



CENTRE SPORTIF
Pays-d'en-Haut

Vivaction
GESTION • SPORTS • LOISIRS

Programmation

hiver **2024**



SESSION

Programme

Nager pour la vie

Du 8 janvier au 8 mars 2024
(8 semaines)

Programme

Mise en forme aquatique

Du 8 janvier au 22 mars 2024
(10 semaines)

Programme

Mise en forme en salle

Du 8 janvier au 22 mars 2024
(10 semaines)

Semaine de relâche du lundi 26 février au vendredi 1^{er} mars 2024, les cours seront suspendus.
Les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024).

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

Visitez notre site web à : www.centresportifpaysdenhaut.com et inscrivez-vous à notre infolettre.

INSCRIPTIONS

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.

Aucune reprise de cours ne sera possible pour les activités du programme Nager pour la vie. En ce qui concerne les cours du programme de mise en forme aquatique et en salle, aucune reprise ne sera autorisée sans billet médical et approbation de la Direction.

À savoir également qu'il n'y a pas de période de pré-inscriptions. Donc, si vous êtes inscrits à la session d'automne, cela ne garantit pas votre place à la programmation d'hiver.

Du 10 au 16 décembre 2023, pour les résidents d'une des municipalités partenaires du 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 17 au 23 décembre 2023, pour tous

À noter que du 10 au 23 décembre 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 10 au 23 décembre 2023	9 h à 20 h Tous les jours
En personne	Du 10 au 23 décembre 2023	9 h à 20 h Du lundi au vendredi 9 h à 17 h 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 de celui-ci. L'évaluation se fait **dans l'eau** et par conséquent, vous devez avoir votre bonnet et maillot de bain.

Notes :

- 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;
- Cette évaluation permet seulement de déterminer le bon niveau du nageur et ne priorise pas votre place lors de la période d'inscriptions.

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

- Jeudi 7 décembre 2023, de 17 h 30 à 20 h;
- Samedi 9 décembre 2023, de 14 h à 17 h.

À votre arrivée, présentez-vous à l'accueil, on se fera un plaisir de vous diriger !

Prendre note que les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024).



MODULE - PARENT ET ENFANT (JUSQU'À 3 ANS)**SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 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 : 46 \$

Non-Résident : 115 \$

**PARENT ET ENFANT 1**

4 à 12 mois avec parent (30 minutes)



Samedi 9 h 10 à 9 h 40

**PARENT ET ENFANT 2**

12 à 24 mois avec parent (30 minutes)



Samedi 9 h 45 à 10 h 15

**PARENT ET ENFANT 3**

2 à 3 ans avec parent (30 minutes)



Samedi 10 h 20 à 10 h 50



MODULE - PRÉSCOLAIRE (DE 3 À 5 ANS)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 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 : 46 \$
Non-Résident : 115 \$



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 et de nager avec une aide flottante, sans l'aide d'un parent.



Samedi 10 h 55 à 11 h 25



PRÉSCOLAIRE 2

3 à 5 ans sans parent (30 minutes)

Ces enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine, 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 11 h 30 à 12 h



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, sans aide.

Prérequis : Précolaire 2 réussi ou l'équivalent.



Samedi 12 h 05 à 12 h 35



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, ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté, sans aide flottante.

Prérequis : Précolaire 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 effectueront une entrée à l'eau par roulade avant, vêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes, sans aide flottante. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils feront le coup de pied rotatif simultané, sans aide flottante.

Prérequis : Précolaire 4 réussi ou l'équivalent.



Jeudi 17 h 35 à 18 h 05
Samedi 9 h 45 à 10 h 15

Prendre note que les cours seront suspendus lors de la semaine de relâche, du lundi 26 février au vendredi, 1^{er} mars 2024.

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

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 cours)

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



Coûts :
Résident : 54 \$
Non-Résident : 135 \$



NAGEUR 1 - 5 à 12 ans (30 minutes)

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans 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, sans aide flottante et à nager au crawl avec un VFI.



Samedi 12 h 40 à 13 h 10



NAGEUR 2 - 5 à 12 ans (30 minutes)

Ces nageurs 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 et nager 10 m au crawl et au dos crawlé. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatifs (4 x 5 m).

Prérequis : Nageur 1 réussi ou l'équivalent.



