

GUIDE

D'ACTIVITÉS

LOISIR • SPORT



HIVER 2026

repentigny.ca

 Repentigny
S'épanouir



Carte Citoyen – C'est gratuit!

Avec cette carte, vous pouvez:

- Aller à la bibliothèque et emprunter des livres ou utiliser les ordinateurs;
- Participer à des activités gratuites aux bibliothèques (conférence, spectacle, heure du conte...)
- Avoir un tarif réduit ou une gratuité lors des activités libres (piscine intérieure et piscines extérieures)
- Avoir un tarif réduit pour les cours offerts aux endroits suivants : Centre aquatique Jacques-Dupuis, Complexe sportif Gilles-Tremblay et Centre communautaire Laurent-Venne

Où obtenir votre carte?

- Bibliothèque Edmond-Archambault
- Bibliothèque Robert-Lussier
- Centre aquatique Jacques-Dupuis
- Hôtel de ville

POUR UNE PREMIÈRE CARTE En personne afin de vous identifier

POUR UN RENOUVELLEMENT En personne ou en ligne

PIÈCES JUSTIFICATIVES

- Photo de chaque personne (elle peut être prise sur place).
- Preuve de résidence pour toutes les personnes âgées de 18 ans et plus (compte de taxes municipales ou scolaires, facture d'électricité ou permis de conduire).

Compte Loisir

Créez votre compte Loisir pour tout gérer facilement au même endroit!

Grâce à ce compte, vous pouvez :

- Renouveler votre carte Citoyen
- Vous inscrire rapidement aux activités de la Ville (piscine, camps de jour, bibliothèque)
- Voir vos paiements, factures et relevés fiscaux
- Gérer les abonnements de toute la famille
- Mettre à jour les informations de santé utiles pour les activités

Rendez-vous au

repentigny.ca/comptes ou composer le 450 470-3400



Carte accompagnement loisir (CAL)

La Carte accompagnement, émise par L'Association québécoise pour le loisir des personnes handicapées (AQLPH), accorde la gratuité d'entrée à l'accompagnateur d'une personne vivant avec un handicap dans les lieux touristiques, culturels ou de loisir en général qui sont partenaires.

Vous pouvez consulter le site **carteloisir.ca** pour plus de détails.

Activités aquatiques



Table des matières

Activités aquatiques	
Dates d'inscriptions aux activités.....	5
Préparez-vous avant les journées d'inscription ...	6
S'inscrire à une activité.....	7
Nager pour la vie.....	8-9
Programme Nager pour la vie	
cours avec parent.....	10
cours sans parent.....	13
Programmes de formation de moniteur de natation et de sauvetage	23
Programme Nager pour la vie adulte.....	25

Activités aquatiques	
Cours de conditionnement physique en piscine	26
Cours de natation - 55 ans et plus	28
Fête pour enfants et adolescents.....	30
Journées pédagogiques	30
Organismes aquatiques.....	31
Baignade libre - horaire des bains	32



DATES D'INSCRIPTIONS **AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES** **HIVER**

**Pour la programmation adultes et
55 ans et plus, résidents**

À partir du
lundi 1^{er} décembre, 8 h 30
Web et en personne

**Pour la formation de moniteur de
natation et de sauvetage**
Pour tous

En vigueur dès maintenant!
Web et en personne

COURS DE FORMATION 2026

Inscriptions possibles pour les sessions hiver,
printemps et été.

- Médaille de bronze
- Croix de bronze
- Premiers soins Général et Sauveteur National
- Moniteur de natation

**Pour la programmation enfants
et adolescents, résidents**

mardi 9 décembre,
19 h (Web)
mercredi 10 décembre
(En personne)

Soutien technique à partir de 18 h
en composant le 450 470-3030

Pour tous

À partir du
lundi 15 décembre, 8 h 30
Web et en personne

POLITIQUE D'ANNULATION POUR LES ACTIVITÉS ET LES COURS (Activités des organismes exclues)

Les frais d'inscription **ne sont pas remboursables, sauf :**

1. Si l'activité est annulée ou modifiée par la Ville →
remboursement complet (100 %).
2. Pour une raison médicale (avec billet)
 - Remplir le formulaire d'annulation.
 - Joindre un billet médical.
 - Transmettre le formulaire et le billet au Service de la vie citoyenne ou au Centre aquatique Jacques-Dupuis dans les 10 jours ouvrables suivant la date du billet.

Les frais d'inscription seront remboursés
proportionnellement à la période non-utilisée.

Des frais d'annulation de 20 %, jusqu'à un maximum de
15 \$ seront appliqués (si le montant à rembourser est de
moins de 75 \$ celui-ci sera remis sous forme de crédit).

La note de crédit sera valide **1 an suite à son émission**
et au besoin, **transférable à un membre de la famille**
immédiate. Vous pouvez l'utiliser pour **n'importe quelle**
activité offerte par le Service de la vie citoyenne.

Consultez le site internet de la Ville afin de connaître les détails de politique d'annulation des camps de jour.

Soyez préparés

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS AQUATIQUES

Étapes à faire minimum 48 heures avant l'inscription:



Créez votre COMPTE LOISIR (si ce n'est pas déjà fait);



Retracez votre mot de passe (recréez-en un en cas d'oubli);



Validez votre carte Citoyen pour obtenir le tarif réduit;



Notez les codes des activités qui vous intéressent;



IMPORTANT

Assurez-vous de connaître votre niveau de natation ou celui de votre enfant en consultant le carnet de progression ou votre compte Planitou.*



***Si vous n'avez pas de carnet ou de compte Planitou, référez-vous aux tableaux de classification sur le site Web ou appelez le 450 470-3440 pour avoir du soutien.**



S'INSCRIRE À UNE ACTIVITÉ

ATTENTION:

- N'utilisez pas les fonctions « précédent » et « suivant » du navigateur.
- Ouvrir un seul navigateur par famille
(ex. : éviter la tablette, le cellulaire et l'ordinateur en même temps).
- Utilisez de préférence le navigateur Chrome.

