



Programmes de natation

Inscription et guide
des programmes

2024

Table des matières

Bienvenue !.....	3
Informations générales	3
Groupes d'âges du programme	4
Guide d'inscription aux cours Nager pour la vie ...	5
Ratios d'encadrement	8
Personnel aquatique	8
Attentes du programme	9
Attentes des participants	11
Lignes directrices du Centre aquatique	13



Bienvenue !

L'équipe aquatique de Côte Saint-Luc est heureuse de vous souhaiter la bienvenue à ses cours de natation et ses programmes aquatiques. Nous sommes persuadés que votre enfant apprendra de nouvelles techniques de natation tout en s'amusant. Dans le *Guide des inscriptions et des programmes*, vous trouverez des informations précieuses concernant les politiques de la piscine ainsi que les détails essentiels sur nos cours de natation et nos programmes aquatiques.

Basé sur la norme internationale Nager pour survivre, le programme de la Société de sauvetage met l'accent sur les compétences de base en matière de survie et sur les techniques de natation appropriées—c'est très amusant dès le premier jour ! Le programme débute avec l'acquisition de solides compétences de base et d'autosauvetage et progresse en mettant les nageurs au défi d'acquérir des techniques de nage plus efficaces. Axé sur la réussite et amusant pour toute la famille, le programme Nager pour la vie a quelque chose à offrir à chacun.

Informations générales

Adresse du Centre communautaire et aquatique (CCA)

5794, avenue Parkhaven, Côte Saint-Luc, QC H4W 0A4

Heures d'ouverture du CCA

Lundi et mardi : 6 h à 22 h

Mercredi et jeudi : 6 h à 21 h

Vendredi à dimanche : 6 h à 20 h

Comme les heures pourraient être modifiées, veuillez consulter notre site Web pour les mises à jour.

Coordonnées et personnes ressources

Comptoir du service à la clientèle : 514-485-6806, loisirs@cotesaintluc.org

Gestionnaire, Loisirs et programmes aquatiques : Trish McKenzie
(poste 2232, tmckenzie@cotesaintluc.org)

Coordonnatrice, Programmes aquatiques : Donna Morrison
(poste 2233, dmorrison@cotesaintluc.org)

Superviseur des programmes aquatiques : accpoolsupervisors@cotesaintluc.org

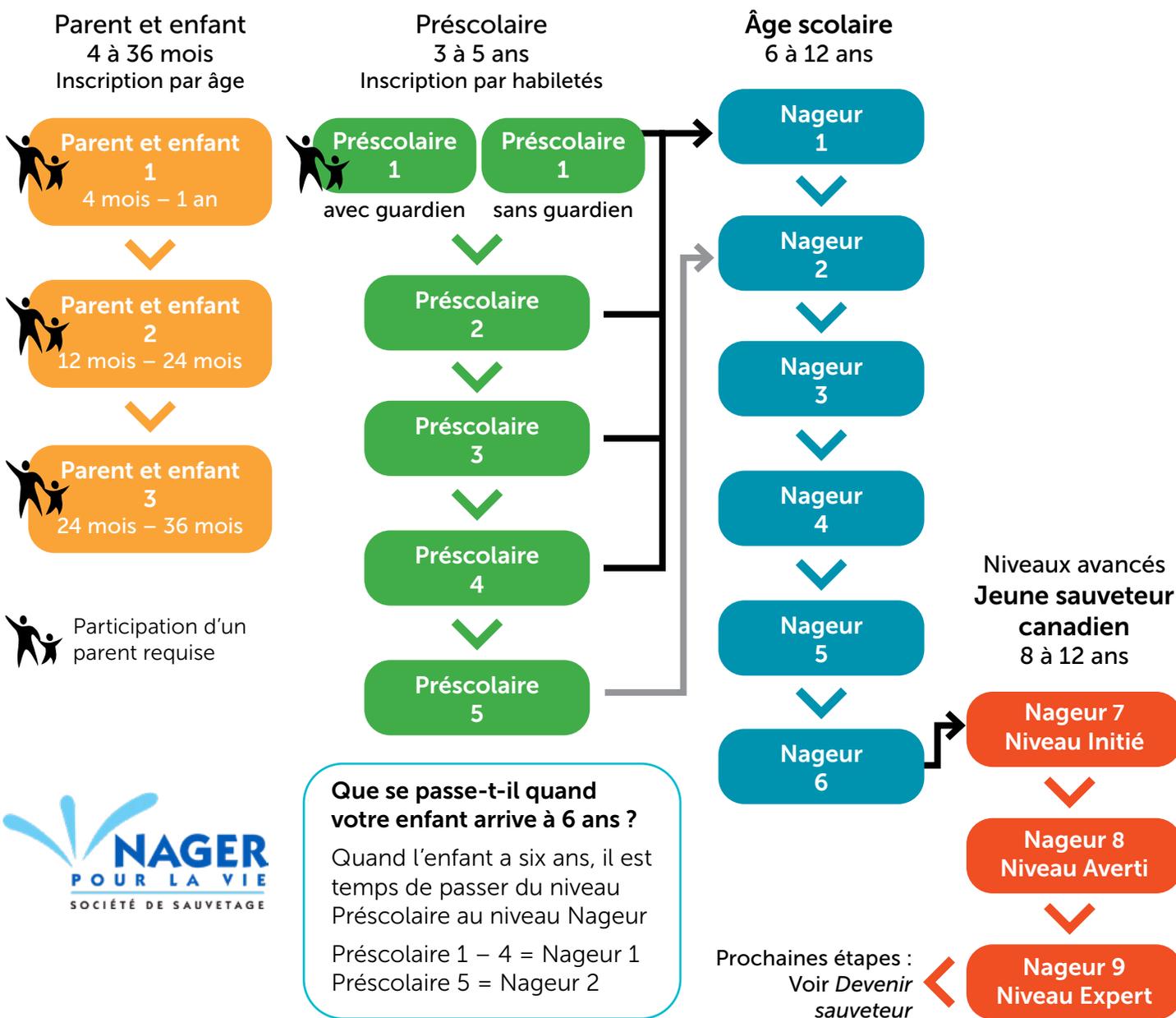


Groupes d'âges du programme

Au Centre communautaire et aquatique, les cours de natation sont organisés par niveaux et selon l'âge des participants.

1. **Les programmes Parent et enfant** comprennent trois groupes d'âges pour les enfants de 4 mois à 3 ans.
2. **Les programmes Préscolaire** comprennent cinq niveaux pour les participants de 3 à 5 ans.
3. **Les programmes pour les jeunes d'âge scolaire** s'adressent aux enfants de 6 ans et plus. Dans ces niveaux, les participants commenceront par apprendre les bases de la natation, la progression des nages et les sauvetages aquatiques.

Structure du programme Nager pour la vie



Guide d'inscription aux cours Nager pour la vie

YMCA	Croix-Rouge			YMCA	Croix-Rouge		
		PRÉSCOLAIRE 4 mois – 5 ans				ENFANTS 6 – 12 ans	
Éclabousseur 4 – 18 mois avec un parent	Étoile de mer 4 – 12 mois avec un parent	Parent et enfant 1 4 – 12 mois		Otter / Seal	Natation 1	Niveau complété ?	
						NON —Insc. à Nageur 1	
Tourbillon 18 mois – 3 ans	Canard 12 – 24 mois avec un parent	Parent et enfant 2 12 – 24 mois		Dolphin	Natation 2	NON —Insc. à Nageur 2	Nageur 2
						OUI —Insc. à Nageur 2	
	Tortue de mer 24 – 36 mois avec un parent	Parent et enfant 3 24 – 36 mois		Nageur	Natation 3	NON —Insc. à Nageur 2	
						OUI —Insc. à Nageur 2	
		Niveau complété ?		Étoile 1	Natation 4	NON —Insc. à Nageur 3	Nageur 3
						OUI —Insc. à Nageur 3	
		Niveau complété ?		Étoile 2	Natation 5	NON —Insc. à Nageur 3	
						OUI —Insc. à Nageur 4	
Méduses 3 – 5 ans	Loutre de mer 3 – 5 ans	NON —Insc. à Préscolaire 1	Préscolaire 1 3 – 5 ans	Étoile 3	Natation 6	NON —Insc. à Nageur 4	Nageur 4
		OUI —Insc. à Préscolaire 2	Préscolaire 2 3 – 5 ans			OUI —Insc. à Nageur 5	
Flotteurs 3 – 5 ans	Salamandre 3 – 5 ans	NON —Insc. à Préscolaire 2	Préscolaire 3 3 – 5 ans	Étoile 4	Natation 7	NON —Insc. à Nageur 5	Nageur 6
		OUI —Insc. à Préscolaire 3				OUI —Insc. à Nageur 6	
Glisseurs / Plongeurs 3 – 5 ans	Poisson lune 3 – 5 ans	NON —Insc. à Préscolaire 3	Préscolaire 4 3 – 5 ans	Étoile 5	Natation 8	NON —Insc. à Nageur 6	
		OUI —Insc. à Préscolaire 4				OUI —Insc. à Sauveteur Initié	
Surfeurs 3 – 5 ans	Crocodile 3 – 5 ans	NON —Insc. à Préscolaire 4	Préscolaire 5 3 – 5 ans	Étoile 6	Natation 9	NON —Insc. à Sauveteur Initié	Sauveteur Initié
		OUI —Insc. à Préscolaire 5				OUI —Insc. à Sauveteur Initié	
Trempeurs 3 – 5 ans	Baleine 3 – 5 ans	NON —Insc. à Préscolaire 5	5 ans +; insc. à Nageur 1 or 2	Étoile 7	Natation 10	NON —Insc. à Sauveteur Averti	Sauveteur Averti
						OUI —Insc. à Sauveteur Expert	

Vérifications des habiletés du module Préscolaire (3 – 5 ans)

Que peux-tu faire dans l'eau ?

Peux-tu te mettre le visage dans l'eau, faire des bulles et flotter sur le ventre et sur le dos sans aide ?

OUI
✓

NON >

Préscolaire
1

Peux-tu sauter dans l'eau jusqu'à la poitrine, glisser sur le ventre et sur le dos sans aide et faire le battement de jambes alternatif ?

OUI
✓

NON >

Préscolaire
2

Peux-tu récupérer un objet au fond de l'eau au niveau de la taille, nager 3 mètres tout seul et flotter sans aucune aide ?

OUI
✓

NON >

Préscolaire
3

Peux-tu nager sur 5 mètres et sauter dans l'eau profonde, te retourner et sortir sans aide ?

OUI
✓

NON >

Préscolaire
4

Peux-tu nager sur place 10 secondes, entrer dans l'eau en portant un VFI en faisant une roulade et nager le crawl et le dos crawlé sur 5 mètres ?

OUI
✓

NON >

Préscolaire
5

Nageur d'âge scolaire

Âge minimum : 6 ans



Vérifications des habiletés du module Nageur (6 – 12 ans)

Que peux-tu faire dans l'eau ?

Peux-tu te mettre le visage dans l'eau, flotter sur le ventre, sur le dos et sur le côté, et faire le battement de jambes alternatif ?

OUI
✓

NON >

Nageur
1

Peux-tu nager le crawl et le dos crawlé sur 10 mètres ?

OUI
✓

NON >

Nageur
2

Peux-tu nager le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, et faire le coup de pied rotatif sur 10 mètres ?

OUI
✓

NON >

Nageur
3

Peux-tu nager le crawl et le dos crawlé sur 25 mètres ?

OUI
✓

NON >

Nageur
4

Peux-tu nager la brasse sur 25 mètres ?

OUI
✓

NON >

Nageur
5

Peux-tu nager 300 mètres sans t'arrêter ?

OUI
✓

NON >

Nageur
6

**Jeune Sauveteur
canadien**
Âge minimum : 8 ans



Ratios d'encadrement

Nos ratios d'encadrement sont basés sur les recommandations de la Société de sauvetage pour le programme Nager pour la vie. Ces ratios correspondent à un instructeur certifié par classe. En fournissant un instructeur supplémentaire, lorsque cela est possible, nous sommes en mesure d'augmenter les ratios sans compromettre l'expérience de votre enfant.

Programme Nager pour la vie de la Société de sauvetage	Recommandation
Parent et enfant	10 – 12 participants
Préscolaire	4 – 6 participants
Nageur 1 et 2	6 – 8 participants
Nageur 3	8 – 10 participants
Nageur 4 – 6 et Sauveteur Initié (7), Averti (8), Expert (9)	10 – 12 participants

Personnel aquatique

Pendant les cours de natation, vous verrez différents membres du personnel sur la promenade de la piscine.

Superviseur du programme aquatique

Le superviseur du programme aquatique est responsable du traitement des difficultés liées aux cours, des préoccupations et rétroactions. Il voit au développement des instructeurs par le mentorat et l'encadrement.

