

PROGRAMME DES ACTIVITÉS AQUATIQUES AUTOMNE 2024

MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE : saint-eustache.ca/inscription

Résidents de Saint-Eustache : à partir du lundi 30 septembre, 18 h au 4 octobre.

Non-résidents : à partir du mercredi 2 octobre, 18 h au 4 octobre.

- Carte citoyen (ou Carte non-résident) obligatoire.
- Paiement par cartes de crédit Visa ou MasterCard seulement.

Pour plus de renseignements sur la Carte citoyen et les preuves d'identité et de résidence requises, consultez le saint-eustache.ca/carte-citoyen ou composez le 450 974-5000.

VOUS N'AVEZ PAS DE CARTE DE CRÉDIT?

Vous pouvez vous procurer une carte de crédit prépayée, en vente dans les bureaux de Postes Canada et dans certaines pharmacies. Notez que des frais peuvent être exigés pour activer ce type de carte.

VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À INTERNET?

Des postes informatiques sont disponibles à la bibliothèque Guy-Bélisle, 12, chemin de la Grande-Côte. Des préposé-e-s seront sur place à la bibliothèque, le lundi 30 septembre, entre 17 h 30 et 19 h, pour vous aider à effectuer les inscriptions.

De plus, une aide téléphonique sera offerte entre 18 h et 20 h, le lundi 30 septembre au 450 974-5111 pour le support.

Horaires sujets à modifications.

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit	
		Début	Fin		Résident	Non-rés.			
AQUA 55 +									
MA	8 h à 8 h 50	22 oct.	10 déc.	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique	
MA	9 h à 9 h 50	22 oct.	10 déc.	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
JE	8 h à 8 h 50	24 oct.	12 déc.	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
JE	9 h à 9 h 50	24 oct.	12 déc.	55 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
AQUA-DOUCEUR									
MA	11 h à 11 h 50	22 oct.	10 déc.	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Exercices de flexibilité et de renforcement musculaire en eau peu profonde, pour favoriser une meilleure mobilité aux adultes atteints de douleurs articulaires.	Complexe aquatique	
JE	11 h à 11 h 50	24 oct.	12 déc.	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
VE	11 h 30 à 12 h 20	25 oct.	13 déc.	65 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
AQUAFORME									
LU	8 h 30 à 9 h 20	21 oct.	9 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Aucun préalable. Exercices de flexibilité et de musculation en milieu aquatique (partie peu profonde).	Complexe aquatique	
LU	10 h 30 à 11 h 20	21 oct.	9 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
LU	18 h 10 à 19 h	21 oct.	9 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
MA	12 h à 12 h 50	22 oct.	10 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
ME	8 h 30 à 9 h 20	23 oct.	11 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
ME	10 h 30 à 11 h 20	23 oct.	11 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
JE	12 h à 12 h 50	24 oct.	12 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
VE	12 h 30 à 13 h 20	25 oct.	13 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$			
***AQUAFORME (PARENT / ENFANT)									
Nouveau	SA	15 h 20 à 16 h 10	26 oct.	7 déc.	Adulte avec enfant de 8 ans et +	63,60 \$	126,75 \$	Aucun préalable. Exercices et défis physiques visant à développer la capacité cardiovasculaire et musculaire. Seule l'inscription du parent est nécessaire (ratio de un parent pour un enfant).	Complexe aquatique



NOUVEAU COURS AQUAFORME PARENT-ENFANT

Ce nouveau cours est un excellent moyen pour rester actif, bouger et avoir du plaisir avec votre jeune (8 ans et plus).

