



# CHOISIR LE BON COURS

Ce guide vous accompagnera dans le choix des cours aquatiques proposés par la Ville de Rouyn-Noranda.

\*Offre de cours variable selon les sessions aquatiques.

# MODULE PARENT-ENFANT

L'enfant évolue en fonction de son âge - 4 à 35 mois. Cours d'introduction à l'eau où le parent ou l'accompagnateur apprend à soutenir et à aider l'enfant tout en s'amusant dans l'eau. Il n'est pas nécessaire d'avoir une aide flottante pour l'enfant. Afin de respecter les ratios, un seul parent ou accompagnateur par enfant est autorisé. **L'accompagnateur doit avoir au minimum 15 ans.**

**4 À 11  
MOIS**

## PARENT-ENFANT 1

**PRÉALABLE :** ÂGE REQUIS

**ACCOMPAGNEMENT :** REQUIS

**12 À 23  
MOIS**

## PARENT-ENFANT 2

**PRÉALABLE :** ÂGE REQUIS

**ACCOMPAGNEMENT :** REQUIS

**24 À 35  
MOIS**

## PARENT-ENFANT 3

**PRÉALABLE :** ÂGE REQUIS

**ACCOMPAGNEMENT :** REQUIS

# MODULE PRÉSCOLAIRE – 3 À 5 ANS

L'enfant doit réussir les objectifs d'apprentissage des niveaux précédents afin de passer au suivant. **Tous les cours se déroulent en partie peu profonde.**

**FACULTATIF :** Pour les niveaux 1, 2 et 3, l'enfant peut avoir une ceinture Aquafun (hippopotame). Les aides flottantes suivantes seront refusées : les ballons dorsaux, les vestes de flottaison avec bras flottants et les flotteurs à bras. Des aides flottantes seront fournies à l'enfant lors des séances

**3 À 5 ANS**

## PRÉSCOLAIRE 1

**PRÉALABLE :** ÂGE REQUIS (3 À 5 ANS)

**ACCOMPAGNEMENT :** REQUIS

**Cours avec accompagnateur de 15 ans et plus.**

**3 À 5 ANS**

## PRÉSCOLAIRE 2

**PRÉALABLE :** PRÉSCOLAIRE 1 RÉUSSI

**ACCOMPAGNEMENT :** REQUIS\*

**Cours de transition avec accompagnateur et seul.** Les enfants apprendront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils effectueront des retournements latéraux et des battements de jambes sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 5 mètres avec aide flottante. **Si l'enfant a une ceinture Aquafun, il est recommandé de diminuer le nombre de flotteurs progressivement.**

**\*Accompagnement dans l'eau requis pour les trois premières séances.**

**3 À 5  
ANS**

### **PRÉSCOLAIRE 3**

**PRÉALABLE** : PRÉSCOLAIRE 2 RÉUSSI

**ACCOMPAGNEMENT** : NON REQUIS

Les enfants apprendront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils effectueront des retournements latéraux et des battements de jambes sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 5 mètres sans aide flottante. Introduction à la partie profonde avec VFI.

**Afin de passer au niveau suivant, l'enfant ne doit pas avoir de ceinture Aquafun. Il est recommandé de diminuer le nombre de flotteurs progressivement. Idéalement, un maximum de 3 flotteurs sur 5 lors du premier cours.**

**3 À 5  
ANS**

### **PRÉSCOLAIRE 4**

**PRÉALABLE** : PRÉSCOLAIRE 3 RÉUSSI

**ACCOMPAGNEMENT** : NON REQUIS

**Aucune ceinture Aquafun.** Les enfants apprendront à glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté et à effectuer des entrées par roulades latérales. Ils apprendront le saut en partie profonde, à battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 5 à 7 mètres sans aide flottante. Vêtus d'un VFI, ils seront initiés à la nage du crawl sur 5 mètres. Introduction à la partie profonde sans VFI.

**3 À 5  
ANS**

## **PRÉSCOLAIRE 5**

**PRÉALABLE :** PRÉSCOLAIRE 4 RÉUSSI

**ACCOMPAGNEMENT :** NON REQUIS

Les enfants, vêtus d'un VFI, s'exerceront à enchaîner l'entrée par roulade latérale, la nage sur place pendant 20 secondes, puis la nage sur 10 mètres. Ils apprendront à nager sur place pendant 10 secondes, à effectuer les mouvements des jambes de la brasse sur place avec un VFI et à nager le crawl et le dos crawlé sur 5 mètres sans aide flottante.

