





NIVEAU PRÉSCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE (4 MOIS À 6 ANS)

À la découverte de l'eau!

Croix-Rouge Natation Préscolaire (CRNP) est un programme composé de huit niveaux destinés aux enfants âgés de 4 mois à 6 ans.

Il permet aux nageurs de suivre les divers niveaux en fonction de leur âge et de leurs habiletés.

Chaque niveau est associé à un animal (une mascotte) qui fait partie intégrante de la leçon et amuse les enfants par le biais de chansons et d'activités.

Cours/atelier	Description	Niveau	Durée	Coût	Jour, heure
 Étoile de mer	Initiation au milieu aquatique en douceur pour les bébés. La progression au prochain niveau se fait en fonction de l'âge.	Le bébé doit être âgé de 4 à 12 mois, se tenir la tête seul et avoir un accompagnateur dans l'eau.	30 min.	55\$ résident 70\$ non-résident	Mardi, 13h Mardi, 14h Samedi, 10h
 Canard	L'enfant découvre le milieu aquatique et améliore ses capacités et son aisance dans l'eau. Les cours ont une évolution instructive où les activités de groupe sont mises de l'avant.	L'enfant doit être âgé de 12 à 24 mois et avoir un accompagnateur dans l'eau.	30 min.	55\$ résident 70\$ non-résident	Mardi, 13h30 Mardi, 14h30 Samedi, 10h30
 Tortue de mer	De plus en plus autonome, l'enfant commence à bouger dans l'eau sans l'aide de son parent.	L'enfant doit être âgé de 24 à 36 mois et avoir un accompagnateur dans l'eau.	30 min.	55\$ résident 70\$ non-résident	Dimanche 14h30 Dimanche, 15h30 Lundi, 17h00 Vendredi, 16h30 Samedi, 11h00
 Loutre de mer	Ce cours favorise la participation active. Une transition tout en douceur afin de préparer l'enfant au prochain niveau.	L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans. AUCUN accompagnateur dans l'eau.	30 min.	55\$ résident 70\$ non-résident	Dimanche, 15h00 Dimanche, 15h30 Lundi, 17h30 Mardi, 17h00 Mardi, 17h30 Vendredi, 16h30 Samedi, 11h30 Samedi, 12h30 Samedi, 13h00





NIVEAU PRÉSCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE (4 MOIS À 6 ANS)

À la découverte de l'eau!

Croix-Rouge Natation Préscolaire (CRNP) est un programme composé de huit niveaux destinés aux enfants âgés de 4 mois à 6 ans.

Il permet aux nageurs de suivre les divers niveaux en fonction de leur âge et de leurs habiletés.







Chaque niveau est associé à un animal (une mascotte) qui fait partie intégrante de la leçon et amuse les enfants par le biais de chansons et d'activités.

Cours/atelier	Description	Niveau	Durée	Coût	Jour, heure
 Salamandre	Initiation à la natation, immersion et flottaison.	L'enfant doit être âgé de 3 à 5 ans et satisfaire aux exigences de Loutre de mer. AUCUN accompagnateur dans l'eau.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Lundi, 17h00 Vendredi, 17h00 Samedi, 11h00
 Poisson-lune	Glissement, flottaison et battement de jambes sont à l'honneur en milieu profond et peu profond avec objet flottant .	L'enfant doit être âgé de 3 à 6 ans et satisfaire aux exigences de Salamandre. AUCUN accompagnateur dans l'eau.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 11h00 Lundi, 17h00 Vendredi, 17h00 Samedi, 10h00 Samedi, 12h30
 Crocodile	Initiation à la nage d'endurance avec objet flottant et préparation au niveau scolaire.	L'enfant doit être âgé de 3 à 6 ans et satisfaire aux exigences de Poisson-lune. AUCUN accompagnateur dans l'eau.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 12h00 Lundi, 16h00 Samedi, 9h00 Samedi, 13h30
 Baleine	Initiation à la natation sans objet flottant . Une transition toute en douceur afin de préparer l'enfant au niveau scolaire.	L'enfant doit être âgé de 3 à 6 ans et satisfaire aux exigences de Crocodile. AUCUN accompagnateur dans l'eau.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Lundi, 17h00 Samedi, 12h30

COURS JUNIOR – NIVEAU SCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE (6 ANS ET PLUS)

Un programme à dix (10) niveaux adaptés aux habiletés des nageurs.





On y enseigne la sécurité aquatique, les techniques de nage et une initiation aux différents sports aquatiques. La progression se fait en fonction de l'habileté de l'enfant.