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
AQUAJOGGING								
LU	9 h 30 à 10 h 20	21 oct.	9 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$	Préalable : être à l'aise en eau profonde. Entraînement et conditionnement physique en eau profonde pour développer la capacité cardiovasculaire, le tonus musculaire et la flexibilité.	Complexe aquatique
LU	19 h 10 à 20 h	21 oct.	9 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	7 h à 7 h 50	22 oct.	10 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
MA	10 h à 10 h 50	22 oct.	10 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ME	9 h 30 à 10 h 20	23 oct.	11 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	7 h à 7 h 50	24 oct.	12 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
JE	10 h à 10 h 50	24 oct.	12 déc.	18 ans +	72,65 \$	144,85 \$		
ADOLESCENT 1 - DÉBUTANT								
LU	19 h 10 à 20 h	21 oct.	2 déc.	12-16 ans	57,45 \$	114,85 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Ce cours est conçu pour permettre l'acquisition de la base de la natation et des techniques nécessaires pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h	23 oct.	4 déc.	12-16 ans	57,45 \$	114,85 \$		
ADOLESCENT 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	19 h 10 à 20 h	21 oct.	2 déc.	12-16 ans	57,45 \$	114,85 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	19 h 10 à 20 h	23 oct.	4 déc.	12-16 ans	57,45 \$	114,85 \$		
ADOLESCENT 3 - AVANCÉ								
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	12-16 ans	57,45 \$	114,85 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Cours pour améliorer et perfectionner le crawl et le dos crawlé tout en permettant d'augmenter les distances, par exemple : 300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	12-16 ans	57,45 \$	114,85 \$		
ADULTE 1 - DÉBUTANT								
LU	20 h à 20 h 50	21 oct.	2 déc.	16 ans +	60,00 \$	119,90 \$	Ne sait pas nager ou n'est pas à l'aise en eau profonde. Apprentissage des techniques de base pour apprendre à nager et à demeurer en sécurité dans l'eau.	Complexe aquatique
ME	20 h à 20 h 50	23 oct.	4 déc.	16 ans +	60,00 \$	119,90 \$		
ADULTE 2 - INTERMÉDIAIRE								
LU	20 h à 20 h 50	21 oct.	2 déc.	16 ans +	60,00 \$	119,90 \$	Préalables : doit nager 15 à 20 mètres, ne pas craindre l'eau profonde, être à l'aise la tête sous l'eau et être capable de sauter dans l'eau profonde. Ce cours est une initiation aux nages du crawl et du dos crawlé.	Complexe aquatique
ME	20 h à 20 h 50	23 oct.	4 déc.	16 ans +	60,00 \$	119,90 \$		
ADULTE 3 - AVANCÉ								
ME	20 h à 20 h 50	23 oct.	4 déc.	16 ans +	60,00 \$	119,90 \$	Préalable : doit nager 4 longueurs (100 mètres). Ce cours est conçu pour améliorer ou perfectionner le crawl et le dos crawlé, tout en permettant d'augmenter les distances, par exemple : 300 mètres et sprints de 25 à 50 mètres.	Complexe aquatique
PARENT-ENFANT 1								
SA	8 h 40 à 9 h 05	26 oct.	7 déc.	12-18 mois	45,15 \$	89,95 \$	Initiation au milieu aquatique et techniques de soutien. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	26 oct.	7 déc.	12-18 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	27 oct.	8 déc.	12-18 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	27 oct.	8 déc.	12-18 mois	45,15 \$	89,95 \$		
PARENT-ENFANT 2								
SA	9 h 10 à 9 h 35	26 oct.	7 déc.	18-24 mois	45,15 \$	89,95 \$	Le parent et l'enfant se déplacent de différentes façons et s'amuse dans l'eau. Le parent comprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	11 h 40 à 12 h 05	26 oct.	7 déc.	18-24 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	27 oct.	8 déc.	18-24 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	11 h 40 à 12 h 05	27 oct.	8 déc.	18-24 mois	45,15 \$	89,95 \$		
PARENT-ENFANT 3								
SA	8 h 10 à 8 h 35	26 oct.	7 déc.	24-36 mois	45,15 \$	89,95 \$	L'enfant saute dans l'eau avec l'aide du parent et développe sa confiance à flotter sur le ventre et sur le dos avec l'aide du parent et du moniteur. Le parent applique les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant. Couche «Swimmer» obligatoire. L'âge de l'enfant est le seul critère.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 10 h 35	26 oct.	7 déc.	24-36 mois	45,15 \$	89,95 \$		
SA	11 h 10 à 11 h 35	26 oct.	7 déc.	24-36 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	27 oct.	8 déc.	24-36 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	27 oct.	8 déc.	24-36 mois	45,15 \$	89,95 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	27 oct.	8 déc.	24-36 mois	45,15 \$	89,95 \$		

