

### Parent et enfant (jusqu'à 3 ans)

---

#### Parent et enfant 1

Axés sur la familiarisation avec l'eau et sur la sécurité aquatique. Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau par enfant. Conçu pour les enfants de minimum 6 mois, afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 6 mois au premier cours.

#### Parent et enfant 2

Axés sur la familiarisation avec l'eau et sur la sécurité aquatique. Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau par enfant. Conçu pour les enfants de 12 mois à 2 ans, afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 12 mois au premier cours.

#### Parent et enfant 3

Axés sur la familiarisation avec l'eau et sur la sécurité aquatique. Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau par enfant. Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans, afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 24 mois (2 ans) au premier cours jusqu'à 2 ans et 12 mois.

### Préscolaire (enfants de 3 à 5 ans)

---

#### Préscolaire 1

Participation obligatoire d'un adulte dans l'eau. Le parent sera retiré graduellement de la piscine au fil des séances et en fonction de développement aquatique de l'enfant. Ces enfants d'âge préscolaire auront du plaisir à apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : 3 ans au premier cours.

#### Préscolaire 2

Ces enfants d'âge préscolaire 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. L'aide flottante est fournie pour ce cours.

Prérequis : Avoir complété le cours Préscolaire 1 ou équivalence.

### Précolaire 3

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 : Avoir complété le cours Précolaire 2 ou équivalence.

### Précolaire 4

Ces enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils 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 : Avoir complété le cours Précolaire 3 ou équivalence.

### Précolaire 5

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 : Avoir complété le cours Précolaire 4 ou équivalence. Aisance en eau profonde requise.

---

## Nageur (enfants 6 ans et +)

### Nageur 1

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.

Prérequis : 6 ans et plus. Aucune expérience de natation requise.

### Nageur 2

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 alternatifs (4 x 5 m).

Prérequis : 6 ans et plus. Précolaire 5 ou Nageur 1 ou équivalence.

### Nageur 3

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 : 6 ans et plus. Nageur 2 ou équivalence. L'aisance en eau profonde doit être maîtrisée.

### Nageur 4

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 : 6 ans et plus. Nageur 3 ou équivalence.

### Nageur 5

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 et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le 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 : 6 ans et plus. Nageur 4 ou équivalence.

### Nageur 6

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présente les habiletés 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 exercices d'entraînements sur 300 m.

Prérequis : 6 ans et plus. Nageur 5 ou équivalence.

### Nageur 7 (Jeune sauveteur initié)

Les nageurs continueront d'améliorer leurs styles avec des nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de 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 : 8 ans et plus. Nageur 6 ou équivalence.

### Nageur 8 (Jeune sauveteur averti)

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquerront 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 mettrons 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 : 8 ans et plus. Nageur 7 ou équivalence.

### Nageur 9 (Jeune sauveteur expert)

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 mettrons 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 : 8 ans et plus. Nageur 8 ou équivalence.

### Nageur 10 (Étoile de bronze)

L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il permettra 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. Le nageur apprendra à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur.

Prérequis : 11 ans et plus. Nageur 9 ou équivalence. Être capable de nager 100 mètres.

### Aqua ados

Apprentissage et perfectionnement des styles de nage. Entraînement adapté aux forces de chacun dans le but d'avoir du plaisir, tout en améliorant ses techniques de natation.

Prérequis : 11 ans et plus. Aucune expérience requise.

### Plouf ! le plongeon en 6 étapes

Le programme Plouf! est un programme récréatif dont le but est d'initier les jeunes à l'activité du plongeon. Des animateurs formés vous accompagneront dans l'apprentissage de ce sport. Ce programme est axé sur le plaisir, et ce, dans un environnement sécuritaire et s'adresse aux jeunes de 6 à 12 ans. Le niveau 1 du programme Plouf! introduit les bases du plongeon.

Prérequis : Avoir 6 ans, être à l'aise en eau profonde et savoir nager.