Cours/atelier	Description	Niveau	Durée	Coût	Jour, heure
 Junior 1	Familiarisation des lieux, flottaison, glissements et nager 5 mètres sur le ventre. Nage d'endurance 5 mètres.	Le nageur doit être âgé de 6 ans et plus.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 13h00 Lundi, 18h00 Vendredi, 18h00 Samedi, 10h00
 Junior 2	Techniques de propulsion et de flottaison. Le VFI, respiration rythmée, battement de jambe alternatif 5 mètres. Nager sur le ventre et sur le dos 5 mètres. Nage d'endurance 10 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 1	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Lundi, 18h00 Jeudi, 18h00 Samedi, 9h00 Samedi, 13h30
 Junior 3	Introduction au plongeon, Nage sur place 20 secondes, respiration rythmée. Nager sur le dos et sur le ventre 10 mètres. Nage d'endurance 15 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 2	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 14h30 Jeudi, 17h00 Vendredi, 19h00 Samedi, 11h00
 Junior 4	Introduction à la godille. Nage sur place 45 secondes. Crawl 10 mètres, nager sur le dos avec roulis d'épaules 15 mètres. Nage d'endurance 25 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 3.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 13h00 Lundi, 18h00 Jeudi, 17h00 Samedi, 13h30
 Junior 5	Godille tête première 5 mètres. Nage sur place 60 secondes. Crawl 15 mètres, dos crawlé 15 mètres. Jambe d'élémentaire 10 mètres. Nage d'endurance 50 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 4.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Lundi, 18h00 Samedi, 9h00
 Junior 6	Battement de jambes au papillon 10 mètres. Nage sur place 90 secondes. Crawl 25 mètres, dos crawlé 25 mètres, élémentaire 15 mètres. Nage d'endurance 75 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 5.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 12h00 Jeudi, 18h00 Vendredi, 18h00

COURS JUNIOR – NIVEAU SCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE (6 ANS ET PLUS)

Un programme à dix (10) niveaux adaptés aux habiletés des nageurs.

On y enseigne la sécurité aquatique, les techniques de nage et une initiation aux différents sports aquatiques. La progression se fait en fonction de l'habileté de l'enfant.

Cours/atelier	Description	Niveau	Durée	Coût	Jour, heure
 Junior 7	Battement de jambes au papillon 15 mètres. Crawl 50 mètres, dos crawlé 50 mètres, élémentaire 25 mètres, initiation au bras de brasse 15 mètres, jambe de brasse 15 mètres. Nage d'endurance 150 mètres. Saut d'arrêt.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 6.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 12h00 Jeudi, 18h00 Vendredi, 18h00
 Junior 8	Coup de pied de sauvetage 3 minutes. Crawl 75 mètres, dos crawlé 75 mètres, élémentaire 25 mètres, brasse 15 mètres. Nage d'endurance 300 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 7.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 11h00 Vendredi, 19h00
 Junior 9	Coup de pied de sauvetage 3 minutes. Crawl 100 mètres, dos crawlé 100 mètres, élémentaire 50 mètres, brasse 25 mètres, jambe de marinière 15 mètres. Nage d'endurance 400 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 8.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 11h00 Vendredi, 19h00
 Junior 10	Crawl 100 mètres, dos crawlé 100 mètres, élémentaire 50 mètres, brasse 50 mètres, marinière 25 mètres. Nage d'endurance 500 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 9.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Dimanche, 11h00 Vendredi, 19h00
Entraînement de natation (Pré-club)	Crawl 100 mètres, dos crawlé 100 mètres, élémentaire 50 mètres, brasse 50 mètres, marinière 25 mètres. Nage d'endurance 500 mètres.	Le nageur doit satisfaire aux exigences de Junior 6 pour s'inscrire.	55 min.	70\$ résident 95\$ non-résident	Jeudi, 19h00



COURS JUNIOR – NIVEAU SCOLAIRE DE LA CROIX-ROUGE (6 ANS ET PLUS)

Un programme à dix (10) niveaux adaptés aux habiletés des nageurs.

On y enseigne la sécurité aquatique, les techniques de nage et une initiation aux différents sports aquatiques. La progression se fait en fonction de l'habileté de l'enfant.

Cours/atelier	Description	Niveau	Durée	Coût	Jour, heure
Privés ou semi-privés	Pour enfant et adulte qui souhaite apprendre à nager ou perfectionner ses styles de nage.		30 min.	Privé 26\$ Semi-privé 31\$	Consultez Sport-Plus pour les horaires.



COURS DE SAUVETAGE ET FORMATION DE MONITEURS

Cours/atelier	Description	Nombre d'heure	Prérequis	Date	Coût
Médaille de bronze - Société de sauvetage	Le brevet Médaille de bronze de la Société de sauvetage sollicite le candidat tant sur le plan physique que mental. Le jugement, la connaissance, les habiletés, et la forme physique – les quatre piliers du sauvetage aquatique – sont à la base de la formation Médaille de bronze. Les candidats acquièrent les habiletés d'évaluation et de résolution de problème essentielles pour prendre de bonnes décisions dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. La Médaille de bronze est un préalable à la Croix de bronze dédiée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.	20 heures	Avoir 13 ans à l'examen ou détenir le brevet étoile de bronze. Démontrer les habiletés et connaissance du niveau Junior 10 de la Croix-Rouge.	22, 23, 29, 30 septembre 6, 7 octobre De 17h à 21h	225\$ résident 305\$ non-résident
Croix de bronze - Société de sauvetage	Le certificat « Croix de bronze » s'adresse au candidat recherchant une formation plus poussée et désirant acquérir des notions de base en surveillance d'installations aquatiques. Il y découvrira la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe. Le candidat apprendra à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale et à une victime en arrêt cardiorespiratoire. La « Croix de bronze » est un préalable pour tous les autres programmes de formation avancés incluant les certificats Sauveteur national et Moniteur en sauvetage.	20 heures	Détenir le brevet médaille de bronze.	8, 15, 22, 29, 30 octobre De 9h à 14h30	225\$ résident 305\$ non-résident