ACTIVITÉS



Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
PRÉSCOLAIRE 1 (Parent-enfant)								
SA	8 h 10 à 8 h 35	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$	L'objectif de ce cours est de faire une douce transition pour que l'enfant soit seul-e en compagnie du moniteur. L'enfant pratiquera les entrées et sorties à l'eau, l'immersion du visage, la flottaison et les glissements avec aide ou un gilet de sauvetage. Le parent apprend les conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques. Le ratio est de 1 parent-accompagnateur dans l'eau pour 1 enfant.	Complexe aquatique
SA	9 h 40 à 10 h 05	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
SA	10 h 10 à 10 h 35	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	8 h 10 à 8 h 35	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	10 h 10 à 10 h 35	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
PRÉSCOLAIRE 2								
SA	8 h 40 à 9 h 05	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante ou un gilet de sauvetage. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 9 h 35	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
SA	11 h 10 à 11 h 35	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	8 h 40 à 9 h 05	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	9 h 10 à 9 h 35	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	11 h 10 à 11 h 35	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
PRÉSCOLAIRE 3								
SA	9 h 40 à 10 h 05	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$	L'enfant pratiquera le saut seul-e à l'eau, les entrées et sorties, l'immersion ainsi que les glissements sur le ventre et le dos avec aide flottante, un gilet de sauvetage et/ou le moniteur. L'enfant apprend les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 40 à 11 h 05	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
SA	11 h 40 à 11 h 05	26 oct.	7 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	9 h 40 à 10 h 05	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	10 h 40 à 11 h 05	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
DI	11 h 40 à 11 h 05	27 oct.	8 déc.	3-6 ans	45,15 \$	89,95 \$		
PRÉSCOLAIRE 4								
ME	17 h 10 à 18 h	23 oct.	4 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$	L'enfant nage sur le ventre et sur le dos. Il-elle pratiquera le saut seul-e et la sortie en eau profonde, ouvre les yeux dans l'eau, nage sur 5 mètres avec aide flottante ou un gilet de sauvetage, sur le ventre, glisse sur le côté et bat des jambes. Aide flottante retirée au rythme de l'enfant. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	23 oct.	4 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	25 oct.	6 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	25 oct.	6 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	26 oct.	7 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	26 oct.	7 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	27 oct.	8 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	27 oct.	8 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
PRÉSCOLAIRE 5								
ME	17 h 10 à 18 h	23 oct.	4 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$	L'enfant améliore la nage sur le ventre et sur le dos sur 5 mètres. Il-elle pratiquera la roulade dans l'eau et apprendra la nage sur place pendant 10 secondes. L'enfant applique les conseils Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver sa sécurité dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	23 oct.	4 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	25 oct.	6 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	25 oct.	6 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	26 oct.	7 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	26 oct.	7 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	27 oct.	8 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	27 oct.	8 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	4-6 ans	50,00 \$	99,95 \$		

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 1								
ME	17 h 10 à 18 h	23 oct.	4 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$	Initiation aux entrées et sorties de l'eau en eau peu profonde et saut à la culbute en eau profonde avec aide. Immersion avec les yeux ouverts. Effectuer la flottaison et le glissement sur le ventre et sur le dos avec aide. S'initier au battement de jambes du crawl et du dos crawlé avec aide. Nager sur place avec un gilet de sauvetage durant 30 à 45 secondes. Nager 5 mètres au crawl avec ou sans aide. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	23 oct.	4 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	25 oct.	6 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	25 oct.	6 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	12 h 10 à 13 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	12 h 10 à 13 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
NAGEUR 2								
ME	17 h 10 à 18 h	23 oct.	4 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$	Préalable: avoir réussi Nageur 1. Développer la capacité à entrer et sortir de l'eau en partie profonde de façon sécuritaire. Récupérer un objet au fond de l'eau, à hauteur de poitrine. Battre des jambes sur le ventre, le dos et de côté 10 mètres dans chaque position. Nager le crawl et le dos crawlé 10 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
ME	18 h 10 à 19 h	23 oct.	4 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	17 h 10 à 18 h	25 oct.	6 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
VE	18 h 10 à 19 h	25 oct.	6 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	8 h 10 à 9 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	12 h 10 à 13 h	26 oct.	7 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	12 h 10 à 13 h	27 oct.	8 déc.	6-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
NAGEUR 3								
SA	8 h 10 à 9 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 2 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Apprentissage du plongeon à genoux et entrée en eau profonde en culbute avant. Sauter en eau profonde, nager sur place durant 30 secondes et se déplacer sur 25 mètres. Battements de jambes efficaces du crawl et du dos crawlé avec changement de direction à 5 mètres. Coup de pied rotatif simultané au dos sur 10 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	9 h 10 à 10 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	12 h 10 à 13 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	12 h 10 à 13 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
NAGEUR 4								
ME	19 h 10 à 20 h	23 oct.	4 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 3 et être âgé-e de 7 à 12 ans. Plongeon tête première en eau profonde. Initiation à la brasse sur 15 mètres. Amélioration du crawl et du dos crawlé sur 25 mètres. Coup de pied rotatif simultané sur le dos pour 10 mètres. (Norme canadienne de Nager pour survivre : rouler en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, et nager 50 mètres). Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	8 h 10 à 9 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	9 h 10 à 10 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	10 h 10 à 11 h	26 oct.	7 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	8 h 10 à 9 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	9 h 10 à 10 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	27 oct.	8 déc.	7-12 ans	50,00 \$	99,95 \$		
NAGEUR 5								
SA	10 h 10 à 11 h	26 oct.	7 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 4. Plongeon à fleur d'eau, saut groupé et culbute arrière en eau profonde. Amélioration de la brasse sur 25 mètres. Entraînement par intervalle 4 x 15 mètres en brasse et 4 x 50 mètres au crawl et au dos crawlé. Sprinter au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	27 oct.	8 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		