Jeudi 18 h 10 à 18 h 40
Samedi 9 h 10 à 9 h 40



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
Jeudi 18 h 45 à 19 h 30
Samedi 9 h 45 à 10 h 30



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. Ils démontreront la Norme canadienne de Nager pour survivre. 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 10 h 35 à 11 h 20



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 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.



Samedi 10 h 20 à 11 h 05



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.



Samedi 11 h 10 à 11 h 55

Prendre note que les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024) et suspendus lors de la semaine de relâche du lundi, 26 février au vendredi 1^{er} mars 2024.

MODULE - JEUNE SAUVETEUR (DE 8 À 12 ANS)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 cours)



Coûts :
Résident : 54 \$
Non-Résident : 135 \$

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (55 minutes)



Le niveau initié comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 50 m chacun, des nages chronométrées sur 100 m et des exercices sur 350 m. Une approche axée sur l'effort qui permet au candidat de développer son endurance et l'efficacité de ses techniques de nage. Il apprendra notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Prérequis : Nageur 6 réussi ou l'équivalent.



Jeudi 19 h 35 à 20 h 30

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (55 minutes)



Le niveau averti comporte le développement du crawl, du dos crawlé et de la brasse sur une distance de 75 m chacun, un relais de sauvetage sur 100 m et une nage chronométrée sur 200 m. En plus d'améliorer ses techniques de nage, le candidat apprendra entre autres à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à pratiquer des soins à une victime, à traiter une victime consciente qui s'étouffe et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Prérequis : Jeune sauveteur initié ou l'équivalent.



Samedi 12 h à 12 h 55

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (55 minutes)



Le niveau expert requiert une bonne condition physique et un bon jugement en sauvetage. Les candidats développeront leurs compétences en sauvetage et en premiers soins. Ils raffineront leur crawl, leur dos crawlé et leur brasse sur 100 m chacun et compléteront des échauffements sur 600 m ainsi que des nages chronométrées sur 300 m.

Prérequis : Jeune sauveteur averti ou l'équivalent.



Lundi 18 h 45 à 19 h 40

MODULE - ÉTOILE DE BRONZE

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 cours)



Coûts :
Résident : 53 \$
Non-Résident : 132 \$

ÉTOILE DE BRONZE (55 minutes)



L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il permettra au candidat de s'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. Le candidat apprendra à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur. Il améliorera sa forme physique en effectuant des entraînements sur 400 m et en remorquant une victime sur 25 m.

Prérequis : Jeune sauveteur expert ou l'équivalent.



Lundi 18 h 45 à 19 h 40

Prendre note que les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024) et suspendus lors de la semaine de relâche du lundi, 26 février au vendredi 1^{er} mars 2024.

MODULE - NAGEUR (13 ANS ET PLUS)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 cours)



Coûts :

Résident : 66 \$

Non-Résident : 165 \$

ENTRAÎNEMENT NATATION (55 minutes)

Vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble et vos styles de nage. 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.



Mardi

19 h 45 à 20 h 40

MODULE - NAGEUR (16 ANS ET PLUS)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 8 semaines (8 cours)



Coûts :

Résident : 66 \$

Non-Résident : 165 \$

ADULTE 1 (DÉBUTANT) (55 minutes)



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.



Lundi

19 h 45 à 20 h 40

Prendre note que les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024) et suspendus lors de la semaine de relâche du lundi, 26 février au vendredi 1^{er} mars 2024.



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 de réservation, veuillez communiquer avec notre responsable,
Sylvain Descoteaux, par courriel à : sdescoteaux@cspdh.com



FORMATIONS AVANCÉES EN SAUVETAGE

Avez-vous à cœur la sécurité des gens ?

Voici les étapes à suivre pour devenir sauveteur :



MÉDAILLE DE BRONZE Étape 1



Compréhension des composantes du sauvetage, apprentissage des techniques de remorquage et de portage, de défense, de dégagement et développement des techniques de nage et d'endurance.
La Médaille de bronze est un préalable à la Croix de bronze dédiée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.

PRÉALABLES :

- Avoir au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze.
- Démontrer les habiletés et les connaissances équivalentes à l'Étoile de bronze*.

*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.

