

A photograph of a swimmer in a pool, captured from a low angle. The swimmer is in a streamlined position, with arms extended forward and hands together. The water is clear and blue, and the swimmer's reflection is visible on the surface. The background is a solid blue color, suggesting an indoor pool setting. The overall mood is dynamic and athletic.

PROGAMMATION PISCINE

PROGRAMMATION

COURS NATATION

Horaire des inscriptions

Lundi 11 avril	9 h à 11 h 30	13 h à 16 h 30
Mardi 12 avril	9 h à 11 h 30	13 h à 16 h 30
Mercredi 13 avril	9 h à 11 h 30	13 h à 16 h 30
Jeudi 14 avril	9 h à 11 h 30	13 h à 16 h 30

Information pour inscription

- ◆ Les frais d'inscription doivent être payés le JOUR MÊME de l'inscription.
- ◆ AUCUNE inscription par téléphone.
- ◆ La possibilité de s'inscrire après la période d'inscription est laissée à la discrétion du Service des loisirs.
- ◆ Il n'y a pas de tarifs spéciaux pour les gens qui s'inscrivent après la période d'inscription.
- ◆ Les cours ne sont pas payables à l'unité, il faut s'inscrire pour une session complète.
- ◆ Les inscriptions ne sont pas remboursables.
- ◆ Il est de votre responsabilité de vous assurer que votre enfant soit inscrit dans le bon cours. Les moniteurs se réservent le droit de le changer de cours s'il ne répond pas aux exigences du cours sélectionné.
- ◆ Dans chaque cours, lorsque le MAXIMUM est atteint, votre nom se retrouvera sur une liste d'attente.
- ◆ Les taxes sont incluses dans les coûts.
- ◆ Modes de paiement :
 - carte de crédit
 - carte de débit
 - comptant

Si votre enfant a des besoins particuliers, veuillez en informer le Service des loisirs au moment de l'inscription (handicaps, déficiences physiques, intellectuelles, etc.).

Aucun comportement jugé inapproprié ne sera toléré. Après avertissement, la Ville de Matagami se réserve le droit d'exclure un participant pour mauvaise conduite, et ce, sans remboursement.

Utilisation, publication et diffusion de photographies

- ◆ Les participants aux activités de la programmation du Service des loisirs ou leurs représentants légaux acceptent l'utilisation, la publication et la diffusion de photos prises dans le cadre des activités. Elles seront utilisées pour tous les supports de communication édités ou gérés par la Ville de Matagami. Les éventuels commentaires ou légendes accompagnant la reproduction ou la représentation de ces photos ne devront pas porter atteinte à la réputation ou à la vie privée des participants.



Croix-Rouge Natation Précolaire

4 mois à 6 ans

Croix-Rouge Natation Précolaire est un programme autonome composé de huit niveaux destiné aux enfants âgés de 4 mois à 6 ans. Il permet aux nageurs de suivre les divers niveaux en fonction de leur âge et de leurs habiletés.

Note :

Il est de votre responsabilité de vous assurer que votre enfant soit inscrit dans le bon cours. Les moniteurs se réservent le droit de le changer de cours s'il ne répond pas aux exigences du cours sélectionné.

Le programme de la Croix-Rouge Natation exige qu'un parent soit dans l'eau avec son enfant pour tous les cours préscolaire.

Étoile de mer | 4 à 12 mois – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit être capable de lever la tête sans aide.

Samedi
9 h à 9 h 30
Piscine
Max. : 8 participants

Canard | 12 à 24 mois – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Progression en fonction de l'âge.

Samedi
9 h 30 à 10 h
Piscine
Max. : 8 participants

Tortue de mer | 24 à 36 mois – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Progression en fonction de l'âge. Apprentissage de l'immersion.

Samedi
10 h à 10 h 30
Piscine
Max. : 8 participants

Loutre de mer | 3 à 5 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit être capable de mettre la tête dans l'eau. Apprentissage de la flottaison et des battements de jambes avec un objet flottant.

Samedi
10 h 30 à 11 h
Piscine
Max. : 6 participants

Salamandre | 3 à 5 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit avoir réussi le Loutre de mer. Doit être capable d'entrer dans la piscine sans aide. Commence à enlever les aides flottantes (hippopotames).

Samedi
11 h à 11 h 30
Piscine
Max. : 6 participants

Poisson-lune | 3 à 6 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit avoir réussi le Salamandre. Doit être capable d'ouvrir les yeux dans l'eau et de nager de façon continue sur 2 m.

