



Programmation

# Hiver 2023

## SESSION

Programme *Nager pour la vie*  
Du 9 janvier au 19 mars 2023 (10 semaines)

Programme *Mise en forme*  
Du 9 janvier au 2 avril 2023 (12 semaines)

252, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc, J8B 0K6 • 579 202-1722

Visitez notre site web à : [www.centresportifpaysdenhaut.com](http://www.centresportifpaysdenhaut.com) et inscrivez-vous à notre infolettre.

# INSCRIPTIONS

**Note : Avant de vous inscrire aux activités du Programme Nager pour la vie, sachez que les transferts d'un cours à l'autre ne seront pas garantis après le début de la session.**

**Du 4 au 18 décembre 2022, pour les résidents d'une des municipalités partenaires au Centre sportif Pays-d'en-Haut**

(Estérel, Lac-des-Seize-Îles, Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson)

**Du 19 décembre 2022 au 4 janvier 2023, pour tous**

À noter que du 4 décembre 2022 au 4 janvier 2023, vous pourrez vous inscrire en ligne ou en personne selon l'horaire suivant :

| HEURES ET DATES D'INSCRIPTIONS (En ligne ou en personne) |  |  |
|--|--|--|
| En ligne   | Du 4 décembre 2022<br>au 4 janvier 2023                                      | 9 h à 20 h<br>Tous les jours   |
| En personne  | Du 4 au 23 décembre 2022<br>Du 27 au 30 décembre 2022<br>3 et 4 janvier 2023 | 9 h à 20 h<br>Du lundi au vendredi<br><br>9 h à 17 h<br>Samedi et dimanche |

## Évaluation gratuite du niveau des nageurs

Vous souhaitez vous inscrire ou inscrire un membre de votre famille à un cours offert dans le cadre du Programme Nager pour la vie ? Afin de choisir le bon niveau au moment de l'inscription, présentez-vous au Centre sportif Pays-d'en-Haut où nos experts seront disponibles pour évaluer le nageur et vous recommander le niveau approprié, selon l'âge et les habiletés du nageur. L'évaluation se fait **dans l'eau** et par conséquent, vous devez avoir votre bonnet et maillot de bain.

Note : L'évaluation n'est pas nécessaire pour les enfants âgés de 4 mois à 3 ans, car l'inscription se fait en fonction de l'âge du participant;

**Service d'évaluation gratuit et sans rendez-vous, offert selon les plages horaires suivantes :**

- Jeudis 17 et 24 novembre de 17 h 30 à 19 h;
- Vendredis 18 et 25 novembre de 17 h 30 à 19 h;
- Samedi 19 novembre de 14 h à 18 h.



**MODULE - PARENT ET ENFANT (JUSQU'À 3 ANS)****SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)**

Les cours Parent et enfant 1, 2 et 3 sont conçus pour les enfants de 4 mois à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Il convient de choisir le cours en fonction de l'âge de l'enfant.



Coûts :

Résident : 56 \$

Non-Résident : 140 \$

**PARENT ET ENFANT 1**

4 à 12 mois avec parent (30 minutes)



Lundi 9 h 30 à 10 h

Dimanche 9 h 10 à 9 h 40

**PARENT ET ENFANT 2**

12 à 24 mois avec parent (30 minutes)



Lundi 10 h 15 à 10 h 45

Samedi 9 h 10 à 9 h 40

**PARENT ET ENFANT 3**

2 à 3 ans avec parent (30 minutes)



Mercredi 9 h 30 à 10 h

Samedi 9 h 45 à 10 h 15



**MODULE - PRÉSCOLAIRE POUR LES ENFANTS  
(DE 3 À 5 ANS)****SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)**

Il convient de choisir d'abord le cours en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu.



Coûts :

Résident : 56 \$

Non-Résident : 140 \$

**PRÉSCOLAIRE 1**

3 à 5 ans avec parent/transition (30 minutes)

Cours de **transition** (la présence du parent est requise dans l'eau, lors des premiers cours) où les enfants auront le plaisir à apprendre les techniques de natation. Ils seront en mesure de respecter les consignes.

Mercredi 10 h 15 à 10 h 45

Dimanche 9 h 45 à 10 h 15

**PRÉSCOLAIRE 2**

3 à 5 ans sans parent (30 minutes)

Ces enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

**Prérequis** : Être capable d'être dans l'eau sans parent et d'écouter les consignes. À noter que c'est le premier niveau sans parent.

Samedi 10 h 30 à 11 h

Dimanche 10 h 20 à 10 h 50

**PRÉSCOLAIRE 3**

3 à 5 ans sans parent (30 minutes)

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

**Prérequis** : Préscolaire 2 réussi ou l'équivalent.

Samedi 11 h 05 à 11 h 35

Dimanche 10 h 55 à 11 h 25

**PRÉSCOLAIRE 4**

3 à 5 ans sans parent (30 minutes)

Ces enfants aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté.

