

NATATION

Sessions intensives

Séance d'évaluation | Jeudi 12 mars, 18 h

Pour les enfants de 3 ans et plus qui n'ont jamais suivi de cours de natation OU un cours datant de plus de 2 ans.

Inscription :

Résidents : 17 mars 2026 | 18 h 30

Support technique à l'inscription : 18 h 30 à 19 h 30

418 275-0202, poste 2303

Non-résidents : 18 mars 2026 | 9 h 00



Inscription
en ligne seulement

Par la suite, les inscriptions se poursuivront en ligne ou en personne jusqu'à ce que la capacité maximale ou la date de début soit atteinte.

En personne : Lundi au vendredi, 8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 345, boulevard de la jeunesse

Païement par carte de crédit ou par chèque électronique (un seul versement)

PROGRAMME DE NATATION « Nager pour la vie »

COURS DE NATATION POUR LES ENFANTS **DE 4 MOIS À 5 ANS** | DU **11 AVRIL AU 10 MAI 2026** (2 fois par semaine)

Cours	Horaire	Description (cours avec parent)	Coût
PARENT-ENFANT 1 (4 à 12 mois)	Samedi et dimanche 10 h 00 à 10 h 30	Ce cours conçu pour les enfants de 4 à 12 mois , a pour objectif d'apprendre au nourrisson à apprécier l'eau avec le parent, la flottabilité, l'entrée à l'eau avec des jeux et chansons. Pour être inscrit à ce niveau, l'enfant doit être capable de lever la tête sans aide.	36.98 \$
PARENT-ENFANT 2 (12 à 24 mois)	Samedi et dimanche 10 h 35 à 11 h 05	Ce deuxième cours avec parent est conçu pour les enfants de 12 à 24 mois . Il vise à leur apprendre à gagner de l'assurance et de l'aisance dans l'eau tout en s'amusant.	36.98 \$
PARENT-ENFANT 3 (24 à 36 mois)	Samedi et dimanche 11 h 15 à 11 h 45	Le troisième cours parent et enfant est conçu pour les enfants de 24 à 36 mois . Il vise le développement de l'aisance dans l'eau, comme les glissements et l'initiation à l'eau profonde.	36.98 \$
PRÉSCOLAIRE 1 (3 à 5 ans)	Samedi et dimanche 11 h 50 à 12 h 20	Avec parent Dans le cours avec parent accompagnateur, les enfants d'âge préscolaire apprendront à entrer et à sortir de l'eau. Ils s'initieront au saut dans l'eau à la hauteur de la poitrine. Ils tenteront de flotter, glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront aussi à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.	36.98 \$

Cours	Horaire	Description (sans parent)	Coût
PRÉSCOLAIRE 2 - 3 (3 à 5 ans)	Samedi et dimanche 12 h 30 à 13 h 00	Sans parent Dans ce premiers cours sans parent, les enfants d'âge préscolaire apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine ainsi qu'à entrer et sortir de l'eau avec un VFI. Il pratiqueront les glissements et les battements de jambes sur le ventre et sur le dos. Il seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille.	36.98 \$
PRÉSCOLAIRE 4 - 5 (3 à 5 ans)	Samedi et dimanche 13 h 05 à 13 h 35	Sans parent Les enfants d'âge préscolaire aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Il feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une courte distance de nage de 5 mètres avec un VFI sur le ventre. Ils pourront aussi apprendre à glisser et battre des jambes sur le côté.	36.98 \$

Cours	Horaire	Description	Coût
NAGEUR 1	Samedi et dimanche 13 h 45 à 14 h 15	Jeunes de 5 ans et plus et qui débutent la natation	36.98 \$
NAGEUR 2	Samedi et dimanche 14 h 20 à 14 h 50	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 1	
NAGEUR 3	Samedi et dimanche 11 h 00 à 11 h 45	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 2	55.47 \$
NAGEUR 4	Samedi et dimanche 12 h 00 à 12 h 45	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 3	
NAGEUR 5 & NAGEUR 6	Samedi et dimanche 12 h 55 à 13 h 40	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 4 ou 5	
JEUNE SAUVETEUR	Samedi et dimanche 13 h 45 à 14 h 45	Le programme Jeune sauveteur enseigne des habiletés de base en sauvetage, telles que comment se comporter de façon sécuritaire autour de l'eau, l'autosauvetage et le sauvetage d'autrui dans un environnement aquatique. Il procure une base solide pour passer au niveau Médaille de bronze dès 13 ans.	73.97 \$

Les bains | À compter du 7 avril 2026

La carte rabais Activ+ est obligatoire pour les bains de jour du lundi au vendredi

Bains	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Corridor 13 ans et +	7 h à 8 h 11 h 30 à 13 h	8 h 00 à 9 h 30	11 h 30 à 13 h	7 h à 8 h 20 h à 22 h	12 h à 12 h 45	16 h à 17 h	8 h à 9 h 16 h à 18 h
Bain santé adulte	21 h à 22 h		21 h à 22 h	13 h à 14 h			
Bain familial			10 h 15 à 11 h 15			15 h à 16 h	15 h à 16 h

Tarification :	Adulte (18 ans +) : 5\$ / bain Enfant (17 ans -) : 4\$ / bain
----------------	--

Carte rabais Activ+

Procurez vous votre carte vous offrant un rabais pour **15 heures** d'activités libres, à choix multiples. *

GYMNASSE & PISCINE *

Pickleball - Badminton - Tennis - Activités sportives intérieures - Bain libre et bain corridor

ARÉNA *

Patinage libre - Patinage familial - Patinage aînés - Hockey libre

Tarification (pour 15 h)
Adulte (18 ans +) : 40.00\$
Enfant (17 ans -) : 30.00\$

Carte en vente au guichet du Complexe

Cours d'initiation à la natation

pour les nouveaux arrivants

Deux groupes, les places sont limitées

CONÇUS POUR CEUX
QUI DÉBUTENT LA
NATATION !

À compter du 12 avril

Les dimanches | 9 h à 9 h 50

- 9 à 14 ans | 36.55 \$
- 15 ans et plus | 42.03 \$

