



## Ville de LORRAINE

# ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

### INSCRIPTION

#### **Session 1 et session été**

**Résidents de Lorraine** : Du 14 mai, dès 9 h, au 13 juin

**Pour tous** : Du 21 mai, dès 9 h, au 13 juin

Inscription tardive jusqu'au 20 juin (pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 13 juin)

#### **Session 2**

**Résidents de Lorraine** : Du 9 juillet, dès 9 h, au 18 juillet

**Pour tous** : Du 16 juillet, dès 9 h, au 18 juillet

Inscription tardive jusqu'au 22 juillet (pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 18 juillet)

*Politique de remboursement et rabais-famille à la page 8.*

Comment s'inscrire ?	Mode de paiement
<b>En ligne</b> <a href="http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription">http://www.ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/inscription-aux-activites/inscription</a>	<b>Carte de crédit</b>
<b>Au comptoir</b> Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture	<b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription) <b>Carte de crédit</b> <b>Argent comptant</b>
<b>Par la poste</b> 33, boul. De Gaulle (Québec) J6Z 3W9	<b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription)

### 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<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> cours.



## Ville de LORRAINE

# ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

### CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

**Croix-Rouge Natation Préscolaire** est un programme à 8 niveaux pour les enfants de 4 mois à 6 ans. Dès son plus jeune âge, offrez à votre enfant le plaisir de nager. Des chansons, des jeux et des habiletés de base en natation rendront votre enfant à l'aise et heureux dans l'eau. Les moniteurs utilisent une technique d'apprentissage progressive axée sur les besoins de chaque enfant.

**Vous ne savez pas à quel niveau inscrire votre enfant ? Vous voulez une description des cours ? Consultez notre document «Description des niveaux» !**

Niveau	Description	Session	Jour/Heure	Tarif
Étoile de mer Canard Tortue de mer 	De 4 à 36 mois Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Être capable de se tenir la tête droite.	Session 1 - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 11 h à 11 h 30	35 \$
		Session 2 - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 11 h à 11 h 30	
		30 juin au 19 août	Samedi De 10 h 10 à 10 h 40 Dimanche De 10 h 10 à 10 h 40	
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 <b>Préalable</b> : Aucun	Session 1 - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 11 h à 11 h 30	35 \$
		Session 2 - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 11 h à 11 h 30	
		30 juin au 19 août	Samedi De 10 h 10 à 10 h 40 Dimanche De 10 h 10 à 10 h 40	
Salamandre 	De 3 à 5 ans Sans la participation des parents <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Loutre de mer.	Session 1 - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	35 \$
		Session 2 - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 11 h à 11 h 30	
		30 juin au 19 août	Samedi De 9 h 35 à 10 h 05 Dimanche De 9 h 35 à 10 h 05	
Poisson-lune 	De 3 à 6 ans Sans la participation des parents <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Salamandre.	Session 1 - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	35 \$
		Session 2 - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 10 h 25 à 10 h 55	
		30 juin au 19 août	Samedi De 9 h 35 à 10 h 05 Dimanche De 9 h 35 à 10 h 05	



## Ville de LORRAINE

### ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

Niveau	Description	Session	Jour/Heure	Tarif
Crocodile 	De 3 à 6 ans Sans la participation des parents <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Poisson-lune.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	35 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 10 h 25 à 10 h 55	
		30 juin au 19 août	Samedi De 9 h 20 à 9 h 50 Dimanche De 9 h 20 à 9 h 50	
Baleine 	De 3 à 6 ans Sans la participation des parents <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Crocodile.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 10 h 25 à 10 h 55	35 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 10 h 25 à 10 h 55	
		30 juin au 19 août	Samedi De 8 h 45 à 9 h 15 Dimanche De 8 h 45 à 9 h 15	

#### CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

**Croix-Rouge Natation Junior** est un programme de 10 niveaux destiné aux enfants âgés de 5 à 12 ans. Votre enfant apprendra à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau et près de l'eau. Les enfants apprennent les techniques de nage et de sécurité aquatique, améliorent leur endurance et leur vitesse, tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaire. À chaque niveau, les participants sont évalués en fonction de critères de performance et passent au prochain niveau une fois qu'ils ont rempli avec succès tous les critères.