MATÉRIEL REQUIS

(Disponible au Centre sportif lors de votre 1^{er} cours) :

- Manuel canadien de sauvetage
- Masque de poche et gants
- Bracelet et sifflet

DURÉE :
17 heures
minimum



CROIX DE BRONZE Étape 2



Compréhension des notions théoriques et pratiques en lien avec les circonstances, les lieux, les activités et les comportements qui augmentent les risques d'accident en piscine ainsi que des principes de base concernant les procédures d'urgence et le travail d'équipe.
La Croix de bronze est un préalable pour les programmes de formations avancées des certificats Sauveteur national et Leadership de la Société de sauvetage.
Elle te permet de pouvoir travailler comme assistant surveillant-sauveteur si tu es âgé d'au moins 15 ans.

PRÉALABLE :

- Médaille de bronze réussie

MATÉRIEL REQUIS

(Disponible au Centre sportif lors de votre 1^{er} cours) :

- Manuel canadien de sauvetage
- Masque de poche et gants
- Bracelet et sifflet

DURÉE :
22 heures
minimum



PREMIERS SOINS GÉNÉRAL Étape 3



Cours théorique préparant le candidat à assumer un rôle d'intervenant médical lors de situations d'urgence nécessitant des notions de premiers soins et un rôle de prévention en lui permettant de reconnaître rapidement les signes et les symptômes anormaux et d'appliquer les mesures nécessaires.

MATÉRIEL REQUIS

(Disponible au Centre sportif lors de votre 1^{er} cours) :

- Manuel canadien de premiers soins
- Masque de poche et gants

DURÉE :
16 heures
minimum



SAUVETEUR NATIONAL Étape 4

Ce cours est 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.
Le Sauveteur national te permet de pouvoir travailler comme surveillant-sauveteur si tu es âgé d'au moins 16 ans.

PRÉALABLES :

- Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final
- Détenir le brevet Croix de bronze
- Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA

MATÉRIELS REQUIS

(Disponible au Centre sportif lors de votre 1^{er} cours) :

- Manuel canadien de sauvetage
- Manuel canadien de premiers soins
- Manuel Alerte : la pratique de la surveillance aquatique
- Masque de poche et gants
- Bracelet et sifflet

DURÉE :
44 heures
minimum



FORMATIONS DES MONITEURS

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

Voici les étapes pour devenir moniteur :



MONITEUR EN SAUVETAGE

Ce cours 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.

PRÉALABLE :

- Être âgé d'au moins 15 ans
- Détenir le brevet de Croix de bronze

MATÉRIEL REQUIS

(Disponible au Centre sportif lors de votre 1^{er} cours) :

- Masque de poche et gants
- 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
- Manuel canadien de sauvetage

DURÉE :
32 heures
minimum



MONITEUR DE NATATION

Ce cours 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.

PRÉALABLES :

- Être âgé d'au moins 15 ans
- Détenir le brevet de Croix de bronze

MATÉRIEL REQUIS

(Disponible au Centre sportif lors de votre 1^{er} cours) :

- 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.

DURÉE :
32 heures
minimum

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



FAIS CARRIÈRE AU CENTRE SPORTIF PAYS-D'EN-HAUT !

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

**PROGRAMME DE MISE
EN FORME AQUATIQUE
(ADULTES-AÎNÉS)****SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine
pendant 10 semaines (10 cours)**Note importante : Merci de considérer la profondeur
et la température de l'eau avant votre inscription.**Bassin sportif : profondeur de 1,35 m - température ~ 80°F (26,67°C)****Bassin récréatif : profondeur de 1,20 m - température ~ 85°F (29,44°C)****NOUVEAU !**Une rampe
d'accès amovible
est disponible pour
faciliter votre entrée
et sortie de l'eau.

Coûts :

Résident : 98 \$

Non-Résident : 245 \$

AQUAVITALITÉ (55 minutes)S'adresse aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique à leur rythme, **sans saut**, en **eau peu profonde (1,35 m)**. Entraînement complet sur musique qui favorise l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire, de votre mobilité et en minimisant l'impact sur vos articulations.

Lundi 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 (1,35 m)**. C'est le cours idéal pour bouger tout en brûlant des calories, favoriser votre endurance cardiovasculaire et maintenir votre masse musculaire tout en vous amusant !