**Prérequis** : Préscolaire 3 réussi ou l'équivalent.

Jeudi 17 h à 17 h 30

Samedi 9 h 10 à 9 h 40

**PRÉSCOLAIRE 5**

3 à 5 ans sans parent (30 minutes)

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

**Prérequis** : Préscolaire 4 réussi ou l'équivalent.

Jeudi 17 h 35 à 18 h 05

Samedi 9 h 45 à 10 h 15

## MODULE - NAGEUR (DE 5 À 12 ANS SANS PARENT)

### SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)

Il convient de choisir d'abord le cours en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu.



Coûts :  
Résident : 66 \$  
Non-Résident : 165 \$



#### NAGEUR 1 - 5 à 12 ans (30 minutes)

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.



Samedi 11 h 40 à 12 h 10  
Dimanche 11 h 30 à 12 h



#### NAGEUR 2 - 5 à 12 ans (30 minutes)

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

**Prérequis :** Nageur 1 réussi ou l'équivalent.



Jeudi 18 h 10 à 18 h 40  
Samedi 10 h 20 à 10 h 50



#### NAGEUR 3 - 5 à 12 ans (45 minutes)

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

**Prérequis :** Nageur 2 réussi ou l'équivalent.



Lundi 17 h à 17 h 45  
Samedi 10 h 55 à 11 h 40



#### NAGEUR 4 - 5 à 12 ans (45 minutes)

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

**Prérequis :** Nageur 3 réussi ou l'équivalent.



Lundi 17 h 50 à 18 h 35  
Samedi 9 h 15 à 10 h



#### NAGEUR 5 - 5 à 12 ans (45 minutes)

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors leur rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

**Prérequis :** Nageur 4 réussi ou l'équivalent.



Mercredi 17 h à 17 h 45  
Samedi 10 h 05 à 10 h 50



#### NAGEUR 6 - 5 à 12 ans (45 minutes)

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présente les habiletés techniques aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des entraînements sur 300 m.

**Prérequis :** Nageur 5 réussi ou l'équivalent.



Mercredi 17 h 50 à 18 h 35  
Samedi 10 h 55 à 11 h 40

**MODULE - JEUNE SAUVETEUR**

**SESSION RÉGULIÈRE: 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)**



Coûts :  
 Résident : 66 \$  
 Non-Résident : 165 \$



**NAGEUR 7 - Jeune Sauveteur Initié (55 minutes)**

Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages de 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacles sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, nous mettons l'accent sur l'évaluation des victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrées sur 100 m.

**Prérequis :** Nageur 6 réussi ou l'équivalent.



Jeudi 18 h 45 à 19 h 40



**NAGEUR 8 - Jeune Sauveteur Averti (55 minutes)**

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquièrent des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, nous mettons l'accent sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage.

**Prérequis :** Nageur 7 réussi ou l'équivalent.



Vendredi 17 h 30 à 18 h 25



**NAGEUR 9 - Jeune Sauveteur Expert (55 minutes)**

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrées sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Ils raffinent leurs nages sur 100 m pour chaque style. En premiers soins, nous mettons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.

**Prérequis :** Nageur 8 réussi ou l'équivalent.



Lundi 18 h 45 à 19 h 40



**NAGEUR 10 - Étoile de bronze (55 minutes)**

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

**Prérequis :** Nageur 9 réussi ou l'équivalent.



Lundi 18 h 45 à 19 h 40



|  |   |
|--|---|
| <p><b>MODULE - FORME PHYSIQUE (13 ANS ET PLUS)</b><br/> <b>SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)</b></p>  | <p>Coûts :<br/>           Résident : 80 \$<br/>           Non-Résident : 200 \$</p>   |
| <p> <b>FORME PHYSIQUE (55 minutes)</b><br/>           Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce module utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.</p>  | <p> Jeudi 19 h 45 à 20 h 40</p>  |
| <p><b>MODULE - NAGEUR (16 ANS ET PLUS)</b><br/> <b>SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)</b></p>  | <p>Coûts :<br/>           R : 80 \$<br/>           N-R : 200 \$</p>   |
| <p> <b>ADULTE 1 (55 minutes)</b><br/>           Vous travaillerez à nager 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais de l'entraînement par intervalles.</p> | <p> Lundi 19 h 45 à 20 h 40<br/>           Vendredi 18 h 30 à 19 h 25</p>     |
| <p> <b>ADULTE 2 (55 minutes)</b><br/>           Progressez en effectuant deux entraînements par intervalles, en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brasse en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place en eau peu profonde.</p>                   | <p> Mercredi 18 h 40 à 19 h 35<br/>           Vendredi 19 h 30 à 20 h 25</p> |
| <p> <b>ADULTE 3 (55 minutes)</b><br/>           Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brasse.</p>   | <p> Mercredi 19 h 40 à 20 h 35</p>   |

