



HORAIRE
« VIENT QUI VEUT »
POUR LA

PISCINE

9 JANVIER AU 2 AVRIL 2012 | Y DE CLARENCE-ROCKLAND

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
NATATION EN LONGUEURS POUR ADULTES* <small>() Indique le nombre de couloirs disponibles</small>	6h00 - 8h00 (4) 8h00 - 9h00 (2) 11h00 - 13h00 (4) 16h00 - 17h00 (2) 20h30 - 22h00 (4)	6h00 - 8h00 (4) 10h00 - 13h00 (4) 16h00 - 17h30 (1)	6h00 - 8h00 (4) 8h00 - 9h00 (2) 11h00 - 13h00 (4) 16h00 - 17h00 (2) 20h30 - 22h00 (4)	6h00 - 8h00 (4) 11h00 - 13h00 (4) 20h30 - 22h00 (4)	6h00 - 8h00 (4) 8h00 - 9h00 (2) 11h00 - 13h00 (4) 20h00 - 21h00 (4)	13h00 - 15h00 (1) 15h00 - 16h00 (4) 16h00 - 18h00 (1)	9h00 - 10h00 (4) 17h00 - 18h00 (4)
NATATION EN LONGUEURS POUR AÎNÉS* <small>() Indique le nombre de couloirs disponibles</small>	8h00 - 9h00 (2)	8h00 - 9h00 (2)	8h00 - 9h00 (2)	8h00 - 9h00 (2)	8h00 - 9h00 (2)		
BAIN LIBRE	16h00 - 17h00	16h00 - 17h30	16h00 - 17h00	16h00 - 18h00	16h00 - 19h00	13h00 - 15h00 16h00 - 18h00	12h00 - 15h00 16h00 - 17h00
BAIN PRÉSCOLAIRE*	11h00 - 13h00	11h00 - 13h00	11h00 - 13h00	11h00 - 13h00	11h00 - 13h00		
CLASSES DE CONDITIONNEMENT	9h05 - 9h50 (Aqua forme) 10h00 - 10h45 (Aqua vitalité) 19h35 - 20h20 (Aqua forme)	9h05 - 9h50 (Camp d'entraînement)	9h05 - 9h50 (Aqua forme) 10h00 - 10h45 (Aqua vitalité) 19h35 - 20h20 (Aqua forme)	9h05 - 9h50 (Camp d'entraînement) 18h00 - 18h45 (Dos sain/Prénatal)**	9h05 - 9h50 (Aqua forme) 10h00 - 10h45 (Aqua vitalité)	8h05 - 8h50 (Camp d'entraînement)	
CLUB DE NATATION POUR ADULTES		20h30 - 22h00**		19h30 - 20h30**			8h00 - 9h00**

* Piscine chauffée thérapeutique disponible durant ces heures, pour cette catégorie d'âge (notez: adultes seulement durant les longueurs pour adultes). **Programmes enregistré.

Mise à jour le 4 janvier 2012



Apprenez comment
devenir un sauveteur!

CONTACTEZ LE COORDINATEUR AQUATIQUE POUR DES RENSEIGNEMENTS DÉTAILLÉS

Pour les cours de natation
et les cours spécialisés,
veuillez consulter le guide
des programmes

Y de Clarence-Rockland
1-1525 avenue du Parc
613.446.7679

www.ymcaywca.ca

Y S'INVESTIR au
CŒUR de notre
COMMUNAUTÉ

Règlements de la piscine

- Nos sauveteurs sont présents pour votre sécurité, écoutez leurs consignes.
- Quittez la piscine dès que vous entendez trois coups de sifflet. Un coup de sifflet très court annonce que le sauveteur à besoin de votre attention. Un long coup de sifflet signifie que quelque chose de grave est en train de se passer.
- Passer sous la douche avant d'entrer dans l'aire de baignade.
- Tous les baigneurs doivent enlever leurs souliers avant d'aller sous la douche et à la baignade.
- Porter des vêtements appropriés dans la piscine (ni sous-vêtements, ni couches jetables ou lavables).
- Toute personne ayant une maladie contagieuse ou une plaie ouverte pourrait se voir refuser l'entrée dans la piscine.
- La nourriture, les boissons, la gomme à mâcher et les contenants de verre sont interdits dans la piscine et ses environs.
- Toute action qui contribue à la pollution de la piscine est interdite (cracher, faire des fontaines d'eau avec la bouche, se moucher, etc.).
- Pour des raisons de sécurité, ne pas courir autour de la piscine.
- Il est interdit de plonger dans la partie peu profonde de la piscine.
- Il est interdit d'utiliser un langage grossier ou d'avoir un comportement turbulent.
- Assurez-vous que vos activités n'empêchent pas les autres de pratiquer les leurs.

Politique de supervision des enfants et des non-nageurs

Tout enfant de 7 ans et moins doit être accompagné d'un participant adulte (âgé de 14 ans ou plus). Celui-ci sera responsable de superviser directement l'enfant et de demeurer à portée de bras en tout temps. Un maximum de 2 enfants ou non-nageurs par superviseur est requis.

