

## COURS PISCINE / SESSIONS D'ÉTÉ 2022

**Session 1 : mardi 21 juin au jeudi 14 juillet**

**Cours de fin de semaine : samedi 25 juin au 20 août / dimanche 26 juin au 21 août**

**Inscription en ligne à compter du mardi 26 avril, 19 h**

**Session 2 : mardi 26 juillet au jeudi 18 août**

**Inscription en ligne à compter du jeudi 14 juillet, 19 h**

**Carte du citoyen valide au moment de l'inscription pour toute la durée de l'activité.**

[piscine@ville.rosemere.qc.ca](mailto:piscine@ville.rosemere.qc.ca)

### IMPORTANT

- Aucun matériel d'enseignement ne sera prêté.
- Les vestes de flottaison individuelles (VFI) seront prêtées sur demande. Puisque celles-ci restreignent les mouvements dans l'eau et limitent les apprentissages, nous vous recommandons d'apporter votre propre équipement de flottaison (ballon dorsal, ceinture hippopotame ou veste de flottaison avec brassards).
- Vestiaires non disponibles. Toilettes accessibles sur demande.
- Présentez-vous en maillot de bain avec votre serviette.

### FICHE SANTÉ

Fiche santé à remplir lors de l'inscription.

### LISTE D'ATTENTE

Il est **IMPORTANT** de mettre son nom en attente sur le site des inscriptions en ligne pour maximiser ses chances d'avoir une place au cours désiré.

### CLASSEMENT

L'enfant doit avoir l'âge requis dès le premier cours et répondre aux critères du cours choisi, sinon l'inscription sera refusée.

### COURS POUR ENFANTS / EN SEMAINE / MARDI ET JEUDI

Tous les mardis et jeudis

Cours	Horaire session 1	Horaire session 2	Prix	Participants	Préalables
Parent-enfant 1 4 à 12 mois					
Parent-enfant 2 12 à 24 mois	10 h à 10 h 25	10 h à 10 h 25	50 \$ / session	max. 10 (excluant les parents)	Les trois niveaux sont jumelés dans le même groupe. Équivalents Croix-Rouge : étoile de mer, canard et tortue de mer.
Parent-enfant 3 2 à 3 ans					

<b>Précolaire 1</b> 3 à 5 ans <b>Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.</b> <b>AVEC PARENT</b>	10 h à 10 h 25	10 h à 10 h 25	50 \$ / session	max. 4	Commence à ne pas être accompagné par un parent. Équivalent Croix-Rouge : loutre de mer.
<b>Précolaire 2</b> 3 à 5 ans <b>Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.</b>	10 h 30 à 10 h 55	10 h 30 à 10 h 55	50 \$ / session	max. 4	Peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage. Équivalent Croix-Rouge : salamandre.
<b>Précolaire 3</b> 3 à 5 ans <b>Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.</b>	11 h 30 à 11 h 55	11 h 30 à 11 h 55	50 \$ / session	max. 5	Peut sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes. Équivalent Croix-Rouge : poisson-lune.
<b>Précolaire 4</b> 3 à 5 ans <b>Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.</b>	10 h 30 à 10 h 55	10 h 30 à 10 h 55	50 \$ / session	max. 5	Peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : crocodile.
<b>Précolaire 5</b> 3 à 5 ans <b>Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.</b>	11 h 30 à 11 h 55	11 h 30 à 11 h 55	50 \$ / session	max. 5	Peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 mètres en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté. Équivalent Croix-Rouge : baleine.
<b>Nageur 1</b>	11 h à 11 h 25	11 h à 11 h 25	50 \$ / session	max. 6	Est âgé de 5 à 12 ans et débute la natation. Équivalent Croix-Rouge : junior 1.
<b>Nageur 2</b>	10 h 30 à 10 h 55	10 h 30 à 10 h 55	50 \$ / session	max. 6	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 2.
<b>Nageur 3</b>	9 h à 9 h 40 OU 10 h 30 à 11 h 10	9 h à 9 h 40 OU 10 h 30 à 11 h 10	50 \$ / session	max. 6	Peut sauter en eau profonde et peut effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface pendant 15 secondes; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale; nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 3.
<b>Nageur 4</b>	9 h 45 à 10 h 25 OU 11 h 15 à 11 h 55	9 h 45 à 10 h 25 OU 11 h 15 à 11 h 55	50 \$ / session	max. 6	Peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeurs à genoux et des culbutes avant; nager 10 mètres avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15 mètres au crawl et au dos crawlé. Équivalent Croix-Rouge : junior 4.
<b>Nageur 5</b>	10 h à 10 h 40 OU 10 h 45 à 11 h 25	10 h à 10 h 40 OU 10 h 45 à 11 h 25	50 \$ / session	max. 6	Peut réussir la Norme canadienne de Nager pour survivre: Rouler en eau profonde / Nager sur place (1 minute) / Nager (50 mètres); plonger; nager sous l'eau; nager sur 15 mètres avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 5.
<b>Nageur 6</b>	9 h à 9 h 55 OU 11 h à 11 h 55	9 h à 9 h 55	50 \$ / session	max. 7	Peut effectuer des plongeurs à fleur d'eau et des boulets de canon; effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux; nager sur 50 mètres au crawl et au dos crawlé; nager la brasse sur 25 mètres; sprinter sur 25 mètres; effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 6.
<b>Jeune sauveteur initié (Nageur 7)</b>	9 h à 9 h 55	9 h à 9 h 55	50 \$ / session	max. 7	Peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts; se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 secondes; sprinter sur 25 mètres à la brasse; nager sur 100 mètres au crawl et au dos crawlé; effectuer un entraînement par intervalles de 300 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 7.
<b>Jeune sauveteur averti (Nageur 8)</b>	10 h à 10 h 55	10 h à 10 h 55	50 \$ / session	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 / Jeune sauveteur Initié. Équivalent Croix-Rouge : junior 8.
<b>Jeune sauveteur expert (Nageur 9)</b>	10 h à 10 h 55	10 h à 10 h 55	50 \$ / session	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 8 / Jeune sauveteur averti. Équivalent Croix-Rouge : junior 9.
<b>Étoile de bronze</b>		11 h à 11 h 55	50 \$ / session	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 9 / Jeune sauveteur expert. Est capable de nager 100 mètres. Est âgé de 11 ans ou plus (recommandé).
<b>Adulte 1</b>		11 h à 11 h 55	50 \$ / session	max. 4	Initiation à la natation (sur le ventre, sur le dos) pour adulte. Ce cours est idéal pour les individus qui veulent apprendre à nager.