**PROGRAMME DE COURS PRIVÉS**

**SESSION RÉGULIÈRE: 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)**

Coûts : R : 300 \$ N-R : 750 \$

Cours privé et semi-privé 30 minutes

Coûts : R : 450 \$ N-R : 1125 \$

Cours privé et semi-privé 45 minutes

Horaire selon les disponibilités en communiquant par courriel avec notre responsable aquatique,

**Catherine Héту-Barré, à : [chetu-barre@cspdh.com](mailto:chetu-barre@cspdh.com)**

SERVICE DE

# Fête

Vous cherchez un  
endroit pour célébrer  
la fête de votre enfant ?  
Le Centre sportif  
Pays-d'en-Haut, vous  
propose différents  
forfaits pour bien  
vous amuser !

## *Faites votre choix!*

- Activités au choix :  
**baignade et/ou patinage libre**
- Célébration dans une salle  
de réception pouvant recevoir  
jusqu'à 20 personnes
- Possibilité d'animation lors  
des activités

Pour toute demande d'informations et/ou réservation, veuillez communiquer avec notre responsable,  
Sylvain Descoteaux, par courriel à [sdescoteaux@cspdh.com](mailto:sdescoteaux@cspdh.com).

## FORMATIONS (Programme de la Société de sauvetage)

Vous avez à cœur la sécurité des gens et/ou le plaisir de partager l'amour de la natation.

Voici les étapes à suivre pour devenir Sauveteur :

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p><b>MÉDAILLE DE BRONZE</b><br/>Étape 1</p>        | <p>Le brevet Médaille de bronze de la Société de sauvetage sollicite le candidat tant sur le plan physique que mental. Le jugement, la connaissance, les habiletés, et la forme physique – les quatre piliers du sauvetage aquatique – sont à la base de la formation Médaille de bronze. Les candidats acquièrent les habiletés d'évaluation et de résolution de problème essentielles pour prendre de bonnes décisions dans l'eau, sur l'eau et près de l'eau. La Médaille de bronze est un préalable à la Croix de bronze dédiée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.</p>   | <p><b>PRÉALABLES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avoir au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze</li> <li>• Démontrer les habiletés et les connaissances équivalentes au niveau Junior 10 de la Croix-Rouge*</li> </ul> <p><small>*Au premier cours, les participants devront réussir un test d'évaluation des techniques de nage. La réussite des critères est nécessaire pour poursuivre la formation.</small></p> <p><b>MATÉRIEL REQUIS (Vendu au Centre sportif lors de votre 1er cours) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel canadien de sauvetage</li> <li>• Masque de poche</li> <li>• Bracelet et sifflet</li> </ul> | <p><b>DURÉE :</b><br/>20 heures<br/>(temps recommandé, excluant l'examen final)</p> |
| <p><b>CROIX DE BRONZE</b><br/>Étape 2</p>         | <p>Le brevet Croix de bronze de la Société de sauvetage amorce la transition du sauvetage vers la surveillance aquatique et prépare les candidats aux responsabilités qu'ils auront en tant qu'assistants surveillants-sauveteurs. Les candidats consolident et développent leurs habiletés de sauvetage et commencent à appliquer des principes et des techniques de surveillance active dans les installations aquatiques. La Croix de bronze met l'accent sur l'importance du travail d'équipe et de la communication dans le cadre de la prévention et de l'intervention en situation d'urgence aquatique. La Croix de bronze est un préalable pour les programmes de formations avancées des certificats Sauveteur national et Leadership de la Société de sauvetage.</p> | <p><b>PRÉALABLE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Médaille de bronze réussie</li> </ul> <p><b>MATÉRIEL REQUIS (Vendu au Centre sportif lors de votre 1er cours) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel canadien de sauvetage</li> <li>• Masque de poche</li> <li>• Bracelet et sifflet</li> </ul>   | <p><b>DURÉE :</b><br/>20 heures<br/>(temps recommandé, excluant l'examen final)</p> |
| <p><b>PREMIERS SOINS GÉNÉRAL</b><br/>Étape 3</p>  | <p>Il s'agit d'un cours avancé où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les premiers soins à prodiguer lors de situations d'urgence secondaire. Les situations d'urgence secondaire incluent, entre autres, les problèmes médicaux (convulsions, problèmes reliés à la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.) et environnementaux (problèmes reliés au froid et au chaud, brûlures, électrocution, etc.), et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.).</p>   | <p><b>MATÉRIEL REQUIS (Vendu au Centre sportif lors de votre 1er cours) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel canadien de premiers soins</li> </ul>   | <p><b>DURÉE :</b><br/>16 heures</p>   |
| <p><b>SAUVETEUR NATIONAL</b><br/>Étape 4</p>   | <p>Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.</p>   | <p><b>PRÉALABLES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final</li> <li>• Détenir le brevet Croix de bronze</li> <li>• Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA</li> </ul> <p><b>MATÉRIELS REQUIS (Vendu au Centre sportif lors de votre 1er cours) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel canadien de sauvetage</li> <li>• Manuel canadien de premiers soins</li> <li>• Manuel Alerte : la pratique de la surveillance aquatique</li> <li>• Masque de poche</li> <li>• Bracelet et sifflet</li> </ul>   | <p><b>DURÉE :</b><br/>40 heures</p>   |

## FORMATIONS (Programme de la Société de sauvetage)

Vous avez à cœur la sécurité des gens et/ou le plaisir de partager l'amour de la natation.

