À vous de briller
Région de la capitale nationale

Y de la famille Taggart
180, avenue Argyle, Ottawa, ON K2P 1B7
Tél.: 613-237-1320
ymcaottawa.ca

Horaire de la piscine

30 novembre 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

Piscine | ① - Couloirs disponibles ▲ - Jeune à cœur Nager ● - Bain Libre ♦ - Baignade Familiale

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 09:45 ④	06:45 – 08:45 ④	08:00 – 09:45 ④	06:45 – 08:45 ④	08:00 – 09:45 ④	08:15 – 10:15 ④	08:15 – 09:45 ④
10:45 -12:00 ●	09:00 – 11:00 ④ ▲	10:45 – 12:00 ●	09:00 – 11:00 ④ ▲	10:45 – 12:00 ●	10:30 – 12:00 ♦	11:00 – 12:00 6 déc ④
12:15 – 15:30 ② ●	11:30 – 14:15 ④	12:15 – 15:30 ② ●	11:30 – 14:15 ④	12:15 – 15:30 ② ●	12:15 – 13:45 ② ●	12:15 – 14:15 ② ●
17:15 – 18:45 ② ●	15:45 – 17:30 ② ●	17:15 – 18:15 ● ½ Pool	15:45 – 17:30 ② ●	16:00 – 17:30 ● ♦	14:00 – 15:45 ④	14:30 – 15:45 6, 13, 27 déc ④
19:00 – 20:45 ④	20:00 – 20:45 ④	19:45 – 20:45 ② ●	18:45 – 20:45 3 déc ④	17:45 – 19:45 ② ●		
			20:00 – 20:45 10, 17 déc ④			

Piscine de loisirs | ▲ - Jeune à cœur Nager ● - Bain Libre ♦ - Baignade Familiale

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:00 – 09:45 ●	06:45 – 08:45 ●	08:00 – 09:45 ●	06:45 – 08:45 ●	08:00 – 09:45 ●	08:15 – 10:15 ●	08:15 – 09:45 ●
10:45 -12:00 ●	09:00 – 11:00 ▲	10:45 – 12:00 ●	09:00 – 11:00 ▲	10:45 – 12:00 ●	10:30 – 12:00 ♦	11:00 – 12:00 6 déc ●
12:15 – 15:30 ●	11:30 – 14:15 ●	12:15 – 15:30 ●	11:30 – 14:15 ●	12:15 – 15:30 ●	12:15 – 13:45 ●	12:15 – 14:15 ●
17:15 – 18:45 ●	15:45 – 17:30 ●	16:00 – 18:15 ●	15:45 – 17:30 ●	16:00 – 17:30 ● ♦	14:00 – 15:45 ●	14:30 – 15:45 6, 13, 27 déc ●
19:00 – 20:45 ●	20:00 – 20:45 ●	19:45 – 20:45 ●	18:45 – 20:45 3 déc ●	17:45 – 19:45 ●		
			20:00 – 20:45 ●			

Aquaforme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10:00 – 10:45 **Aquaforme** ■		10:00 – 10:45 **Aquaforme** ■		10:00 – 10:45 **Aquaforme** ■		10:00 – 10:45 **Aquaforme** ■
	17:45 – 18:30 **Aquaforme** ■					

Location de piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6:45 – 7:45 **Maitres nageurs**	14:30 – 15:30 **Element High School** (Dec 1,8,15)	6:45 – 7:45 **Maitres nageurs**	14:30 – 15:30 **Element High School** 3,10,17 déc	6:45 – 7:45 **Maitres nageurs**		11:00 – 12:00 **Rideau Speedeaus** 13,20,27 déc, 3 jan
16:00 – 17:00 **Club de natation de Glebe** 30 nov	18:45 – 19:45 **Rideau Speedeaus**	16:00 – 17:00 **Club de natation de Glebe** 2 déc	18:45 – 19:45 **Rideau Speedeaus** Dec 10,17 déc			14:30 – 16:00 **Hockey subaquatique** 20 déc, 3 jan

L'horaire est susceptible d'être modifié | ■ Inscription obligatoire. Gratuit pour les membres.