**Vous ne savez pas à quel niveau inscrire votre enfant ? Vous voulez une description des cours ?  
 Consultez notre document «Description des niveaux» !**

Niveau	Description	Session	Jour/Heure	Tarif
Junior 1	De 5 à 12 ans <b>Préalable</b> : Aucun	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	42 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20	
		1 <sup>er</sup> juillet au 19 août	Dimanche De 8 h 45 à 9 h 30	
Junior 2	De 5 à 12 ans <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Junior 1 ou Poisson-lune.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	42 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20	
		1 <sup>er</sup> juillet au 19 août	Dimanche De 8 h 45 à 9 h 30	



## Ville de LORRAINE

### ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

Niveau	Description	Session	Jour/Heure	Tarif
Junior 3	De 6 à 12 ans <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Junior 2 ou Crocodile.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	42 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20	
		30 juin au 18 août	Samedi De 8 h 45 à 9 h 30	
Junior 4	De 6 à 12 ans <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Junior 3 ou Baleine.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 9 h 35 à 10 h 20	42 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 9 h 35 à 10 h 20	
		30 juin au 18 août	Samedi De 8 h 45 à 9 h 30	
Junior 5	De 7 à 12 ans <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Junior 4.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30	
Junior 6	De 7 à 12 ans <b>Préalable</b> : Avoir réussi le niveau Junior 5.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30	
Junior 7 ou 8	De 8 à 12 ans <b>Préalable Junior 7</b> : Avoir réussi le niveau Junior 6. <b>Préalable Junior 8</b> : Avoir réussi le niveau Junior 7.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30	
Junior 9 ou 10	De 9 à 12 ans <b>Préalable Junior 9</b> : Avoir réussi le niveau Junior 8. <b>Préalable Junior 10</b> : Avoir réussi le niveau Junior 9.	<b>Session 1</b> - 25 juin au 19 juillet	Lundi et mercredi De 8 h 30 à 9 h 30	45 \$
		<b>Session 2</b> - 23 juillet au 16 août	Mardi et jeudi De 8 h 30 à 9 h 30	



## Ville de LORRAINE

# ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

### CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL ET STYLE DE NAGE

- Pour adultes et adolescents (13 ans et plus)
- Du 25 juin au 16 août (8 semaines)

**Croix-Rouge Natation Essentiel et Styles de nage** est un programme destiné aux adultes et aux adolescents. Si vous êtes un nageur débutant, si vous souhaitez améliorer vos compétences ou si vous voulez simplement essayer quelque chose de nouveau, ce programme de natation en trois volets est pour vous! Ainsi, le volet Croix-Rouge Natation Essentiel 1 et 2 vous enseigne la natation, et avec le volet Croix-Rouge Natation Styles de nage, vous apprendrez à améliorer vos styles de nage.

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif
Essentiel 1	Nous vous aidons à acquérir une aisance dans l'eau et à accroître vos compétences en natation. Ce cours est une introduction à la natation, et à la nage sur le ventre. <b>Préalable</b> : Aucun	Lundi De 18 h 30 à 19 h 30	45 \$ : 1x/sem. 75 \$ : 2x/sem.
		Mercredi De 18 h 30 à 19 h 30	
Essentiel 2	L'accent est mis sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. <b>Préalable</b> : Pouvoir nager sur une distance de 10 m.	Mardi De 18 h 30 à 19 h 30	45 \$ : 1x/sem. 75 \$ : 2x/sem.
		Jeudi De 18 h 30 à 19 h 30	
Style de nage	Vous travaillez avec le moniteur afin de fixer vos objectifs, vos priorités d'apprentissage et améliorer un ou plusieurs styles de nage. Les moniteurs travaillent avec vous afin d'améliorer votre endurance, la distance et la vitesse de vos nages. <b>Préalable</b> : Pouvoir nager le crawl et le dos crawlé sur 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.
		Jeudi De 10 h 25 à 11 h 25	

### ÉQUIPE DE COMPÉTITION SWIMTEAM

- De 6 à 17 ans
- Du 25 juin au 17 août (8 semaines)

**L'équipe de compétition Swimteam** est une occasion de vivre l'expérience d'une équipe de compétition à travers une ligue de natation estivale intermunicipale. Au fil des entraînements et des compétitions, les nageurs peuvent expérimenter et perfectionner divers styles de nage (crawl, dos crawlé, brasse et papillon) et se familiariser avec plusieurs techniques de compétition (plongeurs de départ, virages, coulées) dans un environnement stimulant.

Séance d'évaluation obligatoire : Lundi le 25 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.