Voici les étapes pour devenir moniteur :

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><b>MONITEUR<br/>EN<br/>SAUVETAGE</b></p> | <p>Le cours de Moniteur en sauvetage prépare les candidats à enseigner différents cours de la Société de sauvetage. Les sujets abordés dans ce cours sont l'éthique, les stratégies pédagogiques, les facteurs affectant l'apprentissage, l'enseignement et l'évaluation des techniques de sauvetage et de premiers soins. Ce brevet permet d'enseigner les cours suivants : Jeune sauveteur (Initié, Averti, Expert), Étoile, Médaille et Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Certificat de Distinction, et Auto-sauvetage et survie nautique. De plus, ce brevet, appelé aussi le brevet de base en enseignement, est un préalable pour suivre la formation Moniteur Sauveteur national.</p> | <p><b>PRÉALABLE :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être âgé d'au moins 16 ans lors du dernier cours</li> <li>Détenir le brevet Sauveteur national à jour</li> </ul> <p><b>MATÉRIEL REQUIS (Vendu au Centre sportif lors de votre 1er cours) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Masque de poche</li> <li>Ensemble de volumes : Manuel du moniteur, Guide du moniteur en sauvetage, Guide des certificats Jeune sauveteur, Guide des certificats Niveaux de bronze, Guide des programmes</li> <li>Manuel canadien de sauvetage</li> </ul>   | <p><b>DURÉE :</b><br/>32 heures</p>         |
| <p><b>MONITEUR<br/>DE NATATION</b></p>      | <p>Le cours de Moniteur en natation de la Société de sauvetage permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Des moniteurs en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.</p>  | <p><b>PRÉALABLES :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation</li> <li>Détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur)</li> </ul> <p><b>MATÉRIEL REQUIS (Vendu au Centre sportif lors de votre 1er cours) :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La trousse du Moniteur en natation. Cette trousse comprend : Manuel du moniteur, Guide des certificats Nager pour la vie, Enseigner Nager pour la vie et un cartable. Les candidats devront apporter leur Manuel canadien de sauvetage pour l'utiliser comme référence pendant le cours</li> </ul> | <p><b>DURÉE :</b><br/>32 heures minimum</p> |

Pour toute demande d'informations en ce qui concerne les coûts et nos dates de formations en sauvetage ou de moniteur de natation, veuillez-vous informer par courriel auprès de notre responsable aquatique,

**Catherine Héту-Barré, à : [chetu-barre@cspdh.com](mailto:chetu-barre@cspdh.com)**

## OPPORTUNITÉ DE CARRIÈRE !

Tu as déjà 15 ans avec minimalement ton brevet Croix de bronze valide et tu es à la recherche d'un employeur à l'écoute de tes besoins qui te permettra de développer ton sens du leadership ?

**N'hésite pas à te joindre à notre équipe!**

**Superviseurs, moniteurs et sauveteurs  
temps plein/temps partiel recherchés!**

Consulte nos offres d'emploi détaillées et dépose ta candidature sur notre site WEB à :

**[www.centresportifpaysdenhaut.com/emplois](http://www.centresportifpaysdenhaut.com/emplois)**



## PROGRAMME DE MISE EN FORME AQUATIQUE (ADULTES - ÂÎNÉS)

**SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 12 semaines (12 cours)**

Note importante : Merci de considérer la profondeur et la température de l'eau - avant votre inscription.

**Bassin sportif : profondeur de 1,35m - température ~ 80°F**

**Bassin récréatif : profondeur de 1,2m - température ~ 86°F**



Coûts :

Résident : 115 \$

Non-Résident : 288 \$

### AQUAVITALITÉ

(55 minutes)

S'adresse aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique à leur rythme, **sans saut**, en **eau peu profonde (1,35m)**. Entraînement complet sur musique qui favorise l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire, de votre mobilité et en minimisant l'impact sur vos articulations.



Lundi 9 h à 9 h 55

Lundi 10 h à 10 h 55

Mercredi 9 h à 9 h 55

Mercredi 10 h à 10 h 55

Vendredi 10 h à 10 h 55

### AQUAFITNESS

(55 minutes)

S'adresse aux personnes voulant suivre un cours sur musique tout en suivant un programme de mise en forme à la fois équilibré et progressif dans le respect de ses limites, **avec saut**, en **eau peu profonde (1,35m)**. C'est le cours idéal pour bouger tout en brûlant des calories, favoriser votre endurance cardiovasculaire et le maintien de votre masse musculaire tout en vous amusant!



