Y de Clarence-Rockland
1-1525, avenue du Parc, Rockland, ON K4K 1C3
Tél.: 613-446-7679
ymcaottawa.ca

Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

28 décembre 2026 au 3 janvier 2027

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

JOURS FÉRIÉS : **24 déc** - 06:30 - 16:00 | **25 déc** - fermé | **26 déc** - fermé | **28 déc** - 08:00 – 16:00 | **31 déc** – 06:30 - 16:00, **1 jan** - fermé

Dans le cadre de notre engagement continu à offrir à nos membres une expérience sécuritaire, accueillante et de qualité, **les piscines du Y de Clarence-Rockland feront l'objet de travaux d'entretien planifiés du 30 novembre au 28 décembre.**

Longeurs | ① - Couloirs disponibles
Bain libre | ● - Petite piscine seulement ●● - Piscine principale et petite piscine

LUN, DEC 28	MAR, DEC 29	MER, DEC 30	JEU, DEC 31	VEN, JAN 1	SAM, JAN 2	DIM, JAN 3
8:15-8:45 ④●	6:45-8:45 ④●	6:45– 8:45 ④●	6:45 – 12:00 ④●	Jour de l'an FERMÉE	8:15 – 10:00 ④●	8:15 – 10:00 ④●
10:00 – 15:45 ②●●	10:00-16:00 ②●●	10:00– 13:00 **Baignade familiale**	12:00 – 15:45 ②●●		10:00 – 13:00 **Baignade familiale**	10:00 – 13:00 **Baignade familiale**
	16:00-19:00 **Baignade familiale**	13:00-19:00 ②●●			13:00 – 15:45 ②●	13:00 – 15:45 ②●
	19:00-20:45 ④●	16:30-20:45 ④●				

Aquaforme

LUN, DEC 28	MAR, DEC 29	MER, DEC 30	JEU, DEC 31	VEN, JAN 1	SAM, JAN 2	DIM, JAN 3
09:00 – 09:45 **Aquaforme**	09:00 – 09:45 **Aquaforme**	09:00 – 09:45 **Aquaforme**		Jour de l'an FERMÉE		

Descriptions des programmes

Longeurs(13+)
Un temps d'entraînement continu pour nager pour les adultes (13+) à venir et s'entraîner. Le nombre de voies peut varier en fonction des besoins de la piscine à ce moment-là entre 2 et 4 voies. Vérifiez sur le planning les numéros de voies.

Bain Libre
Temps de baignade non structuré pour que tout le monde puisse utiliser la piscine. Un équipement limité sera disponible. La ligne de bouée sera en place pour séparer les extrémités profonde et peu profonde. Tous les enfants de moins de 12 ans seront gardés dans les installations pour les ratios de natation pour l'admission, ceux âgés de 6 à 11 ans devront être testés pour la natation et auront besoin d'une personne âgée de 16 ans+ pour atteindre les ratios de natation pour l'installation. Les temps peuvent être partagés entre la natation en ligne et ouverte.

Baignade Familiale
Un moment pour les familles de venir profiter de la piscine du YMCA de Clarence-Rokcland en nage libre, avec les deux piscines entièrement ouvertes pour le plaisir des familles. La ligne de bouée sera en place pour séparer les extrémités profonde et peu profonde ; aucune voie ne sera dans le bassin principal pendant ce temps. Tous les enfants de moins de 12 ans seront gardés dans les installations pour les ratios de natation pour l'admission, ceux âgés de 6 à 11 ans devront être testés pour la natation et auront besoin d'une personne âgée de 16 ans+ pour atteindre les ratios de natation pour l'installation.

Aquaforme

Aquaforme | Âge: 13A+
Ces classes sont conçues comme une séance de mise en form d'intensité moyenne pour le corps en entire. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiées rencontreront les besoins de tous les participants de tous les niveaux de santé physique. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés.

Mise à jour : 11/25/2026 8:37 AM

RÈGLEMENTS DE LA PISCINE

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécrurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur à 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 le 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).
- Toutes personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.
- La nourriture, les boissons, la gomme a 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'avour un comportement turbulent.
- Assurez-vous qu 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 compléteront 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 peau 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