

Horaires pour la piscine et les programmes aquatiques

7 septembre au 29 novembre 2026

HEURES : lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam. et dim. : 08:00 – 16:00

JOURS FÉRIÉS : 7 septembre (Fête du Travail) – fermé, 12 octobre (Action de grâce) – Pas de programmes

Nage en longueur | ① - Démontre le nombre de couloir disponible

Bain libre | ● - Petite piscine seulement ●● - Grande piscine, petite piscine et lazy river

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 08:45 ④●	06:45 – 08:45 ④●	06:45 – 08:45 ④●	06:45 – 10:00 ④●	06:45 – 08:45 ④●	08:15 – 09:30 ④●	08:15 – 10:00 ④●
10:00 – 11:00 ④●	10:00 – 11:00 ④●	10:00 – 11:00 ④●	11:00 – 13:00 ④●	10:00 – 11:00 ④●	12:00 – 15:45 ②●●	10:00 – 15:45 ②●●
11:30-13:00 ④●	11:30 – 13:00 ④●	11:30-13:00 ④●	16:00 – 17:30 ②●●	11:30 – 13:00 ④●		
16:00 – 17:45 ②●●	16:00 – 16:45 ②●●	16:00 – 16:45 ②●●	19:30-20:45 ④●	16:00-17:00 ②●●		
	19:30 – 20:45 ④●	18:30-19:30 ④●		18:00-19:45 ④●		

Aquaforme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 – 09:45 Aquaforme	09:00-09:45 Aquaforme	09:00 –09:45 Aquaforme	17:30 – 18:15 Aquazumba	09:00 – 09:45 Aquaforme		10:00 – 10:45 Aquaforme en eau profonde

Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Cour de natation privé (30 min) ⚡ 16:00-17:30	Cour de natation privé (30 min) ⚡ 16:00-16:30	Cour de natation privé (30 min) ⚡ 16:00-16:30 18:30-19:30	Cour de natation matinal pour les enfants ⚡ 10:30-11:00	Cour de natation privé (30 min) ⚡ 16:00-17:00	Cour de natations pour enfants⚡ 09:30-11:45	Cour de natation privé (30 min) ⚡ 11:00-14:00
Cour de natations pour enfants⚡ 17:45-18:45	Cour de natations pour enfants⚡ 16:45-18:15	Cour de natation en groupe ⚡ 17:00-18:30	Cour de natation privé (30 min) ⚡ 16:00-17:30	H2O extrême 17:00-18:00	Cour de natation privé (30 min) ⚡ 12:00-14:00	Fête d'anniversaire à la piscine 13:00-15:00 ⚡
Cour de natation pour adulte 1,2&3 ⚡ 18:45-19:15		Cour de natation pour les jeunes ⚡ 17:45-18:15				

Certifications

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	Médaille de bronze ⚡ 16:30-18:30 Commence le 22 septembre	Étoile de bronze ⚡ 17:30-18:30 Commence le 23 septembre				Sauveteur national ⚡ 14:00-19:00 Commence le 13 septembre *Pas de classe le 11 octobre et le 1 novembre*

L'horaire est susceptible d'être modifié.

⚡ Les cours de natation ne sont plus inclus dans les adhésions. Les membres sont éligibles pour une période d'inscription prioritaire, des économies, ainsi qu'un soutien financier.

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

7 septembre au 29 novembre 2026

Les petits nageurs (cours avec parent)

Âges: 3M – 36M

Éclabousseurs & Tourbillons ⚡	Mar	17:15-17:45
Éclabousseurs & Tourbillons ⚡	Jeu	10:30-11:00
Éclabousseurs & Tourbillons ⚡	Sam	10:05-10:35

Les petits nageurs (cours sans parent)

Âges: 3A – 5A

Méduses & Flotteurs ⚡	Lun	17:45-18:15
Méduses & Flotteurs ⚡	Mar	16:45-17:15, 17:45-18:15
Méduses & Flotteurs ⚡	Mer	17:15-17:45
Méduses & Flotteurs ⚡	Jeu	10:30-11:00
Glisseurs & Plongeurs ⚡	Sat	10:05-10:35, 11:15-11:45
Glisseurs & Plongeurs ⚡	Mar	17:45-18:15
Glisseurs & Plongeurs ⚡	Mer	16:45-17:15
Glisseurs & Plongeurs ⚡	Sam	9:30-10:00, 11:15-11:45
Surfeur & trempeur ⚡	Sam	9:30-10:00