COURS DE SAUVETAGE ET FORMATION DE MONITEURS

Cours/atelier	Description	Nombre d'heure	Prérequis	Date	Coût
Sauveteur National - Piscine – Société de sauvetage	Le certificat « Sauveteur national » est conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Le certificat vise à inculquer les principes et les processus décisionnels de sauvetage qui aideront les candidats à évaluer et à s'adapter aux diverses situations. Il est composé d'éléments spécifiques reliés à l'environnement qui permettent aux candidats de se spécialiser dans l'une des quatre options que comporte ce certificat : piscine, plage continentale, plage océanique et parc aquatique. Ce sont les principes et les techniques de surveillance de base qui forment le tronc commun de ces spécialisations.	40 heures	Être âgé de 15 ans à l'examen final.	5, 12,13, 26 novembre 9h à 16h	240\$ résident
			Détenir le brevet premiers soins général et Croix de bronze.	3, 10 décembre 9h à 16h30	315\$ non-résident
Premiers soins - général	Grâce à cette formation complète, vous pourrez reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures d'urgences nécessaires.	16 heures	Pour tous	16 et 23 octobre 9h à 17h30	160\$ résident 210\$ non-résident

PROGRAMMATION ADULTE

Cours/atelier	Description	Niveau/Âge	Durée	Coût	Jour, heure
Aquaforme	Cours de conditionnement physique comprenant des exercices permettant de développer la capacité aérobie et le tonus musculaire. Il y a également une période d'étirements et de relaxation. L'activité se déroule dans la partie peu profonde. L'aquaforme tonifie le corps, favorise et accroît le niveau d'énergie.	Adulte, aucune expérience requise	55 min.	90\$ résident 120\$ non-résident	Mardi, 10h00 Mardi, 18h00 Jeudi, 9h00 Vendredi, 13h00
Aquaforme prénatal	Cet entraînement léger et adapté aux besoins de la femme enceinte vous permet de préparer les muscles qui seront sollicités lors de l'accouchement. Se déroule dans la partie peu profonde. Travail modéré en cardiovasculaire et en musculation sans impact.	Adulte, aucune expérience requise	55 min.	90 \$ résident 120 \$ non-résident	Jeudi, 11h00
Aquazen	Le yoga aquatique ou aqua zen, comme, consiste en un enchaînement de postures associées à une respiration longue dite « diaphragmatique ». Bien qu'il s'agisse d'un sport aquatique détente, l'aqua-zen n'est pas si facile qu'il en a l'air, et n'est pas réservé qu'aux personnes âgées. Pour les femmes enceintes, l'aqua-zen constitue une méthode complète de préparation à l'accouchement en piscine. Très doux, l'aqua zen convient également aux personnes souffrant de rhumatismes, d'arthrose ainsi qu'aux accidentés en rééducation.	Débutant – Adulte	55 min.	90 \$ résident 120 \$ non-résident	Vendredi, 15h00

PROGRAMMATION ADULTE

Cours/atelier	Description	Niveau/Âge	Durée	Coût	Jour, heure
Aquapoussette	Un cours combinant entraînement (aquaforme) et plaisir avec votre enfant. Les petits sont dans une poussette flottante et sécuritaire. Les enfants peuvent commencer les cours dès l'âge de 3 mois. Les enfants du spécial 12-24 mois devront porter un objet flottant.	Adulte avec bébé de 3 à 12 mois	55 min.	90\$ résident 120\$ non-résident	Mardi, 15h00
Aquajogging (aquaforme en partie profonde)	L'aquajogging est l'équivalent de l'aquaforme mais en partie profonde. Son avantage premier est qu'il offre ainsi un entraînement sans impact sur les articulations. Les participants portent une ceinture de flottaison qui les aide à bouger au rythme de la musique et bien sûr à s'amuser !	Adulte, aucune expérience requise	55 minutes	90\$ résident 120\$ non-résident	Mardi, 11h00 Mardi, 19h00 Jeudi, 10h00 Vendredi, 14h00
Waterpolo	Apprenez les rudiments d'un sport intense en émotions et riche en expériences tout en vous amusant. Joignez le plaisir de jouer dans l'eau à celui de « la gang » en rejoignant le groupe de waterpolo.	Adulte, aucune expérience requise	55 minutes	85\$ résident 110\$ non-résident	Lundi, 19h00 Mercredi, 20h00