### COURS POUR ENFANTS / SAMEDI

Cours	Horaire pour l'été	Prix	Participants	Préalables
<b>Précolaire 4</b> 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	12 h à 12 h 25	50 \$ / été	max. 5	Peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : crocodile.
<b>Nageur 2</b> 5 ans et plus	12 h 30 à 12 h 55	50 \$ / été	max. 6	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 2.
<b>Jeune sauveteur initié (Nageur 7)</b>	11 h à 11 h 55	50 \$ / été	max. 7	Peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts; se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 secondes; sprinter sur 25 mètres à la brasse; nager sur 100 mètres au crawl et au dos crawlé; effectuer un entraînement par intervalles de 300 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 7.

### COURS POUR ENFANTS / DIMANCHE

Cours	Horaire pour l'été	Prix	Participants	Préalables
<b>Précolaire 3</b> 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	12 h à 12 h 25	50 \$ / été	max. 5	Peut sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes. Équivalent Croix-Rouge : poisson-lune.
<b>Nageur 1</b>	12 h 30 à 12 h 55	50 \$ / été	max. 6	Est âgé de 5 à 12 ans et débute la natation. Équivalent Croix-Rouge : junior 1.
<b>Jeune sauveteur averti (Nageur 8)</b>	11 h à 11 h 55	50 \$ / été	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 / Jeune sauveteur Initié. Équivalent Croix-Rouge : junior 8.

### ÉQUIPE DE COMPÉTITION

Tous les lundis, mardis et jeudis

Cours	Horaire pour l'été	Prix pour l'été	Participants	Préalables
<b>Équipe de compétition</b>	Lundi, mardi et jeudi, 12 h à 12 h 55	Résident 57 \$ / été GAMIN 74 \$ / été	6 filles et 6 garçons par groupe d'âges	Nageur 4 (équivalence : junior 4) doit être réussi. 6 ans au 1 <sup>er</sup> juin. Évaluation sur place. Priorité aux résidents de Rosemère.

### COURS DE SAUVETAGE

Cours	Horaire	Prix	Participants	Préalables
<b>Médaille de bronze</b> (1er cours obligatoire pour devenir sauveteur)	25 et 26 juin 9 h à 17 h	170 \$	max. 8	13 ans à l'examen. Jeune sauveteur expert (Nageur 9) complété (équivalence : junior 9). Requis : manuel canadien de sauvetage et masque de poche.
<b>Croix de bronze</b> (2e cours obligatoire pour devenir sauveteur)	8 au 12 août 8 h 45 à midi	182 \$	max. 8	Détenir le brevet Médaille de bronze. Requis : manuel canadien de sauvetage et masque de poche.
<b>Moniteur en sécurité aquatique</b> (Facultatif)	À confirmer	398 \$	max. 5	15 ans à l'examen. Détenir le brevet Croix de Bronze. Requis : trousse du Moniteur en natation, incluant manuel, guide, cahier d'exercices, accès en ligne et certification. Tablette ou portable requis.

## COURS POUR ADULTES

Cours	Horaire pour l'été	Prix pour l'été	Participants	Préalables
<b>Aquaforme</b> 16 ans et plus	Mardi au jeudi 9 h à 9 h 55 Vendredi 11 h à 11 h 55 (au choix)	30 \$, 1 cours/personne/été 44 \$, 2 cours/personne/été 56 \$, 3 cours/personne/été 69 \$, 4 cours/personne/été 82 \$, 5 cours/personne/été 95 \$, 6 cours/personne/été	max. 17	
<b>Aquaforme Parent-enfant ou adulte</b> 8 ans et plus	Samedi ou dimanche (au choix) 11 h à 11 h 55	30 \$, 1 cours/personne/été 44 \$, 2 cours/personne/été 56 \$, 3 cours/personne/été 69 \$, 4 cours/personne/été 82 \$, 5 cours/personne/été 95 \$, 6 cours/personne/été	max. 17	Pour l'aquaforme parent-enfant, l'enfant doit être capable de suivre le cours.
<b>Maître-nageur</b> 16 ans et plus	Lundi au jeudi 8 h à 8 h 55 (au choix)	30 \$, 1 cours/personne/été 44 \$, 2 cours/personne/été 56 \$, 3 cours/personne/été 69 \$, 4 cours/personne/été 82 \$, 5 cours/personne/été 95 \$, 6 cours/personne/été 107 \$, 7 cours/personne/été	min. 8 / max. 16	Connaissance des techniques de base de la natation.
	Vendredi, samedi ou dimanche 10 h à 10 h 55 (au choix)			