ACTIVITÉS

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NAGEUR 6								
VE	19 h 10 à 20 h	25 oct.	6 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$	Préalable : avoir réussi Nageur 5. Saut d'arrêt et saut compact. Exécuter le coup de pied rotatif alternatif au dos sur 15 mètres. Nager le crawl et le dos crawlé sur 100 mètres et 50 mètres à la brasse. Entraînement de 300 mètres. Sprinter à la brasse sur 25 mètres. Conseils de sécurité Aqua Bon ^{MD} de la Société de Sauvetage afin de préserver la sécurité de l'enfant dans tous les milieux aquatiques.	Complexe aquatique
SA	10 h 10 à 11 h	26 oct.	7 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	10 h 10 à 11 h	27 oct.	8 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	8-13 ans	50,00 \$	99,95 \$		
FORME PHYSIQUE								
SA	11 h 10 à 12 h	26 oct.	7 déc.	10-13 ans	69,20 \$	138,05 \$	Préalable : avoir suivi Nageur 5 ou nager 250 mètres chronométrés (crawl et dos crawlé). Apprentissage de plusieurs formes d'entraînements. Excellente préparation aux cours de sauvetage Jeune sauveteur et/ou Médaille de Bronze.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h	27 oct.	8 déc.	10-13 ans	69,20 \$	138,05 \$		
JEUNE SAUVETEUR INITIÉ								
SA	10 h 10 à 11 h 10	26 oct.	7 déc.	12-15 ans	69,20 \$	138,05 \$	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 mètres et nage sur une distance de 100 mètres chronométrée.	Complexe aquatique
DI	10 h 10 à 11 h 10	27 oct.	8 déc.	12-15 ans	69,20 \$	138,05 \$		
JEUNE SAUVETEUR AVERTI								
SA	10 h 10 à 11 h 10	26 oct.	7 déc.	12-15 ans	69,20 \$	138,05 \$	Préalables : avoir réussi Jeune sauveteur initié et être âgé-e de 12 à 15 ans. Développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 mètres. Des relais en sauvetage sur une distance de 100 mètres et une nage chronométrée sur 200 mètres.	Complexe aquatique
DI	10 h 10 à 11 h 10	27 oct.	8 déc.	12-15 ans	69,20 \$	138,05 \$		
JEUNE SAUVETEUR EXPERT								
SA	11 h 10 à 12 h 10	26 oct.	7 déc.	12-15 ans	69,20 \$	138,05 \$	Préalable : avoir réussi Jeune sauveteur averti. Perfectionnement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur différentes distances allant jusqu'à 100 mètres et nager 300 mètres chronométré plusieurs fois.	Complexe aquatique
DI	11 h 10 à 12 h 10	27 oct.	8 déc.	12-15 ans	69,20 \$	138,05 \$		
MÉDAILLE DE BRONZE								
DI	13 h à 18 h	27 oct.	17 nov.	14 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : avoir réussi Nageur 6 et Jeune sauveteur expert. Réussir le test de nage; date à venir. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
CROIX DE BRONZE								
DI	13 h à 18 h	24 nov.	15 déc.	14 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalable : avoir réussi Médaille de Bronze. Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
MONITEUR DE NATATION								
SA	9 h 30 à 17 h 30	2 nov.	14 déc.	15 ans +	Gratuit	Gratuit	Préalables : Sauveteur National et réussir le test de nage (date à confirmer). Nous adhérons au programme de gratuité de la formation subventionné par le ministère de l'Éducation du Québec.	Complexe aquatique
REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL PISCINE								
SA	8 h 30 à 12 h 30	14 déc.	14 déc.	15 ans +	130,95 \$	130,95 \$	Note : remettre une copie de la carte Sauveteur National (il est suggéré de se qualifier 3 mois avant la date d'expiration).	Complexe aquatique

