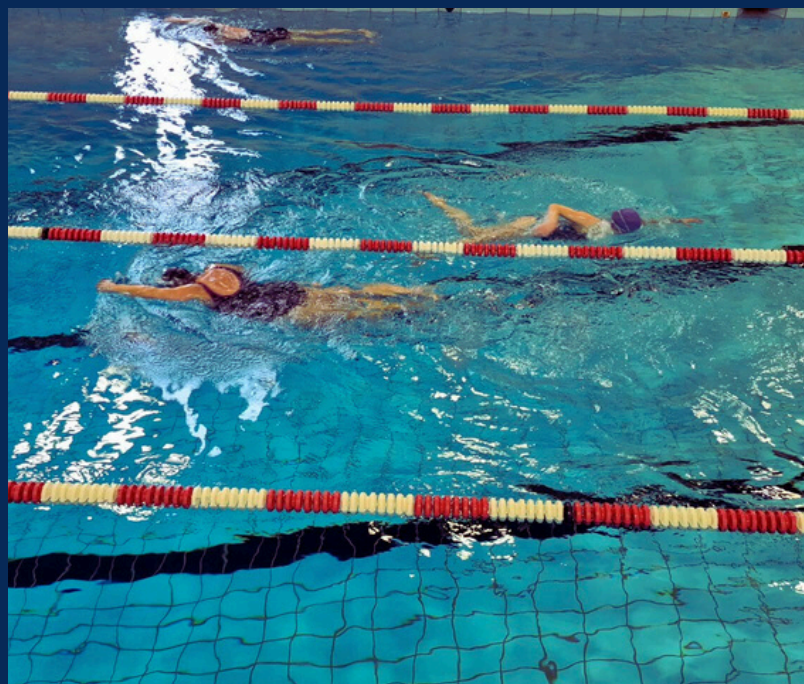


Guide explicatif | Cours de natation



Les Îles-de-la-Madeleine
Municipalité





Cours d'aquaforme

AquaSenior (antérieurement aquaforme) | 50 ans +

Exercices aérobiques rythmés, adaptés et réalisés sur une musique variée.

Durée du cours : 45 min.

Aquajogging | 16 ans +

Mouvements variés et stimulants, sans impact au sol, accompagnés d'exercices aérobiques rythmés sur musique variée. Ceinture de flottaison fournie.

Durée du cours : 45 min.

Aquabic | 16 ans +

Destiné à celles et ceux qui souhaitent améliorer leur capacité cardiorespiratoire et leur endurance musculaire, avec des exercices aérobiques rythmés sur musique variée. Durée du cours : 45 min.

Aquacombo | 16 ans +

Une grande variété d'exercices aquatiques à haute intensité (HIIT, circuit, intervalles, sprint, etc.). Des déplacements aérobiques seront faits entre la partie profonde et peu profonde dans le but d'augmenter l'endurance cardiovasculaire et d'améliorer sa forme physique. Ce cours est pour TOUT le monde et TOUS les niveaux. Durée du cours : 45 min.

Préalables



Être capable de se déplacer dans la partie peu profonde.

Être capable de se déplacer dans la partie profonde.

Être capable de se déplacer dans la partie peu profonde.

Être capable de se déplacer dans la partie profonde, peu profonde et en longueur (50 m).

Aquapoussette et prénatal | Âge du bébé : 4 mois à 12 mois environ

Destiné aux femmes enceintes ou ayant accouché, souhaitant retrouver la forme. La séance combine exercices aérobiques et musculation adaptés. Les bébés participent en toute sécurité, installés dans un siège flottant fourni. Durée du cours : 45 min.

Le bébé doit être capable de tenir sa tête.



Cours de natation pour adultes (16 ans +)

Préalables



Destiné aux débutants souhaitant vaincre leur peur de l'eau et apprendre les bases pour être à l'aise et se déplacer avec confiance en piscine. Antérieurement appelé cours débutant. Durée du cours : 45 min.

Être capable de se déplacer dans la partie peu profonde.



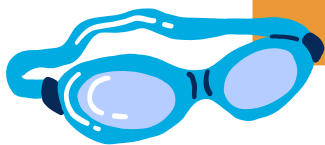
Introduction aux styles de nage. Objectif : améliorer la technique et augmenter la distance parcourue en perfectionnant les différents styles. Antérieurement appelé correctif de nage. Durée du cours : 45 min.

Nageurs novices ou intermédiaires capables de parcourir des longueurs de 25 m et d'aller dans la partie profonde sans restriction ni peur.



