 55		9 h à 9 h 55	20 h 30 à 21 h 25	
NOUVEAUTÉ					

## 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. **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 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.

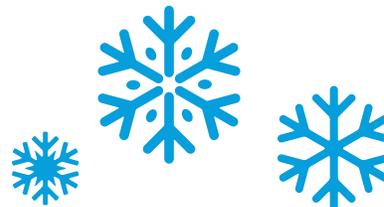
## NOUVEAUTÉ AQUACOMBO

Un mixte entre Aquaforme et entraînement en longueur. 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.

Tarifs	Résident	Non-résident
Mise en forme 1 fois semaine	87 \$	130 \$
Mise en forme 2 fois semaine	139 \$	209 \$
Mise en forme 3 fois semaine	174 \$	261 \$

# COURS PRIVÉS

Cette approche vise à mieux répondre aux besoins spécifiques des enfants ayant une condition particulière rendant le fonctionnement en groupe plus complexe. 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.



**DU 27 JANVIER AU 1<sup>ER</sup> MARS** (5 cours de 45 minutes)  
**L'inscription aux cours privés aura lieu du 13 au 20 janvier**

Tarifs	Résident	Non-résident
Cours privés Enfants (5 cours)	132,50 \$	198,75 \$
Cours privés Adultes (5 cours)	153 \$	229,50 \$

NIVEAU	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	JEUDI
ENFANT	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20 17 h 25 à 18 h 15 18 h 20 à 19 h 05			
ADULTE			19 h 05 à 19 h 50	19 h 30 à 20 h 15 20 h 30 à 21 h 15	20 h 30 à 21 h 15

# 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.

### STYLES DE NAGE

**Croix-Rouge Natation Styles de nage** est un programme autonome de perfectionnement des styles de nage destiné aux adultes et aux adolescents de 16 ans et plus.

**DU LUNDI 13 JANVIER AU DIMANCHE 22 MARS**  
 (10 séances de 55 minutes)

NIVEAU	LUNDI
ESSENTIEL 1	19 h 05 à 20 h
ESSENTIEL 2	19 h 05 à 20 h
STYLES DE NAGE	19 h 05 à 20 h

Tarifs	Résident	Non-résident
Essentiel 1	87 \$	130 \$
Essentiel 2	87 \$	130 \$
Styles de nage	87 \$	130 \$

# PARENTS-NAGEURS

Période d'entraînement en longueur libre pour les parents dont les enfants sont en cours junior.

## Inscription obligatoire

Tarifs	Résident	Non-résident
Parents-nageurs	51 \$	76,50 \$

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
18 h à 18 h 45 18 h 50 à 19 h 35	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20	8 h 30 à 9 h 15 9 h 20 à 10 h 05 10 h 10 à 10 h 55 11 h à 11 h 45 11 h 50 à 12 h 35 15 h 45 à 16 h 30 16 h 35 à 17 h 20 17 h 25 à 18 h 15 18 h 20 à 19 h 05