## **MODULE NAGEUR – 6 À 15 ANS**

Un enfant de 6 ans et plus sans expérience aquatique s'inscrit à Nageur 1. Les aides flottantes seront fournies lors des cours. Tous les cours sont sans accompagnateur.

Les nageurs sont évalués selon les critères de performance spécifiques à chaque élément du niveau. Il est tout à fait normal qu'un nageur demeure au même niveau pendant plusieurs sessions consécutives, cela lui permet de progresser à son propre rythme tout en s'amusant.

**6 À 15  
ANS**

## **NAGEUR 1 (NIVEAU D'ENTRÉE OU DÉBUTANT)**

**PRÉALABLE :** 1<sup>ER</sup> COURS DE NATATION OU PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3 RÉUSSI OU NON

**Cours en partie peu profonde.** Les nageurs apprendront à s'immerger, à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos, à battre des jambes sur une distance de 5 mètres et à nager le crawl sur 5 mètres à l'aide d'une veste de sauvetage individuelle (VFI).

6 À 15  
ANS

## NAGEUR 2

**PRÉALABLE :** PRÉSCOLAIRE 4 OU NAGEUR 1 RÉUSSI

**Cours en partie profonde.** Les nageurs apprendront à récupérer des objets au fond de l'eau, à nager sur place pendant 15 secondes, à battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 10 mètres. Ils nageront le crawl et le dos crawlé sur une distance de 10 mètres. Introduction aux mouvements des jambes de la brasse en position verticale et activités en partie profonde avec aide flottante.

6 À 15  
ANS

## NAGEUR 3

**PRÉALABLE :** PRÉSCOLAIRE 5 OU NAGEUR 2 RÉUSSI

**Cours en partie profonde.** Les nageurs apprendront à enchaîner l'entrée par roulade avec VFI, à nager sur place pendant 30 secondes, puis à parcourir 25 mètres. Les nageurs pratiqueront les plongeurs agenouillés, les appuis renversés, les culbutes avant et les changements de direction. Ils perfectionneront le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, ainsi que les mouvements des jambes de la brasse en déplacement sur le dos.

**6 À 15  
ANS**

#### **NAGEUR 4**

**PRÉALABLE :** NAGEUR 3 RÉUSSI

**Cours en partie profonde.** Les nageurs apprendront à enchaîner l'entrée par roulade avec VFI, à nager sur place pendant 30 secondes, puis à parcourir 25 mètres. Ils pratiqueront les plongeurs agenouillés, les appuis renversés, les culbutes avant et les changements de direction. Ils perfectionneront le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, ainsi que les mouvements des jambes de la brasse en déplacement sur le dos.

**6 À 15  
ANS**

#### **NAGEUR 5**

**PRÉALABLE :** NAGEUR 4 RÉUSSI

**Cours en partie profonde.** Les nageurs s'exerceront à enchaîner l'entrée par roulade avant, la nage sur place pendant 1 minute, puis à parcourir 50 mètres (Norme canadienne Nager pour survivre). Ils apprendront les plongeurs debout, la nage sous l'eau sur 5 mètres, ainsi que les mouvements des jambes et des bras pour la brasse. Ils amélioreront le crawl et le dos crawlé en effectuant des exercices éducatifs, des sprints sur 25 mètres et des entraînements par intervalles de 4 x 25 mètres.



**6 À 15  
ANS**

## **NAGEUR 6**

**PRÉALABLE :** NAGEUR 5 RÉUSSI

**Cours en longueur.** Les nageurs perfectionneront leurs styles de nage sur des distances de 50 à 100 mètres, selon le style demandé. Ils apprendront les sauts d'arrêt, les sauts compacts, la nage d'approche et les coups de pied de sauvetage. Ils amélioreront leur nage sous l'eau sur 10 mètres et leur nage sur place sans l'aide des mains. Les nageurs amélioreront aussi leur endurance en effectuant des entraînements par intervalles, jusqu'à 300 mètres.