Programme basé sur les principes de l'entraînement physique : intervalles, sprints et longues distances. Des défis individuels et collectifs sont proposés pour améliorer la condition physique. Durée du cours : 45 min.

Être capable de se déplacer dans la partie profonde, peu profonde et en longueur (50 m).





Propose une approche structurée pour améliorer sa forme physique, basée sur les grands principes de l'entraînement physique tels que l'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances, etc.

Durée du cours : 60 min.

Nager de façon détendue à une distance de 400 m en continu à l'aide d'un ou de plusieurs styles de nage.





Cours de natation parent-enfant

Accompagnement



S'adresse à des bébés entre 4 mois et 12 mois qui souhaitent s'amuser et apprivoiser l'eau en assistant à un cours basé sur le jeu.
Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le bébé dans l'eau durant l'entièreté des cours.



S'adresse à des bébés entre 12 mois et 24 mois qui souhaitent s'amuser et apprivoiser l'eau en assistant à un cours basé sur le jeu.
Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le bébé dans l'eau durant l'entièreté des cours.



S'adresse à de jeunes nageurs entre 2 ans et 3 ans qui souhaitent s'amuser et apprivoiser l'eau en assistant à un cours basé sur le jeu.
Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le bébé dans l'eau durant l'entièreté des cours.



Cours de natation préscolaire (3 à 5 ans)

Accompagnement



Cours pour enfants nécessitant la présence d'un parent pour faciliter l'adaptation à la natation, idéal pour ceux qui craignent l'eau ou la séparation.

Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.



Pour enfants non-nageurs ayant réussi le préscolaire 1 ou capables de respecter les critères suivants : s'immerger et expirer sous l'eau, glisser sur le ventre et sur le dos 3 m (avec aide), flottaison 3 s ventre/dos (étoile), battre des jambes sur le ventre et dos 5 m (avec aide).

Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.



Pour enfants ayant réussi le préscolaire 2 ou capables de respecter les critères suivants : aller dans le fond de l'eau (peu profond), nager 3 m seul, flottaison 5 s ventre/dos (étoile), battre des jambes sur le ventre et sur le dos 5 m (sans aide), mettre la tête sous l'eau en nageant. Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.



Pour enfants ayant réussi le préscolaire 3 ou capables de respecter les critères suivants : nager sur place 10 s avec aide, nager sur le côté pour 5 m, battre des jambes sur le ventre et sur dos 7 m (sans aide), nager sur le ventre avec les bras 5 m (crawl avec aide).

Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.



Pour enfants ayant réussi le préscolaire 4 ou capables de respecter les critères suivants : nager sur place 10 s, nager sur le ventre et sur le dos 10 m, nager sur le dos avec les bras 5 m, nager sur le ventre avec les bras 5 m (crawl).
Durée du cours : 30 min.

Un parent doit accompagner le jeune dans l'eau durant l'entièreté des cours.



Cours de natation pour enfants (5 ans +)

Accompagnement



Pour enfants non-nageurs, axé sur l'apprentissage des bases de la natation pour être à l'aise dans l'eau. Si votre enfant a exactement 5 ans et n'a jamais suivi de cours, il est recommandé de l'inscrire en préscolaire 1 ou 2.
Durée du cours : 45 min.

Aucun.



Pour enfants ayant réussi Nageur 1 ou capables de : mettre la tête dans l'eau, flotter sur le ventre et sur le dos 5 s, faire la fusée ventre/dos/côté 3 m, battre des jambes sur le ventre et le dos 5 m, nager crawl 5 m (avec aide).
Durée du cours : 45 min.

Aucun.



Pour enfants ayant réussi Nageur 2 ou capables de : nager sur place 15 s, battre des jambes (ventre/dos/côté) sur 10 m, nager le crawl et le dos crawlé sur 10 m.
Durée du cours : 45 min.

Aucun.

Accompagnement



Pour enfants ayant réussi Nageur 3 ou capables de : plonger à genoux, nager sur place 30 s, nager 25 m en endurance, faire crawl et dos crawlé sur 15 m, et réaliser le coup de pied rotatif simultané (Kick ILVO) sur 10 m. Durée du cours : 45 min.

Aucun.



Pour enfants ayant réussi Nageur 4 ou capables de : plonger debout, nager sur place 1 min, faire jambes et bras brasse (15 m), nager crawl et dos crawlé (25 m), réaliser un sprint crawl (25 m). Durée du cours : 45 min.