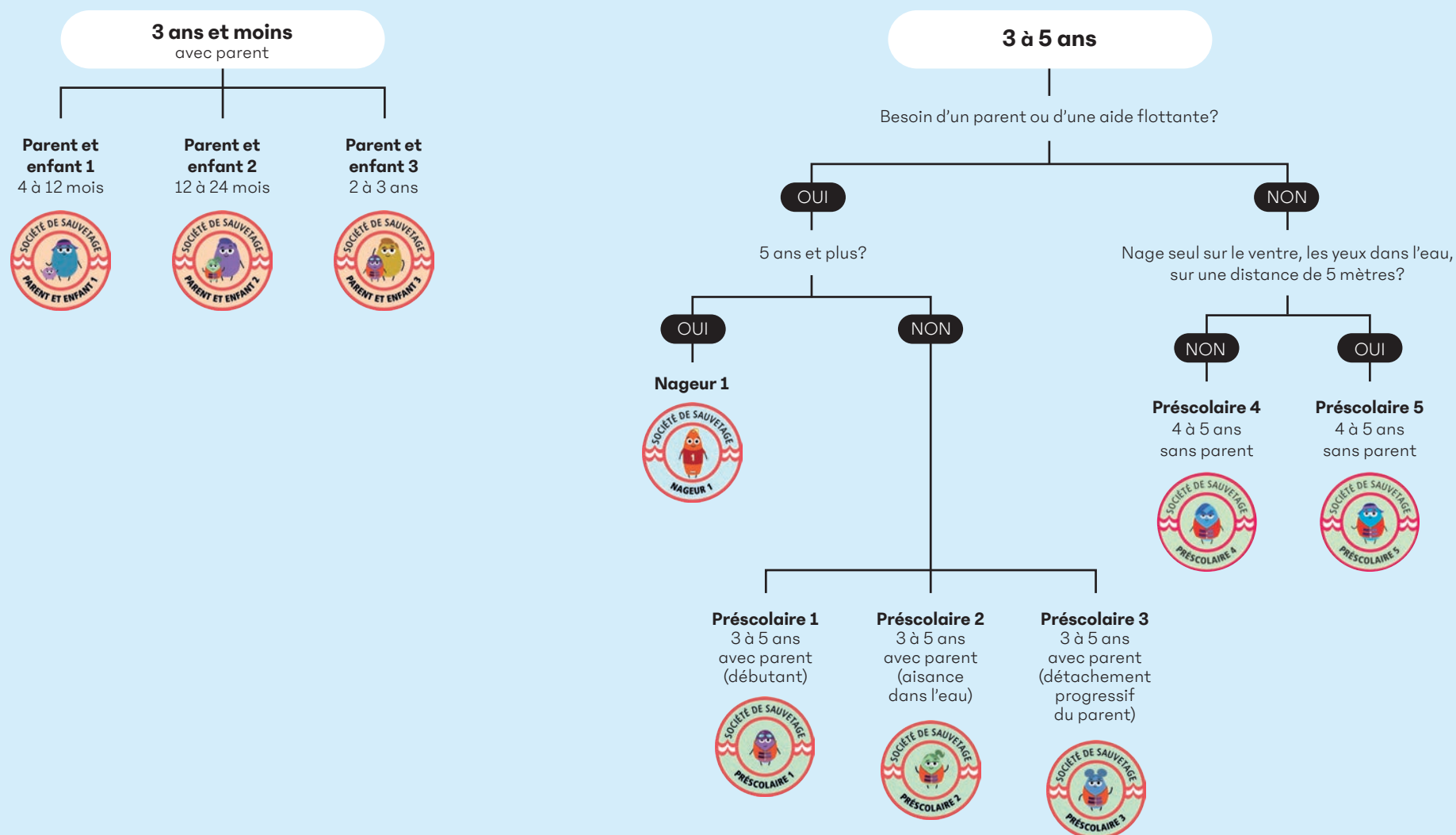
1.  repentigny.ca/inscriptions;
2. Bouton noir « S'inscrire à une activité »
Quelques minutes avant le début des inscriptions, vous serez dirigés vers une salle d'attente virtuelle. Votre tour venu, le système vous acheminera vers le site d'achat en ligne;
3. Inscrire votre courriel et mot de passe;
4. Cliquez sur **Activité** ;
5. Cliquez sur **S'inscrire à une activité** ;
6. Nom de la personne que vous désirez inscrire;
7. **Inscrire les 3 premiers chiffres du code de l'activité;**
8. Sélectionnez l'activité dans la liste déroulante et cliquez sur le groupe souhaité;
9. **Confirmer l'inscription à ce groupe**
Si vous désirez procéder à l'inscription d'une autre activité ou inscrire un autre membre de votre famille, répétez les étapes 6 à 8;
10. Pour terminer l'inscription : **Aller au panier** ;
11. Dans le panier d'achat, vérifiez vos inscriptions et **Passer à la caisse** ;
12. Validez l'adresse de facturation et cliquez sur **Payer en ligne** ;
13. Compléter les champs demandés pour terminer l'inscription;
Cliquez sur **Payer** pour officialiser l'inscription (Visa ou Mastercard seulement);
14. Après quelques secondes, une confirmation d'inscription et un reçu vous seront envoyés par courriel.

**Pour toutes questions relatives aux inscriptions
lors de la soirée du 9 décembre (18 h à 21 h) : 450 470-3030
En tout temps : 450 470-3440**

PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

4 mois à 5 ans

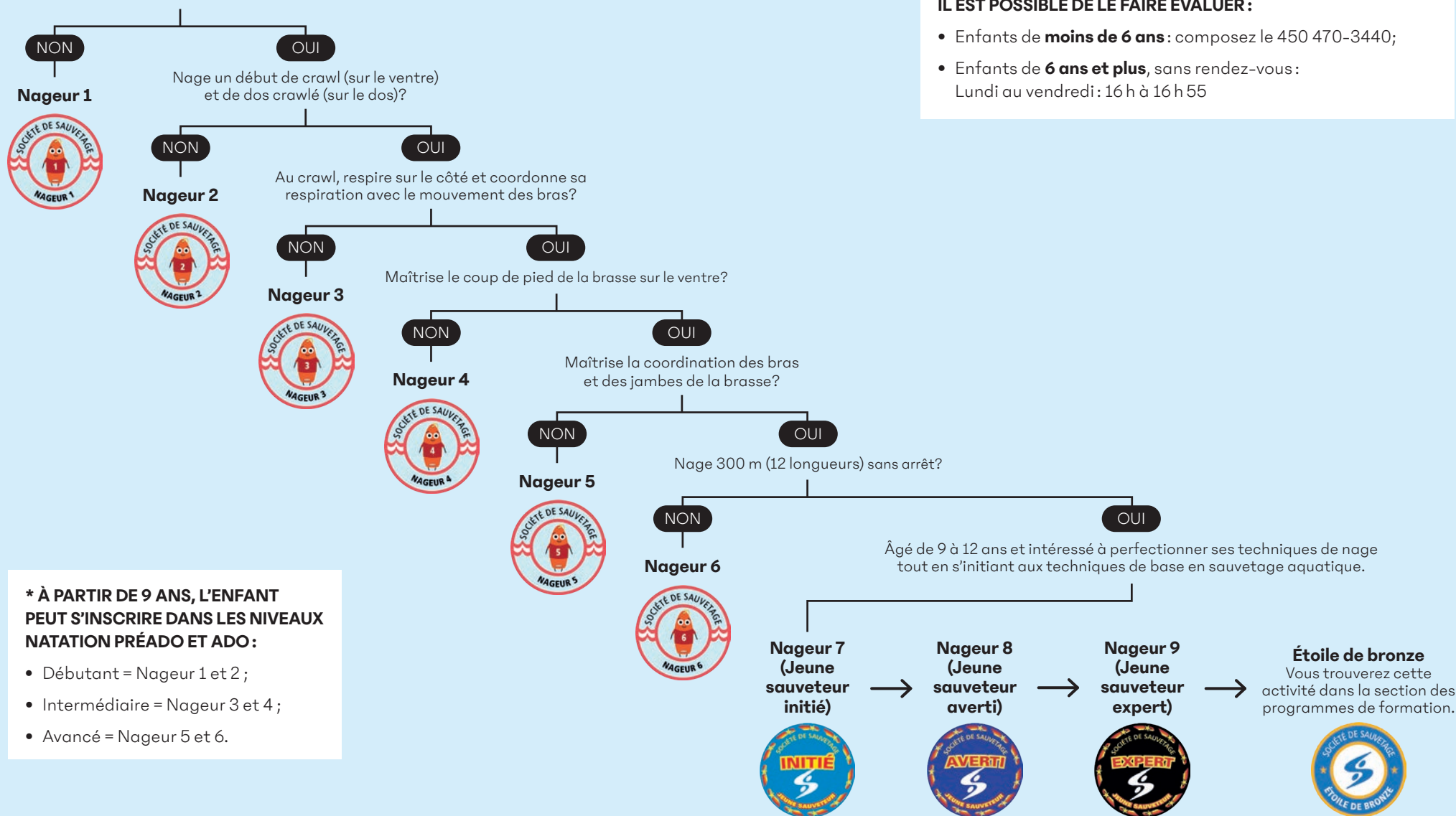
Le programme Nager pour la vie est un programme complet d'apprentissage de la natation qui commence avec le module Parent et enfant et qui continue jusqu'aux formations permettant de devenir moniteur de natation et sauveteur.



