

# DESCRIPTION DES COURS

## PROGRAMME DE NATATION



### PARENT-ENFANT | 4 MOIS À 2 ANS

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                                         | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Parent-Enfant 1</b><br><i>De 4 à 11 mois</i>            | <b>Préalables</b> : Lever la tête sans aide. Adulte responsable dans l’eau requis<br><b>Objectif</b> : Votre bébé apprivoisera l’eau avec vous : Il apprendra à flotter, à se déplacer sur le ventre, sur le dos et en position verticale. Il s’initiera également aux entrées à l’eau en eau peu profonde. |
| <b>Parent-Enfant 2</b><br><i>De 12 à 23 mois</i>           | <b>Préalables</b> : Adulte responsable dans l’eau requis<br><b>Objectif</b> : Votre bébé apprendra à contrôler sa respiration, les déplacements vers l’avant et vers l’arrière avec aide. Il apprendra aussi la flottaison sur le ventre, sur le dos et les retournements.                                  |
| <b>Parent-Enfant 1-2 (jumelé)</b><br><i>De 4 à 23 mois</i> | <b>Préalables</b> : Lever la tête sans aide. Adulte responsable dans l’eau requis<br><b>Objectif</b> : Conçu pour les enfants de 4 à 23 mois et adapté à leur développement afin de leur apprendre à apprécier l’eau avec leur parent.                                                                      |
| <b>Parent-Enfant 3</b><br><i>De 24 à 35 mois</i>           | <b>Préalables</b> : Adulte responsable dans l’eau requis<br><b>Objectif</b> : Votre enfant apprendra l’immersion complète, la flottaison et les glissements sur le ventre et sur le dos. Il apprendra à sauter dans l’eau avec aide, à effectuer un battement de jambes et à nager sur le ventre.           |

### PRÉSCOLAIRE | 3 À 5 ANS

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                                     | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Préscolaire 1</b><br><i>De 3 à 5 ans</i>            | <b>Préalables</b> : Parent-Enfant 3 réussi ou enfant n’ayant jamais suivi de cours de natation.<br><b>Objectif</b> : L’enfant commence à ne pas être accompagné d’un parent, et ce, dès le premier cours. Durant ce cours, les enfants auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l’eau. Nous les aiderons à entrer dans l’eau jusqu’à leur poitrine. Ils se pratiqueront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l’eau. |
| <b>Préscolaire 2</b><br><i>De 3 à 5 ans</i>            | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Préscolaire 1<br><b>Objectif</b> : Durant ce cours, les enfants auront du plaisir à apprendre comment sauter dans l’eau à la 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.                                                                                        |
| <b>Préscolaire 3</b><br><i>De 3 à 5 ans</i>            | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Préscolaire 2<br><b>Objectif</b> : Durant ce cours, les enfants auront du plaisir à apprendre à sauter en eau profonde et à effectuer une roulade latérale en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils récupéreront des objets dans le fond de l’eau à hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.                                                                                                  |
| <b>Préscolaire 4</b><br><i>De 3 à 5 ans</i>            | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Préscolaire 3<br><b>Objectif</b> : Les enfants 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 une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.                                                                                                             |
| <b>Préscolaire 5</b><br><i>De 3 à 5 ans</i>            | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Préscolaire 4<br><b>Objectif</b> : Les enfants effectueront 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.                                                                                                                                                     |
| <b>Préscolaire 4-5 (jumelé)</b><br><i>De 3 à 5 ans</i> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Préscolaire 3 ou Préscolaire 4<br><b>Objectif</b> : Cours multiniveaux où les enfants apprendront à effectuer des entrées à l’eau par roulade ainsi qu’à nager sur place. Ils pratiqueront divers types de glissements et de battements de jambes, et s’initieront aux styles crawl et dos crawlé (niveau Préscolaire 5), sur une distance de 5 mètres.                                                                                                                               |

