



Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

9 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
08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:45 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	06:45 – 08:45 ④ ●	08:00 – 09:30 ④ ●	08:15 – 09:15 ④ ●	08:15 – 09:15 ④ ●
11:00 – 13:00 ④ ●	09:00 – 11:00 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	09:00 – 11:00 ④ ●	11:00 – 13:00 ④ ●	12:45 – 14:00 ② ●●	12:45 – 13:45 ② ●●
13:15 – 15:00 ④ ●	11:30 – 13:30 ④ ●	13:15 – 14:15 ④ ●	11:30 – 13:30 ④ ●	13:15 – 14:15 ④ ●		
15:15 – 16:45 ④ ●	13:45 – 15:45 ④ ●	17:45 – 19:15 ② ●●	13:45 – 15:45 ④ ●	19:00 – 19:45 ④ ●		
19:45 – 20:45 ② ●●	16:00 – 17:30 ② ●●	19:30 – 20:45 ④ ●	16:00 – 17:30 ② ●●			
	20:00 – 20:45 ④ ●		20:00 – 20:45 ④ ●			

Bain libre en famille | ●● - Piscine principale et petite piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				17:45 – 18:45 ●●	14:15 – 15:45 ●●	

Aquaforme | Inscription à la session obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:45 – 10:30 Aquaforme ■	17:45 – 18:30 Aquaforme ■	09:45 – 10:30 Aquaforme ■	17:45 – 18:30 Aquaforme ■	09:45 – 10:30 Aquaforme ■		

Cours de natation, programmes spécialisés et certifications aquatiques | Inscription à la session obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
17:10 – 19:25 Cours de natation pour enfants ■		16:30 – 17:30 Club des enfants du Y ■	16:30 – 17:30 Cours de natation privés ■	16:30 – 17:30 Club des enfants du Y ■	09:30 – 12:45 Cours de natation ■	09:30 – 12:45 Cours de natation ■
18:20 – 19:10 Swim Fit ■		18:30 – 19:30 Cours de natation privés ■	18:45 – 19:45 Groupes de natation pour adultes ■		10:00 – 14:00 Cours de bronze ■	11:15 – 12:15 H2O extrême ■

Location de piscine

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
06:45 – 07:45 Location privée	18:45 – 19:45 Location privée	06:45 – 07:45 Location privée		06:45 – 07:45 Location privée		14:00- 16:00 Location privée

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/. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d’accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d’accueil.



Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

9 septembre au 15 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)

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

Éclabousseurs & Tourbillons ■	Samedi	10:05 – 10:35 & 11:50 – 12:20
Éclabousseurs & Tourbillons ■	Dimanche	10:05 – 10:35

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

Méduses & Flotteurs ■	Lundi	17:10 – 17:30 & 17:45 – 18:15
Méduses & Flotteurs ■	Samedi	09:30 – 10:00, 10:40 – 11:10, 11:15 – 11:45, 11:50 – 12:20
Méduses & Flotteurs ■	Dimanche	09:30 – 10:00, 10:40 – 11:10, 11:15 – 11:45
Glisseurs & Plongeurs ■	Lundi	17:35 – 18:05
Glisseurs & Plongeurs ■	Samedi	11:15 – 11:45
Glisseurs & Plongeurs ■	Dimanche	11:50 – 12:20

Initiation à la natation | Âges: 6A – 12A

Loutres ■	Lundi	17:00 – 17:30 & 18:10 – 18:10
Loutres ■	Samedi	09:30 – 10:00 & 10:40 – 11:10
Loutres ■	Dimanche	09:30 – 10:00 & 11:50 – 12:20
Phoque ■	Lundi	17:00 – 17:30 & 18:45 – 19:15
Phoque ■	Samedi	09:30 – 10:00 & 11:15 – 11:45
Phoque ■	Dimanche	11:15 – 11:45
Dauphin & Nageur ■	Lundi	17:35 – 18:05
Dauphin & Nageur ■	Samedi	10:05 – 10:35 & 11:50 – 12:20
Dauphin & Nageur ■	Dimanche	10:05 – 10:35

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/. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d’accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d’accueil.



Horaire pour la piscine et les programmes aquatiques

9 septembre au 15 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)

Programme de natation étoile | Âges: 6A – 12A

Étoile 1 ■	Lundi	18:10 – 18:40
Étoile 1 ■	Samedi	10:40 - 11:10
Étoile 1 ■	Dimanche	10:40 - 11:10
Étoile 2/3 ■	Lundi	18:45 – 19:15
Étoile 2/3 ■	Samedi	10:05 - 10:35
Étoile 2/3 ■	Dimanche	10:05 - 10:35

Programmes spécialisés | Âges: 6A – 17A

Swim Fit ■	Lundi	18:10 – 17:10
H2O Extreme ■	Dimanche	11:15 – 12:15

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/. Vous pouvez vous inscrire aux sessions en vous présentant au comptoir d’accueil de votre Y, par téléphone ou en ligne.