PROGRAMME NAGER POUR LA VIE

Nageur / 5 à 15 ans

Apte à nager sans toucher le fond de la piscine et sans aide flottante?



POUR INSCRIRE VOTRE ENFANT AU NIVEAU APPROPRIÉ, IL EST POSSIBLE DE LE FAIRE ÉVALUER :

- Enfants de **moins de 6 ans** : composez le 450 470-3440;
- Enfants de **6 ans et plus**, sans rendez-vous :
Lundi au vendredi : 16 h à 16 h 55

*** À PARTIR DE 9 ANS, L'ENFANT PEUT S'INSCRIRE DANS LES NIVEAUX NATATION PRÉADO ET ADO :**

- Débutant = Nageur 1 et 2 ;
- Intermédiaire = Nageur 3 et 4 ;
- Avancé = Nageur 5 et 6.



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 1 					4 à 12 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 30 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	15 h 15	6 janvier au 10 mars	153 01
							Jeudi	15 h 15	8 janvier au 12 mars	153 02
							Samedi	10 h 15	10 janvier au 7 mars	153 03
							Dimanche	8 h 45	11 janvier au 8 mars	153 04
								11 h		153 05
Parent et enfant 2 					12 à 24 mois	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h 45	10 janvier au 7 mars	154 01
								11 h		154 02
								11 h 45		154 03
								12 h 30		154 04
							Dimanche	8 h 45	11 janvier au 8 mars	154 05
								9 h 30		154 06
								10 h 15		154 07
								11 h 45		154 08
								16 h		154 09



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Parent et enfant 3 					2 à 3 ans	Participation active de l'enfant. Niveau déterminé selon l'âge de l'enfant. Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	155 01
								9 h 30		155 02
								10 h 15		155 03
								11 h 45		155 04
								12 h 30		155 05
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	155 06
								10 h 15		155 07
								11 h		155 08
								11 h 45		155 09
								16 h		155 10
Préscolaire 1 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde (avec aide). • Mettre le visage dans l'eau. • Faire des bulles dans l'eau. • Flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos (avec aide). • Se déplacer en eau peu profonde avec un VFI. • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos (avec aide). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	156 01
								9 h 30		156 02
								10 h 15		156 03
								11 h		156 04
								11 h 45		156 05
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	156 06
								9 h 30		156 07
								11 h 45		156 08
								17 h 30		156 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS AVEC PARENT										
Préscolaire 2 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer et sortir de l'eau en eau peu profonde. • Sauter en eau peu profonde. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, flotter 3 secondes sur le ventre et sur le dos. • Vêtu d'un VFI, se retourner latéralement. • Vêtu d'un VFI ou avec une aide flottante, glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le dos avec une aide flottante (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	157 01
								8 h 45		157 02
								9 h 30		157 03
								11 h		157 04
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	157 05
								8 h 45		157 06
								9 h 30		157 07
								10 h 15		157 08
								11 h		157 09
Préscolaire 3 					3 à 5 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • S'immerger et retenir son souffle 3 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 3 fois. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Flotter sur le dos, se retourner sur le ventre et nager 3 m. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre et sur le dos. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). Tarif : CC : 60 \$/SCC : 120 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines	Samedi	8 h 45	10 janvier au 7 mars	158 01
								9 h 30		158 02
								10 h 15		158 03
								11 h		158 04
								11 h 45		158 05
							Dimanche	9 h 30	11 janvier au 8 mars	158 06
								10 h 15		158 07
								11 h		158 08
								16 h 45		158 09

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 10 secondes. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 15 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 5 m. • Glisser 3 m sur le côté. • Battements de jambes sur le ventre, sur le dos (7 m). • Battements de jambes sur le côté (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	159 01
								17 h 45		159 02
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	159 03
								8 h 45		159 04
								9 h 30		159 05
								10 h 15		159 06
								11 h		159 07
								12 h 30		159 08
								16 h		159 09
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	159 10
								8 h 45		159 11
								12 h 30		159 12
								13 h 15		159 13
								16 h		159 14
								16 h 45		159 15
					4 à 6 ans	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade avant. • Nager sur place 10 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, entrer en eau profonde par roulade latérale, nager sur place 20 secondes, puis nager ou battre des jambes sur 10 m. • Battements de jambes à la brasse en position verticale 20 secondes avec une aide flottante. • Crawl (5 m). • Dos crawlé (5 m). Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines Relâche : 25 et 27 février	Mercredi	17 h 15	7 janvier au 11 mars	160 01
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	160 02
								17 h 45		160 03
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	160 04
								8 h 45		160 05
								10 h 15		160 06
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	160 07
								8 h 45		160 08
								9 h 30		160 09
								10 h 15		160 10
								12 h 30		160 11
								13 h 15		160 12
								18 h 15		160 13

ACTIVITÉ	0 à 12 ans 13 à 17 ans ADULTE 50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT							
Nageur 1  	5 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer et sortir de l'eau en eau profonde. • Sauter en eau peu profonde. • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde. • Vêtu d'un VFI, nager sur place 30 secondes. • S'immerger et retenir son souffle 5 secondes. • S'immerger et expirer sous l'eau 5 fois. • Ouvrir les yeux sous l'eau. • Flotter 5 secondes sur le ventre et sur le dos. • Retournements latéraux (du ventre au dos et du dos au ventre). • Glisser 3 m sur le ventre/dos/côté. • Battements de jambes sur le ventre et sur le dos (5 m). • Vêtu d'un VFI, nager 5 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	161 01	
	*9 ans et +		17 h 45		161 02		
	Samedi		8 h	10 janvier au 7 mars	161 03		
			8 h 45		161 04		
			9 h 30		161 05		
			11 h		161 06		
			12 h 30		161 07		
			16 h		161 08		
			16 h 45		161 09		
			17 h 30		161 10		
			18 h 15		161 11		
	Dimanche		8 h	11 janvier au 8 mars	161 12		
			8 h 45		161 13		
			9 h 30		161 14		
			10 h 15		161 15		
			11 h 45		161 16		
			12 h 30		161 17		
			16 h		161 18		
			16 h 45		161 19		
			18 h		161 20		