### NAGEUR | 6 À 12 ANS

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                      | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nageur 1</b><br><i>De 6 à 12 ans</i> | <b>Préalables</b> : Aucun<br><b>Objectif</b> : L’enfant a de 5 à 12 ans et n’a jamais suivi de cours de natation, ou a suivi un cours de natation dans un niveau préscolaire. L’enfant sera initié à l’eau en pratiquant le contrôle de la respiration, des flottaisons sur le ventre et sur le dos, des immersions et du battement de jambes.                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Nageur 2</b><br><i>De 6 à 12 ans</i> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Nageur 1 ou Préscolaire 4.<br><b>Objectif</b> : Les débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et apprendront à ne pas craindre de tomber dans l’eau sur le côté en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané ainsi que nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l’entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 mètres). |
| <b>Nageur 3</b><br><i>De 6 à 12 ans</i> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Nageur 2 ou Préscolaire 5.<br><b>Objectifs</b> : Les 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 mètres ainsi que le coup de pied rotatif simultané sur 10 mètres. L’entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 mètres.                                                                                                                                                                        |
| <b>Nageur 4</b><br><i>De 6 à 12 ans</i> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Nageur 3<br><b>Objectifs</b> : Les nageurs intermédiaires nageront 5 mètres sous l’eau et feront des longueurs au crawl, au dos crawlé avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprendra la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 mètres et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 mètres.         |
| <b>Nageur 5</b><br><i>De 6 à 12 ans</i> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Nageur 4<br><b>Objectif</b> : Les 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 mètres au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 mètres. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 mètres et deux exercices d’entraînement par intervalles : 4 x 50 mètres au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 mètres à la brasse.                                               |
| <b>Nageur 6</b><br><i>De 6 à 12 ans</i> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Nageur 5<br><b>Objectif</b> : Les nageurs avancés relèveront le défi que représente 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 ciseau. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 mètres. Ils pourront effectuer des exercices d’entraînement sur 300 mètres.                                                                     |

NAGEUR ADULTE | À PARTIR DE 16 ANS

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE           | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nageur Adulte<br>16 ans et + | <b>Préalables</b> : <i>Aucun</i><br><b>Objectifs</b> : Enseignement adapté et personnalisé pour l’adulte qui souhaite apprendre à nager dans la partie peu profonde et profonde de la piscine. Techniques de base de la natation; flottaison, déplacement, glissement, immersion, respiration, battement jambes, sauts, plongeon, etc. Le participant apprendra à développer son aisance dans l'eau. Début de l'apprentissage des styles de nage : crawl, dos crawlé et brasse. Plusieurs groupes peuvent être formés au besoin. |

JEUNE SAUVETEUR | 9 À 12 ANS

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                                  | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nageur 7<br>Jeune sauveteur initié<br>De 9 à 12 ans | <b>Préalables</b> : <i>Avoir réussi Nageur 6 ou l’équivalent</i><br><b>Objectifs</b> : Les jeunes pourront améliorer les styles de nage avec des nages sur 50 mètres. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 mètres et le transport d’un objet sur 15 mètres. Ils apprendront également des connaissances reliées aux premiers soins : l’évaluation de victimes conscientes, la communication avec les Services préhospitaliers d'urgence (SPU) et les soins à prodiguer en cas d’hémorragie. Entraînement sur 350 mètres et des nages chronométrées sur 100 mètres.                                                      |
| Nageur 8<br>Jeune sauveteur averti<br>De 9 à 12 ans | <b>Préalables</b> : <i>Avoir réussi Jeune sauveteur initié</i><br><b>Objectifs</b> : Les jeunes pourront améliorer les styles de nage sur plus de 75 mètres et acquérir des compétences en sauvetage sportif en effectuant quatre nages en sauvetage, un support chronométré d’un objet et un sauvetage avec aide flottante. Ils apprendront également des connaissances reliées aux premiers soins : l’évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d’obstruction des voies respiratoires. Des exercices d’habiletés permettent le développement d’une base solide en sauvetage. |
| Nageur 9<br>Jeune sauveteur expert<br>De 9 à 12 ans | <b>Préalables</b> : <i>Avoir réussi Jeune sauveteur averti</i><br><b>Objectifs</b> : Entraînement sur 600 mètres, nages chronométrées sur 300 mètres et transport d’un objet sur 25 mètres. Ils raffinent les styles de nage sur 100 mètres. En premiers soins, ils apprendront à intervenir pour des fractures ou blessures à une articulation et des urgences respiratoires liées à l’asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l’eau et le retournement avec le maintien hors de l’eau du visage de la victime en eau profonde.                                                     |