Mardi 9 h à 9 h 55

Mardi 17 h 30 à 18 h 25

Jeudi 10 h à 10 h 55

Vendredi 9 h à 9 h 55

### AQUAJOGGING

(55 minutes)

Le cours vous propose une foule d'activités stimulantes en **eau profonde** avec une ceinture de flottaison spécialement conçue et fournie. Que ce soit sous forme de jeux ou de défis, le plaisir et l'énergie contagieuse du groupe vous feront progresser dans une ambiance plus que motivante, et sans aucun impact sur les articulations.



Mardi 10 h à 10 h 55

Mardi 18 h 30 à 19 h 25

Jeudi 9 h à 9 h 55

### AQUADOUCEUR

(55 minutes)

Rythme léger à modéré, ce cours permet un renforcement musculaire général tout en sollicitant l'activité cardio-respiratoire. Recommandé pour les séniors et les femmes enceintes ou pour toutes les personnes qui veulent récupérer activement ou qui souhaitent se rééduquer tout en douceur. **En eau peu profonde (1,20m)**.



Mercredi 11 h à 11 h 55

Vendredi 11 h à 11 h 55

### AQUAPOUSSETTE

(55 minutes)

Une heure de plaisir pour bébé et une heure d'entraînement pour maman ou papa! Votre enfant sera confortable et en toute sécurité dans sa « poussette aquatique », se déroulant en **eau peu profonde (1,20m)**.

Les poussettes sont conçues pour les bébés âgés de 6 mois à 2 ans, tout dépendant de leur poids et selon leur capacité à pouvoir se tenir la tête seul.



Lundi 11 h à 11 h 55



## HORAIRE DES BAINS LIBRES ET TARIFICATION (Horaire sujet à changement)

Horaire du 9 janvier au 9 avril 2023

| LUNDI   | MARDI   | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI   |
|---|---|---|---|--|
| 6 h à 8 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)  |   | 6 h à 8 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)  |   | 6 h à 8 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)   |
| 9 h à 11 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)   | 9 h à 11 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)   | 9 h à 11 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)   | 9 h à 11 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)   | 9 h à 11 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)  |
| 11 h 30 à 13 h 30<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)  | 11 h 30 à 13 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (6c)<br><br>11 h 30 à 13 h<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous, avec<br>matériel d'animation | 11 h 30 à 13 h 30<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)  | 11 h 30 à 13 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (6c)<br><br>11 h 30 à 13 h<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous, avec<br>matériel d'animation | 11 h 30 à 13 h 30<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)   |
| 13 h 30 à 15 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br>&<br>Bain libre pour tous  | 13 h à 15 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)  | 13 h 30 à 15 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br>&<br>Bain libre pour tous  | 13 h à 15 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (8c)  | 13 h 30 à 15 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br>&<br>Bain libre pour tous   |
| 17 h 30 à 21 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br><br>17 h 30 à 20 h<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous,<br>avec matériel d'animation | 17 h 30 à 21 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br><br>17 h 30 à 20 h<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous,<br>avec matériel d'animation | 17 h 30 à 21 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br><br>17 h 30 à 20 h<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous,<br>avec matériel d'animation | 17 h 30 à 21 h<br>Bassin sportif<br>Bain longueurs (4c)<br><br>17 h 30 à 20 h<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous,<br>avec matériel d'animation | 17 h 30 à 20 h 30<br>Bassin sportif<br>Bain libre pour tous<br>+ Tremplin<br><br>17 h 30 à 20 h 30<br>Bassin récréatif<br>Bain libre pour tous,<br>avec matériel d'animation |

(c) = le nombre de couloirs

| SAMEDI   | DIMANCHE   |
|--|--|
| <p>7 h à 9 h<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (8c)</p> <p>7 h à 9 h<br/>Bassin récréatif<br/>Bain libre pour tous, avec matériel d'animation</p>  | <p>7 h à 9 h<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (8c)</p> <p>7 h à 9 h<br/>Bassin récréatif<br/>Bain libre pour tous, avec matériel d'animation</p>  |
| <p>9 h à 12 h<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (4c)</p>   | <p>9 h à 12 h<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (4c)<br/>&amp;<br/>Bain libre pour tous</p>  |
| <p>12 h à 13 h 30<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (5c)</p>   | <p>12 h à 13 h 30<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (8c)</p>   |
| <p>14 h à 17 h<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (4c)<br/>&amp; Bain libre pour tous<br/>&amp; Tremplin*</p> <p><b>*SPÉCIAL WIBIT : Le dernier samedi du mois !<br/>Dates : 28 janvier, 25 février et 25 mars 2023</b></p> <p>14 h à 18 h<br/>Bassin récréatif<br/>Bain libre pour tous, avec matériel d'animation</p> | <p>14 h à 17 h<br/>Bassin sportif<br/>Bain longueurs (4c)<br/>&amp; Bain libre pour tous<br/>&amp; Tremplin*</p> <p>14 h à 18 h<br/>Bassin récréatif<br/>Bain libre pour tous, avec matériel d'animation</p> |

(c) = le nombre de couloirs

\*Le Wibit est une structure gonflable installée dans le bassin sportif.  
Les participants désirant une aide flottante doivent utiliser la veste de flottaison.  
Lors de cette activité, prendre note que le tremplin sera fermé.



## BAINS LIBRES (ENTRÉES UNITAIRES)

|                                   | Tarif résident (Taxes incluses) | Tarif non-résident (Taxes incluses) |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 0 à 17 ans                        | Gratuit                         | 4,00 \$                             |
| Étudiants 18 ans et + avec preuve | Gratuit                         | 4,00 \$                             |
| Adultes (18 ans et +)             | 4,00 \$                         | 10,00 \$                            |
| Aînés (55 ans et +)               | 3,00 \$                         | 7,50 \$                             |

## BAINS LIBRES (ABONNEMENTS)

|   | Tarif résident (Taxes incluses) | Tarif non-résident (Taxes incluses) |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|
| Annuel - 0 à 17 ans                                   | Gratuit                         | 140,00 \$                           |
| Annuel - Étudiants 18 ans et + avec preuve            | Gratuit                         | 140,00 \$                           |
| Annuel - Adultes (18 ans et +)                        | 140,00 \$                       | 350,00 \$                           |
| Annuel - Aînés (55 ans et +)                          | 105,00 \$                       | 262,50 \$                           |
| 6 mois - 0 à 17 ans                                   | Gratuit                         | 100,00 \$                           |
| 6 mois - Étudiants 18 ans et + avec preuve            | Gratuit                         | 100,00 \$                           |
| 6 mois - Adultes (18 ans et +)                        | 100,00 \$                       | 250,00 \$                           |
| 6 mois - Aînés (55 ans et +)                          | 75,00 \$                        | 187,50 \$                           |
| 3 mois - 0 à 17 ans                                   | Gratuit                         | 60,00 \$                            |
| 3 mois - Étudiants 18 ans et + avec preuve            | Gratuit                         | 60,00 \$                            |
| 3 mois - Adultes (18 ans et +)                        | 60,00 \$                        | 150,00 \$                           |
| 3 mois - Aînés (55 ans et +)                          | 45,00 \$                        | 112,50 \$                           |
| Carte 10 passages - 0 à 17 ans                        | Gratuit                         | 36,00 \$                            |
| Carte 10 passages - Étudiants 18 ans et + avec preuve | Gratuit                         | 36,00 \$                            |
| Carte 10 passages - Adultes (18 ans et +)             | 36,00 \$                        | 90,00 \$                            |
| Carte 10 passages - Aînés (55 ans et +)               | 27,00 \$                        | 67,50 \$                            |

## LOCATION À L'HEURE - BASSINS DESJARDINS

|  | Tarif résident (Taxes incluses) | Tarif non-résident (Taxes incluses) |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|
| Corridor de nage (1c) - Bassin sportif | 34,00 \$                        | 85,00 \$                            |
| Bassin récréatif                       | 156,00 \$                       | 390,00 \$                           |
| Rivière Kino                           | 45,00 \$                        | 113,00 \$                           |

Pour toute demande d'informations en ce qui concerne la location en aquatique, veuillez communiquer avec notre responsable, **Catherine Héту-Barré**, à : [chetu-barre@cspdh.com](mailto:chetu-barre@cspdh.com)

### À NOTER QUE...

- Le vestiaire est universel, nudité interdite;
- L'accès au vestiaire est disponible 30 minutes avant et après votre activité;
- Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés. Il est recommandé d'apporter votre propre cadenas (en vente à la réception);
- Les vestes de flottaison sont disponibles gratuitement pour assurer votre sécurité;
- Plusieurs articles peuvent être achetés à la réception (bonnet de bain, lunettes, etc.);
- La baignade est interdite si vous présentez des symptômes de maladie contagieuse, diarrhée ou plaie ouverte.