Aucun.



Pour enfants ayant réussi Nageur 5 ou capables de : plonger à fleur d'eau, nager sur place 2 min, faire la brasse (25 m), nager crawl et le dos crawlé (50 m), sprint crawl + dos crawlé (25 m), nager crawl tête haute (10 m). Durée du cours : 45 min.

Aucun.



À la suite de la complétion de ses niveaux Nageur, et/ou à la réussite du niveau Nageur 6, le jeune a trois options pour poursuivre ses activités aquatiques.

Préalables

Option 1

Le jeune continue le curriculum Nager pour la vie en s'inscrivant au cours JEUNE SAUVETEUR.

Avoir complété le niveau nageur 6 et avoir de 8 à 14 ans.

Option 2

Le jeune débute avec le club école offert par le CÉNIM.

Avoir complété le niveau nageur 6 et avoir de 7 à 9 ans.

Option 3

Le jeune débute à l'entraînement de natation de compétition avec le CÉNIM.

Avoir 9 ans et + (sauf exception, s'adresser à la responsable du CÉNIM.)





Programme Jeunes sauveteurs (8-14 ans)

Cours pour jeunes souhaitant aller au-delà de la natation. Trois niveaux (initié, averti, expert) équivalant aux niveaux nageur 7, 8 et 9.

Objectifs :

- Améliorer la technique de nage
- Apprendre les bases des premiers soins
- Reconnaître et évaluer les situations d'urgence
- Développer l'esprit critique pour intervenir en cas d'accident

Ce programme prépare aux cours de sauvetage (niveau de bronze), mais n'est pas une formation officielle. À partir de 11 ans et le niveau nageur 6 réussi, l'enfant peut s'inscrire directement à l'Étoile de bronze (premier niveau de sauveteur).

Préalables



Pour s'inscrire à ce niveau, l'enfant doit avoir réussi le brevet « Nageur 6 » ou, s'il a plus de 9 ans, obtenir une reconnaissance des acquis par une évaluation des techniques de nage. Durée du cours : 60 min.

L'enfant doit avoir réussi le niveau « Nageur 6 » et être capable de :

- Saut d'arrêt
- Nager sur place sans les mains (45 s)
- Brasse (50 m)
- Crawl et dos crawlé (100 m)
- Crawl tête haute (25 m)
- Sprint en brasse (25 m)
- Entraînement de 300 m

Préalables



Pour accéder à ce niveau, l'enfant doit avoir validé le brevet « Jeune sauveteur initié ». Il y développera son endurance et sa technique tout en apprenant des méthodes de sauvetage. Durée du cours : 60 min.

L'enfant doit avoir réussi le niveau « Jeune sauveteur initié » et être capable de :

- Nager 50 m en crawl, dos crawlé et brasse (chacun).
- Réaliser un entraînement physique de 350 m.
- Compléter 100 m en moins de 3 min.
- Nager 25 m tête hors de l'eau (brasse ou crawl).
- Effectuer des plongeurs de surface (pieds et tête première).
- Exécuter un coup de pied de sauvetage sur 25 m.



Pour accéder à ce niveau, l'enfant doit avoir réussi le brevet « Jeune sauveteur averti ». Il y perfectionnera son endurance et sa technique tout en apprenant des méthodes de sauvetage. Durée du cours : 60 min.

L'enfant doit avoir réussi le niveau « Jeune sauveteur initié » et être capable de :

- Nager 50 m en crawl, dos crawlé et brasse (chacun).
- Réaliser un entraînement physique de 350 m.
- Compléter 100 m en moins de 3 min.
- Nager 25 m tête hors de l'eau (brasse ou crawl).
- Effectuer des plongeurs de surface (pieds et tête première).
- Exécuter un coup de pied de sauvetage sur 25 m.

Parcours pour devenir sauveteur



Premier brevet du niveau Bronze. Il initie au sauvetage en développant la capacité à résoudre des problèmes et à prendre des décisions, seul ou en équipe. Il enseigne la réanimation d'une victime en arrêt respiratoire et les compétences essentielles pour assurer sa propre sécurité et celle des autres.

Durée :

- Entre 10 et 12 heures en piscine

Préalables :

- Être capable de nager 100 m (recommandé)
- Jeune sauveteur expert (recommandé)

Période de validité du brevet :

- 2 ans
- Valide à vie pour s'inscrire au brevet Médaille de bronze

Niveau supérieur :

- Médaille de bronze



Introduit les quatre bases du sauvetage : jugement, connaissances, habiletés et forme physique. Elle enseigne les techniques de remorquage, portage, défenses et dégagements pour intervenir auprès de victimes conscientes ou inconscientes dans des situations plus risquées.

