

COMPLEXE SPORTIF MULTIFONCTIONNEL
SAINT-AUGUSTIN-DE-DESMAURES

PROGRAMME PRINTEMPS 2021



DATES DE LA SESSION

Du 16 avril au 13 juin



INSCRIPTION RÉSIDENTS

Du 28 mars
au 4 avril



INSCRIPTION POUR TOUS COURS ENFANTS

Du 5 au 11 avril



INSCRIPTION POUR TOUS COURS ADULTES

Du 5 au 11 avril

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX



DATES DE LA SESSION: Du 16 avril au 13 juin

INSCRIPTION RÉSIDENTS: Du 28 mars au 4 avril

INSCRIPTION POUR TOUS COURS ADULTES: Du 5 au 11 avril

INSCRIPTION POUR TOUS COURS ENFANTS: Du 5 au 11 avril

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

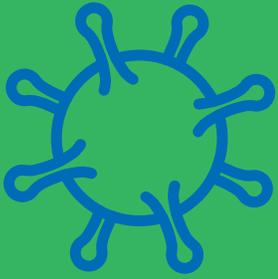
Les ballons dorsaux sont en vente à la boutique du «Pro Shop» du Complexe sportif multifonctionnel sur le premier étage en direction des patinoires. Vous pouvez les joindre en composant le 418 878-0102.

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 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, veuillez prévoir une tuque.
- 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 de printemps, les cours de Junior 3 et moins sont seulement offert 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

**POUR LA SESSION DE
PRINTEMPS, LES COURS
DE JUNIOR 3 ET MOINS
SONT SEULEMENT OFFERT
EN SÉANCES PRIVÉES.**

Tarifs	Résident	Non-résident
Un enfant (4 cours)	150 \$	225 \$
Deux enfants (même adresse)	225 \$	337 \$

DU 17 AVRIL AU 9 MAI ET 15 MAI AU 6 JUIN
(4 COURS, 30 MINUTES)

**SAMEDI
ET DIMANCHE**

8 h à 8 h 30 (U)
8 h 40 à 9 h 10 (F et H)
9 h 20 à 9 h 50 (U)
10 h à 10 h 30 (F et H)
10 h 40 à 11 h 10 (U)

  Vestiaire unisexes (U)  Vestiaire Femme (F)  Vestiaire Homme (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 DE PRINTEMPS, LES COURS DE JUNIOR 3 ET MOINS SONT SEULEMENT OFFERT EN SÉANCES PRIVÉES. (VOIR TARIFS ET HORAIRE EN PAGE 3)

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 15 AVRIL AU 13 JUIN

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

NIVEAU	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
JUNIOR 4	19 h 30 à 20 h 15 (F)	8 h à 8 h 45 (F et H) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)	9 h à 9 h 45 (F et H) 11 h à 11 h 45 (F et H)
JUNIOR 5	19 h 30 à 20 h 15 (U)	8 h à 8 h 45 (F et H) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)	9 h à 9 h 45 (F et H) 11 h à 11 h 45 (F et H)
JUNIOR 6	19 h 30 à 20 h 15 (U)	8 h à 8 h 45 (F et H) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)	9 h à 9 h 45 (F et H) 11 h à 11 h 45 (F et H)
JUNIOR 7	19 h 30 à 20 h 15 (U)	11 h à 11 h 45 (F et H)	8 h à 8 h 45 (F et H) 9 h à 9 h 45 (F et H) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)
JUNIOR 8	19 h 30 à 20 h 15 (U)	11 h à 11 h 45 (F et H)	8 h à 8 h 45 (U) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)
JUNIOR 9		11 h à 11 h 45 (F et H)	8 h à 8 h 45 (U) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)
JUNIOR 10		11 h à 11 h 45 (F et H)	8 h à 8 h 45 (U) 10 h à 10 h 45 (U) 12 h à 12 h 45 (U)

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



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.**

DU 15 AVRIL AU 11 JUIN (8 semaines)

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

NOUVEAUTÉ

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

Tarifs	Résident	Non-résident
Mise en forme 1 fois semaine	72 \$	108 \$
Mise en forme 2 fois semaine	115 \$	173 \$
Mise en forme 3 fois semaine	144 \$	216 \$

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.

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 19 AVRIL AU 7 JUIN

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

NIVEAU	LUNDI
ESSENTIEL 1	19 h 30 à 20 h 15 (U)
ESSENTIEL 2	19 h 30 à 20 h 15 (U)

♿ Vestiaire unisexes (U) ♀ Vestiaire Femme (F) ♂ Vestiaire Homme (H)

PROGRAMME DE FORMATION

COMBINÉ MÉDAILLE ET CROIX DE BRONZE

Formation permettant au candidat d'acquies 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. Cette formation permet d'être assistant sauveteur dès l'âge de 15 ans.

La présence à tous les cours est obligatoire

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

Durée : 40 h + examen

Horaire : Dimanche, 12 h à 20 h, Salle 221

Calendrier : 25 avril, 2-9-16-23 mai

Coût : 350 \$

Examen : 30 mai

Inclus : Manuels et masque de poche

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 : 1^{er} et 2 mai

Coût : 150 \$

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 : 6 juin

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