FORMATIONS AQUATIQUES

| ACTIVITÉ                      | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nageur 10<br>Étoile de Bronze | <b>Préalables</b> : <i>12 ans et plus (recommandé) ET être capable de nager 100m en continu</i><br><b>Objectifs</b> : Ce cours est le premier brevet de niveau Bronze. Il permet de s’initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu’individu et membre d’une équipe. Le participant apprendra à effectuer la réanimation d’une victime qui a cessé de respirer et à développer les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur. L’Étoile de bronze est une excellente préparation pour la réussite de la Médaille de bronze et offre une initiation amusante au sauvetage sportif.<br><i>Une présence minimale équivalente à 80 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification.</i>                                                                                                                                                                                               |
| Médaille de bronze            | <b>Préalables</b> : <i>13 ans et plus (avant le dernier cours) ET démontrer les habiletés du Nageur 6 (ou l’équivalent)</i><br><i>OU Avoir réussi Étoile de bronze</i><br><b>Objectifs</b> : Ce certificat est le premier cours obligatoire en préparation au certificat de Sauveteur national. Il 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 problèmes essentielles pour prendre de bonnes décisions dans l’eau. Un examen devant un examinateur aura lieu à la fin de la formation.<br><i>Une présence minimale équivalente à 80 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification.</i>                                                                                                                                 |
| Croix de bronze               | <b>Préalables</b> : <i>13 ans et plus (avant le dernier cours) ET avoir réussi Médaille de bronze</i><br><b>Objectifs</b> : Ce cours est le deuxième cours obligatoire en préparation au certificat de Sauveteur national. Il amorce la transition du sauvetage vers la surveillance aquatique et prépare les candidats aux responsabilités qu’ils auront en tant qu’assistants surveillants-sauveteurs. Les candidats consolident et développent leurs habiletés de sauvetage et commencent à appliquer des principes et des techniques de surveillance active dans les installations aquatiques. La Croix de Bronze met l’accent sur l’importance du travail d’équipe et de la communication dans le cadre de la prévention et de l’intervention en situation d’urgence aquatique.<br><i>Une présence minimale équivalente à 80 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification.</i>                                                                                           |
| Premiers soins - général      | <b>Préalables</b> : <i>14 ans et plus (avant le dernier cours) ET avoir réussi Croix de bronze</i><br><b>Objectifs</b> : Les cours en premiers soins de la Société de sauvetage sont des formations de 16 heures en secourisme général. Il s’agit de cours avancés où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les premiers soins à prodiguer lors de situations d’urgence secondaire. Les situations d’urgence secondaire incluent, entre autres, les problèmes médicaux (convulsions, problèmes reliés à la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.), environnementaux (problèmes reliés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.), et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.)<br><i>Une présence équivalente à 100 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification.</i>                                                                                                                  |
| Sauveteur National<br>Piscine | <b>Préalables</b> : <i>Avoir 15 ans et plus (avant le dernier cours) ET avoir réussi Croix de bronze ET avoir réussi Premiers soins général (ou l’équivalent)</i><br><b>Objectifs</b> : Le certificat Sauveteur national - Option piscine est conçu dans le but de développer les valeurs fondamentales, le jugement, les connaissances, les habiletés et la condition physique requis pour devenir un surveillant-sauveteur. Le cours SN met l’accent sur les habiletés, les principes et les pratiques, ainsi que les processus de prises de décision de la surveillance aquatique qui permettront au surveillant-sauveteur d’effectuer une supervision sécuritaire et efficace dans une piscine.<br><i>Une présence équivalente à 100 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification.</i>                                                                                                                                                                                    |
| Moniteur de Natation          | <b>Préalables</b> : <i>Avoir 15 ans et plus (avant le dernier cours) ET avoir réussi Croix de bronze ET avoir une bonne maîtrise des styles de nage</i><br><b>Objectifs</b> : Le cours de moniteur en natation de la Société de sauvetage prépare les futurs moniteurs à enseigner et à évaluer les techniques de nage de base ainsi que les habiletés connexes. Les candidats y acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, accompagnées d’une variété d’exercices visant l’amélioration et la correction des styles de nage. Une formule unique distingue ce cours : l’intégration de stages pratiques avec de vrais élèves directement dans le cadre de la formation. Les moniteurs certifiés, titulaires d’une qualification valide, sont ainsi habilités à enseigner et à certifier les participants de tous les niveaux des programmes Nager pour la vie et Jeune Sauveteur.<br><i>Une présence équivalente à 100 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification.</i> |

|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                             | <i>Des stages sont à réaliser au cours de la session</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Requalification – Sauveteur National</b> | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Sauveteur national - Option piscine<br><b>Objectifs</b> : Une requalification est un examen d’une durée de 4 heures en piscine au cours duquel les connaissances, les habiletés et la forme physique d’un détenteur de brevet de sauveteur national sont évaluées. Il permet de s’assurer que le détenteur est toujours en mesure de remplir ses fonctions correctement, sans avoir à refaire une formation complète. Les participants doivent donc se préparer en conséquence. Un brevet Sauveteur national échoué peut être requalifié à n’importe quel moment (3, 5, ou même 10 ans après son échéance) pour être de nouveau valide comme permis de travail. |
| <b>Requalification – Moniteur natation</b>  | <b>Préalables</b> : Avoir réussi Moniteur de Natation de la Société de sauvetage<br><b>Objectifs</b> : La requalification de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Un brevet Moniteur Natation échoué peut être requalifié à n’importe quel moment (3, 5, ou même 10 ans après son échéance) pour être de nouveau valide comme permis de travail.                                                                 |

## FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                                     | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prêts à rester seuls</b><br><i>De 9 à 13 ans</i>    | <b>Préalables</b> : Avoir entre 9 et 13 ans avant le début du cours<br><b>Objectifs</b> : La formation Prêts à rester seuls a comme objectif d’apprendre aux jeunes participants les techniques de base en secourisme et de leur permettre d’acquérir les compétences nécessaires afin qu’ils puissent assurer leur sécurité à tout moment où ils ne sont pas sous la supervision d’un parent ou d’un adulte de confiance. Ils apprendront l’importance de faire preuve de respect et de prendre leurs responsabilités. Ils feront des mises en situation pour les préparer aux situations imprévues.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Gardiens avertis</b><br><i>De 11 à 15 ans</i>       | <b>Préalables</b> : Avoir 11 ans et plus à la fin du cours<br><b>Objectifs</b> : La formation Gardiens avertis est idéale pour apprendre les techniques de secourisme de base et acquérir les compétences nécessaires pour prendre soin des enfants. Ils apprendront à s’occuper d’enfants plus jeunes qu’eux (enfants appartenant à diverses catégories d’âge), à prévenir les urgences et à y répondre. Ce cours leur offrira également la formation nécessaire pour promouvoir leurs services comme gardiens avertis auprès de parents potentiellement intéressés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Soins d’urgence aquatique</b><br><i>16 ans et +</i> | <b>Préalables</b> : Avoir 16 ans et plus (avant la fin du cours) <u>ET</u> être capable de nager<br><b>Objectifs</b> : Ce certificat permet aux candidats d'acquérir les connaissances et les techniques relatives à l'administration des soins d'urgence en milieu aquatique. Ils peuvent, grâce à l'approche pratique de ce certificat, apprendre les principes des soins à prodiguer dans le cas des blessures rencontrées le plus fréquemment dans les piscines ou dans les lieux de baignade, y compris le traitement à administrer aux victimes en arrêt cardiorespiratoire. L'enseignement est axé sur la vérification des signes vitaux, le choix des priorités et les principes des soins d'urgence aquatique élémentaires. Le cours des soins d'urgence aquatique est principalement destiné aux gens ayant besoin du brevet de travail pour les piscines de moins de 100 m² ayant plus de 1.4m de profondeur.<br><i>* Une présence équivalente à 100 % de la durée du cours est requise pour accéder à la certification</i> |