Jour	Heure	Dates		Âge	Coût		Description	Endroit
		Début	Fin		Résident	Non-rés.		
NATATION - GRENOUILLE (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	21 oct.	2 déc.	6-7 ans	65,80 \$	140,30 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion.	Complexe aquatique
NATATION - GRENOUILLE 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h 10 à 19 h	22 oct.	5 déc.	6-7 ans	93,10 \$	167,60 \$	Être autonome, apprentissage des équilibres dorsal et ventral, début de la propulsion et de l'immersion.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN (CASE CLUB ÉCOLE)								
LU	17 h 10 à 18 h	21 oct.	2 déc.	6-10 ans	65,80 \$	140,30 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos.	Complexe aquatique
NATATION - DAUPHIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	18 h 10 à 19 h	22 oct.	5 déc.	6-10 ans	93,10 \$	167,60 \$	Vers la maîtrise des équilibres et de la propulsion, apprentissage de la respiration et de la coordination, crawl et dos.	Complexe aquatique
NATATION - REQUIN 2 X SEMAINE (CASE CLUB ÉCOLE)								
MA et JE	17 h 10 à 18 h	22 oct.	5 déc.	7-12 ans	131,60 \$	206,10 \$	Renforcement de l'endurance au crawl et au dos, apprentissage de la brasse, nager un 200 mètres en crawl, participation aux compétitions du circuit régional (4 compétitions dans l'année). Le prix de l'inscription comprend l'affiliation à la FNQ.	Complexe aquatique
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 1 ET 2 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h	26 oct.	7 déc.	5-6 ans	71,40 \$	145,90 \$	Préalables : savoir nager et mettre la tête sous l'eau. L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h	27 oct.	8 déc.	5-6 ans	71,40 \$	145,90 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 3 ET 4 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 17 h 30	26 oct.	7 déc.	6-9 ans	101,50 \$	176,00 \$	Préalables : avoir fait le niveau 1-2 ou bien savoir nager et mettre la tête sous l'eau. L'enfant doit nager sans aide flottante et être autonome pour suivre le cours sans parent. Apprentissage des mouvements de base en natation artistique et natation tout en s'amusant.	Complexe aquatique
DI	16 h à 17 h 30	27 oct.	8 déc.	6-9 ans	101,50 \$	176,00 \$		
NATATION ARTISTIQUE - RÉCRÉATIF « ALLEZ À L'EAU » NIVEAUX 5 ET 6 (CLUB PERFORMANCE SYNCHRO)								
SA	16 h à 18 h	26 oct.	7 déc.	9-11 ans	128,10 \$	202,60 \$	Préalable : avoir fait le niveau 3-4 ou savoir quelques techniques de base en natation artistique. Apprentissage des techniques et figures de base, perfectionnement des techniques apprises auparavant.	Complexe aquatique
DI	17 h à 19 h	27 oct.	8 déc.	9-11 ans	128,10 \$	202,60 \$		

COURSE UN SECOND SOUFFLE

12^e ÉDITION - 20 OCTOBRE 2024

Plus de 1 000 coureurs sont attendus le 20 octobre prochain, en avant-midi, pour la 12^e édition de la course à pied « Un second souffle ».

Plusieurs distances offertes, allant de 500 mètres à 10 km.

Inscrivez-vous en ligne dès maintenant au unsecondsouffle.com.

Vous pourrez également vous inscrire sur place la veille ou le jour de l'événement.

Les profits amassés seront remis à des organismes locaux.