### IL EST OBLIGATOIRE...

- De porter un maillot de bain décent et adapté à la discipline sportive pratiquée. Doit servir exclusivement à la baignade (lycra, polyester ou nylon seulement);
- De porter un bonnet de bain (à l'exception des bébés de moins de 1 an);
- De prendre une douche avant la baignade;
- Pour un enfant de moins de 7 ans, d'être accompagné dans l'eau d'une personne âgée d'au moins 16 ans. Le ratio étant un adulte pour 4 enfants;
- Pour les enfants de 7 à 10 ans, d'être accompagné d'une personne âgée d'au moins 16 ans dans l'enceinte de la piscine. L'accompagnateur devra déboursier son entrée au tarif régulier;
- Pour un bébé de moins de 3 ans, de porter une couche imperméable à l'eau (en vente à la réception);
- D'être âgé d'au moins 15 ans ou d'être accompagné d'un adulte pour avoir accès aux baignades longueurs;
- De circuler pieds nus ou avec des sandales dans l'enceinte de la piscine et dans le vestiaire;
- De respecter les consignes des sauveteurs.

## PROGRAMME DE MISE EN FORME EN SALLE (16 ANS ET PLUS)

SESSION RÉGULIÈRE: 1 cours par semaine pendant 12 semaines (12 cours)



Coûts :

Résident : 115 \$

Non-Résident : 288 \$

### FIT FORME

(55 minutes)

S'adresse aux personnes voulant suivre un programme de mise en forme à la fois équilibré et progressif dans le respect de ses propres limites. Le cours idéal pour une remise en forme avec des exercices fonctionnels des plus variés.



Mardi

18 h 30 à 19 h 25

### PILATES NIVEAU 1

(55 minutes)

Optez pour un entraînement tout en douceur afin de renforcer et tonifier tous vos muscles du corps. Un entraînement qui vous permettra d'améliorer votre posture et votre flexibilité, tout en misant sur la pratique d'une bonne respiration.



Jeudi

19 h 30 à 20 h 25

### ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

(55 minutes)

Pour ceux et celles qui ont le désir de se dépasser avec des exercices musculaires fonctionnels et cardiovasculaires. Un entraînement qui s'inspire des mouvements de la vie de tous les jours.



Jeudi

18 h 30 à 19 h 25

### POSTURE ET FLEXIBILITÉ

(55 minutes)

S'adresse aux personnes qui veulent apprendre à bien s'étirer et ainsi prévenir les blessures.



Mardi

19 h 30 à 20 h 25

### GYM SPORTIVE

(55 minutes)

Pour une clientèle active physiquement. Séance d'entraînement ayant pour but d'améliorer la force, la fluidité des mouvements et l'endurance mentale.



Lundi

18 h à 18 h 55

### SUR LE GO - HIIT

(55 minutes)

Accessible à tous. Exercices cardiovasculaires et musculaires avec phases d'action puis de récupération active. Un excellent moyen de perdre du poids, à votre rythme.



Mercredi

18 h à 18 h 55

Samedi

9 h à 9 h 55

**PROGRAMME DE MISE EN FORME EN SALLE**

SESSION RÉGULIÈRE: 1 cours par semaine pendant 12 semaines (12 cours)

**GYM STYLE LIBRE**

15 à 18 ans (45 minutes)

On mise sur le renforcement musculaire et cardiovasculaire par des intervalles inspirés de la danse, des arts martiaux, de la gymnastique et de jeux avec accessoires ludiques. Une séance plus que positive et divertissante.



Coûts :  
R : 94 \$  
N-R : 235 \$



Mercredi  
12 h 15 à 13 h

**FIT & HOP**

10 à 14 ans (45 minutes)

Consolider les habiletés motrices et physiques par une combinaison de mouvements de danse, d'art martiaux, de gymnastique et de jeux avec ballon. Intégrer le renforcement musculaire sous forme de défi avec un suivi personnalisé de vos acquis.



Coûts :  
R : 94 \$  
N-R : 235 \$



Lundi  
12 h 15 à 13 h

**PARCOURS POP FUN**

5 à 9 ans (45 minutes)

Parcours de type chorégraphique et de gymnastique développant l'équilibre, la force, la rapidité et les mouvements latéraux tout en s'amusant.



Coûts :  
R : 94 \$  
N-R : 235 \$



Samedi  
10 h 45 à 11 h 30

**MINI POP GYM**

2 à 4 ans (40 minutes)

Exploration des mouvements moteurs de base avec musique, chant, danse, stabilisation-locomotion et manipulation. Parcours organisé en stations favorisant la fluidité des déplacements et le sens du rythme.



Coûts :  
R : 76,50 \$  
N-R : 191,25 \$



Mercredi  
11 h 15 à 11 h 55  
  
Samedi  
10 h à 10 h 40

**PARENTS ET ENFANTS**

0-23 mois (30 minutes)

Cours où l'on vous propose des jeux favorisant l'émergence de comportements moteurs primaires tels que le tonus, la posture, l'équilibre et bien d'autres. La porte d'entrée d'un counseling sur l'acquisition et le maintien d'un mode de vie sain.