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 2 					5 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Vêtu d'un VFI, entrer à l'eau par roulade latérale. • Sauter en eau profonde, revenir au bord et sortir de l'eau. • Nager sur place 15 secondes. • Récupérer un objet au fond de l'eau (hauteur de la poitrine). • Vêtu d'un VFI, sauter en eau profonde, nager sur place 30 secondes, puis nager 15 m. • Battements de jambes (ventre/dos/côté) (10 m). • Battements de jambes à la brasse en position verticale 30 secondes avec une aide flottante. • Crawl (10 m). • Dos crawlé (10 m). • 4 X 5 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado DÉBUTANT</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 25 et 27 février	Mercredi	17 h 15	7 janvier au 11 mars	162 01
					*9 ans et +		Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	162 02
								17 h 45		162 03
							Samedi	8 h	10 janvier au 7 mars	162 04
								8 h 45		162 05
								9 h 30		162 06
								10 h 15		162 07
								11 h		162 08
								16 h		162 09
								16 h 45		162 10
								17 h 30		162 11
								18 h 15		162 12
							Dimanche	8 h	11 janvier au 8 mars	162 13
								8 h 45		162 14
								9 h 30		162 15
								10 h 15		162 16
								12 h 30		162 17
								16 h		162 18
								16 h 45		162 19
								18 h		162 20

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 3 					6 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Entrer par roulade avant en eau profonde. • Plongeon en eau profonde (départ à genoux). • Nager sur place 30 secondes. • Se tenir sur les mains en eau peu profonde (appui renversé). • Culbute avant dans l'eau. Sauter en eau profonde, nager sur place pendant 30 secondes, puis nager 25 m. • Changement de direction. • Coup de pied rotatif simultané sur le dos (10 m). • Crawl (15 m). • Dos crawlé (15 m). • 4 X 15 m battements de jambes au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 23, 25 et 26 février	Lundi	18 h 05	5 janvier au 9 mars	163 01
					*9 ans et +		Mercredi	18 h	7 janvier au 11 mars	163 02
							Jeudi	18 h 05	8 janvier au 12 mars	163 03
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	163 04
								8 h 35		163 05
								9 h 25		163 06
								10 h 15		163 07
								11 h 05		163 08
								11 h 55		163 09
								12 h 45		163 10
								16 h 15		163 11
								17 h 05		163 12
								18 h		163 13
							Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	163 14
								8 h 35		163 15
								9 h 25		163 16
								10 h 15		163 17
								11 h 05		163 18
								11 h 55		163 19
								12 h 45		163 20
								17 h 05		163 21
								18 h		163 22

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 4 					7 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon en eau profonde. • Nager sur place 1 minute. • Nager sous l'eau 5 m. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 1 minute, puis nager 50 m. • Battements de jambes à la brasse (15 m). • Bras seulement à la brasse (15 m). • Crawl (25 m). • Dos crawlé (25 m). • 4 X 25 m crawl ou dos crawlé. • Sprint 25 m au crawl. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado INTERMÉDIAIRE</u> est plus approprié.* (Détails des cours à la page 20) Relâche : 23 et 26 février	Lundi	17 h 15	5 janvier au 9 mars	164 01
							Jeudi	18 h 05	8 janvier au 12 mars	164 02
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	164 03
								8 h 35		164 04
								9 h 25		164 05
								10 h 15		164 06
								11 h 05		164 07
								11 h 55		164 08
								16 h 15		164 09
							Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	164 10
								8 h 35		164 11
								9 h 25		164 12
								10 h 15		164 13
								11 h 05		164 14
								11 h 55		164 15
								12 h 45		164 16
								16 h 15		164 17

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ				
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE														
COURS SANS PARENT														
Nageur 5 					7 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Plongeon à fleur d'eau. • Saut groupé en eau profonde. • Sauter en eau profonde et nager sur place 2 minutes. • Nager sur place 30 secondes avec un coup de pied rotatif alternatif. • Culbute arrière dans l'eau. • Entrer par roulade en eau profonde, nager sur place pendant 90 secondes, puis nager 75 m. • Brasse (25 m). • Crawl (50 m). • Dos crawlé (50 m). • Crawl d'approche (10 m). • 4 X 15 m brasse. • Sprint 25 m crawl. • Sprint 25 m dos crawlé. • 4 X 50 m au crawl ou dos crawlé. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours <u>Natation préado et ado</u> AVANCÉ est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20) Relâche : 24 et 27 février								
					*9 ans et +		Mardi	17 h 15	6 janvier au 10 mars	165 01				
							Vendredi	19 h 15	9 janvier au 13 mars	165 02				
							Samedi	7 h 45	10 janvier au 7 mars	165 03				
								8 h 35		165 04				
								9 h 25		165 05				
								10 h 15		165 06				
								11 h 55		165 07				
								12 h 45		165 08				
								16 h 15		165 09				
							Dimanche	7 h 45	11 janvier au 8 mars	165 10				
								8 h 35		165 11				
								11 h 05		165 12				
								16 h 15		165 13				
								17 h 05		165 14				



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 6 					8 ans et + *9 ans et +	Éléments requis pour la réussite du niveau : • Saut d'arrêt en eau profonde. • Saut compact en eau profonde. • Nager sur place 45 secondes en effectuant un coup de pied de sauvetage sans utiliser les mains. • Nager sous l'eau 10 m pour récupérer un objet. • Coup de pied rotatif alternatif sur le dos (15 m). • Coup de pied en ciseaux (15 m). • Brasse (50 m). • Crawl (100 m). • Dos crawlé (100 m). • Crawl d'approche (25 m). • 4 X 25 m brasse. • Sprint 25 m brasse. • Entraînement 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines * Pour les enfants âgés de 9 ans et plus, le cours Natation préado et ado AVANCÉ est plus approprié. * (Détails des cours à la page 20) Relâche : 24 et 27 février	Mardi	18 h 05	6 janvier au 10 mars	166 01
					Vendredi		19 h 15	9 janvier au 13 mars	166 02	
					Samedi		7 h 45	10 janvier au 7 mars	166 03	
							8 h 35		166 04	
							11 h 05		166 05	
							11 h 55		166 06	
							16 h 15		166 07	
					Dimanche		7 h 45	11 janvier au 8 mars	166 08	
							8 h 35		166 09	
							9 h 25		166 10	
							11 h 55		166 11	
							12 h 45		166 12	
Nageur 7 (Jeune sauveteur initié) 					9 ans et +	Initiation à l'auto-sauvetage et au sauvetage d'autrui, reconnaissance des types de victimes. Nage d'endurance 100 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	19 h 15	9 janvier au 13 mars	167 01
					Samedi		12 h 45	10 janvier au 7 mars	167 02	
					Dimanche		12 h	11 janvier au 8 mars	167 03	
							13 h		167 04	
Nageur 8 (Jeune sauveteur averti) 					9 ans et +	Sauvetage d'autrui et premiers soins de base, intervention de base avec un nageur faible/fatigué. Nage d'endurance 200 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	20 h 15	9 janvier au 13 mars	168 01
					Samedi		12 h 45	10 janvier au 7 mars	168 02	
					Dimanche		11 h	11 janvier au 8 mars	168 03	
							12 h		168 04	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Nageur 9 (Jeune sauveteur expert) 					10 ans et +	Sauvetage d'autrui avec récupération d'une victime, intervention avec victime en arrêt respiratoire. Nage d'endurance 300 m. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Samedi	11 h 45	10 janvier au 7 mars	169 01
								12 h 45		169 02
							Dimanche	11 h	11 janvier au 8 mars	169 03
								13 h		169 04
Nageur adolescent 1					9 ans et +	Cours de niveau nageur 1 et 2 Objectif : acquérir de l'aisance dans l'eau. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 24, 26 et 27 février	Mardi	17 h 15	6 janvier au 10 mars	635 01
							Jeudi	17 h 15	8 janvier au 12 mars	635 02
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	635 03
								17 h 50		635 04
								18 h 40		635 05
								19 h 30		635 06
							Samedi	17 h 05	10 janvier au 7 mars	635 07
								18 h		635 08
Nageur adolescent 2					9 ans et +	Cours de niveau nageur 3 et 4 Objectif : apprendre les techniques de base de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 27 février	Mardi	18 h 05	6 janvier au 10 mars	636 01
							Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	636 02
								17 h 50		636 03
								18 h 40		636 04
								19 h 30		636 05
							Dimanche	10 h 15	11 janvier au 8 mars	636 06
								11 h 55		636 07
Nageur adolescent 3					9 ans et +	Cours de niveau nageur 5 et 6 Objectif : améliorer les styles de nage. Tarif : CC : 65 \$/SCC : 130 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	637 01
								17 h 50		637 02
								18 h 40		637 03
								19 h 30		637 04