Initiation à la natation

Âges: 6A – 12A

Loutres ⚡	Lun	17:45-18:15
Loutres ⚡	Mar	16:45-17:15
Loutres ⚡	Mer	16:45-17:15
Loutres ⚡	Sam	9:30-10:00, 10:40-11:10
Phoques ⚡	Lun	18:15-18:45
Phoques ⚡	Mar	16:45-17:15
Phoques ⚡	Mer	17:15-17:45
Phoques ⚡	Sam	10:05-10:35, 11:15-11:45
Dauphin ⚡	Lun	18:15-18:45
Dauphin ⚡	Mer	16:45-17:15
Dauphin ⚡	Sam	10:40-11:10
Nageur ⚡	Lun	17:45-18:15
Nageur ⚡	Mar	17:15-17:45
Nageur ⚡	Mer	17:45-18:15

Programme de natation étoile

Âges: 6A – 12A

Étoile 1 & 2 ⚡	Lundi	18:15-18:45
Étoile 1 & 2 ⚡	Samedi	11:15-11:45
Étoile 3 & 4 ⚡	Mercredi	17:15-17:45
Étoile 5 & 6 ⚡	Mardi	17:45-18:45

Cours de natation pour adultes

Âges: 18A+

Adulte Niv. 1 ⚡	Lundi	18:45-19:15
Adulte Niv. 2 ⚡	Lundi	18:45-19:15
Adulte Niv 3 ⚡	Lundi	18:50-19:30

Certifications aquatiques

Médaille de bronze ⚡ 16:30-18:30 Commence le 22 septembre 13A+	Mardi	16:30-18:30
Étoile de bronze ⚡ 17:30-18:30 Commence le 23 septembre 10A-12A	Mercredi	17:30-18:30
Sauveteur National ⚡ 14:00-19:00 Commence le 13 septembre *Aucune classe le 11 octobre et le 1 novembre 15A+	Dimanche	14:00-19:00

Cours de natation pour les jeunes

Âges: 13A – 17A

Cours de natation pour les jeunes (Âges: 13A-17A) ⚡	Mercredi	17:45-18:15
--	----------	-------------

Programmes spécialisés

Âges: 6A – 12A

H2O Extrême	Vendredi	17:00-18:00
-------------	----------	-------------

L'horaire est susceptible d'être modifié.

⚡ Les cours de natation ne sont plus inclus dans les adhésions. Les membres sont éligibles pour une période d'inscription prioritaire, des économies, ainsi qu'un soutien financier.

Descriptions des programmes

Cours de natation

Éclabousseurs & Tourbillons | Âge: 3M - 36M

Dans ce cours engageant, les parents apprendront comment assurer la sécurité tout en s'amusant dans la piscine avec leur enfant. Ce programme présentera aux parents et à leur enfant une variété d'activités conçues pour acquérir et développer les compétences fondamentales de natation et préparer ainsi les enfants aux cours de natation. Les enfants qui ne sont pas propres doivent porter des couches imperméables à l'eau.

Méduses & Flotteurs | Âge: 3A - 5A

Développez l'amour de l'eau chez votre enfant par ces cours amusants et engageants. Aux niveaux Méduses, Flotteurs, Glisseurs, Plongeurs, Surfeurs et Trempeurs, les enfants seront amenés à apprendre les habiletés de base de la natation et les règles de sécurité, et à améliorer leur confort et leur confiance dans l'eau. Les enfants qui ne sont pas propres doivent porter des couches imperméables à l'eau.

Glisseurs & Plongeurs | Âge: 3A - 5A

Plongez dans l'eau et glissez avec les créatures de la mer! Votre enfant rehaussera ses compétences acquises aux niveaux Méduses et Flotteurs, et il sera initié à la nage sur le ventre et sur le dos, en plus de s'adonner à une gamme d'activités en eau profonde. Les Glisseurs apprendront la sécurité en embarcation et seront conscientisés à l'eau profonde. Les Glisseurs apprendront également à flotter, à glisser et à se stabiliser en eau profonde. Les Plongeurs apprendront à se stabiliser en eau profonde pendant 10 secondes et à nager sur le ventre et sur le dos sur 10 mètres.

