



# Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

## 30 septembre au 22 décembre 2024

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

**JOURS FÉRIÉS :** 12, 13, 14 octobre (Fin de semaine d’action de grâce) Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

**Longeurs** | ① - Couloirs disponibles

**Bain libre** | ● - Petite piscine seulement ●● - Piscine principale et petite piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 08:30 ④●	06:45 – 08:30 ④●	06:45 – 08:30 ④●	06:45 – 08:30 ④●	06:45 – 08:30 ④●	08:15 – 09:15 ④●	08:15 – 10:15 ④●
10:15 – 11:45 ④●	08:45 – 09:45 ④●	10:15 – 11:45 ④●	08:45 – 09:45 ④●	10:15 – 11:45 ④●	12:15 – 14:15 ②●●	10:30 – 12:00 ②●●
12:00 – 13:30 ②●●	10:15 – 11:45 ④●	12:00 – 13:30 ②●●	10:15 – 11:45 ④●	12:00-13:30 ②●●	14:30 – 15:45 ②●●	12:15-13:30 ②●●
13:45 – 15:15 ②●●	12:00 – 13:30 ②●●	13:45 – 15:15 ②●●	12:00-13:30 ②●●	13:45 – 15:15 ②●●		
16:00 – 18:00 ②●●	13:45 – 15:15 ②●●	19:45 – 20:45 ④●	13:45-15:15 ②●●	17:00 – 18:00 ②●●		
	16:00 – 17:00 ②●●		19:45-20:45 ④●	18:15 – 19:45 ④●		
	19:45 – 20:45 ④●					

### Aquaforme

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00 – 9:45 Aquaforme ■	17:30-18:15 Aqua Boot Camp ■	09:00 – 9:45 Aquaforme ■	17:30 – 18:15 Aquaforme ■	09:00 – 9:45 Aquaforme ■		

### Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
16:00 – 18:00 Cours de natation privés ■		16:00 – 17:00 Natation après l’école ■	16:00 – 16:30 Niv.1 16:30-17:00- Niv. 2-3 Cours de natation pour adultes■	16:00 – 17:00 Natation après l’école ■	09:30 – 12:00 Cours de natation ■	10:00 – 14:00 Certifications avancées
18:15 – 19:15 Mise en forme par la natation Adolescent + Pré-Adolescent ■		17:00 – 19:15 Cours de natation ■		17:00 – 18:00 Cours de natation privés ■		

### Location de Piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
19:45-20:45 Location de piscine privé (Fermé au public)	18:30-19:30 Location de piscine privé (Fermé au public)		18:30-19:30 Location de piscine privé (Fermé au public)			13:45 – 15:45 Location de piscine (Ouverte au public)

L’horaire est susceptible d’être modifié.

■ **Inscription à la session obligatoire.** Frais de session requis pour les membres et les non-membres. Remarque : deux programmes sur inscription par session sont inclus gratuitement dans un abonnement au Y. Certaines exceptions s’appliquent. Pour connaître tous les détails sur les abonnements, consultez [ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/](https://ymcaottawa.ca/fr/santé-et-activité-physique/s-abonner-au-y/). Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d’accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.



# Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

## 30 septembre au 22 décembre 2024

**HEURES :** lun. – jeu. : 06:30 – 21:00, ven. : 06:30 – 20:00 | sam., dim. et jours fériés : 08:00 – 16:00  
**JOURS FÉRIÉS :** action de grâce 12, 13 et 14 Octobre – Ouvert 08:00 – 16:00 (Pas de programmes / cours de groupe)

### Les petits nageurs (cours avec parent) | Âges: 3M – 36M

Éclabousseurs & Tourbillons ■	Samedi	11:15-11:45
-------------------------------	--------	-------------

### Les petits nageurs (cours sans parent) | Âges: 3Y – 5Y

Méduses & Flotteurs ■	Mercredi	17:00-17:30 & 17:35-18:05
Méduses & Flotteurs ■	Samedi	10:05-10:35 & 10:40-11:10
Glisseurs & Plongeurs ■	Samedi	9:30-10:00

### Initiation à la natation | Âges: 6Y – 12Y

Loutres & Phoque ■	Mercredi	17:35-18:05 & 18:10-18:40
Loutres & Phoque ■	Samedi	10:05-10:35 & 10:40-11:10
Dauphin & Nageur ■	Mercredi	18:45-19:15
Dauphin & Nageur ■	Samedi	11:15-11:45