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Cours privé ENFANT					5 ans et +	Tarif cours privé : CC : 333 \$/SCC : 666 \$ Tarif cours semi-privé (2 enfants) : CC : 522 \$/SCC : 1044 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines <i>Note : Pour les cours semi-privés, les enfants doivent être de niveaux équivalents. Au moment de l'inscription, inscrire l'enfant le plus âgé et sélectionner la tarification semi-privée correspondante. Un responsable aquatique communiquera avec vous pour connaître le nom des enfants supplémentaires.</i>	Samedi	9 h 25	10 janvier au 7 mars	210 01
								10 h 15		210 02
								11 h 05		210 03
							Dimanche	9 h 25	11 janvier au 8 mars	210 04
								10 h 15		210 05
								11 h 05		210 06
								14 h		210 07
								15 h		210 08
Activités de développement aquatique pour personnes à besoins particuliers - DÉBUTANT					4 ans et +	Activités qui s'adressent aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Si l'enfant est non-nageur, la présence d'un adulte dans l'eau est requise. Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances d'activités ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> Relâche : 27 février	Vendredi	18 h 30	9 janvier au 13 mars	294 01
								20 h 20		294 02
							Dimanche	17 h 30	11 janvier au 8 mars	294 03
								18 h 15		294 04
Natation pour personnes à besoins particuliers - INTERMÉDIAIRE					4 ans et +	Cours de natation qui s'adresse aux enfants et adolescents ayant des besoins particuliers (trouble du spectre de l'autisme ou handicap). Tarif : CC : 50 \$/SCC : 100 \$ Durée : 40 minutes / 9 semaines <i>Note : Les séances de natation ont lieu en même temps que plusieurs clubs et cours. Les enfants sensibles au bruit pourraient être incommodés.</i> Relâche : 27 février	Vendredi	17 h	9 janvier au 13 mars	295 01
								17 h 45		295 02
								18 h 30		295 03

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE COURS SANS PARENT										
Séance de récupération					6 ans et +	Offerte exclusivement aux participants de Nageur 3 à 6 et natation préado/ado de la session Hiver. Gratuit Durée : 45 minutes	Samedi	14 h 10	10 janvier au 7 mars	310
							Dimanche	14 h 10	11 janvier au 8 mars	
Perfectionnement de style de nage					10 ans et +	Préalable : Nageur 6 Mise à niveau pour les enfants n'ayant pas nagé depuis longtemps et qui souhaitent intégrer les cours de formation. Perfectionnement des styles de nage et développement de l'endurance physique. Tarif : 70 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines Relâche : 27 février	Vendredi	21 h 15	9 janvier au 13 mars	320 01





Dans le cadre de son Plan d'action 2022-2027 pour valoriser la pratique d'activités physiques, sportives et récréatives au Québec, le ministère de l'Éducation a annoncé l'octroi d'une aide financière qui permet d'offrir la gratuité des formations menant au brevet de moniteur et de sauveteur. Les cours concernés par ce financement sont identifiés en **rouge** dans le tableau ci-dessous. Afin de valider le sérieux et l'implication des personnes souhaitant bénéficier de la gratuité, un contrat d'engagement devra être signé avant le 1^{er} cours. Si le contrat n'est pas respecté, des frais seront facturés.

Québec 

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE										
Étoile de bronze 					11 ans et +	Préalables : Participation aux cours jeune sauveteur (recommandé). Doit nager 100 m Objectifs : Initiation à la RCR, aux premiers soins et aux techniques de sauvetage. Tarif : 70 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines	Samedi	11 h 45	10 janvier au 7 mars	177 01
							Dimanche	12 h 45	11 janvier au 8 mars	177 02
Médaille de bronze 					12 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze. Doit être capable de nager 400 m sans arrêt. Objectif : acquérir une compréhension des composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique, techniques de remorquage, de défenses et de dégagements. Matériel requis : Masque de poche (disponible au comptoir du CAJD au coût de 21 \$)	FORMULE INTENSIVE			178 01
							Samedi, dimanche et lundi	27 décembre : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h 28 décembre : 9 h à 12 h et 13 h à 16 h 29 décembre : 9 h à 12 h Évaluation : 29 décembre, 13 h à 16 h		
Croix de bronze 					14 ans et +	Préalable : Détenir le brevet Médaille de bronze Objectif : différence entre le sauvetage et la surveillance, procédures d'urgence, travail d'équipe, traitements d'une victime blessée à la colonne vertébrale et en arrêt cardiorespiratoire. Matériel requis : Sifflet (disponible au comptoir du CAJD au coût de 18 \$)	Samedi	17 h à 19 h	10 janvier au 7 mars Relâche : 28 février	178 02
								Évaluation : 14 mars, 17 h à 19 h		
							Samedi	17 h à 20 h	10 janvier au 7 mars Relâche : 28 février	179 01
								Évaluation : 14 mars, 17 h à 20 h		
							FORMULE INTENSIVE			179 02
							Lundi au jeudi	23 au 26 février 16 h 30 à 21 h 30 Évaluation : 27 février, 17 h 30 à 20 h 30		