Samedi
11 h 30 à 12 h
Piscine
Max. : 6 participants

Crocodile | 3 à 6 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit être capable d'être seul dans la piscine sans aides flottantes. Doit avoir réussi le Poisson-lune. Doit être capable de sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine et de nager de façon continue sur 5 m.

Samedi
12 h à 12 h 30
Piscine
Max. : 4 participants

Baleine | 3 à 6 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit être capable d'être seul dans la piscine sans aides flottantes. Doit avoir réussi le Crocodile. Doit être capable de sauter dans l'eau profonde, de nager sur le ventre sur le dos sur une distance de 5 m et de nager de façon continue sur 10 m.

Samedi
12 h 30 à 13 h
Piscine
Max. : 4 participants

Tous les samedis du 23 avril au 18 juin

Session de 9 cours

Monitrices
• Véronique Servant et
Sophie Moreau



Croix-Rouge Natation Junior

6 ans et plus

Croix-Rouge Natation Junior est un programme autonome composé de 10 niveaux destiné aux enfants âgés de 6 à 13 ans.

Les enfants apprennent à nager, à être en forme et à demeurer en sécurité dans un environnement amusant qui favorise le progrès et qui récompense le succès personnel.

Note :

Il est de votre responsabilité de vous assurer que votre enfant soit inscrit dans le bon cours. Les moniteurs se réservent le droit de le changer de cours s'il ne répond pas aux exigences du cours sélectionné.

Le programme de la Croix-Rouge Natation exige qu'un parent soit dans l'eau avec son enfant pour tous les cours de Junior 1 et 2.

Session de 10 cours

Monitrices

- Véronique Servant et Sophie Moreau



Junior 1 | à compter de 6 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Ne pas savoir nager avec ou sans aides flottantes.

Junior 2 | 6 à 8 ans – 30 \$
Parent présent dans l'eau. Doit avoir réussi Junior 1. Doit être capable de flotter sur le ventre et le dos, immerger la tête et battre les jambes.

Junior 3 | 6 à 8 ans – 30 \$
Doit avoir réussi Junior 2. Être à l'aise en eau profonde, nager sur le ventre avec battements de jambes.

Junior 4 | 6 à 8 ans – 30 \$
Doit avoir réussi Junior 3. Nager le crawl avec battements de jambes sur une distance de 10 m.

Junior 5 | 6 à 13 ans – 30 \$
Doit avoir réussi Junior 4. Nager le crawl en synchronisant les jambes, les bras et la respiration sur une distance de 15 m.

Junior 6 | 6 à 13 ans – 35 \$
Doit avoir réussi Junior 5. Nager le crawl sur une distance de 50 m. Connaître le coup de pied fouetté sur le dos.

Junior 7 | 6 à 13 ans – 35 \$
Doit avoir réussi Junior 6. Nager le crawl sur une distance de 75 m. Nager sur place en eau profonde 1 minute 30 secondes.

Junior 8 | 6 à 13 ans – 35 \$
Doit avoir réussi Junior 7. Nager en continu sur une distance de 150 m. Connaître le coup de pied fouetté de la brasse.

Junior 9 | 6 à 13 ans – 35 \$
Doit avoir réussi Junior 8. Nager en continu sur une distance de 300 m. Connaître le coup de pied alternatif.

Junior 10 | 6 à 13 ans – 35 \$
Doit avoir réussi Junior 9. Nager en continu sur une distance de 500 m. Connaître les 4 styles de base : crawl, dos crawlé, brasse et dos élémentaire.

