



Les activités aquatiques

NATATION



Séances d'évaluation | jeudi 3 septembre de 18 h à 19 h & mardi 8 septembre de 18 h à 19 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.

Cours de natation enfants

*Complexe fermé les 5-6-7 septembre 2026

DU **SAMEDI 26 SEPTEMBRE** AU **29 NOVEMBRE 2026** (1 fois par semaine)

Enfants de 4 mois à 5 ans

Inscription



Cours	Horaire	Description (cours avec parent)	Coût
PARENT-ENFANT 1 (4 à 12 mois)	Samedi 10 h 00 à 10 h 30 ou dimanche 9 h 10 à 9 h 40	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 10 h 40 à 11 h 10 ou dimanche 9 h 10 à 9 h 40	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 11 h 20 à 11 h 50 ou dimanche 9 h 50 à 10 h 20	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 12 h 00 à 12 h 30 ou dimanche 10 h 30 à 11 h 00	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 à 5 ans)	Samedi 12 h 40 à 13 h 10	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. Ils pratiqueront les glissements sur le ventre ou sur le dos. Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau.	36.98 \$
PRÉSCOLAIRE 3 (3 à 5 ans)	Dimanche 11 h 10 à 11 h 40	Sans parent Dans ce troisième cours préscolaire, les enfants s'exerceront à sauter en eau profonde et à effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille et apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.	36.98 \$
PRÉSCOLAIRE 4 (3 à 5 ans)	Dimanche 11 h 50 à 12 h 20	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. Ils 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 \$
PRÉSCOLAIRE 5 (3 à 5 ans)	Dimanche 11 h 50 à 12 h 20	Sans parent Les enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant, vêtus d'un VFI. Ils pratiqueront la nage sur place pendant 10 secondes et ils effectueront la nage au crawl et au dos crawlé sur une distance de 5 mètres.	36.98 \$



Enfants de 5 ans et plus

Maternelle 5 ans débutée

Cours	Horaire	Description & équivalence Croix-Rouge	Coût
NAGEUR 1	Samedi 13 h 20 à 13 h 50 ou Dimanche 12 h 30 à 13 h 00	Jeunes de 5 ans et plus et qui débutent la natation	36.98 \$
NAGEUR 2	Samedi 14 h 00 à 14 h 30 ou Dimanche 13 h 10 à 13 h 40	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 1	
NAGEUR 3	Dimanche 11 h 10 à 11 h 55	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 2	55.47 \$
NAGEUR 4	Dimanche 12 h 00 à 12 h 45	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 3	
NAGEUR 5 & NAGEUR 6	Dimanche 12 h 55 à 13 h 40	Jeunes de 5 ans et plus ayant suivi le cours nageur 4 ou 5	
NAGEUR 7 À 10 (JEUNE SAUVETEUR)	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 activités aquatiques | le jour

Cours	Horaire	Durée	Coût
AQUARETRAITE ↕	Lundi 15 h 00 à 16 h 00 Mercredi 15 h 00 à 16 h 00	14 cours 14 cours	14 sept. au 14 déc. 16 sept. au 16 déc. 61.27 \$ 61.27 \$
AQUAFORME ↕↕	Lundi 9 h 00 à 10 h 00 Mercredi 9 h 00 à 10 h 00	14 cours 14 cours	14 sept. au 14 déc. 16 sept. au 16 déc. 61.27 \$ 61.27 \$
AQUAFORME+ ↕↕↕	Jeudi 15 h 00 à 16 h 00	14 cours	17 sept. au 17 déc. 61.27 \$
AQUAPOUSSETTE & AQUAMAMAN ↕	Lundi 10 h 30 à 11 h 15	14 cours	14 sept. au 14 déc. 67.32\$

Intensité :
 ↕ Légère
 ↕↕ Modérée
 ↕↕↕ Élevée





Les activités aquatiques | Le soir

Cours	Horaire	Durée		Coût	
ADULTE 1 NIVEAU DÉBUTANT 1 ou 2 fois / semaine	Dimanche 18 h 00 à 19 h 00	14 cours	13 sept. au 13 déc.	90.93 \$	1 fois / semaine
	Mercredi 20 h 00 à 21 h 00	14 cours	16 sept. au 16 déc.	171.87 \$	2 fois / semaine
ADULTE 2 NIVEAU INTERMÉDIAIRE 1 ou 2 fois / semaine	Dimanche 19 h 00 à 20 h 00	14 cours	13 sept. au 13 déc.	90.93 \$	1 fois / semaine
	Mercredi 20 h 00 à 21 h 00	14 cours	16 sept. au 16 déc.	171.87 \$	2 fois / semaine
ADULTE 3 NIVEAU AVANCÉ 1 ou 2 fois / semaine	Dimanche 19 h 00 à 20 h 00	14 cours	13 sept. au 13 déc.	90.93 \$	1 fois / semaine
	Mercredi 20 h 00 à 21 h 00	14 cours	16 sept. au 16 déc.	171.87 \$	2 fois / semaine
DUO AQUAFORME & NATATION	Lundi 20 h 00 à 21 h 00	14 cours	14 sept au 14 déc.	61.27 \$	
AQUAFORME	Mardi & jeudi 19 h 00 à 20 h 00	28 cours	15 sept. au 17 déc.	122,55 \$	
Cours spécialisés : Duo Aquaforme & natation et aquaforme si places disponibles : 8.41 \$ / unité					

Bains libres, corridors et familiaux

À compter du 8 septembre 2026

Bonnet de bain **OBLIGATOIRE**

Bains	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Corridor 13 ans et plus	7 h à 8 h * 11 h 30 à 13 h * 16 h à 17 h 30 *	8 h à 9 h * 20 h à 22 h	11 h 30 à 13 h * 16 h à 17 h 30 *	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 *			14 h 45 à 15 h 50	14 h 45 à 15 h 50

*Accès avec la carte **Activ+ uniquement.** (de jour/semaine de 7h à 17h30)

Congés scolaires

Bain familial



12 octobre
16 novembre
17 novembre

13 h 15 à 14 h 45



Bains libres, corridors et familiaux

La tarification



Adulte (18 ans +)
5\$ / bain



Enfant (4-17 ans)
4\$ / bain



Enfant (3 ans et -)
Gratuit



Carte Activ+

Une carte sportive 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 (4 - 17 ans) : 30.00\$

Enfant (3 ans et -) : Gratuit

Carte en vente au guichet du Complexe



Formation en sauvetage Médaille de bronze

Samedis 5 et 12 décembre de 10 h à 14 h

Dimanches 6 et 13 décembre de 8h30 à 12h30

Piscine du complexe sportif

Prérequis

Avoir 13 ans et être capable de nager 400 mètres



Inscription