## PERFECTIONNEMENT DES NAGES / ENTRAÎNEMENT

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                                 | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aqua-Nageur – Ados</b><br><i>De 9 à 13 ans</i>  | <b>Préalables</b> : Être capable de nager 150m en continu<br><b>Objectifs</b> : Ce cours combine un entraînement en natation et une initiation aux techniques de sauvetage, intégrant des éléments des programmes de la Société de sauvetage, tels que les niveaux Bronze, les premiers soins généraux et la condition physique. Il est conçu pour développer les compétences en natation et en sauvetage en attendant que les participants atteignent l’âge requis et acquièrent les habiletés nécessaires pour accéder aux niveaux de Bronze menant au cours de Sauveteur national. Ce cours, qui ne délivre pas automatiquement de certification, vise à maintenir une bonne forme physique, à préparer aux futurs cours de sauvetage, à offrir une continuité en natation pour éviter l’abandon entre les cours et, à terme, à permettre aux participants de se qualifier pour un emploi dans le domaine aquatique. |
| <b>Aqua-Nageur – Adultes</b><br><i>14 ans et +</i> | <b>Préalables</b> : Être capable de nager 150m en continu et connaître au moins 2 styles de nage différents<br><b>Objectifs</b> : Cette activité s’adresse à ceux qui désirent se remettre ou rester en forme, tout en améliorant leur endurance par la nage. Un programme d’entraînement sera proposé.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Bain Lève-tôt</b><br><i>12 ans et +</i>         | <b>Préalables</b> : Aucun<br><b>Objectifs</b> : Cette plage horaire est dédiée à ceux qui veulent s’entraîner ou simplement bouger dans l’eau pour bien commencer leur journée. Des couloirs de nages et différents accessoires d’entraînement légers (ex. frite, haltères, planche, etc.) seront à votre disposition.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                         | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aqua-Forme</b><br><i>16 ans et +</i>    | <b>Préalables</b> : Être à l’aise en eau peu profonde<br><b>Objectifs</b> : Rythme modéré. Ce cours s’adresse aux personnes voulant entreprendre un programme de mise en forme et pouvant avoir un problème de santé mineur. L’intensité est modérée, comparable à une marche rapide.                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Aqua-Jogging</b><br><i>16 ans et +</i>  | <b>Préalables</b> : Être à l’aise en eau profonde.<br><b>Objectifs</b> : Rythme intense. Ce cours s’adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique, musculaire, de même que des exercices de relaxation. Une ceinture d’aquajogging vous sera fournie.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Aqua-Santé</b><br><i>16 ans et +</i>    | <b>Préalables</b> : Être à l’aise en eau peu profonde<br><b>Objectifs</b> : Rythme douceur. Ce cours s’adresse aux adultes souffrant de problèmes de santé légers liés à l’arthrite, à l’arthrose ou ayant des risques de chute et qui souhaitent rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. La mobilisation des articulations est sollicitée, mais aucun saut n’est effectué. Il n’est pas nécessaire de savoir nager. |
| <b>Aqua-Prénatal</b><br><i>16 ans et +</i> | <b>Préalables</b> : Être enceinte de 14 semaines et plus <u>ET</u> être à l’aise en eau peu profonde<br><b>Objectifs</b> : Rythme moyen. Ce cours s’adresse aux femmes enceintes qui veulent rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire, de même que des exercices de relaxation en eau peu profonde. Une section du cours est réservée à la pratique d’exercices spécifiques aux besoins de la femme enceinte.                                                                       |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aqua-Zum</b><br>16 ans et +       | <b>Préalables :</b> Être à l’aise en eau peu profonde<br><b>Objectifs :</b> <u>Rythme intense</u> . Vous désirez apprendre des chorégraphies tout en vous entraînant? Ce cours est pour vous! Aquaforme tonique et stimulant sur musique varié et entraînante.                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Aqua-Intensité</b><br>16 ans et + | <b>Préalables :</b> Être à l’aise en eau peu profonde <u>ET</u> être capable de nager 50 m en continu<br><b>Objectifs :</b> <u>Rythme intense</u> . Circuit offrant des stations variées d'environ 20 min. Permet de développer et maintenir une excellente condition physique générale. Plusieurs types d’exercices seront utilisés comme ls musculation, l’aérobie, le pilates (à l’extérieur de l’eau) et d'entraînement en longueurs seront données en alternance tout au long de la session. |
| <b>Aqua-Circuit</b><br>16 ans et +   | <b>Préalables :</b> Être à l’aise en eau peu profonde <u>ET</u> être capable de nager 50 m en continu<br><b>Objectifs :</b> <u>Rythme modéré</u> . Ce cours s’adresse aux personnes qui souhaitent travailler de façon performante. Cette activité en eaux profonde et peu profonde, vous permettra de combiner le travail cardiovasculaire et musculaire par un entraînement en circuit impliquant une partie de natation et d’exercices avec ou sans matériel (step, haltères, frite).          |

## PASSEPORT PLAISIR-LOISIR

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aquaforme +</b><br>16 ans et + | <b>Préalables :</b> Être à l’aise en eau peu profonde<br><b>Objectifs :</b> <u>Rythme modéré</u> . Ce cours combine tous les types d’aquaforme. Il s’adresse aux adultes désirant rester en forme en effectuant des exercices de types aérobique et musculaire, et en essayant un style de cours différent à toutes les semaines. |

## COURS PRIVÉS

| ACTIVITÉ/CLIENTÈLE                               | DESCRIPTION                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cours privés – Enfants</b><br>De 3 à 13 ans   | <div> <b>VOIR POLITIQUE COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS EN LIGNE AU SAINTE-MARIE.CA</b><br/> <a href="https://www.sainte-marie.ca/loisirs-culture/programmation/aquatique/autres-informations/">https://www.sainte-marie.ca/loisirs-culture/programmation/aquatique/autres-informations/</a> </div> |
| <b>Cours privés – Ado/Adultes</b><br>14 ans et + |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |