

INSCRIPTIONS - ACTIVITÉS AQUATIQUES



PROGRAMMATION AUTOMNE 2022

25 SEPTEMBRE AU 3 DÉCEMBRE 2022

INSCRIPTIONS RÉSIDENTS : 6 SEPTEMBRE 2022 DÈS 9H

INSCRIPTIONS NON-RÉSIDENTS : 12 SEPTEMBRE 2022



Inscription en ligne :

www.ville.varennes.qc.ca/activites/inscription/enligne

c.aqua@ville.varennes.qc.ca • www.ville.varennes.qc.ca

111, rue de la Rivière, Varennes J3X 1P7

Téléphone : 450 929-2782

Suivez-nous sur Facebook : Complexe aquatique de Varennes



VARENNES

INSCRIPTIONS

HORAIRE DE L'ACCUEIL

LUNDI, MERCREDI ET VENDREDI	9 h à 20 h
MARDI ET JEUDI	9 h à 21 h
SAMEDI ET DIMANCHE	9 h à 16 h

CARTE LOISIRS

TARIFICATION

- Résident : gratuit et renouvelable aux trois ans
- Non-résident : 75 \$ et renouvelable chaque année
- Frais de 5 \$ pour les cartes de remplacement.
6 ans et plus : vous devez prendre une photo sur place.



TARIFICATION FAMILIALE – NON-RÉSIDENT

Les coûts se répartissent comme suit :

- 1^{re} carte : 75 \$
- 2^e carte : 75 \$
- 3^e carte : 30 \$
- 4^e carte et suivantes : gratuit

PROCÉDURE D'INSCRIPTION

Vous pouvez vous inscrire sur le site Internet de la Ville de Varennes (www.ville.varennes.qc.ca), sous l'onglet « Activités », rubrique « Complexe aquatique ».

Ayez en main la Carte loisirs de la Ville de Varennes au moment de l'inscription. Créez un compte pour entrer dans la zone sécurisée et suivez les instructions à l'écran (paiement par Visa ou MasterCard).

Prenez note qu'un cours peut être annulé ou son horaire modifié si le nombre de participants est insuffisant. En raison du contingentement, aucune reprise de cours ne sera autorisée.

Sauf indication contraire, les prix incluent toutes les taxes. Chèque au nom de Sodem inc.

N'oubliez pas d'aller sur le site Internet de la Ville pour consulter le calendrier des activités spéciales!



Toute photo prise dans le cadre des activités de cette programmation peut être utilisée dans les publications du Complexe aquatique et dans celles de la Ville de Varennes.

RÈGLEMENTS



Il est INTERDIT de prendre des photos durant les cours et les baignades en dehors des périodes prévues à cet effet. Tout appareil électronique est interdit dans l'enceinte de la piscine.



Seuls les VFI, les ballons dorsaux et les ceintures animaux sont acceptés comme aide flottante. Aucune aide flottante n'est permise dans la pataugeoire.



Il est interdit de manger ou d'apporter de la nourriture dans les vestiaires.



Aucun parent NE SERA TOLÉRÉ dans l'enceinte de la piscine ou dans l'entrée des vestiaires pendant les cours.

COURS DISPONIBLES



PARENT ET ENFANT

PARENT ET ENFANT 1 : Conçu pour les enfants de 4 à 12 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

- Mardi : 17 h à 17 h 30 • Samedi : 9 h à 9 h 30
- Dimanche : 10 h 10 à 10 h 40

PARENT ET ENFANT 2 : Conçu pour les enfants de 12 à 24 mois afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

- Mardi : 17 h à 17 h 30 • Samedi : 9 h à 9 h 30
- Dimanche : 9 h à 9 h 30

PARENT ET ENFANT 3 : Conçu pour les enfants de 2 à 3 ans afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

- Mardi : 17 h 35 à 18 h 05 • Samedi : 9 h 35 à 10 h 05
- Dimanche : 10 h 10 à 10 h 40

AUTOMNE 2022 : 25 SEPTEMBRE 2022 AU 3 DÉCEMBRE 2022
COÛT POUR 10 SEMAINES DE COURS 30 MINUTES : 75 \$

PRÉSCOLAIRE

PRÉSCOLAIRE 1 : Nous encourageons le parent à participer jusqu'à ce que son enfant lui indique qu'il peut le faire lui-même. 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.

- Mercredi : 17 h 30 à 18 h • Jeudi : 17 h à 17 h 30
- Dimanche : 9 h à 9 h 30

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.

- Lundi : 17 h 30 à 18 h • Mardi : 17 h 35 à 18 h 50
- Mercredi : 18 h 05 à 18 h 35 • Jeudi : 17 h 35 à 18 h 05
- Samedi : 10 h 10 à 10 h 40 • Dimanche : 9 h 35 à 10 h 05

PRÉSCOLAIRE 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.

- Lundi : 18 h 40 à 19 h 10 • Mercredi : 17 h 30 à 18 h
- Samedi : 9 h 35 à 10 h 05 • Dimanche : 11 h à 11 h 30

PRÉSCOLAIRE 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.

- Lundi : 18 h 40 à 19 h 10 • Samedi : 10 h 10 à 10 h 40

PRÉSCOLAIRE 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.

- Lundi : 18 h 05 à 18 h 35 • Samedi : 10 h 10 à 10 h 40

AUTOMNE 2022 : 25 SEPTEMBRE 2022 AU 3 DÉCEMBRE 2022
COÛT POUR 10 SEMAINES DE COURS 30 MINUTES : 75 \$

NAGEUR

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.

- **Mardi: 18 h 10 à 18 h 40 • Mercredi: 18 h 05 à 18 h 35**
- **Samedi: 9 h à 9 h 30 • Dimanche: 9 h 35 à 10 h 05**

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 alternatif (4 x 5 m).

- **Lundi: 18 h 05 à 18 h 35 • Mardi: 18 h 10 à 18 h 40**
- **Jeudi: 17 h 35 à 18 h 05 • Samedi: 9 h 35 à 10 h 05**

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.

- **Mardi: 18 h 45 à 19 h 30 • Jeudi: 18 h 10 à 18 h 55**
- **Samedi: 11 h à 11 h 45 • Samedi: 11 h 50 à 12 h 35**
- **Dimanche: 11 h à 11 h 45**

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.

- **Mardi: 18 h 45 à 19 h 30 • Jeudi: 18 h 10 à 18 h 55**
- **Samedi: 11 h 50 à 12 h 35 • Dimanche: 11 h 50 à 12 h 35**

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.

- **Mercredi: 18 h 40 à 19 h 45 • Jeudi: 19 h à 19 h 45**
- **Dimanche: 11 h à 11 h 45**

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 nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

- **Samedi: 11 h à 11 h 45 • Dimanche: 12 h 40 à 13 h 25**

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7):

Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage 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.

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8):

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. 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.

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9):

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrés sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. 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.

- **Mercredi: 18 h 40 à 19 h 35 • Samedi: 11 h à 11 h 55**
- **Dimanche: 9 h à 9 h 55 • Dimanche: 10 h à 10 h 55**

AUTOMNE 2022: 25 SEPTEMBRE 2022 AU 3 DÉCEMBRE 2022
COÛT POUR 10 SEMAINES DE COURS 30 MINUTES: 75 \$
COÛT POUR 10 SEMAINES DE COURS 45 MINUTES: 84 \$

ADULTE

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.

ADULTE 2 : Progressez d'une coche 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

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.

- **Mardi: 9 h à 9 h 55 • Jeudi: 19 h à 19 h 55**

ENTRAÎNEMENT DE NATATION : Être l'aise de suivre un programme d'entraînement de natation. Connaissance des 4 styles de nage et travailler avec les palmes, planche et pull-boy.

- **Vendredi: 9 h à 9 h 55**

AUTOMNE 2022: 25 SEPTEMBRE 2022 AU 3 DÉCEMBRE 2022
COÛT POUR 10 SEMAINES DE COURS 55 MINUTES: 85 \$

MISE EN FORME

AQUAFORME :

- **Lundi: 9 h à 9 h 55 • Jeudi: 9 h à 9 h 55**
- **Jeudi: 18 h 30 à 19 h 25 • Vendredi: 10 h à 10 h 55**

AQUAJOGGING :

- **Lundi: 10 h à 10 h 55 • Mardi: 18 h 30 à 19 h 25**
- **Mercredi: 9 h à 9 h 55**

AQUAÎNÉS :

- **Mardi: 10 h à 10 h 55 • Jeudi: 10 h à 10 h 55**

AUTOMNE 2022: 25 SEPTEMBRE 2022 AU 3 DÉCEMBRE 2022
Coût pour 10 semaines de cours 55 minutes: 82 \$

PROGRAMME DE COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS

Carte loisirs OBLIGATOIRE

BLOCS OFFERTS	
30 minutes COÛT 220 \$	45 minutes COÛT 322 \$
Lundi 17 h 30 à 18 h	Samedi 12 h à 12 h 45
Jeudi 17 h à 17 h 30	Dimanche 11 h 35 à 12 h 05
Samedi 12 h 40 à 13 h 10	Dimanche 12 h 10 à 12 h 55
Dimanche 11 h 50 à 12 h 20	

Note: 50 % de rabais pour le 2^e participant (cours semi-privé).

10 SEMAINES: 25 SEPTEMBRE 2022 AU 3 DÉCEMBRE 2022

OPTION 2 - COURS PRIVÉS SUR DEMANDE

Vous ne trouvez pas l'horaire souhaité? Appelez-nous et nous regarderons ce que nous pouvons vous offrir. Prenez note qu'en raison de la surcharge de travail en début de session, le traitement de vos demandes se fera après la première semaine de cours.

Veuillez communiquer avec nous par téléphone 450 929-2782.

Note: Places limitées

BAINS LIBRES (1^{er} SEPTEMBRE AU 17 DÉCEMBRE 2022)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
11 h à 11 h 55	11 h à 11 h 55	11 h à 11 h 55	11 h à 11 h 55	11 h à 11 h 55		
12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55	12 h à 12 h 55		
					13 h 30 à 14 h 55	13 h 30 à 14 h 55
					15 h à 15 h 55	15 h à 15 h 55
16 h 30 à 17 h 25		16 h 30 à 17 h 25		16 h 30 à 17 h 25		
17 h 30 à 19 h 25		17 h 30 à 19 h 25		18 h 30 à 19 h 25		
				19 h 30 à 20 h 25		
	20 h à 20 h 55		20 h à 20 h 55			

BAINS POUR TOUS

3 corridors de natation, baignade libre, pataugeoire, bain thérapeutique, tremplin de 1 m et sauna

BAINS FAMILIAUX

Baignade libre, pataugeoire, bain thérapeutique et tremplin de 1 m

BAINS POUR ADULTES

3 corridors de natation, bain thérapeutique et sauna

NATATION EN LONGUEUR

3 à 6 corridors de natation, bain thérapeutique et sauna

Note: Les enfants de moins de 7 ans doivent être accompagnés et sous la surveillance constante d'un adulte présent dans l'eau.

PROGRAMME DE FORMATION

TÉLÉPHONER POUR VOUS INSCRIRE

Carte loisirs NON-OBLIGATOIRE



SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE

Les experts en surveillance aquatique

SAUVETAGE

MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE

(20 heures)

Préalables : • Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze et démontrer les habiletés et connaissances du Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne

SAUVETEUR NATIONAL

(40 heures)

Préalables : • Être âgé d'au moins 15 ans à l'examen final
• Croix de bronze • Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA datant de moins de 3 ans

PREMIERS SOINS – GÉNÉRAL

(16 heures)

IMPORTANT :



L'adulte accompagnateur doit se trouver à une distance de bras de son enfant. **Adulte: personne de 16 ans ou plus, ou personne de 14 ou 15 ans accompagnée d'un adulte de 18 ans ou plus.**



Les vestiaires sont ouverts 15 minutes avant le début des activités.



La tenue de plage est obligatoire en tout temps dans l'enceinte de la piscine.

COÛT PAR BAIN LIBRE

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	2,00 \$	3,00 \$
Junior	(7 à 17 ans)	2,75 \$	4,20 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	3,50 \$	5,45 \$
Sénior	(50 ans et plus)	2,50 \$	3,85 \$

CARTE 10 BAINS

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	13,50 \$	19,30 \$
Junior	(7 à 17 ans)	18,70 \$	27,00 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	25,00 \$	35,40 \$
Sénior	(50 ans et plus)	17,70 \$	24,70 \$

CARTE 15 BAINS

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	17,70 \$	26,25 \$
Junior	(7 à 17 ans)	25,50 \$	38,00 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	34,00 \$	51,00 \$
Sénior	(50 ans et plus)	23,15 \$	34,60 \$

CARTE 20 BAINS

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	18,70 \$	29,70 \$
Junior	(7 à 17 ans)	29,10 \$	45,50 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	40,00 \$	63,00 \$
Sénior	(50 ans et plus)	26,00 \$	41,60 \$

ABONNEMENT ANNUEL

		Résidents	Non-résidents
Bout'chou	(6 ans et moins)	48,10 \$	72,30 \$
Junior	(7 à 17 ans)	70,75 \$	106,65 \$
Adulte	(18 à 49 ans)	92,05 \$	138,90 \$
Sénior	(50 ans et plus)	65,80 \$	98,95 \$
Famille		189,35 \$	283,50 \$

Note: L'abonnement annuel est valide pour une période de 12 mois à compter de la date d'achat. L'abonnement familial est valable pour deux adultes et deux enfants de 17 ans et moins habitant tous sous le même toit. Les cartes de baignades libres sont valides 1 an, une fois échues, vous devrez payer la majoration annuelle. Les détenteurs de carte loisir non-résident valide payeront le coût résident des baignades libres.