Mise à jour : 11/24/2026 1:31 PM

Cours de natation et programmes aquatiques

LUNDI	MARDI	MECREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17:15 – 18:45 **Cours de natation privés**		17:15 – 18:15 **Cours de natation privés**	17:45 – 18:30 **H2O Games**			
		17:30 – 19:30 **Gym et natation** *Piscine: 18:30-19:30*				

Descriptions des programmes

Descriptions de la baignade

Longeurs(13+)
Que vous nagiez pour la forme physique, pour développer votre endurance ou tout simplement pour profiter du temps dans l'eau, Lane Swim accueille les nageurs de tous niveaux et niveaux d'expérience.
Les voies sont identifiées par le rythme de nage pour aider chacun à trouver un rythme confortable. Les sauveteurs surveillent l'activité dans la voie et peuvent ajuster la désignation des voies ou recommander une autre voie en fonction des nageurs de la piscine.
Entre 2 et 4 couloirs sont disponibles selon la programmation de la piscine et les activités. Consultez l'horaire de la piscine pour connaître les voies disponibles.

Bain Libre
Prenez le temps de profiter de l'eau ! Open Swim est une baignade récréative pour tous les âges, que vous cherchiez à vous amuser, à pratiquer vos techniques de natation, à faire un peu d'exercice en douceur ou simplement à vous détendre dans la piscine.
Une ligne de bouées sépare les extrémités peu profonde et profonde, et un équipement de piscine limité peut être disponible. L'espace de la piscine peut être partagé avec Lane Swim pendant les heures prévues.

Baignade Familiale
Profitez d'un moment de qualité ensemble dans la piscine! Family Open Swim donne aux familles l'occasion de nager, de jouer, de pratiquer leurs compétences et de profiter de l'eau à leur propre rythme.
Les deux piscines sont disponibles pour la natation récréative, sans voies de nage désignées dans la piscine principale. Une ligne de bouée sépare les extrémités peu profonde et profonde.

Jeune à cœur Nager
Profitez d'une baignade à un rythme plus détendu ! Young at Heart Swim offre un environnement de piscine plus calme pour ceux qui cherchent à faire des longueurs tranquilles, à se remettre facilement à la natation, à prendre confiance en soi ou à profiter d'une activité douce dans l'eau. Les nageurs de tous niveaux sont les bienvenus pour profiter de la piscine à un rythme confortable.

Cours de natation privés
Les cours de natation privés offrent des instructions personnalisées et individuelles. adapté aux capacités, besoins et objectifs de chaque nageur. Que vous soyez apprendre à nager pour la première fois, en prenant confiance dans l'eau, améliorer des compétences ou des AVC spécifiques, ou travailler pour atteindre un niveau de natation YMCA, votre instructeur vous aidera à progresser à votre propre rythme. Les cours se concentrent sur le développement des compétences en natation, la sécurité dans l'eau et la confiance dans un environnement d'apprentissage favorable. Les cours privés conviennent à nageurs d'âges et de niveaux variés. Je cherche une autre leçon temps ? Des horaires de cours particuliers supplémentaires peuvent être disponibles. Veuillez vous adresser à un membre du personnel du YMCA pour discuter des disponibilités et des options de réservation.

Gym et Natation | Âge: 6A - 12A
Une occasion amusante de profiter d'un programme combinant gym et piscine avec une variété d'activités terrestres et aquatiques. Célébrez la saison avec des activités et des jeux terrestres inspirés par les fêtes. Tous les participants doivent apporter des chaussures de sport pour la salle de sport, ainsi qu'un maillot de bain et une serviette pour la piscine. Le programme comprend 50 minutes en salle de sport et 50 minutes en piscine. Les animateurs assureront la transition du groupe de la salle de sport à la piscine et superviseront le changement des maillots de bain. Dépose en salle de sport, ramassage sur le bord de la piscine. La participation des parents/tuteurs n'est pas requise.

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.

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