

COURS SPÉCIALISÉS



AQUA-FORME (15 ans et +)

L'aqua-forme est un entraînement dans l'eau, avec musique variée. Le cours a lieu dans la partie peu profonde de la piscine et sera donné par notre personnel aquatique.

Pré requis : 15 ans et plus

Horaire : Lundi, 17 h 30 à 18 h 30
Du 28 juin au 16 août (8 semaines)
Coût : 64 \$ résident / 80 \$ non-résident

Code
AQ-FO

AQUA-ZUMBA® (15 ans et +)

L'aqua-zumba est un entraînement dans l'eau, avec musique latine, qui intègre des mouvements de Zumba. Le cours a lieu dans la partie peu profonde de la piscine. L'aqua-zumba sera donnée par un entraîneur de Focus Studio.

Pré requis : 15 ans et plus

Horaire : Jeudi, 17 h 30 à 18 h 30
Du 1er juillet au 19 août (8 semaines)
Coût : 92 \$ résident / 115 \$ non-résident

Code
AQ-ZU



ÉQUIPE DE COMPÉTITION LES "MIC MAC" (6 à 17 ans)

Tu aimes nager, encourager et compétitionner? Alors, viens t'entraîner avec l'équipe de compétition "Les Mic Mac". Les objectifs visés par l'équipe sont d'amener les nageurs à se surpasser dans la compétition, à développer l'esprit d'équipe, la confiance en soi et la persévérance. Les nageurs participeront à des compétitions qui leur permettront de se dépasser et de s'améliorer.

Pré requis : Avoir 6 ans et plus et être capable de nager 25 mètres.

Horaire : Lundi, 12 h 30 à 13 h 30
Mardi, 10 h à 11 h
Mercredi, 12 h 30 à 13 h 30
Jeudi, 11 h 30 à 12 h 30
Vendredi, 12 h 30 à 13 h 30
Du 25 juin au 20 août (8 semaines)
Coût : 110 \$ résident / 165 \$ non-résident

Code
MAC

COURS DE PLONGEON (8 à 16 ans)

Le cours de plongeon est un cours d'initiation pour apprendre les techniques de base tout en s'amusant. Ce cours sera donné par un moniteur de la piscine.

Pré requis : Être capable de nager 10 mètres sans aide flottante

Horaire : Lundi et mercredi, 17 h 30 à 18 h 30
Du 28 juin au 18 août
(8 semaines = 16 cours)
Coût : 88 \$ résident / 110 \$ non-résident

Code
PLON

COURS DE SAUVETAGE

Tu désires devenir sauveteur et/ou moniteur en milieu aquatique? Voici des cours élaborés par la Société de sauvetage du Québec qui te permettra de développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit et ta condition physique. Ces cours te permettront d'acquérir les compétences à la réalisation de ton rêve...devenir sauveteur!

Jeune sauveteur	Niveau 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.
	Niveau 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.
	Niveau 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.

Médaille de bronze	Le brevet <i>Médaille de bronze</i> introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.
Croix de bronze	Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet « Croix de bronze » est pour toi ! Dans ce cours, tu apprendras à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

Cours		Pré requis Obligatoire (s)	Horaire	Code	Coût	
					Résident	Non-résident
Jeune sauveteur	Niveau initié	Être âgé de 8 à 12 ans et être capable de nager sans aide flottante	Du lundi 5 au vendredi 9 juillet : 10 h à 12 h	JS1	74 \$ + 16 \$ masque de poche	
	Niveau averti		Du lundi 12 au vendredi 16 juillet : 10 h à 12 h	JS2	74 \$ + 16 \$ masque de poche	
	Niveau expert		Du lundi 2 au 6 août : 10 h à 12 h	JS3	74 \$ + 16 \$ masque de poche	
Médaille de bronze		13 ans à l'examen et junior 10 réussi ou Étoile de bronze et junior 10 réussi	Du vendredi 25 juin au vendredi 2 juillet : 8 h à 12 h (pas de cours les 26 et 27 juin) Examen le samedi 3 juillet : 9 h à 12 h	MB	192 \$ (cours et brevet) + 16 \$ masque de poche + 50 \$ manuel	
Croix de bronze		Médaille de bronze réussi	Du lundi 5* au mercredi 14 juillet : 8 h à 12 h *Le cours du 5 juillet sera de 9 h à 12 h (pas de cours les 9-10 et 11 juillet) Examen le jeudi 15 juillet : 9 h à 12 h	CB	211 \$ (cours et brevet) + 16 \$ masque de poche + 50 \$ manuel	

