

COURS PISCINE / SESSIONS D'ÉTÉ 2024

Session 1 : 24 juin au 18 juillet
Cours de fin de semaine : 29 juin au 18 août
Inscription en ligne à compter du mardi 23 avril, 19 h

Session 2 : 23 juillet au 15 août
Inscription en ligne à compter du jeudi 18 juillet, 19 h

Carte du citoyen valide au moment de l'inscription pour toute la durée de l'activité.
piscine@ville.rosemere.qc.ca

LISTE D'ATTENTE

Il est **IMPORTANT** de mettre son nom en attente sur le site des inscriptions en ligne pour maximiser ses chances d'avoir une place au cours désiré.

CLASSEMENT

L'enfant doit avoir l'âge requis dès le premier cours et répondre aux critères du cours choisi, sinon l'inscription sera refusée.

COURS POUR ENFANTS / EN SEMAINE / MARDI ET JEUDI Tous les mardis et jeudis

Cours	Horaire session 1	Horaire session 2	Prix	Participants	Préalables
Parent-enfant 1 4 à 12 mois Parent-enfant 2 12 à 24 mois Parent-enfant 3 2 à 3 ans	10 h à 10 h 25	10 h à 10 h 25	Gratuit	max. 10 (excluant les parents)	Les trois niveaux sont jumelés dans le même groupe. Équivalents Croix-Rouge : étoile de mer, canard et tortue de mer.
Précolaire 1 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1. AVEC PARENT	10 h à 10 h 25	10 h à 10 h 25	Gratuit	max. 4	Commence à ne pas être accompagné par un parent. Équivalent Croix-Rouge : loutre de mer.
Précolaire 2 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	10 h 30 à 10 h 55	10 h 30 à 10 h 55	Gratuit	max. 4	Peut entrer et sortir de l'eau et sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine avec de l'aide; flotter et glisser sur le ventre et sur le dos; faire des bulles et se mouiller le visage. Équivalent Croix-Rouge : salamandre.
Précolaire 3 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	11 h 30 à 11 h 55	11 h 30 à 11 h 55	Gratuit	max. 5	Peut sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes. Équivalent Croix-Rouge : poisson-lune.