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMMES DE FORMATION DE MONITEUR DE NATATION ET DE SAUVETAGE										
Moniteur en natation					15 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 15 ans au dernier cours et détenir le brevet Croix de bronze Objectif : Développer les principes de natation et de sécurité aquatique, apprendre les techniques d'enseignement, perfectionner les styles de nage et les stratégies correctives. Prévoir des heures de stage pendant la session. Relâche : 25 et 26 février	Mercredi	18 h 30 à 22 h	7 janvier au 18 mars	289 01
							Jeudi	18 h 30 à 22 h	8 janvier au 19 mars	289 02
Sauveteur National et premiers soins général/DEA 					15 ans et +	Préalable : être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final et détenir le brevet Croix de bronze. Objectif : prodiguer des traitements spécifiques afin de traiter une blessure en attendant les urgences, assumer un rôle préventif, reconnaître les signes et symptômes et appliquer les mesures nécessaires. Principes de surveillance, bon jugement et attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.	PSG : Samedi et dimanche	PSG : 9 h à 17 h 30	PSG : 3 et 4 janvier	280 01
							SN : Vendredi	SN : 18 h à 22 h	SN : 9 janvier au 20 mars Relâche : 27 février Évaluation : 27 mars 18 h à 22 h	
							PSG : Samedi et dimanche SN : Lundi au vendredi	PSG : 9 h à 17 h 30 SN : 13 h 30 à 17 h et 17 h 30 à 22 h	PSG : 7 et 8 février SN : 23 au 27 février Évaluation : 28 février, 16 h à 20 h	280 02
NOUVEAUTÉ - Moniteur de conditionnement physique aquatique						Les participants apprendront les différents types de cours, la structure d'un cours d'Aquaforme, les principes et propriétés de l'eau, les techniques de motivation de la clientèle, les mouvements de base, les contre-indications, etc... Tarif : 100 \$ Durée : 16 heures (+ heures de stages fortement recommandé)	Mercredi et jeudi	18 h à 22 h	25 mars, 26 mars, 1 ^{er} et 2 avril	276 01
RCR et DEA					14 ans et +	Réanimation bébé, enfant et adulte. Usage du défibrillateur. Masque de poche disponible à la réception au coût de 21 \$. Tarif : 65 \$ Durée : 5 heures	Dimanche	9 h	22 février	590 01
Pratique de sauvetage					9 ans et +	Séances de pratique supervisées, destinées aux élèves inscrits aux cours de Nageur 7 à 9 (jeunes sauveteurs), étoile de bronze, médaille de bronze et croix de bronze de la session Hiver. Gratuit Durée : 50 minutes Relâche : 27 février	Samedi	15 h	10 janvier au 7 mars	300
							Dimanche	15 h	11 janvier au 8 mars	
							Vendredi	20 h 20	16 janvier au 13 mars	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
PROGRAMME NAGER POUR LA VIE ADULTE										
Adulte 1 					14 ans et +	Acquérir une aisance dans l'eau par la maîtrise de la flottaison de base, glissements, battements de jambes et styles de nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	19 h 20 h	6 janvier au 10 mars	181 01 181 02
							Jeudi	19 h	8 janvier au 12 mars	181 03
							Samedi	19 h 20 h	10 janvier au 7 mars	181 04 181 05
							Dimanche	19 h 20 h	11 janvier au 8 mars	181 06 181 07
							Lundi	21 h	5 janvier au 9 mars	182 01
							Mardi	21 h	6 janvier au 10 mars	182 02
Adulte 2 					14 ans et +	Viser le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 23 et 24 février	Dimanche	19 h 20 h	11 janvier au 8 mars	182 03 182 04
Adulte 3 					14 ans et +	Améliorer un ou plusieurs styles de nage afin d'acquérir de nouvelles compétences et améliorer l'endurance. Pour nageur expérimenté. Tarif : CC : 72 \$/SCC : 144 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 25 et 26 février	Mercredi	21 h	7 janvier au 11 mars	183 01
							Jeudi	21 h	8 janvier au 12 mars	183 02
Cours privé ADULTE					18 ans et +	Apprentissage ou perfectionnement des styles de nage. Tarif : CC : 378 \$/SCC : 756 \$ Durée : 45 minutes / 9 semaines	Dimanche	20 h	11 janvier au 8 mars	211 01



ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE										
Tarif : 1 fois/semaine : CC : 66 \$/SCC : 132 \$ 3 fois/semaine : CC : 121 \$/SCC : 242 \$										
2 fois/semaine : CC : 96,25 \$/SCC : 192,50 \$ 4 fois/semaine : CC : 145,75 \$/SCC : 291,50 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquagym, Aquajogging, Aquaspinning, Aquatapis, Aquamat. Non jumelables avec les cours de la programmation 55 ans et plus.										
Aquagym				14 ans et +	Routine d'exercices sur musique, en eau peu profonde (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours <i>Aquadouceur 2</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 27 février	Lundi	16 h	5 janvier au 23 mars	184 01	
							19 h		184 02	
						Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	184 03	
							19 h		184 04	
						Mercredi	16 h	7 janvier au 25 mars	184 05	
							19 h		184 06	
						Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	184 07	
							19 h		184 08	
						Vendredi	16 h	9 janvier au 27 mars	184 09	
Aquajogging				14 ans et +	Séance de conditionnement physique en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Préalable : aisance en eau profonde. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	20 h	6 janvier au 24 mars	296 01	
						Jeudi	20 h	8 janvier au 26 mars	296 02	
Aquaspinning				14 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port du short et de la chaussure d'eau est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	16 h	6 janvier au 24 mars	747 01	
							20 h		747 02	
						Jeudi	16 h	8 janvier au 26 mars	747 03	
							20 h		747 04	
Aquatapis				14 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	19 h	6 janvier au 24 mars	599 01	
						Jeudi	19 h	8 janvier au 26 mars	599 02	
Aquamat				14 ans et +	En plus de solliciter tous les groupes musculaires, ce cours sur matelas flottant vous permettra de développer votre endurance musculaire et cardio-respiratoire, votre souplesse, votre agilité et votre équilibre. Le simple fait de se tenir debout met à profit les muscles stabilisateurs et la ceinture abdominale. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	19 h	5 janvier au 23 mars	748 01	
						Mercredi	19 h	7 janvier au 25 mars	748 02	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE Tarif : 1 fois/semaine : CC : 60,50 \$/SCC : 121 \$ 2 fois/semaine : CC : 93,50 \$/SCC : 187 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquapoussette et Prénatal										
Prénatal					14 ans et +	Routine d'exercices sur musique pour les futures mamans actives. Les cours de 13 h sont jumelés avec le cours <i>Aquapoussette</i> . Les cours de 19 h sont jumelés avec le cours <i>Aquagym</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h	5 janvier au 23 mars	180 01
								19 h		180 02
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	180 03
								19 h		180 04
Aquapoussette					14 ans et +	Ce cours s'adresse aux parents accompagnés de leur bébé âgé de 3 à 20 mois. L'enfant doit être capable de tenir sa tête droite. Il s'agit de séances de conditionnement physique en eau peu profonde pour les parents. Le bébé suit le parent dans l'eau confortablement installé dans un « siège dauphin » (fourni par le Centre aquatique). Un parent à la fois dans l'eau. Les cours sont jumelés avec le cours <i>Prénatal</i> . Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h	5 janvier au 23 mars	520 01
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	520 02
Aquaforme Maladie neurologique ou cardiaque					14 ans et +	Conditionnement physique s'adressant aux personnes atteintes d'une maladie neurologique ou cardiaque et à leur conjoint(e). Note : Bassin partagé avec d'autres cours de conditionnement physique. Tarif : 49,50 \$ Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 26 février	Jeudi	10 h	8 janvier au 26 mars	758 01