Tous les enfants de 8 à 13 ans doivent être évalués et démontrer leur capacité de nager sur le ventre sur une distance de 20 mètres et nager sur place sans interruption pendant 30 secondes avant d'obtenir la permission de nager seuls. Il est toujours recommandé que les jeunes de ce groupe d'âge nagent avec un partenaire ou en présence d'un adulte sur le site. Tout enfant de 8 à 13 ans qui échoue ce test d'habileté doit être accompagné dans l'eau par un superviseur responsable demeurant à proximité de bras en tout temps.

Les participants de 14 ans et plus sont invités à utiliser la piscine selon leur niveau d'habileté en natation.

Descriptions de baignades

Natation en longueurs pour adultes

Pour les adultes et les jeunes 14 ans et plus. Le nombre de couloirs disponibles dans la piscine principale est indiqué sur l'horaire. Les couloirs de loisir, lents, moyens et rapides seront disponibles pour satisfaire aux besoins de tous les nageurs. L'utilisation de la petite piscine est également disponible.

Bain libre

Un temps de baignade non structuré est offert pour tous les âges dans la piscine principale ainsi que la petite piscine. Les nageurs moins avancés de moins de 14 ans doivent être accompagnés d'un adulte, responsable de leur supervision. Ils doivent rester à distance de bras en tout temps. Les enfants âgés de 10 à 13 ans doivent démontrer leur capacité de nager 25 mètres continue pour être autorisés à nager seuls. Il est toujours recommandé que les individus ayant l'âge indiqué ci-dessus soient accompagnés d'un ami ou avoir un adulte sur les lieux.

Bain préscolaire

Temps réservé pour les adultes et leurs enfants d'âge préscolaire seulement.

Descriptions de classes de conditionnement

Aqua forme

Pour les adultes et les jeunes de 14 ans et plus. Ces classes sont conçues comme une séance de mise en forme d'intensité moyenne pour le corps en entier. La classe combine les efforts cardiovasculaire et musculaire. Nos instructeurs certifiés rencontreront les besoins de tous les participants de tous les niveaux de santé physique. Ce cours est convenable pour les débutants ainsi que pour les participants avancés!



Aqua vitalité

Pour les adultes et les jeunes de 14 ans et plus. Conçues comme une séance de mise en forme d'intensité basse pour le corps en entier, fournissant une balance de composantes de force cardiovasculaires et de musculation dans le but d'augmenter la mobilité. Idéal pour les aînés ou les individus avec de la douleur dans les muscles et les joints. (*Rencontre des standards spécifiques indiqués par l'institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa)

Dos sain/Prénatal

Exercices musculaires à faible intensité dans l'eau, spécifiquement développés pour les gens ayant subi une blessure au dos et pour les femmes enceintes. Il n'y aura pas de sauts ou de rotations du torse dans ce cours. Une panoplie

d'équipement sera utilisée, notamment des nouilles de piscines, des planches flottantes et des poids en mousse. (Programme enregistré)

Camp d'entraînement aquatique

Pour les adultes et les jeunes 14 ans et plus. Cette classe vous offre un programme d'exercice qui saura pousser vos limites physique. D'une intensité plutôt élevée, l'instructeur utilise la résistance de l'eau en plus de l'équipement de son choix pour y faire une programmation amusante.

Frais de location

La piscine entière ou partagée est disponible pour les réservations privées. Des forfaits pour fêtes ou anniversaires sont disponibles. Doit être réservé et payé en avance. Pour plus de renseignements détaillés, contactez le coordinateur aquatique.

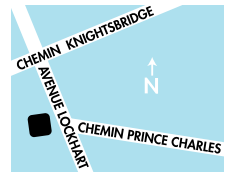
L'horaire est sujet à changements selon le nombre de participants et la disponibilité de instructeurs.

Les piscines du YMCA-YWCA

Y de Carlingwood

200, ave Lockhart | 613.729.7131

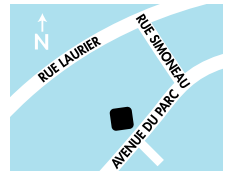
L to V	6h00 - 20h00
S	6h00 - 18h00
D	8h00 - 18h00



Y de Clarence-Rockland

1525-1, ave Du Parc | 613.446.7679

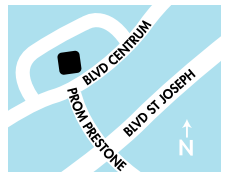
L au V	6h00 - 20h00
S, D	8h00 - 18h00



Y de la famille Ruddy

265, blvd Centrum | 613.830.4199

L au V	6h00 - 23h00
S, D	7h30 - 19h30



Y de la famille Taggart

180, ave Argyle | 613.788.5000

L au V	5h30 - 23h00
S	7h00 - 19h00
D	8h00 - 18h00