## **MODULE JEUNE SAUVETEUR**

S'adresse aux nageurs ayant réussi le niveau Nageur 6, désirant perfectionner leurs styles de nage et s'introduire au monde du sauvetage.

**8 À 15  
ANS**

## **JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7)**

**PRÉALABLE :** NAGEUR 6 RÉUSSI

Les nageurs continueront d'améliorer leurs styles de nage avec des nages sur 50 mètres au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 mètres et le transport d'un objet sur 15 mètres. 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. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 mètres et des nages chronométrées sur 100 mètres.



**8 À 15  
ANS**

### **JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8)**

**PRÉALABLE :** JEUNE SAUVETEUR INITIÉ RÉUSSI

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 mètres pour chaque style. Ils acquerront des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. 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. Les exercices d'habiletés permettront le développement d'une base solide en sauvetage.

**8 À 15  
ANS**

### **JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9)**

**PRÉALABLE :** JEUNE SAUVETEUR AVERTI RÉUSSI

Les nageurs seront mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 mètres, des nages chronométrées sur 300 mètres et le transport d'un objet sur 25 mètres. Ils perfectionneront leurs nages sur 100 mètres pour chaque style. 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.

**8 À 15  
ANS**

### ÉTOILE DE BRONZE (NAGEUR 10)

**PRÉALABLE :** JEUNE SAUVETEUR EXPERT RÉUSSI

Il s'agit du premier brevet de niveau Bronze. Il permet de s'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Le nageur ou la nageuse apprendra à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur ou sa propre sauveteuse.

## ADOLESCENTS ET ADULTES

**10 ANS  
ET +**

### ADOLESCENT OU ADULTE 1

(ÉQUIVALENT NAGEUR 1-2)

**PRÉALABLE :** AUCUN - DÉBUTANT

**Cours pour débutants. Aucune expérience en natation n'est requise. Partie peu profonde.** Les nageurs apprendront à mettre leur visage dans l'eau, à retenir leur souffle de 5 à 10 secondes sous l'eau et à s'immerger. Ils pratiqueront les flottaisons, glisseront sur le ventre et sur le dos, et battront des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 10 à 15 mètres. Ils apprendront à nager le crawl et le dos crawlé sur 10 à 15 mètres. Introduction à la partie profonde, nage sur place pendant 30 secondes et entrées à l'eau. Le tout respectant le rythme des nageurs.

**10 ANS  
ET +**

## **ADOLESCENT OU ADULTE 2**

(ÉQUIVALENT NAGEUR 3-4)

**PRÉALABLE :** NIVEAU 1 RÉUSSI – INTERMÉDIAIRE

**Cours en largeur et en longueur.** Les nageurs apprendront à améliorer leurs battements de jambes sur le ventre et sur le dos, leur crawl et leur dos crawlé sur une distance de 25 à 50 mètres. Apprentissage des entrées par roulade avant, du saut groupé et du plongeon en eau profonde. Introduction aux mouvements des bras et des jambes de la brasse, à la nage sous l'eau sur 5 à 10 mètres et à la nage sur place pendant 60 secondes. Amélioration de la forme physique en effectuant des entraînements par intervalles de 4 x 25 mètres au crawl et au dos crawlé.

**10 ANS  
ET +**

## **ADOLESCENT OU ADULTE 3**

(ÉQUIVALENT NAGEUR 5-6)

**PRÉALABLE :** NIVEAU 2 RÉUSSI – AVANCÉ

**Cours en longueur.** Comme un poisson dans l'eau! Les nageurs apprendront le coup de pied rotatif alternatif et en ciseaux, les plongeurs à fleur d'eau, les sauts d'arrêt et les sauts compacts. Ils feront des entraînements sur 300 mètres et des sprints de 25 à 50 mètres. Ils maîtriseront leur crawl, leur dos crawlé et leur brasse sur des distances de 50 à 100 mètres chacun.

# COURS AQUATIQUES DE MISE EN FORME

15 ANS  
ET +

## AQUAPOUSSETTE

**PRÉALABLE :** AUCUN

Programme aérobique pour la maman avec son bébé, ainsi qu'un léger cours pour le bébé. **Le bébé doit être âgé de 2 à 18 mois.**

15 ANS  
ET +

## AQUAFORME

**PRÉALABLE :** AUCUN

Ce cours permet une bonne détente du corps grâce à des séries d'exercices spécifiques. Un tonus musculaire équilibré, de meilleures performances cardiovasculaires et une forme physique de bonne qualité sont les principaux objectifs visés.