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS										
Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$										
2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286\$										
3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$										
Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadoureur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquadoureur 1				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme léger). Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 26 février	Lundi	10 h	5 janvier au 23 mars	187 01	
							14 h		187 02	
						Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	187 03	
							10 h		187 04	
						Mercredi	10 h	7 janvier au 25 mars	187 05	
							14 h		187 06	
						Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	187 07	
Aquadoureur 2				55 ans et +	Les séances se déroulent en eau peu profonde. Les exercices sont exécutés les deux (2) pieds en contact avec le fond de la piscine (rythme moyen). Les cours de 16 h sont jumelés avec le cours Aquagym. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 au 27 février	Lundi	9 h	5 janvier au 23 mars	188 01	
							10 h		188 02	
							16 h		188 03	
						Mardi	10 h	6 janvier au 24 mars	188 04	
						Mercredi	9 h	7 janvier au 25 mars	188 05	
							10 h		188 06	
							16 h		188 07	
						Jeudi	10 h	8 janvier au 26 mars	188 08	
						Vendredi	16 h	9 janvier au 27 mars	188 09	
Aquajogging				55 ans et +	Le cours a lieu en eau profonde. Ceinture flottante fournie à chaque participant. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	9 h	6 janvier au 24 mars	186 01	
							10 h		186 02	
						Jeudi	9 h	8 janvier au 26 mars	186 03	
							10 h		186 04	

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EN PISCINE 55 ANS ET PLUS Tarif : 1 fois/semaine : CC 49,50 \$/SCC 99 \$ 4 fois/semaine : CC 121 \$/SCC 242 \$ 2 fois/semaine : CC 77 \$/SCC 154 \$ 5 fois/semaine : CC 143 \$/SCC 286 \$ 3 fois/semaine : CC 99 \$/SCC 198 \$ Ces rabais s'appliquent aux cours : Aquadouceur 1 et 2, Aquajogging, Aquatapis, Aquaspinning, Stretching et Rendez-vous actif de la programmation 55 ans et plus.										
Aquaspinning					55 ans et +	Cours de groupe combinant les bienfaits du vélo et la résistance de l'eau avec vélo aquatique fourni. Chaque séance comprend : échauffement, aérobic, musculation et étirements. Le port de la chaussure d'eau et du short est recommandé. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	13 h	5 janvier au 23 mars	750 01
							Mercredi	13 h	7 janvier au 25 mars	750 02
Aquatapis					55 ans et +	Séance de marche rapide ou de jogging en partie peu profonde en utilisant un tapis roulant aquatique. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	15 h	5 janvier au 23 mars	499 01
							Mercredi	15 h	7 janvier au 25 mars	499 02
Stretching et détente					55 ans et +	Séances d'exercices en salle favorisant la souplesse, la flexibilité et la détente. L'accès au bain de 12 h à 13 h est gratuit après la séance. Durée : 45 minutes / 11 semaines Relâche : 24 et 26 février	Mardi	11 h 15	6 janvier au 24 mars	757 01
							Jeudi	11 h 15	8 janvier au 26 mars	757 02
Rendez-vous actif					55 ans et +	Routine d'exercices d'aérobic en salle. L'accès au bain de 7 h à 8 h 30, est gratuit avant la séance. Durée : 55 minutes / 11 semaines Relâche : 23, 25 et 27 février	Lundi	8 h 45	5 janvier au 23 mars	189 01
							Mercredi	8 h 45	7 janvier au 25 mars	189 02
							Vendredi	8 h 45	9 janvier au 27 mars	189 03
COURS DE NATATION 55 ANS ET PLUS										
Aqua d'or					55 ans et +	Niveaux : débutant, intermédiaire et avancé Développer les habiletés aquatiques en fonction du niveau du participant. Tarif : CC : 67 \$/SCC : 134 \$ Durée : 55 minutes / 9 semaines Relâche : 23 et 25 février	Lundi	14 h	5 janvier au 9 mars	298 01
							Mercredi	14 h	7 janvier au 11 mars	298 02

ACTIVITÉ	0 à 12 ans	13 à 17 ans	ADULTE	50 ans et +	ÂGE	DÉTAILS	JOUR	HEURE	DATES	CODE D'ACTIVITÉ
FÊTE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS										
Aqua fête					4 ans et +	Une heure d'activités aquatiques animées. (Parcours, courses, tremplins, pataugeoire) suivie d'une heure en salle (non-animée). La présence d'adulte dans l'eau est obligatoire pour les enfants de 5 ans et moins. 15 enfants maximum. Tarif : CC : 74 \$/SCC : 148 \$ Note : Inscription à partir du 1 ^{er} décembre, 8 h 30 (web et en personne)	Samedi	13 h 30, 14 h 30 ou 15 h 30	3 janvier au 6 juin	5000
					9 ans et +	Une heure et demie en salle (non-animée) suivie d'une heure d'activités aquatiques animées (parcours, tremplins et structure gonflable). Tarif : CC : 91 \$/SCC : 182 \$ Note : Inscription à partir du 1 ^{er} décembre, 8 h 30 (web et en personne)	Samedi	18 h 30	3 janvier au 13 juin	5500
JOURNÉES PÉDAGOGIQUES										
Bains familiaux					Pour tous	Bonnet de bain obligatoire.	Vendredi	13 h à 15 h	23 janvier 6 février 20 mars	
Gardien averti plus					11 ans et +	Soins et sécurité de l'enfant. Réactions aux situations d'urgence. Application des premiers soins. Prévention, surveillance et sécurité de l'enfant à la piscine familiale. Partie en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Tarif : CC : 55 \$/SCC : 110 \$	Vendredi	9 h à 16 h	23 janvier	305 01
				6 février					305 02	
				20 mars					305 03	
Journée d'animation EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 23 \$/SCC : 46 \$	Vendredi	8 h 30 à 16 h 30	23 janvier	359 01
				6 février					359 02	
				20 mars					359 03	
SEMAINE DE RELÂCHE										
Bains familiaux						Bonnet de bain obligatoire	Consultez l'horaire des bains - semaine de relâche page 34			
Camp aquatique EAU JEU					5 à 12 ans	Activités en salle et en piscine. Maillot et bonnet de bain requis. L'enfant doit apporter son lunch. Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h. Inclus dans le prix pour les détenteurs de la carte Citoyen. Tarif : À la journée : CC : 23 \$/SCC : 46 \$ À la semaine : CC : 100 \$/SCC : 200 \$	Lundi au vendredi	8 h 30 à 16 h 30 (Service de garde disponible de 6 h 30 à 8 h 30 et de 16 h 30 à 18 h)	23 au 27 février	800

Horaires des bains – PÉRIODE DES FÊTES

Fermé du 15 au 26 décembre et du 31 décembre au 2 janvier.

