





MODULE PARENT ET ENFANT

Passez du temps de qualité avec votre enfant tout en vous amusant et en apprenant dans un contexte social.

Grâce à une interaction structurée dans l'eau entre le parent et l'enfant, nous mettons l'accent sur l'importance du jeu dans le but de développer des attitudes et des techniques positives face à l'eau. Nous offrons des conseils Aqua Bon de la Société de sauvetage afin de préserver la sécurité de votre enfant dans tous les milieux aquatiques. Des moniteurs certifiés animent l'apprentissage et répondent à vos questions.

Puisque les activités et les progressions sont fondées sur le développement de l'enfant, vous vous inscrivez au niveau approprié à l'âge de votre enfant : de **4 à 12 mois**, de **12 à 24 mois** ou de **2 à 3 ans**.

PARENT ET ENFANT 1 30 minutes	4 à 12 mois Avec parent		
Dimanche	08h10 à 08h40		
Samedi	08h10 à 08h40		
PARENT ET ENFANT 2 30 minutes	12 à 24 mois Avec parent		
Dimanche	09h20 à 09h50		
Dimanche	09h55 à 10h25		
Samedi	08h45 à 09h15		
PARENT ET ENFANT 3 30 minutes	24 à 36 mois Avec parent		
Dimanche	08h45 à 09h15		
Samedi	09h20 à 09h50		
Samedi	09h55 à 10h25		

APERÇU DES NIVEAUX

Parent et enfant 1

Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

Parent et enfant 2

Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

Parent et enfant 3





Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.



MODULE PRÉSCOLAIRE

Donnez à votre enfant une longueur d'avance pour lui permettre d'apprendre à nager. Le module Précolaire de la Société de sauvetage vise à développer une appréciation et un respect appropriés envers l'eau avant que ces enfants ne s'aventurent en eau profonde.

Dans le cadre de nos progressions aquatiques de base, nous travaillons dans le but de nous assurer que **les enfants de 3 à 5 ans** deviennent à l'aise dans l'eau. Ils s'amuse tout en acquérant et en développant des habiletés aquatiques élémentaires. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Précolaire.

PRÉSCOLAIRE 1 50 minutes	3 à 5 ans Avec parent Le parent sera retiré graduellement de la piscine		
Dimanche	10h30 à 11h20		
Dimanche	15h00 à 15h50		
Samedi	10h30 à 11h20		
Samedi	13h00 à 13h50		
PRÉSCOLAIRE 2 50 minutes	3 à 5 ans Sans parent Ceinture 4 ou 5 Hippo		
Dimanche	14h00 à 14h50		
Mercredi	17h30 à 18h20		
Samedi	14h00 à 14h50		
PRÉSCOLAIRE 3 50 minutes	3 à 5 ans Sans parent Ceinture 3, 2 ou 1 Hippo		
Dimanche	11h30 à 12h20		
Samedi	13h00 à 13h50		
Samedi	15h00 à 15h50		
PRÉSCOLAIRE 4-5 50 minutes	3 à 5 ans Sans parent Aucune ceinture	 	
Dimanche	16h00 à 16h50		
Judi	17h30 à 18h20		
Samedi	16h00 à 16h50		

APERÇU DES NIVEAUX

Précolaire 1

Le parent sera retiré graduellement de la piscine

Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

Précolaire 2

Ceinture de Flottaison - Hippo 4 ou 5

Ces enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

Précolaire 3

Ceinture de Flottaison - Hippo 3, 2 ou 1

Ces enfants essaieront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

Précolaire 4

AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

Précolaire 5

AUCUNE Ceinture de Flottaison - Hippo









Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

MODULE NAGEUR

Les six niveaux du module Nageur de la Société de sauvetage visent à s'assurer que vos enfants apprennent à nager avant de s'aventurer trop loin en eau profonde.

Les progressions du module sont conçues pour **les enfants de 6 ans et plus**, ceci inclus les nageurs débutants et les nageurs qui veulent améliorer les habiletés de base déjà acquises.

Nous mettons l'accent sur beaucoup d'exercices dans l'eau afin de développer une base solide de nages et d'habiletés. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage à tous les niveaux Nageur.

NAGEUR 1 50 minutes	6 ans +								
Dimanche	08h30 à 09h20								
Dimanche	14h00 à 14h50								
Mardi	17h30 à 18h20								
Jeudi	17h00 à 17h50								
Samedi	11h30 à 12h20								
Samedi	16h00 à 16h50								
NAGEUR 2 50 minutes	6 ans +								
Dimanche	09h30 à 10h20								
Dimanche	15h00 à 15h50								
Mardi	18h30 à 19h20								
Jeudi	18h30 à 19h20								
Samedi	08h30 à 09h20								
Samedi	11h30 à 12h20								
NAGEUR 3 50 minutes	6 ans +								
Dimanche	11h30 à 12h20								
Samedi	09h30 à 10h20								
NAGEUR 4 50 minutes	6 ans +								
Dimanche	16h00 à 16h50								
Mardi	19h30 à 20h20								
Samedi	14h00 à 14h50								
NAGEUR 5 50 minutes	6 ans +								
Jeudi	19h30 à 20h20								
Samedi	15h00 à 15h50								
NAGEUR 6 50 minutes	6 ans +								
Mardi	19h30 à 20h20								
Jeudi	19h30 à 20h20								
Jeune Sauveteur 90 minutes	9 ans à 12 ans								
Jeudi	18h00 à 19h30								