Mercredi
17 h à 17 h 30
Piscine
20 avr. au 22 juin
Max. : 6 participants

Mercredi
17 h 30 à 18 h
Piscine
20 avr. au 22 juin
Max. : 6 participants

Mercredi
16 h à 16 h 30
Piscine
20 avr. au 22 juin
Max. : 6 participants

Mercredi
16 h 30 à 17 h
Piscine
20 avr. au 22 juin
Max. : 6 participants

Mercredi
18 h à 18 h 30
Piscine
20 avr. au 22 juin
Max. : 8 participants

Jeudi
16 h à 16 h 45
Piscine
21 avr. au 23 juin
Max. : 8 participants

Jeudi
16 h 45 à 17 h 30
Piscine
21 avr. au 23 juin
Max. : 10 participants

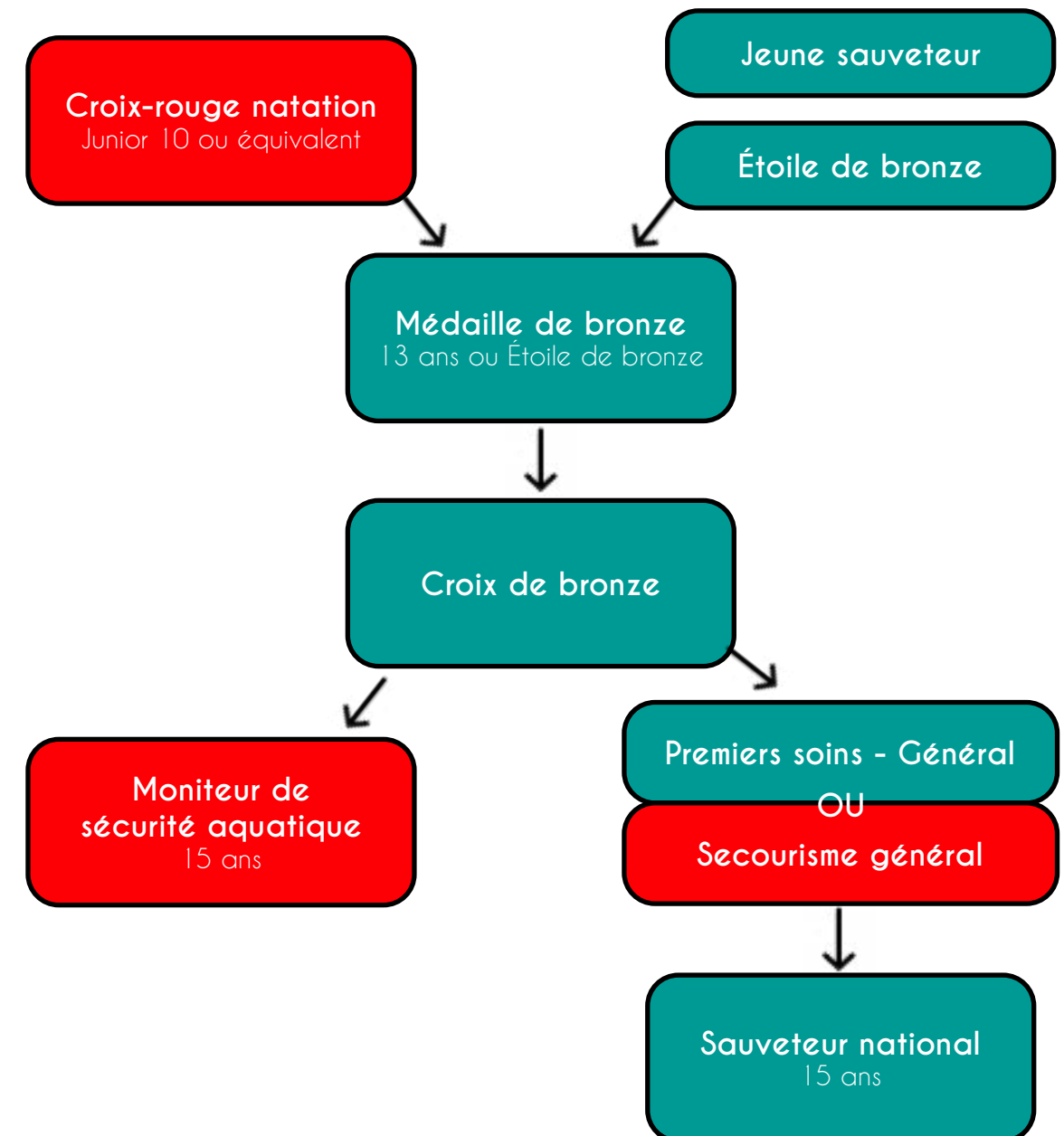
Jeudi
17 h 30 à 18 h 15
Piscine
21 avr. au 23 juin
Max. : 10 participants

Jeudi
18 h 15 à 19 h
Piscine
21 avr. au 23 juin

Jeudi
18 h 15 à 19 h
Piscine
21 avr. au 23 juin
Max. : 10 participants

Savais-tu que tu peux travailler comme assistant surveillants sauveteurs ou moniteur de sécurité aquatique dès l'âge de 15 ans? Tu aimerais devenir sauveteur ou moniteur?