15 ANS  
ET +

## AQUAJOGGING

**PRÉALABLE :** AUCUN

L'aquajogging est un mélange d'aquaforme et de jogging, pratiqué en partie profonde de la piscine et exigeant une forme physique légèrement supérieure à celle des participants et participantes débutant à l'aquaforme.

**15 ANS  
ET +**

## FORME PHYSIQUE

**PRÉALABLE :** ÊTRE UN BON NAGEUR OU UNE BONNE NAGEUSE ET AVOIR UNE BONNE FORME PHYSIQUE

Les nageurs s'exerceront à faire des entraînements de natation variant de 400 à 1200 mètres. Ils développeront leur endurance, leur force et leur puissance. Plusieurs défis touchant au volet natation et au sauvetage sont offerts aux participants, tels que la récupération, le transport et le maintien en surface d'objets de 10 à 20 livres, le remorquage de victime sur 50 mètres et des sorties de l'eau à l'aide des mains seulement. Les nageurs apprendront également les bases de la RCR.

Les candidats apprendront comment mesurer, surveiller et améliorer leur forme physique pour se préparer à faire face à toute situation d'urgence aquatique.

**15 ANS  
ET +**

## AQUAPADDLE

**PRÉALABLE :** AUCUN

En équilibre sur une planche, l'aquapaddle est un cours de mise en forme alternant des mouvements dynamiques et de stabilité, améliorant ainsi l'équilibre, la posture et l'endurance musculaire. Cette activité est parfaite pour un entraînement complet tout en s'amusant.

**15 ANS  
ET +**

### **AQUACOMBO**

**PRÉALABLE :** AUCUN

L'aquacombo est une formule combinée du cours d'aquaforme (peu profond) et d'aquajogging (profond). Ce cours vous permet d'alterner, ou non, entre l'une ou l'autre des deux options tout au long de la session.

**15 ANS  
ET +**

### **AQUASPINNING**

**PRÉALABLE :** AUCUN

Cours en partie peu profonde avec déplacement en partie profonde. Avec des mouvements alternant entre le vélo stationnaire et l'eau, ce cours est idéal pour la remise en forme.

**15 ANS  
ET +**

### **AQUATHÉRAPIE**

**PRÉALABLE :** AUCUN

Le type d'aquathérapie sera déterminé lors du premier cours. Les participants choisiront entre l'aquathérapie ancrée (eau peu profonde, pas besoin de savoir nager), en suspension (eau profonde avec aide flottante, préférable de savoir nager) ou combinée (ancrée et en suspension, préférable de savoir nager).

Ce cours s'adresse aux personnes ayant des problèmes musculaires, circulatoires, squelettiques, articulaires ou autres. Les participants travaillent à leur rythme en suivant les conseils du moniteur et de leur médecin. Ce cours est pour ceux qui se déplacent seuls et sans aide.

# COURS AQUATIQUES POUR ÂÎNÉS

**50 ANS  
ET +**

## HYDROTHÉRAPIE

**PRÉALABLE :** AUCUN

Le cours d'hydrothérapie s'adresse aux personnes vivant avec des problèmes musculaires, circulatoires, squelettiques, articulaires ou autres problèmes dont la thérapie par l'eau chaude peut atténuer les symptômes. Les participants travaillent à leur rythme en respectant les conseils du moniteur et de leur médecin. Ce cours est destiné à ceux qui se déplacent seuls et sans aide.

## FORMATIONS AQUATIQUES

**13 ANS  
ET +**

## MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ

**PRÉALABLE :** ÉTOILE DE BRONZE RÉUSSI OU L'ÉQUIVALENT, OU AVOIR 13 ANS ET DÉMONTRER LES HABILITÉS DE L'ÉTOILE DE BRONZE

Ce cours combiné, d'une durée d'environ 40 heures, permettra aux candidats d'apprendre les bases du sauvetage afin de devenir assistant-surveillant sauveteur. Ils apprendront, entre autres, à effectuer le sauvetage d'une victime submergée qui ne respire pas, le sauvetage de plusieurs victimes, ainsi que des sauvetages en eau libre seul et en duo. Plusieurs défis physiques, tels que la nage sous l'eau, la récupération et le transport d'objets de 10 livres, ainsi que la nage d'endurance, mettront les candidats à l'épreuve. Pour plus d'informations, veuillez consulter la section « Formations des moniteurs et sauveteurs ».