Ce brevet est préalable à la Croix de bronze, destinée à la formation des assistants surveillants-sauveteurs.

Durée : 15 heures (hors examen final)

Préalables :

- Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou
- Détenir le brevet Étoile de bronze (accessible dès 11 ans)

Formation préalable : Aucune exigence. Les candidats peuvent provenir de divers parcours (natation, programme Jeunes sauveteurs, équipes sportives ou apprentissage autonome).

Validité :

- 2 ans si utilisé comme permis de travail
- À vie pour s'inscrire à la Croix de bronze

Niveau supérieur

- Croix de bronze





Premier brevet du niveau Bronze. Il initie au sauvetage en développant la capacité à résoudre des problèmes et à prendre des décisions, seul ou en équipe. Il enseigne la réanimation d'une victime en arrêt respiratoire et les compétences essentielles pour assurer sa propre sécurité et celle des autres.

Durée :

- 20 heures

Préalables :

- Être capable de nager 100 m (recommandé)
- Jeune sauveteur expert (recommandé)

Période de validité du brevet :

- 2 ans
- Valide à vie pour s'inscrire au brevet Médaille de bronze

Niveau supérieur :

- Premiers soins - général
- Sauveteur national



Société de sauvetage

La Société de sauvetage est un organisme à but non lucratif qui, par l'éducation et le conseil, a pour mission de contribuer à la pratique d'activités sécuritaires près, sur et dans l'eau afin de réduire les incidents et prévenir la noyade au Québec.

DEVENIR SAUVETEUR



SAUVETEUR NATIONAL

- Avoir 15 ans



PREMIERS SOINS - GÉNÉRAL



CROIX DE BRONZE



MÉDAILLE DE BRONZE

- Avoir 13 ans ou détenir le brevet Étoile de bronze



ÉTOILE DE BRONZE (10)



JEUNE SAUVETEUR EXPERT (9)



JEUNE SAUVETEUR AVERTI (8)



JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (7)



Suite du parcours pour devenir sauveteur

Cours de premiers soins

Formation avancée de 16 heures en secourisme général. Elle couvre :

- Premiers secours et soins en urgence secondaire
- Situations médicales (convulsions, troubles de glycémie, empoisonnement, noyade, etc.)
- Situations environnementales (froid, chaleur, brûlures, électrocution, etc.)
- Traumatismes (blessures à la tête, colonne vertébrale, thorax, etc.)

Sauveteur national – Option Piscine

Brevet reconnu partout au Canada, garantissant la possibilité de travailler dans toute installation aquatique.

Ce cours approfondit :

- Principes de surveillance aquatique
- Jugement et prise de décision
- Responsabilités professionnelles du surveillant-sauveteur

Avec l'option Piscine, le titulaire peut assurer seul la surveillance d'une installation, offrant une autonomie complète. C'est l'option la plus choisie par les surveillants-sauveteurs.

Durée : 40 heures (hors examen final)

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

Période de validité du brevet :

- 2 ans si utilisé comme permis de travail

Âge pour travailler : 16 ans (ou selon la réglementation provinciale)

Niveau supérieur

- Moniteur de natation
- Moniteur en sauvetage

Autres informations

Équipement nécessaire pour tous les cours

- Bonnet de bain (obligatoire)
- Lunettes de natation (fortement recommandées)

Participez également à nos bains communautaires!

Les bains communautaires sont gratuits.

- Le bain adulte est accessible aux personnes de 16 ans et plus et comporte 2 couloirs de nage et 1 section libre.
- Le bain 4 couloirs est accessible aux personnes de 16 ans et plus pour des nages en longueur exclusivement. Les nageurs doivent être autonomes.
- Le bain 50 ans et plus est accessible à la clientèle aînée (50 ans et plus) et comporte 2 couloirs de nage et 1 section libre.
- Le bain familial est un bain ouvert à tous.

Notez que le bonnet de bain est obligatoire pour tous les bains communautaires.

Plus de détails au www.muniles.ca

Coordonnées de la Piscine régionale

25, chemin de la Piscine

L'Étang-du-Nord

Téléphone : 418 986-3100, poste 135

piscine@muniles.ca



Les Îles-de-la-Madeleine
Municipalité