Pour en savoir plus sur les inscriptions ou sur les réservations, consultez ymcaottawa.ca, appelez votre Y local ou présentez-vous à son comptoir d’accueil.

Program Descriptions

Swim Lessons

Splashers & Bubblers | Age: 3M - 36M

In this engaging class, parents will learn how to be safe and have fun in the pool with their child. This program will teach parents and their child through a variety of activities designed to grow and develop basic swimming skills so that children can be confident and prepared for independent swim lessons. Children who are not toilet trained must wear waterproof diapers.

Bobbers & Floaters | Age: 3Y - 5Y

Bob into YMCA Preshool Swim Lessons and open your eyes to the wonders of the water. Your child will learn basic safety rules and sounds while having fun in the water. Bobbers will blow bubbles while bobbing, learn how to float on their front and back while assisted and how to jump safely into the pool. Floaters will perform unassisted bobs and floats and front and back glides with kicks for 3 meters.

Gliders & Divers | Age: 3Y - 5Y

Dive into the water and glide with the creatures of sea! Your child will progress from the skills achieved in Bobbers and Floaters and will be introduced to swimming on their front and back, as well as a variety of deep-water activities. Gliders will learn boating safety and deep water awareness. Gliders will also learn how to float, glide and support themselves in deep water. Divers will learn to support themselves in deep water for 10-seconds and how to swim on their front and back for 10-meters.

Otter & Seal | Age: 6Y - 12Y

With our first levels of Learn to Swim, children learn to go under water, kick, roll and jump. They will gain confidence in their body awareness and swimming abilities. Otters will learn to swim underwater and glide on their front, back and side. Seals will learn to use flutter kicking and rolling their bodies from side to side for streamlined movement through the water.

Dolphin & Swimmer | Age: 6Y - 12Y

These levels are designed to increase your child's swimming abilities and confidence. Dolphins will coordinate arms, legs and breathing for smooth propulsion during front and back crawl. At the Swimmer level, participants will increase skills in front and back strokes, endurance and treading water.

Star Program – 1 & 2 | Age: 6Y - 12Y

In Star 1, you will develop your front crawl and back crawl while also learning to whip kick on your back. In Star 2, you will learn eggbeater for your surface support, whip kick on your front and swimming 100 meters for endurance. Optional activities allow children the opportunity to explore competitive swimming, synchronized swimming, water polo and aqua fit as other fun water related activities!

Star Program – 3 | Age: 6Y - 12Y

In Star 3, participants will develop their front crawl and back crawl to an advanced standard. They will complete a 200-metre endurance swim. Optional activities allow children the opportunity to explore competitive swimming, synchronized swimming, water polo and aqua fit as other fun water related activities!

Adult Level 1 | Age: 18Y+

Learn the basic skills to be comfortable in the water. Participants will learn how to float with and without assistance, become comfortable entering and exiting the water, and learn the skills needed for stroke development such as breathing techniques and surface support.

Adult Level 2 | Age: 18Y+

Improve your swimming strokes and build on skills learned in the beginner level. These classes include instruction on front and back crawl, breaststroke introduction, and treading water.

Adult Level 3 | Age: 18Y+

This level is perfect for those interested in more than just the basics. Participants build endurance while developing and fine tuning swimming strokes. Must be able to swim 50 meters continuously and be comfortable in deep water.

Specialty Programs

Swim Fit | Age: 6Y - 12Y

Take your swim skills to the next level! Instructors will work with Pre-Teens to increase fitness levels, build endurance and improve swim skills. Prerequisite: Participants should be comfortable in deep water and be able to swim a minimum of 25 meters continuously. Minimum recommended Star 3 Level. Note this is not a learn-to-swim program.

Advanced Certifications

Bronze Medallion with Emergency First Aid | Age: 12Y+*

Learn how to respond to complex water rescue situations. Advances physical fitness, decision-making, and judgement skills in preparation for challenging rescues of increased risk. Participants will develop stroke efficiency and endurance in a timed swim. Fee includes the Canadian Lifesaving Manual. Prerequisite: Bronze Star or 12 years of age by exam date.

Bronze Cross | Age: 12Y+*

Bronze Cross teaches the differences between lifesaving and lifeguarding, safe supervision in aquatic facilities and the principles of emergency procedures and teamwork. Participants learn how to rescue a spinal injured victim and a pulseless victim. Must bring the Canadian Lifesaving Manual. Prerequisite: Bronze Medallion and Emergency First Aid/CPR B.

Aqua Fitness

Aqua Fit | Age: 13Y+

A general water fitness class designed as a medium intensity total body workout, providing a balance of cardiovascular and muscular strength training. Easy to follow choreography with lots of options for intensity. Classes can be held in deep or shallow water.

*Certification Courses are not included as part of Y Membership fees. Additional fees apply.

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