**14 ANS  
ET +**

## **PREMIERS SOINS GÉNÉRAL (PSG) (16H)**

**PRÉALABLE :** AVOIR 14 ANS AVANT LA FIN DU COURS ET LA FORMATION MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ, IDÉALEMENT JUSTE AVANT LA FORMATION SAUVETEUR NATIONAL

Les cours de premiers soins offerts par la Société de sauvetage sont des formations de 16 heures en secourisme général. Il s'agit de cours avancés où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les soins à prodiguer lors de situations d'urgence secondaire. Ces situations incluent, entre autres, des problèmes médicaux (convulsions, troubles de la glycémie, empoisonnement, noyade, etc.), des problèmes environnementaux (exposition au froid ou à la chaleur, brûlures, électrocution, etc.) et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.).

# BREVET SAUVETEUR NATIONAL (SN)

**PRÉALABLE** : AVOIR 15 ANS AVANT LA FIN DU COURS ET AVOIR RÉUSSI LE PSG ET LA FORMATION MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.

Démontrer sa condition physique, son endurance et sa force :

- En nageant sous l'eau 15 m,
- En récupérant un objet de 9 kg (20 lb) en 40 secondes ou moins,
- En nageant 50 m en 60 secondes ou moins,
- En nageant 400 m en 10 minutes ou moins.

**Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des deux options que comporte ce cours : piscine et plage continentale.**

## **OPTION PISCINE**

Durée : 40 heures pour l'option piscine (excluant l'examen final)

Avec un brevet Sauveteur national – Piscine, vous disposez d'une bien plus grande autonomie, puisque vous êtes en mesure d'effectuer seul la surveillance de l'installation. Vos choix ne sont donc pas limités lorsque vient le temps de choisir une installation aquatique où travailler. La majorité des surveillants-sauveteurs choisissent cette option.

## **OPTION PLAGE CONTINENTALE**

Durée : 20 heures pour les autres options (si le candidat détient le brevet Sauveteur national – Piscine)

Le brevet Sauveteur national – Plage continentale vous permet de travailler sur la plage d'un lac ou d'une rivière. Cette formation est nécessaire, puisqu'il s'agit d'environnements grandement affectés par les caprices de la nature. De plus, la présence d'éléments tels que les courants, le sable, les profondeurs variables et l'opacité de l'eau constitue d'importants enjeux que vous devez être en mesure d'évaluer. Vous apprendrez également à vous servir d'outils spécialisés pour effectuer des sauvetages, comme les bouées tubes et l'aquaplane.

# FORMATIONS COMBINÉES – MONITEUR EN NATATION ET MONITEUR EN SAUVETAGE

**15 ANS  
ET +**

**PRÉALABLE :** AVOIR 15 ANS AVANT LA FIN DU COURS ET AVOIR RÉUSSI LA FORMATION MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ

## MONITEUR EN NATATION

Permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Les moniteurs de natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux des programmes Nager pour la vie, Jeunes sauveteurs, cours pour adultes et Forme physique.

## MONITEUR EN SAUVETAGE

Transmettez votre expérience et votre passion pour le sauvetage en devenant moniteur en sauvetage. Vous formerez ainsi les futurs sauveteurs en leur enseignant les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, les techniques et les habiletés en sauvetage. Le moniteur en sauvetage peut enseigner les certificats suivants : Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Distinction et RCR. Il ou peut aussi enseigner les Soins d'urgence aquatique lorsqu'il est détenteur du brevet de Moniteur en premiers soins de la Société de sauvetage.



**Vous souhaitez obtenir plus  
d'informations sur les cours aquatiques  
offerts par la ville de Rouyn-noranda?**

Contactez nous par téléphone au 819 797-7101  
ou par courriel au [loisirs@rouyn-noranda.ca](mailto:loisirs@rouyn-noranda.ca)