Ce qu'il porte: un tee-shirt bleu clair



Moniteurs

Ce sont les visages que vous verrez le plus souvent. Nos moniteurs préparent et donnent des cours sécuritaires et amusants aux participants pendant les 8 à 9 semaines du programme. Tous les moniteurs ont suivi la formation approfondie de moniteur de natation de la Société de sauvetage.

Assistants-moniteurs

L'assistant-moniteur peut intervenir en tant que deuxième moniteur pendant les cours. Le rôle principal de l'assistant-moniteur est de fournir un soutien.

Sauveteurs

L'équipe de sauveteurs est responsable de la sécurité générale de la piscine et de son fonctionnement. L'équipe veille à ce que les règles et les politiques de sécurité affichées soient respectées. Ils veillent également à l'organisation de la piscine, en s'assurant que tous les programmes coexistent sans encombre.

Ce qu'ils portent: un tee-shirt rouge



Attentes du programme

Ce qu'il faut apporter au cours/programme

Vêtements appropriés :

Maillot de bain



Lunettes de natation

Attache de cheveux ou bonnet de bain



Sandales ou chaussures propres et antidérapantes pour le bord de la piscine

Les petits nageurs qui ne sont pas propres doivent porter des couches de natation (les couches ordinaires ne sont pas adéquates pour la piscine)



Serviette

Le lieu de rencontre

Pour les cours Nager pour la vie: À la sortie des vestiaires, dirigez-vous vers la zone de la piscine récréative la plus près de la pataugeoire où il y aura des affiches pour chaque niveau. Sinon, les moniteurs seront là pour vous accueillir.

- Pour le premier cours, arrivez 15 minutes plus tôt pour vous familiariser avec le CCA et le vestiaire.
- Pour le reste de la session, soyez au bord de la piscine 5 minutes avant le début du cours, en maillot de bain et prêt.
- Assurez-vous de connaître le niveau et l'heure du début du cours de votre enfant avant de vous présenter sur le bord de la piscine. Attendez le signal du moniteur avant d'entrer dans la piscine.
- Les frères et sœurs sont encouragés à rester dans les zones d'observation spécifiées, loin du bord de la piscine.
- La pataugeoire est fermée pendant les cours de natation.

Zone où déposer et reprendre votre enfant

Une fois que vous avez déposé votre enfant à la piscine et qu'il est avec son moniteur, on vous demande de rester dans la zone réservée aux spectateurs. Les parents et tuteurs ne sont pas autorisés aux abords de la piscine où se déroulent les cours, afin de permettre aux instructeurs et aux enfants de rester concentrés sur le cours.

Rapports de progression

Nos rapports de progression pour les cours de natation sont exclusivement en ligne, facilités par le logiciel SwimGen. Avant le dernier jour de la session, un courriel sera envoyé avec les informations de connexion nécessaires pour consulter le rapport. Veillez à ce qu'une adresse courriel valide soit disponible dans le système d'inscription. Le numéro d'identification de votre enfant restera le même et vous pourrez consulter les rapports de progression antérieurs.

N'oubliez pas : *Au fur et à mesure que votre enfant progresse, il sera évalué en fonction des critères spécifiques à son niveau. Pour passer au niveau suivant, les nageurs doivent maîtriser chaque compétence, en démontrant qu'ils peuvent l'exécuter avec succès au moins trois fois pendant la session.*



Attentes des participants

Nous présentons ci-dessous les attentes pour tous les participants inscrits aux programmes aquatiques. Tous les programmes ont lieu dans un environnement très occupé, où la sécurité de tous les participants est notre priorité. Nous précisons également ce à quoi vous pouvez vous attendre de notre personnel. Veuillez prendre le temps de lire ces politiques.

Lignes directrices du programme aquatique du CCA de CSL

Le respect de la propriété :

- Veuillez respecter les biens de la Ville de Côte Saint Luc et les effets personnels des autres participants.
- La Ville de Côte Saint Luc n'est pas responsable des articles perdus ou volés.

Lignes directrices sur le comportement

Langage respectueux :

- Nous souhaitons que nos installations et nos programmes demeurent un lieu de bienveillance et de divertissement.
- Les jurons et le langage grossier ne sont pas tolérés.
- Aucune forme de harcèlement verbal ou d'intimidation ne sera tolérée. Si de tels comportements se répètent ou sont excessifs, le participant fautif peut être retiré du programme.

Offrir un espace sécuritaire :

- Les participants doivent être conscients de l'espace personnel et des limites des autres et les respecter lorsque quelqu'un exprime ses limites.
- La participation aux activités du programme est attendue. Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance dans les espaces destinés au programme.
- Les participants doivent respecter les politiques de la piscine et les directives des moniteurs et des sauveteurs.



