



Ville de LORRAINE
ACTIVITÉS AQUATIQUES 2017

INSCRIPTION

Session 1 et session été

Résidents de Lorraine : Du 15 mai, dès 9 h, au 14 juin

Pour tous : Du 22 mai, dès 9 h, au 14 juin

Inscription tardive jusqu'au 21 juin (pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 14 juin)

Session 2

Résidents de Lorraine : Du 10 juillet, dès 9 h, au 19 juillet

Pour tous : Du 17 juillet, dès 9 h, au 19 juillet

Inscription tardive jusqu'au 23 juillet (pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 19 juillet)

Comment s'inscrire ?	Mode de paiement
En ligne http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription	Carte de crédit
Au comptoir Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture	Chèque Carte de crédit Argent comptant
Par la poste 33, boul. De Gaulle (Québec) J6Z 3W9	Chèque

Politique de remboursement et rabais-famille à la page 16 du *Reflét* d'avril:

http://www.ville.lorraine.qc.ca/client_file/upload/document/Reflét_2017/Avril/ReflétAvrilFinalWeb.pdf

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- **Tous les cours et les activités ont lieu à la piscine de Lorraine (parc Albert-Clément)**
- **En cas de pluie abondante ou d'orage, les activités aquatiques sont annulées et non reportées.**
- **Pour le 1^{er} cours, veuillez arriver 10 minutes avant le début de l'activité.**
- **La douche est obligatoire avant la baignade.**
- **Le maillot de bain est obligatoire pour se baigner. Tout autre vêtement doit être approuvé par les sauveteurs avant la baignade.**
- **Seules les couches spécialement conçues pour la baignade sont acceptées.**
- **Le casque de bain est fortement recommandé. Toute personne ayant les cheveux longs doit les attacher.**
- **Pour les cours de natation, une preuve du dernier niveau réussi pourrait être exigée lors de l'inscription. Le niveau de l'enfant sera évalué au 1^{er} cours.**



CROIX-ROUGE NATATION



Croix-Rouge Natation Préscolaire est un programme autonome composé de huit niveaux destiné 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.

Croix-Rouge Natation Junior est un programme autonome composé de 10 niveaux destiné aux enfants âgés de 5 à 12 ans. Les enfants apprennent à nager, à être en forme et à demeurer en sécurité dans un environnement amusant qui favorise le progrès personnel et qui récompense le succès personnel.

Croix-Rouge Natation Essentiel est un programme composé de deux niveaux destiné aux adultes et aux adolescents. Les cours sont conçus de manière à permettre aux nageurs de développer ou d'améliorer leur aisance dans l'eau.

Croix-Rouge Natation Styles de nage est un programme autonome de perfectionnement des styles de nage destiné aux adultes et aux adolescents. Le programme est conçu pour améliorer les styles de nage que le nageur a choisis, tout en lui permettant d'augmenter ses distances et son efficacité.



- **Session été : Du 26 juin au 20 août (8 semaines)**
- **Session 1 : Du 26 juin au 23 juillet (4 semaines)**
- **Session 2 : Du 24 juillet au 20 août (4 semaines)**

CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE				
Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Étoile de mer Canard et Tortue de mer 	De 4 à 36 mois Avec la participation des parents Préalable : Être capable de se tenir la tête droite.	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	30 \$	Session 1 : NAT17-E01
		Lundi et mercredi De 11 h à 11 h 30		Session 2 : NAT17-E46
		Mardi et jeudi De 11 h à 11 h 30		Session 1 : NAT17-E02
		Samedi De 9 h 10 à 9 h 40		Session 2 : NAT17-E47
		Dimanche De 9 h 10 à 9 h 40		Session 1 : NAT17-E03
				Session 2 : NAT17-E48
				Session été : NAT17-E04
	Session été : NAT17-E05			



CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Loutre de mer 	De 3 à 5 ans Avec la participation des parents durant les 4 premiers cours. Par la suite, sans la participation des parents Préalable : Aucun	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	30 \$	Session 1 : NAT17-E06
		Lundi et mercredi De 11 h à 11 h 30		Session 2 : NAT17-E49
		Mardi et jeudi De 10 h 25 à 10 h 55		Session 1 : NAT17-E07
		Samedi De 8 h 35 à 9 h 05		Session 2 : NAT17-E50
		Dimanche De 8 h 35 à 9 h 05		Session 1 : NAT17-E08
Salamandre 	De 3 à 5 ans Sans la participation des parents Préalable : Avoir réussi le niveau Loutre de mer.	Lundi et mercredi De 11 h à 11 h 30	30 \$	Session 2 : NAT17-E51
		Mardi et jeudi De 11 h à 11 h 30		Session 1 : NAT17-E11
		Samedi De 8 h à 8 h 30		Session 2 : NAT17-E52
		Dimanche De 8 h à 8 h 30		Session 1 : NAT17-E12
Poisson-lune 	De 3 à 6 ans Sans la participation des parents Préalable : Avoir réussi le niveau Salamandre.	Lundi et mercredi De 11 h à 11 h 30	30 \$	Session 2 : NAT17-E53
		Mardi et jeudi De 11 h à 11 h 30		Session 1 : NAT17-E13
		Samedi De 9 h 10 à 9 h 40		Session 2 : NAT17-E54
		Dimanche De 9 h 10 à 9 h 40		Session 1 : NAT17-E16
Crocodile 	De 3 à 6 ans Sans la participation des parents Préalable : Avoir réussi le niveau Poisson-lune.	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	30 \$	Session 2 : NAT17-E55
		Mardi et jeudi De 10 h 25 à 10 h 55		Session 1 : NAT17-E17
		Samedi De 8 h 35 à 9 h 05		Session 2 : NAT17-E57
Baleine 	De 3 à 6 ans Sans la participation des parents Préalable : Avoir réussi le niveau Crocodile.	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	30 \$	Session 1 : NAT17-E19
		Mardi et jeudi De 10 h 25 à 10 h 55		Session 2 : NAT17-E56
		Samedi De 8 h à 8 h 30		Session 1 : NAT17-E20
				Session 2 : NAT17-E59
				Session été : NAT17-E21
				Session été : NAT17-E24



CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Junior 1	De 5 à 12 ans Préalable : Aucun	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	40 \$	Session 1 : NAT17-E25
		Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20		Session 2 : NAT17-E60
		Dimanche De 8 h 50 à 9 h 35		Session 1 : NAT17-E26 Session 2 : NAT17-E61 Session été : NAT17-E27
Junior 2	De 5 à 12 ans Préalable : Avoir réussi le niveau Junior 1 ou Poisson-lune.	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	40 \$	Session 1 : NAT17-E28
		Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20		Session 2 : NAT17-E62
		Samedi De 9 h 05 à 9 h 50		Session 1 : NAT17-E29 Session 2 : NAT17-E63 Session été : NAT17-E30
Junior 3	De 6 à 12 ans Préalable : Avoir réussi le niveau Junior 2 ou Crocodile.	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	40 \$	Session 1 : NAT17-E31
		Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20		Session 2 : NAT17-E64
		Dimanche De 8 h 20 à 9 h 05		Session 1 : NAT17-E32 Session 2 : NAT17-E65 Session été : NAT17-E33
Junior 4	De 6 à 12 ans Préalable : Avoir réussi le niveau Junior 3 ou Baleine.	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	40 \$	Session 1 : NAT17-E34
		Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20		Session 2 : NAT17-E66
		Dimanche De 8 h à 8 h 45		Session 1 : NAT17-E35 Session 2 : NAT17-E67 Session été : NAT17-E36
Junior 5	De 7 à 12 ans Préalable : Avoir réussi le niveau Junior 4.	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$	Session 1 : NAT17-E37
		Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30		Session 2 : NAT17-E68
		Samedi De 8 h à 9 h		Session 1 : NAT17-E38 Session 2 : NAT17-E69 Session été : NAT17-E39
Junior 6	De 7 à 12 ans Préalable : Avoir réussi le niveau Junior 5.	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$	Session 1 : NAT17-E40
		Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30		Session 2 : NAT17-E70 Session 1 : NAT17-E41 Session 2 : NAT17-E71



CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Junior 7 ou 8	De 8 à 12 ans Préalable Junior 7 : Avoir réussi le niveau Junior 6. Préalable Junior 8 : Avoir réussi le niveau Junior 7.	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$	Session 1 : NAT17-E42
		Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30		Session 2 : NAT17-E72 Session 1 : NAT17-E43 Session 2 : NAT17-E73
Junior 9 ou 10	De 9 à 12 ans Préalable Junior 9 : Avoir réussi le niveau Junior 8. Préalable Junior 10 : Avoir réussi le niveau Junior 9.	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$	Session 1 : NAT17-E44
		Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30		Session 2 : NAT17-E74 Session 1 : NAT17-E45 Session 2 : NAT17-E75

CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Essentiel 1	13 ans et plus Préalable : Aucun	Lundi De 18 h 30 à 19 h 30	45 \$: 1x/sem.	Session été : NATAD17E01
		Mercredi De 18 h 30 à 19 h 30	75 \$: 2x/sem.	Session été : NATAD17E02
Essentiel 2	13 ans et plus Préalable : Pouvoir nager sur une distance de 10 m.	Mardi De 18 h 30 à 19 h 30	45 \$: 1x/sem.	Session été : NATAD17E03
		Jeudi De 18 h 30 à 19 h 30	75 \$: 2x/sem.	Session été : NATAD17E04

CROIX-ROUGE NATATION STYLE DE NAGE

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Style de nage	13 ans et plus Préalable : Être capable de nager le crawl et le dos crawlé sur une distance d'au moins 15 m et être à l'aise à nager dans l'eau profonde.	Mardi De 10 h 25 à 11 h 25	45 \$: 1x/sem. 75 \$: 2x/sem.	Session été : NATAD17E05
		Jeudi De 10 h 25 à 11 h 25		Session été : NATAD17E06



ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM

L'équipe de compétition *Swimteam* s'entraîne quatre fois par semaine, en plus de participer aux compétitions inter-municipales.