Précolaire 4 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	10 h 30 à 10 h 55	10 h 30 à 10 h 55	Gratuit	max. 5	Peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : crocodile.
Précolaire 5 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	11 h 30 à 11 h 55	11 h 30 à 11 h 55	Gratuit	max. 5	Peut sauter seul en eau profonde; nager au crawl sur 5 mètres en portant un gilet de sauvetage; effectuer un battement de jambes alternatif sur le ventre, sur le dos et sur le côté. Équivalent Croix-Rouge : baleine.
Nageur 1	11 h à 11 h 25	11 h à 11 h 25	Gratuit	max. 6	Est âgé de 5 à 12 ans et débute la natation. Équivalent Croix-Rouge : junior 1.
Nageur 2	10 h 30 à 10 h 55	10 h 30 à 10 h 55	Gratuit	max. 6	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 2.
Nageur 3	9 h à 9 h 40 OU 10 h 30 à 11 h 10	9 h à 9 h 40 OU 10 h 30 à 11 h 10	Gratuit	max. 6	Peut sauter en eau profonde et peut effectuer une roulade latérale en portant un gilet de sauvetage; se maintenir à la surface pendant 15 secondes; effectuer un coup de pied fouetté en position verticale; nager 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 3.
Nageur 4	9 h 45 à 10 h 25 OU 11 h 15 à 11 h 55	9 h 45 à 10 h 25 OU 11 h 15 à 11 h 55	Gratuit	max. 6	Peut nager sur place pendant 30 secondes; effectuer des plongeons à genoux et des culbutes avant; nager 10 mètres avec un coup de pied fouetté sur le dos; nager 15 mètres au crawl et au dos crawlé. Équivalent Croix-Rouge : junior 4.
Nageur 5	10 h à 10 h 40 OU 10 h 45 à 11 h 25	10 h à 10 h 40 OU 10 h 45 à 11 h 25	53 \$ / session	max. 6	Peut réussir la Norme canadienne de Nager pour survivre: Rouler en eau profonde / Nager sur place (1 minute) / Nager (50 mètres); plonger; nager sous l'eau; nager sur 15 mètres avec un coup de pied fouetté sur le ventre; effectuer les bras de la brasse avec la respiration; nager au crawl et au dos crawlé sur 25 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 5.
Nageur 6	9 h à 9 h 55 OU 11 h à 11 h 55	9 h à 9 h 55 OU 11 h à 11 h 55	63 \$ / session	max. 7	Peut effectuer des plongeons à fleur d'eau et des boulets de canon; effectuer un coup de pied rotatif et un coup de pied en ciseaux; nager sur 50 mètres au crawl et au dos crawlé; nager la brasse sur 25 mètres; sprinter sur 25 mètres; effectuer un entraînement par intervalles de 4 x 50 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 6.
Jeune sauveteur initié (Nageur 7)	9 h à 9 h 55	9 h à 9 h 55	63 \$ / session	max. 7	Peut effectuer des sauts d'arrêt et des sauts compacts; se maintenir à la surface avec les jambes seulement pendant 45 secondes; sprinter sur 25 mètres à la brasse; nager sur 100 mètres au crawl et au dos crawlé; effectuer un entraînement par intervalles de 300 mètres. Équivalent Croix-Rouge : junior 7.
Jeune sauveteur averti (Nageur 8)	10 h à 10 h 55	10 h à 10 h 55	63 \$ / session	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 7 / Jeune sauveteur Initié. Équivalent Croix-Rouge : junior 8.
Jeune sauveteur expert (Nageur 9)	10 h à 10 h 55	10 h à 10 h 55	63 \$ / session	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 8 / Jeune sauveteur averti. Équivalent Croix-Rouge : junior 9.
Étoile de bronze	11 h à 11 h 55	11 h à 11 h 55	63 \$ / session	max. 7	A préférablement terminé avec succès le niveau Nageur 9 / Jeune sauveteur expert. Est capable de nager 100 mètres. Est âgé de 11 ans ou plus (recommandé).

COURS / SAMEDI				
Cours	Horaire pour l'été	Prix	Participants	Préalables
Précolaire 4 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	12 h à 12 h 25	Gratuit	max. 5	Peut sauter en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; récupérer des objets au fond de l'eau; retenir son souffle sous l'eau; flotter, glisser et battre des jambes sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : crocodile.
Nageur 2 5 ans et plus	12 h 30 à 12 h 55	Gratuit	max. 6	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 2.
COURS / DIMANCHE				
Cours	Horaire pour l'été	Prix	Participants	Préalables
Précolaire 3 3 à 5 ans Si plus de 5 ans, inscrire en Nageur 1.	12 h à 12 h 25	Gratuit	max. 5	Peut sauter dans l'eau à la hauteur de la poitrine; s'immerger et expirer sous l'eau; flotter sur le ventre et sur le dos avec de l'aide pendant 3 secondes. Équivalent Croix-Rouge : poisson-lune.
Nageur 1	11 h à 11 h 25 12 h 30 à 12 h 55	Gratuit	max. 6	Est âgé de 5 à 12 ans et débute la natation. Équivalent Croix-Rouge : junior 1.
Nageur 2	11 h 30 à 11 h 55	Gratuit	max. 6	Peut sauter seul dans l'eau à la hauteur de la poitrine, et en eau profonde en portant un gilet de sauvetage; ouvrir les yeux dans l'eau, retenir son souffle et expirer dans l'eau, flotter, battre des jambes, faire un glissement sur le ventre et sur le dos. Équivalent Croix-Rouge : junior 2.
ÉQUIPE DE COMPÉTITION Tous les lundis, mardis et jeudis				
Cours	Horaire pour l'été	Prix pour l'été	Participants	Préalables
Équipe de compétition	Lundi, mardi et jeudi, 12 h à 12 h 55	Résident 80 \$ / été GAMIN 104 \$ / été	6 filles et 6 garçons par groupe d'âges	Nageur 4 (équivalence : junior 4) doit être réussi. 6 ans au 1 ^{er} juin. Évaluation sur place. Priorité aux résidents de Rosemère.
COURS DE SAUVETAGE				
Cours	Horaire	Prix	Participants	Préalables
Médaille de bronze (1er cours obligatoire pour devenir sauveteur)	8 et 9 juillet, 9 h à 18 h (1 h pour le dîner) Évaluation en fin de journée le 9 juillet.	Gratuit	max. 12	13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze. Démontrer les habiletés et connaissances de l'Étoile de bronze. Être en mesure de nager sur une distance de 400 mètres sans arrêt, et ce, en 12 minutes ou moins. Requis : manuel canadien de sauvetage et masque de poche.
Croix de bronze (2e cours obligatoire pour devenir sauveteur)	15 et 16 juillet, 9 h à 18 h (1 h pour le dîner) 17 juillet, 12 h à 16 h Évaluation en fin de journée le 17 juillet.	Gratuit	max. 12	Détenir le brevet Médaille de bronze. Être en mesure de nager sur une distance de 400 mètres sans arrêt, et ce, en 11 minutes ou moins. Requis : manuel canadien de sauvetage et masque de poche.
Moniteur en sécurité aquatique (Facultatif)	29 juin au 1 ^{er} juillet, et 6-7 juillet, 9 h à 16 h 30 (1 h pour le dîner)	Gratuit	max. 10	15 ans à l'examen. Détenir le brevet Croix de Bronze. Requis : trousse du Moniteur en natation, incluant manuel, guide, cahier d'exercices, accès en ligne et certification. Tablette ou portable requis.