27 au 30 décembre 2025

SAMEDI 27 DÉCEMBRE	DIMANCHE 28 DÉCEMBRE	LUNDI 29 DÉCEMBRE	MARDI 30 DÉCEMBRE
10 h à 12 h 2C*	10 h à 12 h 2C*	10 h à 12 h 2C*	10 h à 12 h 2C*
12 h à 13 h 5C	12 h à 13 h 5C	12 h à 13 h 5C	12 h à 13 h 5C
13 h à 16 h*	13 h à 16 h*	13 h à 16 h*	13 h à 16 h*
16 h à 19 h 3C**	16 h à 19 h 3C**	16 h à 19 h 3C**	16 h à 19 h 3C**

3 et 4 janvier 2026

SAMEDI 3 JANVIER	DIMANCHE 4 JANVIER
14 h à 15 h 55 2C	14 h à 15 h 55 2C
19 h à 19 h 55 2C	20 h à 20 h 55 4C



Légende

Adulte (18 ans et plus)

Baignade pour tous

Baignade familiale

0-5 ans et adulte

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	3,00 \$	5,00 \$
18 à 54 ans	3,50 \$	7,00 \$
Familial	10,00 \$	20,00 \$
55 à 64 ans	3,00 \$	6,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	6,00 \$
Personnes à besoins particuliers	2,50 \$	5,00 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	3,00 \$

* : Tremplin 1m et pataugeoire ouverts

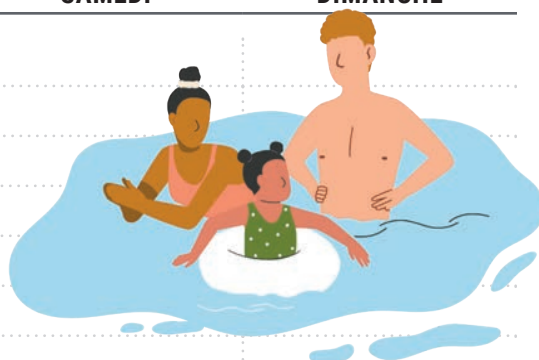
** : Pataugeoire ouverte et parcours Wi-bit installé

C : Couloir de nage

Installations munies d'équipement pour personnes à besoins particuliers (disponible en tout temps)

Horaire des bains

Horaire en vigueur du 3 janvier au 14 juin.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
6 h à 6 h 55 6C	6 h à 6 h 55 4C *	6 h à 6 h 55 6C	6 h à 6 h 55 4C	6 h à 6 h 55 6C		
7 h à 7 h 55 6C	7 h à 7 h 55 4C *	7 h à 7 h 55 6C	7 h à 7 h 55 4C	7 h à 7 h 55 6C		
8 h à 8 h 55 6C	8 h à 8 h 55 4C	8 h à 8 h 55 6C	8 h à 8 h 55 4C	8 h à 8 h 55 6C		
9 h à 9 h 55 4C **		9 h à 9 h 55 4C **				
11 h à 11 h 55 4C L*	11 h à 11 h 55 4C	11 h à 11 h 55 4C L*	11 h à 11 h 55 4C	11 h à 11 h 55 4C L*		
12 h à 12 h 55 5C L*	12 h à 12 h 55 5C	12 h à 12 h 55 5C L*	12 h à 12 h 55 5C	12 h à 12 h 55 5C L*		
				13 h à 15 h		
					14 h à 15 h 55	14 h à 15 h 55
15 h à 15 h 55 3C		15 h à 15 h 55 3C				
16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **	16 h à 16 h 55 2C **		
					19 h à 19 h 55 2C	
20 h à 20 h 55 6C ***		20 h à 20 h 55 5C ***				20 h à 20 h 55 4C ***
21 h à 21 h 55 4C ***	21 h à 21 h 55 4C ***	21 h à 21 h 55 4C ***	21 h à 21 h 55 4C ***			

Légende

Adulte (18 ans et plus)
Aîné (55 ans et plus)
Baignade pour tous
Baignade familiale
0-5 ans et adulte
0-5 ans, adulte, aîné et personnes à besoins particuliers
Baignade familiale 23 janvier, 6 février et 20 mars

C : Couloir de nage

L : Longueur seulement

* Bassin partagé. Zone tremplin inaccessible

** Bassin partagé avec cours de conditionnement physique

*** Tremplins non disponibles

Installations munies d'équipement pour personnes à besoins particuliers (disponible en tout temps)

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes à besoins particuliers	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	2,50 \$	5,00 \$
18 à 54 ans	3,50 \$	7,00 \$
Familial	10,00 \$	20,00 \$
55 à 64 ans	3,00 \$	6,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	6,00 \$
Personnes à besoins particuliers	2,50 \$	5,00 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	3,00 \$

Horaire des bains - SEMAINE DE RELÂCHE

Horaire en vigueur du 23 au 27 février

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	4C	6 h à 6 h 55	6C	6 h à 6 h 55	4C	6 h à 6 h 55	6C
7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	4C	7 h à 7 h 55	6C	7 h à 7 h 55	4C	7 h à 7 h 55	6C
8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	4C	8 h à 8 h 55	6C	8 h à 8 h 55	4C	8 h à 8 h 55	6C
11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C	11 h à 11 h 55	4C
12 h à 12 h 55	5C	12 h à 12 h 55	4C	12 h à 12 h 55	5C	12 h à 12 h 55	4C	12 h à 12 h 55	5C
13 h à 15 h		13 h à 15 h		13 h à 15 h		13 h à 15 h		13 h à 15 h	
16 h à 16 h 55	2C	16 h à 16 h 55	2C	16 h à 16 h 55	2C	16 h à 16 h 55	2C	16 h à 16 h 55	2C
20 h à 20 h 55	6C ***	20 h à 20 h 55	6C ***	20 h à 20 h 55	6C ***	20 h à 20 h 55	6C ***		
21 h à 21 h 55	4C ***	21 h à 21 h 55	4C ***	21 h à 21 h 55	4C ***	21 h à 21 h 55	4C ***		

Légende

Adulte (18 ans et plus)

Aîné (55 ans et plus)

Baignade pour tous

Baignade familiale

C : Couloir de nage

*** Tremplins non disponibles

Installations munies d'équipement pour personnes vivant avec un handicap (disponible en tout temps)

Abonnement

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN			NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN		
	PÉRIODE DE			PÉRIODE DE		
	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS	3 MOIS	6 MOIS	12 MOIS
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	Gratuit	Gratuit	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
6 à 17 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$
18 à 54 ans	30,00 \$	45,00 \$	60,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Familial	40,00 \$	60,00 \$	80,00 \$	80,00 \$	120,00 \$	160,00 \$
55 à 64 ans	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	Gratuit	Gratuit	60,00 \$	90,00 \$	120,00 \$
Personnes vivant avec un handicap	20,00 \$	25,00 \$	35,00 \$	40,00 \$	50,00 \$	70,00 \$

À la séance

CLIENTÈLE	DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN	NON-DÉTENTEUR DE LA CARTE CITOYEN
2 ans et moins	Gratuit	Gratuit
3 à 5 ans	Gratuit	3,50 \$
6 à 17 ans	2,50 \$	5,00 \$
18 à 54 ans	3,50 \$	7,00 \$
Familial	10,00 \$	20,00 \$
55 à 64 ans	3,00 \$	6,00 \$
65 ans et plus	Gratuit	6,00 \$
Personnes vivant avec un handicap	2,50 \$	5,00 \$
BAIN POUR TOUS	Gratuit	3,00 \$