### Programme de natation étoile | Âges: 6Y – 12Y

Étoile 1/2 ■	Mercredi	17:00-17:30
Étoile 1/2 ■	Samedi	9:30-10:00
Étoile 3/4 ■	Mercredi	18:10-19:10

### Cours de natation pour adultes | Âges: 18Y+

Adultes niveau 1 ■	Jeudi	16:00-16:30
Adultes niveau 2&3 ■	Jeudi	16:30-17:00

### Programmes spécialisés | Âges: 6Y-12Y

Mise en forme par natation Adolescent (Âges: 10Y-12Y) ■	Lundi	18:15 – 19:15
Mise en forme par natation Pré-Ado (Âges: 13Y-17Y) ■	Lundi	18:15 - 19:15

### Certifications avancées | Âges: 13Y+

Médaille de bronze + EFA/Croix de bronze (Âges: 13Y+) ■	Dimanche (6 octobre-10 Novembre) Noté aucune classe le 13 Octobre	10:00-14:00
Médaille de bronze + EFA/Croix de bronze (Âges: 13Y+) ■	Dimanche (17 Novembre-15 Décembre)	10:00-14:00

■ **Inscription à la session obligatoire.** Tous les cours d'aquaforme sont compris dans un abonnement au Y. Frais de session requis pour les non-membres. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d'accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

# 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.

### Loutre & Phoque | Âge: 6A - 12A

Ces niveaux sont conçus pour améliorer les aptitudes de natation de votre enfant ainsi que sa confiance. Les Dauphins apprendront à coordonner les mouvements des bras et des jambes et la respiration pour améliorer la propulsion du crawl et du dos crawlé. Au niveau Nageur, les participants amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre, sur le dos et debout, ainsi que leur endurance.

### Dauphin & Nageur | Âge: 6A - 12A

Ces niveaux sont conçus pour améliorer les aptitudes de natation de votre enfant ainsi que sa confiance. Les Dauphins apprendront à coordonner les mouvements des bras et des jambes et la respiration pour améliorer la propulsion du crawl et du dos crawlé. Au niveau Nageur, les participants amélioreront leurs techniques de nage sur le ventre, sur le dos et debout, ainsi que leur endurance.

### 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 nagerez 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 | Âge: 6A - 12A

Au niveau Étoile 3, vous développerez votre maîtrise du crawl et du dos crawlé à un niveau avancé. Vous développerez également votre endurance en nageant sur 200 mètres. Au niveau Étoile 4, vous apprendrez la brasse et la marinière, et vous nagerez sur 350 mètres. 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!

### 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+

Les participants perfectionneront leurs techniques de natation et emploieront les habiletés acquises au niveau 1. Ces cours comprennent l'apprentissage du crawl et du dos crawlé, de la nage debout ainsi qu'une introduction à la brasse.

## Programmes spécialisés

### Mise en forme par la natation Pré-Adolescent | Âge: 10A – 12A

### Mise en forme par la natation Adolescent | Âge: 13A – 17A

Poussez vos habiletés de natation plus loin! Les moniteurs travailleront avec les préadolescents pour perfectionner leur forme physique, leur endurance et leurs habiletés de natation. Conditions préalables : les participants devraient être à l'aise en eau profonde et être capables de nager au moins 25 mètres sans arrêt. Niveau minimum recommandé: Étoile 3. Notez qu'il ne s'agit pas d'un programme d'apprentissage de la natation.

## Certifications avancées

### Médaille de bronze et premiers soins d'urgence | Âge: 12A+

Apprenez à répondre à des situations complexes de sauvetage aquatique. Travaillez votre conditionnement physique, la prise de décision et les capacités de jugement en préparation aux sauvetages difficiles et risqués. Les participants développeront l'efficacité de leur technique et leur endurance sous la pression du chronomètre. Les frais comprennent le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Étoile de bronze ou être âgé de 12 ans le jour de l'examen.

### Croix de bronze | Âge: 12A+\*

Le brevet Croix de bronze enseigne les différences entre la surveillance et le sauvetage, la supervision sécuritaire dans les installations aquatiques et les principes des procédures d'urgence et du travail d'équipe. Les participants apprendront à secourir une victime blessée à la colonne vertébrale et une victime qui ne présente aucun poulx. Les participants doivent apporter le Manuel canadien de sauvetage. Conditions préalables : Brevet Médaille de bronze et premiers soins d'urgence/RCR niveau B.

## Aquaforme

### Aquaforme | Âge: 13A+

Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiés 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.

\* Les cours de certification ne sont pas inclus dans les frais d'abonnement du Y. Des frais supplémentaires s'appliquent.

## 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 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 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