APERÇU DES NIVEAUX

Nageur 1

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Nageur 2

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

Nageur 3

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

Nageur 4

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Nageur 5

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

Nageur 6

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Le programme comporte trois niveaux :
Initié - Averti - Expert



Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique?

Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

Nageur 7 – Jeune Sauveteur Initié

L'approche est axée sur l'effort, et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Nageur 8 – Jeune Sauveteur Averti

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Nageur 9 – Jeune Sauveteur Expert

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras entre autres effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

MODULE NAGEUR ADULTE

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez simplement un peu d'aide avec vos nages, notre module Nageur adulte vise les jeunes de cœur, et ce, peu importe votre âge. Établissez vos propres objectifs. Travaillez avec des moniteurs certifiés pour apprendre à nager, pour améliorer votre capacité à nager et votre condition physique en milieu aquatique.

Vous n'irez pas aux Jeux Olympiques, mais vous améliorerez votre confiance en vous lorsque vous serez dans l'eau avec des nages fluides et des techniques suffisamment reconnaissables pour pouvoir nager dans les couloirs d'une piscine et à la plage. Nous incorporons des conseils de sécurité Aqua Bon de la Société de sauvetage dans tous les niveaux Adulte.

Nageur Adulte 1 55 minutes	15 ans +		
Pas offert cette session			
Nageur Adulte 2 55 minutes	15 ans +		
Lundi	09h00 à 09h55		
Nageur Adulte 3 55 minutes	15 ans +		
Pas offert cette session			

APERÇU DES NIVEAUX

Adulte 1

Vous travaillerez afin de nager de 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Adulte 2

Progresser d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Adulte 3

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse. Ouf!



MISE EN FORME AQUATIQUE

ADULTE

La **mise en forme aquatique** offre de nombreux bienfaits pour la santé.

Voici quelques avantages de s'entraîner dans l'eau :




Résistance naturelle et impact réduit sur les articulations : L'eau produit une résistance multidirectionnelle, ce qui permet de renforcer les muscles sans mettre de pression excessive sur les articulations. C'est idéal pour les personnes souffrant de douleurs articulaires ou de problèmes de mobilité.

Amélioration de la condition cardiovasculaire : L'entraînement aquatique favorise la circulation sanguine et stimule le cœur. Des études suggèrent que l'entraînement dans l'eau peut être aussi efficace que l'entraînement au sol.

Drainage et massage naturel : L'eau exerce une pression sur le corps, agissant comme un massage. Cela favorise la circulation sanguine, prévient la rétention d'eau et peut aider à combattre la cellulite.

Dans l'eau, notre **corps pèse environ un tiers de son poids** terrestre. Cela signifie que tous les mouvements effectués sont *doux pour les articulations*, diminuant ainsi les risques de blessures articulaires ou dorsales.

Faire de l'exercice dans l'eau, c'est aussi travailler contre une résistance environ 12 fois supérieure à celle de l'air. Cet effort constant tonifie l'ensemble des muscles du corps, améliorant ainsi la condition physique globale.

AQUAFORME 55 minutes		15 ans +	
Lundi	10h00 à 10h55		
Lundi	13h30 à 14h25		
Mardi	09h00 à 9h55		
Mercredi	13h30 à 14h25		
Jeudi	09h00 à 09h55		
AQUAJOGGING 55 minutes		15 ans +	
Mardi	10h00 à 10h55		
Mercredi	14h30 à 15h25		
Jeudi	10h00 à 10h55		
WORKOUT AQUATIQUE 55 minutes		15 ans +	
Jeudi	19h40 à 20h35		

APERÇU DES NIVEAUX

Aquaforme

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde

L'Aquaforme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun.

Aquajogging

Les personnes qui sont à l'aise en eau profonde

Ce cours se déroule en **eau profonde**. Il est possible de porter une ceinture d'aqua jogging (fournie). Ce cours est idéal pour les personnes qui sont à l'aise dans l'eau profonde, qui désirent développer leur endurance cardio-vasculaire et diminuer les impacts aux sols.

Workout Aquatique

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, car cette activité est pratiquée en eau peu profonde

Ce cours permet d'effectuer des exercices d'intensité élevée à l'aide de différents accessoires. Principalement axés sur le travail cardiovasculaire et musculaire. Combinaison d'exercices stationnaires, en déplacement et en propulsion