Les directives suivantes peuvent s'appliquer si un enfant refuse de participer ou de coopérer pendant les cours de natation :

- Des limites seront établies et appliquées de manière cohérente, équitable et respectueuse.
- Une brève pause peut parfois être nécessaire lorsqu'un participant est désespéré ou émotif. Le participant peut alors être retiré de l'activité pour un moment afin de lui permettre de se calmer. Il restera sous surveillance et ne sera pas déplacé en dehors de l'espace utilisé par le programme ou dans un endroit où il serait en danger.
- Le renforcement des comportements positifs sera utilisé en tout temps. Le personnel est encouragé à ne pas se contenter de dire non, mais à expliquer pourquoi une chose est permise ou non.
- Le personnel aidera les participants à résoudre les conflits qui peuvent se produire et les dirigera vers une autre activité avant que des problèmes ne surviennent.
- Nous communiquerons avec les parents si les problèmes de comportement persistent, et la suite de la procédure sera laissée à l'appréciation du coordinateur aquatique.

Politique de lutte contre le harcèlement

Les programmes et les installations de la Ville de Côte Saint-Luc sont des endroits où l'apprentissage, les loisirs et le respect, dans un environnement sécuritaire, sont favorisés. Les utilisateurs et le personnel ont le droit de se sentir en sécurité lorsqu'ils participent à un programme où qu'ils se rendent dans une installation municipale. L'objectif de cette politique est d'améliorer la sécurité et le milieu où se déroulent les activités, et ce, dans toutes les installations de loisirs, les parcs, les programmes et autres propriétés de la ville.

Voir l'intégralité de la politique de lutte contre le harcèlement : CoteSaintLuc.org/Harcelement



Lignes directrices du Centre aquatique

Politique relative aux abords de la piscine

Aidez-nous à maintenir une promenade propre et sécuritaire pour tous autour de la piscine en respectant ces règles :

- Les utilisateurs ne doivent pas courir sur la promenade de la piscine, plonger dans l'eau peu profonde, pousser, tirer ou éclabousser inutilement les autres nageurs.
- Toutes les instructions et les procédures d'urgence des sauveteurs doivent être suivies.
- Les chaussures, les vêtements d'extérieurs et les poussettes ne sont PAS autorisés sur la promenade de la piscine.
- La nourriture, les boissons et tout objet cassable sont interdits dans l'aire de la piscine. Veuillez jeter le chewing gum à la poubelle avant d'entrer dans la piscine.
- Les enfants qui ne sont pas encore propres doivent porter des couches conçues pour la baignade (imperméables) afin de prévenir la contamination de la piscine. Les couches de tissu ou les couches jetables ne sont pas acceptées.
- La douche est OBLIGATOIRE avant d'entrer dans la piscine. Les personnes présentant des coupures ou des bandages, ou atteintes de lésions cutanées, d'une infection aux yeux, enrhumées ou qui toussent, ne sont PAS admises à la piscine.
- L'utilisation d'appareils photo/vidéo est strictement interdite dans les vestiaires et les toilettes. Partout ailleurs dans les installations, l'utilisation de ces appareils est autorisée à condition qu'elle soit destinée à un usage personnel uniquement, qu'elle ne perturbe pas l'activité des autres et qu'elle soit conforme au code de conduite de la ville et aux normes de sécurité affichées. Veuillez respecter les autres utilisateurs : évitez d'inclure d'autres personnes en arrière-plan sur vos photos et de passer des appels téléphoniques/envoyer des SMS dans les couloirs.
- Une autorisation écrite de la Ville est requise avant toute capture d'images ou de vidéos à des fins professionnelles ou commerciales dans l'enceinte de l'établissement.

Inscription

Les détails concernant l'inscription à chacune des sessions se trouvent dans le Guide des loisirs de la saison, ou à CoteSaintLuc.org/ProgrammesLoisirs.

Objets perdus

Vous êtes responsable de garder vos affaires ensemble et en sécurité, soit en les prenant avec vous, soit en utilisant nos casiers à usage quotidien. À la fermeture du bâtiment le soir, un balayage est effectué et tous les objets non réclamés sont ramassés et jetés.

Des questions ?

Contactez le coordonnateur aquatique à 514-468-6806, poste 2233, ou dmorrison@cotesaintluc.org.