## Sauvetage sportif

Pratique des habiletés et des techniques reliées au sauvetage sportif dans un contexte récréatif favorisant les quatre qualités du sauveteur (jugement, performance physique, habiletés et connaissances).

Prérequis : 12 ans au premier cours (jusqu'à 30 ans). Nageur 10 ou équivalence.

## Médaille de bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Apprentissage des techniques de remorquage, de portage, de défense et de dégagement afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. Plus de 20 heures de formation (excluant l'examen final). *En cas d'échec, aucun remboursement.*

**La Médaille est un prérequis pour s'inscrire à la Croix de bronze dédiée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.**

Prérequis : Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze. Démontrer les habiletés et connaissances de Nageur 10.

Matériel obligatoire : Prévoir l'achat d'un masque de poche et d'un sifflet (disponible au Centre aquatique Desjardins). Le Manuel canadien de sauvetage sera remis aux candidats lors du premier cours.

NOTE : Les frais d'inscription seront remboursés si le candidat ne complète pas ou ne répond pas aux exigences des items de l'évaluation obligatoire faite à la première rencontre.

## Croix de bronze

Le brevet Croix de bronze introduit des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Ce brevet permet d'approfondir les connaissances acquises pendant la formation de Médaille de bronze. Apprentissage des techniques de sauvetage d'une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et d'une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. Plus de 20 heures de formation (excluant l'examen final). *En cas d'échec, aucun remboursement.*

**Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine dès 15 ans et sur une plage dès 16 ans.**

Prérequis : Détenir le brevet Médaille de bronze.

Matériel obligatoire : Prévoir l'achat d'un masque de poche et d'un sifflet (disponible au Centre aquatique Desjardins). Le Manuel canadien de sauvetage sera remis aux candidats lors du premier cours.

### Moniteur conjoint

Le cours de moniteur conjoint de la Société de sauvetage prépare le moniteur à enseigner et à évaluer les techniques de nage de base et les habiletés connexes ainsi que les techniques de sauvetage. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques qui ont déjà fait leurs preuves et pratiqueront une variété d'exercices d'amélioration et de correction des techniques de nage. Les moniteurs détenteurs d'une qualification valide enseignent et certifient les candidats dans tous les niveaux des programmes Nager pour la vie, Jeune Sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage et Distinction.

Prérequis : Être âgé d'au moins 15 ans. Détenir le brevet Croix de bronze.

Matériel obligatoire : Le prix du cours comprend la trousse des manuels nécessaires à la formation. Les candidats auront également besoin du Manuel canadien de sauvetage, d'un masque de poche, d'un sifflet et de gants chirurgicaux (même matériel qu'utilisé pour les formations Croix de bronze).

Critère(s) de réussite : Assister et participer à 100 % aux 40 heures de formation. Réussir tous les volets du cours.

### Sauveteur national

Ce cours, de plus de 40 heures, complète la formation en sauvetage en développant chez le candidat une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable. Une fois l'examen pratique réussi, le candidat obtient le titre d'assistant surveillant-sauveteur jusqu'à l'âge de 17 ans et devient alors surveillant-sauveteur.

Prérequis : Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen pratique. Détenir le brevet Croix de bronze ET détenir le brevet Premiers soins – Général/ DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA.

Matériel obligatoire : Prévoir l'achat d'un **Manuel Alerte la pratique de la surveillance aquatique**, un masque de poche, un sifflet et une paire de gants (total d'environ 90 \$). Le matériel est disponible au Centre aquatique Desjardins. Autre que le manuel, le matériel est le même que celui utilisé pour les formations Médaille de bronze, Croix de bronze et Premiers soins généraux.

### Premiers soins (général)

Notions avancées en premiers soins afin de reconnaître rapidement les signes et symptômes anormaux, et ainsi appliquer les mesures nécessaires lors de situations d'urgence.

**Ce cours est un prérequis pour la formation de Sauveteur national.**

Prérequis : Aucun. Une priorité d'inscription est accordée aux candidats de la formation Sauveteur national.