Lundi 9 h à 9 h 55

Mardi 9 h à 9 h 55

Mardi 17 h 30 à 18 h 25

Mercredi 9 h à 9 h 55

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. 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

Jeudi 9 h à 9 h 55

AQUADOUCEUR (55 minutes)Rythme léger à modéré, **sans saut**, en **eau peu profonde (1,20 m)**, ce cours permet un renforcement musculaire général tout en sollicitant l'activité cardio-respiratoire. Recommandé pour les aînés et les femmes enceintes ou pour toutes les personnes qui veulent récupérer activement ou qui souhaitent se rééduquer tout en douceur.

Lundi 11 h à 11 h 55

Lundi 12 h à 12 h 55

Mercredi 11 h à 11 h 55

Mercredi 12 h à 12 h 55

AQUATONUS (55 minutes)S'adresse aux personnes voulant pratiquer une activité sportive aquatique axée davantage sur le renforcement musculaire. Un cours sur musique, en **eau peu profonde (1,35 m)**, idéal pour affiner votre silhouette.

Mardi 18 h 30 à 19 h 25

Mercredi 10 h à 10 h 55

Prendre note que les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024) et suspendus lors de la semaine de relâche du lundi, 26 février au vendredi 1^{er} mars 2024.

BASSINS Desjardins

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

Horaire du 8 janvier au 24 mars 2024

	BASSIN RÉCRÉATIF (Zone baignade pour tous avec matériel d'animation, plage avec jeux d'eau et rivière Kino)	BASSIN SPORTIF (Zone de baignade, couloirs de nage en 25 m, tremplin et Wibit)
LUNDI		6 h à 8 h (8c)
		8 h 30 à 11 h (4c)
		11 h 30 à 13 h 30 (8c)
		13 h 30 à 15 h (4c) + Bain libre pour tous
		17 h à 21 h (4c)
MARDI		9 h à 11 h (4c)
	11 h 30 à 13 h	11 h 30 à 13 h (6c)
		13 h à 15 h (8c)
	17 h à 20 h	17 h à 21 h (4c)
MERCREDI		6 h à 8 h (8c)
		8 h 30 à 11 h (4c)
		11 h 30 à 13 h 30 (8c)
		13 h 30 à 15 h (4c) + Bain libre pour tous
		17 h à 21 h (8c)
JEUDI		9 h à 11 h (4c)
	11 h 30 à 13 h	11 h 30 à 13 h (6c)
		13 h à 15 h (8c)
	17 h à 20 h	17 h à 21 h (4c)
VENDREDI		8 h 30 à 11 h (4c)
		11 h 30 à 13 h 30 (8c)
	13 h 30 à 15 h	
SAMEDI		7 h à 9 h (8c)
		9 h à 13 h (4c)
	14 h à 18 h	SPÉCIAL WIBIT 14 h à 17 h (0c): 27 janvier et 24 février 2024
DIMANCHE		7 h à 9 h (8c)
		9 h à 13 h (3c) + Bain libre pour tous + tremplin
	14 h à 18 h	

(c) = le nombre de couloirs de nage de 25 m

Le Wibit est une structure gonflable installée dans le bassin sportif. Les participants désirant une aide flottante doivent utiliser la veste de flottaison.

BASSINS Desjardins

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 \$

*Valide 1 an

LOCATION À L'HEURE - BASSINS DESJARDINS

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

(c) = le nombre de couloirs de nage de 25 m

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

À NOTER QUE...

- Le vestiaire est universel, nudité interdite;
- L'utilisation du cellulaire est interdite dans le vestiaire et dans l'enceinte des Bassins Desjardins;
- Le vestiaire est disponible 30 minutes avant et à la fin de 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 je présente 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 (en vente à la réception);
- De prendre une douche avant la baignade;
- Pour un enfant de **7 ans et moins**, d'être accompagné d'un adulte, **dans l'eau**. Ce dernier doit en assumer la responsabilité. Le ratio étant d'un adulte pour 4 enfants;
- Pour un enfant de **8 à 11 ans**, d'être accompagné d'un adulte, **dans l'enceinte de la piscine**. Ce dernier doit en assumer la responsabilité. L'accompagnateur devra déboursier son entrée au tarif régulier. Le ratio étant d'un adulte pour 4 enfants;
- Pour un enfant de **14 ans et moins**, d'être accompagné d'un adulte, **dans l'eau**, pour avoir accès aux couloirs de nage. Ce dernier doit en assumer la responsabilité;
- Pour un enfant de moins de 3 ans, de porter une couche imperméable à l'eau (en vente à la réception);
- 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 10 semaines (10 cours)



Coûts :

Résident : 98 \$

Non-Résident : 245 \$

FITNESS MATINAL

(55 minutes)

Stimulez votre cardio, renforcez vos muscles en douceur et terminez avec zénitude grâce à des techniques de relaxation.