Surfeur & Trempeur | Âge: 3A - 5A

Dans Surfer, l'enfant explore la plongée, le soutien en surface, les entrées créatives dans la piscine et augmente les distances de nage jusqu'à 15 m. L'enseignement couvre des compétences telles que récupérer un objet au fond de l'eau, nager sur le ventre et sur le dos jusqu'à 15 m. Dans Jumper, l'enfant perfectionne sa nage sur le ventre et sur le dos jusqu'à 25 m et poursuit les activités en eau profonde. L'enseignement couvre des compétences telles que la nage crawl sur le ventre et sur le dos, le plongeon debout, et le soutien en surface pendant 45 secondes.

Loutre | Âge: 6A - 12A

L'enfant est capable d'effectuer une glissée sans assistance. L'enseignement porte sur des habiletés telles que l'immersion, les glissées ventrale et dorsale sans assistance, ainsi que les sauts à partir d'une position debout dans une eau à hauteur de la poitrine.

Phoque | Âge: 6A - 12A

L'enfant est à l'aise en eau profonde. L'enseignement porte sur des habiletés telles que les sauts en eau profonde et le contrôle de la respiration. Les participants continuent de développer leurs glissées et apprennent à effectuer une glissée dorsale sur une distance de 5 m.

Dauphin | Âge: 6A - 12A

L'enfant passe plus de temps en eau profonde et travaille à améliorer son endurance et sa résistance. Le contenu du cours couvre des compétences telles que le maintien hors de l'eau (faire du surplace) en eau profonde pendant 30 secondes, ainsi que la coulée ventrale avec battement de jambes.

Nageur | Âge: 6A - 12A

L'enfant peut récupérer un objet à 1,5 m de profondeur, faire du surplace pendant 40 secondes et nager le crawl sur une distance de 15 m. Le contenu du cours couvre des compétences telles que les plongeurs de surface et les immersions (bobs) en eau profonde.

Programme de natation Étoile – 1 & 2 | Âge: 6A - 12A

Au niveau Étoile 1, vous améliorerez le crawl et le dos crawlé tout en apprenant le coup de pied fouetté sur le dos. Au niveau Étoile 2, vous apprendrez le rétropédalage pour rester à la surface, le coup de pied fouetté sur le ventre et vous nageriez sur 100 mètres pour développer l'endurance. Les activités optionnelles offrent aux enfants l'occasion d'explorer la nage de compétition, la natation synchronisée, le water-polo et l'aquaforme, autant d'activités aquatiques amusantes!

Programme de natation Étoile – 3 & 4 | Âge: 6A - 12A

Étoile 3 : Le participant continue de pratiquer le crawl dorsal au niveau avancé sur 50 m, le dos élémentaire au niveau intermédiaire sur 25 m, ainsi que la brasse au niveau initial sur 50 m. L'enseignement couvre des compétences telles que le maintien en surface avec battement « eggbeater », une nage de 200 m et le début du programme canadien Swim Patrol de la Société de sauvetage. Étoile 4 : Le participant développe davantage son endurance afin de nager 100 m en moins de 3 minutes. L'enseignement couvre des compétences telles que la prévention de la noyade, le programme canadien Swim Patrol, le battement dauphin sur 25 m, la maîtrise du battement « eggbeater » et le dos élémentaire au niveau avancé sur 50 m.

Programme de natation Étoile – 5 & 6 | Âge: 6A - 12A

Étoile 5 : Le participant travaille à augmenter son endurance afin de compléter une nage de 500 m, de nager 200 m en 6 minutes, ainsi que le crawl ventral, le crawl dorsal et la brasse sur 75 m chacun. L'enseignement couvre des compétences telles que la nage sur le côté au niveau intermédiaire sur 25 m, la brasse au niveau avancé sur 25 m, le papillon au niveau initial sur 15 m et les plongées en surface. Les techniques de sauvetage comprennent la démonstration d'un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant ainsi que le soutien d'un objet de 5 lb pendant 1 minute. Étoile 6 : Le participant continue de développer son endurance en complétant une nage de 600 m et en nageant 300 m en 9 minutes. L'enseignement couvre des compétences telles que la nage sur le côté au niveau avancé sur 25 m et le papillon au niveau intermédiaire sur 15 m. Le travail dans le cadre du programme canadien Swim Patrol comprend le transport d'un objet de 10 lb sur 25 m, un remorquage de sauvetage avec aide flottante et des exercices de plongée en surface.