Coûts :  
R : 57,50 \$  
N-R : 143,75 \$



Lundi  
11 h 30 à 12 h



# Aréna

Pour toute demande d'informations en lien avec les réservations de glace, nos horaires de patinage libre, hockey libre et bâton-rondelle, veuillez-vous informer auprès de notre responsable aréna, **Sylvain Descoteaux**, en appelant au 579 202-1722 ou par courriel à : [sdescoteaux@cspdh.com](mailto:sdescoteaux@cspdh.com)

## HORAIRE GLACE LIBRE (Horaire sujet à changement)

Horaire du 9 janvier au 9 avril 2023

| LUNDI | MARDI                      | MERCREDI | JEUDI                      | VENDREDI   |
|-------|----------------------------|----------|----------------------------|--|
|       | 12 h à 13 h<br>Patin libre |          | 12 h à 13 h<br>Patin libre |  |
|       |                            |          |                            | 16 h à 17 h<br>Bâton-rondelle -<br>15 ans et moins |
|       |                            |          |                            | 17 h à 18 h<br>Patin libre                         |

| SAMEDI  | DIMANCHE  |
|---|---|
| 12 h à 13 h<br>Bâton-rondelle - 15 ans et moins | 12 h à 13 h<br>Patin libre                      |
| 13 h à 14 h<br>Patin libre                      | 13 h à 14 h<br>Bâton-rondelle - 15 ans et moins |
| 14 h à 15 h<br>Bâton-rondelle - 16 ans et plus  |   |
|   | 15 h à 16 h<br>Hockey libre - 16 ans et plus    |
| 16 h à 17 h<br>Hockey libre - 16 ans et plus    |   |

### À NOTER QUE...

- L'inscription à la réception est obligatoire lors de votre arrivée;
- L'accès aux vestiaires est disponible 30 minutes avant et après l'activité;
- Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

### À SAVOIR QUE...

#### Patin libre

- Tous les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés par un patineur d'au moins 14 ans et plus;
- Seul le patinage vers l'avant est toléré. Aucune figures de patinage artistique ne sont permises;
- Le casque de hockey protecteur et les gants sont obligatoires pour les enfants de 6 ans et moins et fortement recommandés pour les autres patineurs.

#### Bâton-rondelle - 15 ans et moins

- Tous les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés par un patineur d'au moins 14 ans et plus;
- Seuls les accompagnateurs sont permis sur la glace;
- Activité de type hockey;
- Le port du casque de hockey avec grille est obligatoire pour tous. Gants fortement conseillés.

#### Bâton-rondelle - 16 ans et plus

- Activité de type hockey;
- Le port du casque de hockey est obligatoire pour tous. Avec protecteur facial, fortement conseillé.

#### Hockey libre - 16 ans et plus

- Le port de l'équipement complet est obligatoire pour tous.

# Aréna

## ACTIVITÉS - GLACE LIBRE (ENTRÉES UNITAIRES)

|                       | Tarif résident (Taxes incluses) | Tarif non-résident (Taxes incluses) |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 0 à 17 ans            | Gratuit                         | 3,00 \$                             |
| Étudiants             | Gratuit                         | 3,00 \$                             |
| Adultes (18 ans et +) | 4,00 \$                         | 10,00 \$                            |
| Aînés (55 ans et +)   | 3,00 \$                         | 7,50 \$                             |

## ACTIVITÉS - GLACE LIBRE (ABONNEMENTS)

|   | Tarif résident (Taxes incluses) | Tarif non-résident (Taxes incluses) |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|
| Carte 10 passages - 0 à 17 ans            | Gratuit                         | 24,00 \$                            |
| Carte 10 passages - Étudiants             | Gratuit                         | 24,00 \$                            |
| Carte 10 passages - Adultes (18 ans et +) | 32,00 \$                        | 80,00 \$                            |
| Carte 10 passages - Aînés (55 ans et +)   | 24,00 \$                        | 60,00 \$                            |

## LOCATION DE PATINOIRE (SAISON RÉGULIÈRE DU 1ER SEPTEMBRE AU 15 AVRIL)

|   | Tarif horaire |
|---|---------------|
| Semaine de 6 h 30 à 8 h et après 21 h 30 /<br>Fin de semaine de 6 h 30 à 8 h et après 21 h 30 | 140,00 \$     |
| Semaine de 8 h à 16 h   | 125,00 \$     |
| Semaine de 16 h à 21 h 30 /<br>Fin de semaine de 8 h à 21 h 30                                | 225,00 \$     |



## BOUTIQUE DU PRO

Vous y trouverez tout ce dont vous avez besoin : lacets, rubans, bouteilles, produits d'hygiène, et service d'aiguillage professionnel.

Afin de connaître les heures d'ouverture de notre boutique, veuillez consulter le site Web à l'adresse suivante :

<https://hockeysupremacy.com/fr/pages/opening-hours-stores-location>

Pour toutes informations supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer par courriel à [support@hockeysupremacy.com](mailto:support@hockeysupremacy.com) ou en appelant au 450 532-8787.