Lundi 10 h 10 à 11 h 05

Mercredi 9 h 45 à 10 h 40

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.



Mercredi 10 h 45 à 11 h 40

Vendredi 11 h 15 à 12 h 10

CIRCUIT TOTAL FIT

(55 minutes)

Lâchez prise avec des exercices par intervalles faciles à suivre. Renforcez cardio, corps et esprit avec une méditation guidée en fin de circuit.



Lundi 18 h 30 à 19 h 25

Mercredi 18 h 30 à 19 h 25

PROGRAMME DE MISE EN FORME EN SALLE

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

MINI POP GYM

3 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 :

Résident : 66 \$

Non-Résident : 165 \$



Mardi

9 h 30 à 10 h 10

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 :

Résident : 74 \$

Non-Résident : 185 \$



Mardi

17 h 30 à 18 h 15

Prendre note que les cours seront maintenus lors des jours fériés (Vendredi saint, 29 mars 2024 et lundi de Pâques, 1^{er} avril 2024) et suspendus lors de la semaine de relâche du lundi, 26 février au vendredi 1^{er} mars 2024.

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 poste 8403 ou par courriel à : sdescoteaux@cspdh.com

HORAIRE GLACE LIBRE (Horaire sujet à changement)

Horaire du 8 janvier au 24 mars 2024 (Prendre note que le samedi 9 mars, toutes les activités sur glace sont annulées.)

	PATIN LIBRE (Pour tous)	BÂTON-RONDELLE (15 ans et moins)	BÂTON-RONDELLE (16 ans et plus)	HOCKEY LIBRE (16 ans et plus)
LUNDI				
MARDI	12 h à 12 h 50			
MERCREDI				
JEUDI	12 h à 12 h 50			
VENDREDI		16 h à 16 h 50		
SAMEDI	15 h à 15 h 50	14 h à 14 h 50	16 h à 16 h 50	17 h à 17 h 50
DIMANCHE	12 h à 12 h 50	13 h à 13 h 50		14 h à 14 h 50

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 (Pour tous)

- Tous les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés par un patineur d'au moins 14 ans. Ce dernier doit en assumer la responsabilité;
- Seul le patinage vers l'avant est toléré. Aucune figure de patinage artistique n'est permise;
- 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.
- Les traîneaux et les poussettes sur roues sont interdits.

BÂTON-RONDELLE (15 ans et moins)

- Tous les enfants âgés de 6 ans et moins doivent être accompagnés par un patineur d'au moins 16 ans. Ce dernier doit en assumer la responsabilité;
- Un seul accompagnateur est permis sur la glace et devra déboursier son entrée;
- Séance d'activité libre dédiée à la pratique des techniques de hockey : patin, lancer, passes ou maniement de rondelle;
- Les parties sont interdites;
- Le port du casque de hockey avec grille est **obligatoire** pour les enfants de 15 ans et moins;
- Le port du casque de hockey avec grille ou visière est **obligatoire** pour l'accompagnateur;
- Chaque participant doit apporter son propre bâton de hockey et sa rondelle.

BÂTON-RONDELLE (16 ans et plus)

- Séance d'activité libre dédiée à la pratique des techniques de hockey : patin, lancer, passes ou maniement de rondelle;
- Le port du casque de hockey avec grille ou visière est **obligatoire pour tous**;
- Chaque participant doit apporter son propre bâton de hockey et sa rondelle.

HOCKEY LIBRE (16 ans et plus)

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

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 \$

*Valide 1 an

LOCATION DE PATINOIRE (SAISON RÉGULIÈRE DU 1^{er} SEPTEMBRE AU 15 AVRIL)

	Tarif horaire
Semaine de 6 h 30 à 8 h et après 21 h 30 / 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 / Fin de semaine de 8 h à 21 h 30	225,00 \$

BOUTIQUE DU PRO

Vous y trouverez, entre autres : lacets, rubans, bouteilles, produits d'hygiène, et service d'aiguisage 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 ou en appelant au 450 532-8787.