Adultes, niveau 1 | Âge: 18A+

Ce programme enseigne les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Les participants apprendront à flotter avec et sans assistance, à se sentir à l'aise en entrant dans l'eau et en sortant de l'eau, et ils apprendront les techniques requises pour savoir nager, comme les techniques de respiration et de flottaison.

Adultes, niveau 2 | Âge: 18A+

Améliorez vos techniques de nage et développez les compétences acquises au niveau débutant. Ces cours incluent l'enseignement du crawl ventral et dorsal, une introduction à la brasse, ainsi que le maintien à la surface (nage sur place).

Adulte, niveau 3 | Âge: 18A+

Ce niveau est idéal pour ceux qui souhaitent aller au-delà des bases. Les participants développent leur endurance tout en perfectionnant et en affinant leurs techniques de nage. Il est nécessaire de pouvoir nager 50 mètres sans interruption et d'être à l'aise en eau profonde.

Cour de natation pour les jeunes | Âge: 13 - 17A

Ce programme enseigne les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Les participants apprendront à flotter avec et sans assistance, à se sentir à l'aise en entrant dans l'eau et en sortant de l'eau, et ils apprendront les techniques requises pour savoir nager, comme les techniques de respiration et de flottaison.

Étoile de bronze | Âge: 13 ans +

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

Médaille de bronze | Âge: 13 ans +

Le brevet Médaille de bronze 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 défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées.

Sauveteur national | Âge: 13 ans +

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des quatre options que comporte ce cours : piscine, plage continentale, plage océanique et parc aquatique.



RÈGLEMENTS DE LA PISCINE

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur a besoin de votre attention. Un long coup de sifflet signifie que quelque chose de grave est en train de se passer.
- Passez sous la douche avant d'entrer dans l'aire de baignade.
- Tous les baigneurs doivent enlever leurs souliers avant d'aller sous la douche et à la baignade.
- Porter des vêtements appropriés dans la piscine (ni sous-vêtements, ni couches jetables ou lavables).
- Toute personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.

- La nourriture, les boissons, la gomme à mâcher et les contenants de verre sont interdits dans la piscine et ses environs.
- Toute action qui contribue à la pollution de la piscine est interdite (cracher, faire des fontaines d'eau avec la bouche, se moucher, etc.).
- Pour des raisons de sécurité, ne pas courir autour de la piscine.
- Il est interdit de plonger dans la partie peu profonde de la piscine.
- Il est interdit d'utiliser un langage grossier ou d'avoir un comportement turbulent.
- Assurez-vous que vos activités n'empêchent pas les autres de pratiquer les leurs.

NORMES D'ADMISSION AUX INSTALLATIONS AQUATIQUES ET PROCÉDURE DE BRACELETS AQUATIQUES

Afin d'accroître la sécurité dans nos installations aquatiques, **tous les enfants âgés de 7 à 11 ans qui désirent nager en eau profonde doivent au préalable se soumettre à un bref test de natation.**

Contenu du test : Nager 1 longueur de piscine sans interruption et nager sur place pendant 30 secondes.

Les enfants qui complèteront le test avec succès recevront un bracelet vert qu'ils devront porter à la piscine. **Seuls les enfants portant un bracelet vert seront autorisés à aller dans la partie profonde de la piscine.**

Pour en savoir davantage sur nos normes d'admission aux installations aquatiques et sur la procédure relative aux bracelets, consultez un membre de notre personnel aquatique ou un membre de notre équipe du service à la clientèle.

ÂGES : 0A-6A

Les enfants de 0A à 6A **doivent être accompagnés par un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus** qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:2

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui ne complètent pas avec succès le test de natation** peuvent nager dans la petite piscine ou dans la partie peu profonde de la piscine principale avec un parent/gardien âgé de 16 ans ou plus qui demeure dans l'eau en tout temps à portée de main.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:4

ÂGES : 7A-11A

Les enfants de 7A à 11A **qui complètent avec succès le test de natation** reçoivent un bracelet vert et peuvent nager dans n'importe quelle partie de la piscine.

Le parent/gardien âgé de 16 ans ou plus doit demeurer sur la terrasse de la piscine.

Ratio parent/gardien:enfants - 1:8