COURS POUR ADULTES

Cours	Horaire pour l'été	Prix pour l'été	Participants	Préalables
Aquaforme 16 ans et plus	Mardi, 9 h à 9 h 55 Mercredi, 9 h à 9 h 55 Jeudi, 9 h à 9 h 55 Vendredi, 10 h à 10 h 55 (au choix)	33 \$, 1 cours / personne / été 47 \$, 2 cours / personne / été 59 \$, 3 cours / personne / été 72 \$, 4 cours / personne / été 86 \$, 5 cours / personne / été 99 \$, 6 cours / personne / été	max. 30	
Aquaforme Parent-enfant ou adulte 8 ans et plus	Samedi, 11 h à 11 h 55 Dimanche, 11 h à 11 h 55 (au choix)	33 \$, 1 cours / personne / été 47 \$, 2 cours / personne / été 59 \$, 3 cours / personne / été 72 \$, 4 cours / personne / été 86 \$, 5 cours / personne / été 99 \$, 6 cours / personne / été	max. 30	Pour l'aquaforme parent-enfant, l'enfant doit être capable de suivre le cours.
Maître-nageur 16 ans et plus	Lundi, 8 h à 8 h 55 Lundi, 9 h à 9 h 55 Mardi, 8 h à 8 h 55 Mercredi, 8 h à 8 h 55 Mercredi, 10 h à 10 h 55 Mercredi, 11 h à 11 h 55 Jeudi, 8 h à 8 h 55 Vendredi, 11 h à 11 h 55 Vendredi, 12 h à 12 h 55 Samedi, 10 h à 10 h 55 Dimanche, 10 h à 10 h 55 (au choix)	33 \$, 1 cours / personne / été 47 \$, 2 cours / personne / été 59 \$, 3 cours / personne / été 72 \$, 4 cours / personne / été 86 \$, 5 cours / personne / été 99 \$, 6 cours / personne / été 111 \$, 7 cours / personne / été	min. 8 / max. 20	Connaissance des techniques de base de la natation.
Adulte 1	Samedi, 11 h à 11 h 55	53 \$ / été	max. 4	Initiation à la natation (sur le ventre, sur le dos) pour adulte. Ce cours est idéal pour les individus qui veulent apprendre à nager.