## Ville de LORRAINE

### ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif
Équipe de compétition <i>Swimteam</i>	L'équipe de compétition participe à la ligue de natation estivale intermunicipale du Groupe aquatique Mille-Îles Nord (GAMIN). Entraînements quatre fois par semaine en plus d'une compétition. <b>Préalable</b> : Pouvoir nager sur une distance de 25 mètres en continu.	Lundi, mardi, mercredi et vendredi De 11 h 45 à 12 h 45	65 \$ à l'inscription  20 \$ par chèque lors de la séance d'évaluation
Équipe Relève	L'équipe Relève fait de l'entraînement seulement, à raison de trois fois par semaine. Idéal pour les nageurs qui n'ont pas le niveau requis pour faire l'équipe Swimteam ou qui souhaitent simplement s'entraîner sans compétition. <b>Préalable</b> : Pouvoir nager sur une distance de 15 mètres en continu.	Mardi, mercredi et jeudi De 11 h 45 à 12 h 45	65 \$

#### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- 16 ans et plus
- Du 25 juin au 17 août (8 semaines)

Niveau	Description	Jour/Heure	Tarif
Aqua cardio	Activité en eau peu profonde. Exercices d'aérobic dans l'eau avec musique. Amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire. <b>Préalable</b> : Aucun	Lundi De 19 h 30 à 20 h 30 Mercredi De 19 h 30 à 20 h 30	35 \$ : 1x/sem. 65 \$ : 2x/sem.
<b>NOUVEAU !</b> Aqua cardio Senior <b>50 ans et plus</b>	Activité en eau peu profonde qui met l'accent sur la mise en forme cardiovasculaire et musculaire. Le rythme et les exercices sont conçus pour les seniors. <b>Préalable</b> : Aucun	Vendredi De 8 h 30 à 9 h 30	35 \$
Aquajogging	Activité en eau profonde avec une ceinture de flottaison (fourni). Entraînement cardiovasculaire avec musique, sans aucun impact pour les articulations. Autant pour les débutants que les avancés. <b>Préalable</b> : Être à l'aise en eau profonde	Mardi De 19 h 30 à 20 h 30 Jeudi De 19 h 30 à 20 h 30	35 \$ : 1x/sem. 65 \$ : 2x/sem.
<b>NOUVEAU !</b> Introduction à la nage de triathlon	Ce cours comporte deux volets: apprentissage des techniques relatives à la nage de type triathlon et entraînements supervisés par un moniteur. Il est nécessaire d'avoir une endurance appropriée et une connaissance du crawl. <b>Préalable</b> : Être capable de nager plus ou moins 1000 mètres.	Mardi De 7 h 30 à 8 h 30 Jeudi De 7 h 30 à 8 h 30	40 \$ : 1x/sem. 75 \$ : 2x/sem.



## Ville de LORRAINE

# ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

### 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
Médaille de bronze	Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final et démontrer les habiletés équivalant au niveau Junior 10.	9 au 12 juillet De 9 h à 14 h 30 (Examen : 13 juillet)	200 \$*
Croix de bronze	Médaille de bronze	Du 16 au 19 juillet De 9 h à 14 h 30 (Examen : 20 juillet)	140 \$*
Premiers soins Général	Les candidats qui souhaitent devenir sauveteur devraient suivre ce cours juste avant la formation de Sauveteur national.	4 et 5 août De 9 h à 17 h 30 <b>*Au Centre culturel Laurent G. Belley*</b>	80 \$*
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 6 au 11 août De 9 h à 16 h (Examen : 12 août)	240 \$*

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

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

\*Le coût de la formation Sauveteur national inclut 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.

\*La formation Premiers soins Général aura lieu au Centre culturel Laurent G. Belley (4, boul. de Montbéliard).



Ville de LORRAINE

## ACTIVITÉS AQUATIQUES 2018

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT ET RABAIS FAMILLE

#### **Remboursement ou changement de groupe**

Il est possible d'obtenir un changement de groupe ou un remboursement uniquement si une demande écrite est transmise au Service des loisirs et de la culture, par courriel ([loisirs@ville.lorraine.qc.ca](mailto:loisirs@ville.lorraine.qc.ca)), par télécopieur (450 621-4763) ou au comptoir, au moins cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification à l'exception des demandes de changement de groupe effectuées avant le délai de cinq jours ouvrables avant le début de l'activité. Aucun remboursement ne sera accordé dès le début de l'activité.

#### **Remboursement intégral sans pénalité**

La Ville de Lorraine se réserve le droit d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles. Si la Ville de Lorraine annule ou modifie les conditions de l'activité avant le début de la session, un remboursement intégral et sans pénalité pourra être obtenu.

#### **Remboursement au prorata**

Si le Service des loisirs et de la culture annule l'inscription d'un participant pour des raisons médicales (sur présentation d'un certificat médical qui l'atteste), le remboursement se fera au prorata des cours non suivis. Un montant de 10 \$ sera retenu.

#### **Rabais-famille de 15 % (pour les activités)**

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription du 2<sup>e</sup> enfant et plus, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. *N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.*