Matériel obligatoire : Manuel canadien de premiers soins, masque de poche, paire de gants.

Critère(s) de réussite : Assister et participer à 100 % aux 16 heures de formation. Réussir tous les volets du cours.

### Adulte - nageur & forme physique

---

#### Adulte 1

Vous travaillerez afin de nager de 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 d'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Prérequis : 16 ans minimum. Pour adultes n'ayant pas ou peu d'expérience en natation.

#### Adulte 2

Progresser en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m 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 de 1 à 2 minutes et épater la galerie en faisant votre appui renversé en eau peu profonde.

Prérequis : 16 ans minimum. Nager 25 m (ceci est un critère d'aisance et d'endurance, la technique n'est pas une condition).

#### Adulte 3

Comme un poisson dans l'eau! 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.

Prérequis : 16 ans minimum. Nager 50 m (ceci est un critère d'aisance et d'endurance, la technique n'est pas une condition).

#### Forme physique

Dans le cadre du module Forme physique, et ce, peu importe votre âge, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Le module Forme physique utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement qui ont fait leurs preuves, y compris l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.

Prérequis : 16 ans minimum. Aisance en eau profonde et nager 25 m sans interruption.



### Adulte - mise en forme

---

#### Aquadouceur

Programme d'exercices variés principalement composé de mouvements à pleine amplitude pour améliorer et maintenir la mobilité. On alterne des exercices cardiovasculaires et musculaires, sans sauts. L'exécution est à faible impact sur les articulations des hanches, genoux et chevilles.

Le cours débute avec un échauffement préparant le corps à l'exercice, suivi d'une partie cardio-musculaire et la séance se termine avec des étirements dynamiques synchronisés à la respiration. Ce programme offre un entraînement tout en douceur et un maintien de la condition physique en respectant ses limitations physiques.

Prérequis : 16 ans minimum.

#### Aquadapté

Cours conçu pour les personnes ayant des limitations physiques. Dans ce cours, les participants travailleront différentes zones du corps avec plusieurs degrés de difficultés. Renforcement musculaire, endurance, mobilité et flexibilité des membres seront travaillés selon les besoins et capacités de chacun.

Information supplémentaire : Les accompagnateurs peuvent assister au cours (dans le cas où l'accompagnateur est nécessaire).

Prérequis : 16 ans minimum.

#### Aquaforme

Programme d'exercices en eau peu profonde avec échauffement, exercices aérobiques et musculaires suivis d'une portion détente.

Prérequis : 16 ans minimum.

#### Aquajogging

Programme d'exercices en eau profonde avec ceinture de flottabilité permettant de développer votre capacité aérobique et votre tonus musculaire. Échauffement, exercices aérobiques et musculaires suivis d'une portion détente.

Prérequis : 16 ans minimum. Avoir des habiletés en eau profonde.

#### Aquaspinning

Entraînement cardiovasculaire sur vélo aquatique stationnaire. Le programme vise à améliorer le tonus musculaire et la circulation sanguine. Souliers d'Aquaforme recommandés.

Prérequis : 16 ans minimum.



## Aquazumba

En partenariat avec FormeXpert, pratiquez des chorégraphies de danse sur musique latine et internationale. Favorise le travail musculaire, améliore la condition cardiaque, tonifie le corps tout en procurant du plaisir. Efforts rigoureux.

Prérequis : 16 ans minimum.

Adulte – pré/post natal

---

## Pré-Post natal

En collaboration avec FormeXpert. Cours conçu pour les futures mamans et les mamans ayant un bébé **de 6 à 18 mois** qui souhaitent maintenir un bien-être et garder ou reprendre la forme avec un entraînement sécuritaire et structuré. Les cours permettent également de passer un bon moment avec les bébés et de les initier aux plaisirs de l'eau tout en échangeant entre les participantes.

Prérequis : Avoir 16 ans minimum.