La Croix-Rouge et la Société de sauvetage t'offrent les cours qui te permettront de décrocher un bon emploi!



JEUNE SAUVETEUR

8 à 12 ans

Tu es prêt à aller au-delà de l'apprentissage de la natation? Tu souhaites développer ton leadership, ta confiance en toi, ton jugement, ton esprit d'équipe et ta condition physique? Devenir Jeune sauveteur te permettra non seulement d'améliorer tes techniques de nage, mais également d'acquérir les compétences de base nécessaires en sauvetage et en premiers soins pour réussir les cours de niveau Bronze.

Session de 10 cours

Monitrices
• Véronique Servant et
Sophie Moreau

Niveau Initié – 50 \$

Savoir nager et posséder les exigences du Junior 5. L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Lundi
16 h à 17 h
Piscine
18 avr. au 20 juin
Max. : 12 participants

Niveau Averti – 50 \$

Posséder les exigences du Jeune sauveteur Initié. En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer des soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Lundi
17 h à 18 h
Piscine
18 avr. au 20 juin
Max. : 12 participants

Niveau Expert – 50 \$

Posséder les exigences du Jeune sauveteur Averti. Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin de ce cours, tu sauras, entre autres, effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

Lundi
18 h à 19 h
Piscine
18 avr. au 20 juin
Max. : 12 participants

ÉTOILE DE BRONZE - 50 \$

Ce cours est le premier certificat de niveau bronze. Les participants sont initiés au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et en tant que membre d'une équipe.

Mardi
17 h 30 à 19 h
Piscine
19 avr. au 21 juin
Max. : 12 participants

Le participant doit posséder les exigences du Junior 10.

Session de 10 cours

Monitrices
• Véronique Servant et
Sophie Moreau

CROIX DE BRONZE - 120 \$

Le brevet « Croix de bronze » est un préalable pour tous les autres programmes de formation avancée incluant les certificats « Sauveteur national » et « Moniteur en sauvetage ».

Prérequis : Brevet de Médaille de bronze

Matériel nécessaire : Manuel du cours de Médaille de bronze
Masque de poche
Sifflet

Période de validité du brevet : 2 ans si utilisé comme permis de travail
Valide à vie pour s'inscrire aux cours Distinction et Sauveteur national
2 ans pour s'inscrire au cours Moniteur en sauvetage

Date des cours : Vendredi
16 h à 18 h 30
Piscine
22 avr. au 17 juin
Max. : 12 participants

Note : Le port du couvre-visage est obligatoire lors des cours. Lors de l'inscription, vous devez apporter votre carte de Médaille de bronze.

Monitrices
• Véronique Servant et
Sophie Moreau



Nage en couloir Adolescent et entraînement - 50 \$

Ce cours te permettra d'améliorer tes styles de nage tout en te donnant un bon entraînement. Il s'adresse à tous les jeunes âgés entre 12 et 17 ans.

Mardi
16 h à 17 h 30
Piscine
19 avr. au 21 juin
Max. : 14 participants

12 à 17 ans

Monitrices
• Véronique Servant et
Sophie Moreau

ADULTE DÉBUTANT - 50 \$

Parfait pour apprendre à nager! Ce cours permet aux nageurs de développer ou d'améliorer leur aisance dans l'eau par l'entremise de la maîtrise de techniques de flottaison de base, de mouvement et de respirations. Ils permettent également d'entretenir les connaissances de base, les techniques et les attitudes nécessaires pour rester en sécurité dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau.

Mercredi

18 h à 19 h

Piscine

20 avr. au 22 juin

Max. : 8 participants

Monitrices

- Véronique Servant et
Sophie Moreau

HORAIRES

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10 h	10 h à 11 h						9 h à 13 h
11 h							
12 h							
13 h	13 h à 14 h						
14 h	14 h à 16 h						14 h à 16 h
15 h							
16 h		16 h à 19 h	16 h à 19 h	16 h à 19 h	16 h à 19 h	16 h à 19 h	
17 h							
18 h							
19 h		19 h à 20 h	19 h à 20 h	19 h à 20 h	19 h à 20 h	19 h à 20 h	
20 h		20 h à 21 h	20 h à 21 h	20 h à 21 h	20 h à 21 h	20 h à 21 h	

Cours natation	
Bain familial (1 parent obligatoire)	
Bain public	
Bain couloir (14 ans et +)	

• L'horaire de la piscine peut être sujet à changement.