L'équipe **Relève** fait de l'entraînement seulement, à raison de trois fois par semaine.

Séance d'évaluation obligatoire : Lundi le 26 juin à 11 h 45

Inscription obligatoire avant la séance d'évaluation. Les nageurs sélectionnés sur l'équipe de compétition *Swimteam* devront remettre un chèque de 20 \$ lors de cette journée d'évaluation. Les nageurs qui n'auront pas le niveau requis d'autonomie pour faire la compétition seront automatiquement acceptés dans l'équipe Relève.

- De 8 à 17 ans
- Du 26 juin au 18 août (8 semaines)

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Équipe de compétition <i>Swimteam</i>	Entraînement et compétitions inter-municipales	Lundi, mardi, mercredi et vendredi De 11 h 45 à 12 h 45	85 \$ (20\$ payable par chèque lors de la séance d'évaluation)	Séance d'évaluation obligatoire NAT17-E76
Équipe Relève	Entraînement seulement	Mardi, mercredi et jeudi De 11 h 45 à 12 h 45	65 \$	NAT17-E77

MAÎTRES-NAGEURS ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Maîtres-nageurs est un groupe d'entraînement destiné aux nageurs de 18 ans et plus désirant suivre un programme d'entraînement.



Les cours de conditionnement physique comprennent des exercices aérobiques et musculaires et se déroulent avec musique.

- 18 ans et plus
- Du 26 juin au 18 août (8 semaines)

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Maîtres-nageurs	Préalable : Pouvoir nager 100 m sans pause.	Mardi De 7 h 30 à 8 h 30	40 \$: 1x/sem. 75 \$: 2x/sem.	MAITR17E01
		Jeudi De 7 h 30 à 8 h 30		MAITR17E02



Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif	Code
Aqua cardio	Activité en eau peu profonde	Lundi De 19 h 30 à 20 h 30	30 \$: 1x/sem. 55 \$: 2x/sem. 80 \$: 3x/sem.	ACARD17E01
		Mercredi De 19 h 30 à 20 h 30		ACARD17E02
		Nouveau ! Vendredi De 8 h 30 à 9 h 30		ACARD17E03
Nouveau ! Aqua jogging	Activité en eau profonde	Mardi De 19 h 30 à 20 h 30	30 \$: 1x/sem. 55 \$: 2x/sem.	AJOGG17E01
		Jeudi De 19 h 30 à 20 h 30		AJOGG17E02
Nouveau ! Aqua Danse Latino	Activité en eau peu profonde	Vendredi De 9 h 30 à 10 h 30	40 \$	NAT17E82

PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE



Quatre étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur. Ce parcours «classique» est simple et reconnu à travers le Canada, parfois même à l'international. Tous les frais d'examen sont inclus.

Formation	Préalable	Jour/Heure	Tarif	Code
Médaille de bronze	Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final et démontrer les habiletés équivalant au niveau Junior 10.	29 juin 3, 4, 5 et 6 juillet De 9 h à 14 h 30 (Examen : 7 juillet)	200 \$*	NAT17-E78
Croix de bronze	Médaille de bronze	Du 10 au 14 juillet De 9 h à 15 h 30 (Examen : 15 juillet)	140 \$*	NAT17-E79
Premiers soins Général	Les candidats qui souhaitent devenir sauveteur devraient suivre ce cours juste avant la formation de Sauveteur national.	17 et 18 juillet De 9 h à 17 h 30	80 \$*	NAT17-E80
Sauveteur national	Être âgé d'au moins 16 ans à l'examen final, détenir la Croix de bronze et le cours de Premiers soins Général.	Du 7 au 11 août De 9 h à 17 h 30 (Examen : 12 août)	240 \$*	NAT17-E81

*Le coût de la formation Médaille de bronze comprend le **Manuel canadien de sauvetage** et le masque de poche.

Le coût de la formation Premiers soins Général comprend le **Manuel canadien de premiers soins**.

Le coût de la formation Sauveteur national comprend les documents **Alerte : la pratique de la surveillance aquatique** et **Règlements sur la sécurité dans les bains publics**.

Une pause de 30 minutes est prévue pour le dîner.

