



# HORAIRE « VIENT QUI VEUT » POUR LA PISCINE

9 JANVIER AU 2 AVRIL 2012 | Y DE LA FAMILLE RUDDY

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>LONGUEURS ET NAGE RÉCRÉATIVE POUR LES ADULTES</b> 3 - 6 couloirs disponibles EP - Piscine principale, eau profonde EPP - Piscine principale, eau peu profonde V - Profondeur variable	6h00 - 9h00 (EP) 12h00 - 13h00 (EPP) 20h00 - 22h00 (EPP)	6h00 - 9h00 (EP) 12h00 - 13h00 (EP) 20h00 - 22h00 (EPP)	6h00 - 9h00 (EPP) 12h00 - 13h00 (EP) 20h00 - 22h00 (EPP)	6h00 - 9h00 (EP) 12h00 - 13h00 (EPP) 20h00 - 22h00 (EP)	6h00 - 9h00 (EP) 12h00 - 13h00 (EP) 16h00 - 17h30 (EPP) 21h00 - 22h00 (EP)	7h30 - 9h00 (EPP) 16h30 - 18h30 (EP)	7h30 - 9h00 (EP) 16h30 - 18h30 (EPP)
<b>BAIN LIBRE FAMILIAL</b> 1 - 2 couloirs disponibles EP - Piscine principale, eau profonde EPP - Piscine principale, eau peu profonde V - Profondeur variable	9h00 - 12h00 (V) 13h00 - 16h00 (V) 18h30 - 20h00 (EPP)	9h00 - 12h00 (V) 13h00 - 16h00 (V) 18h30 - 20h00 (EP)	9h00 - 12h00 (V) 13h00 - 16h00 (V) 18h30 - 20h00 (EP)	9h00 - 12h00 (V) 13h00 - 16h00 (V) 18h30 - 20h00 (EPP)	9h00 - 12h00 (V) 13h00 - 16h00 (V) 17h30 - 21h00 (EP)	12h00 - 16h30 (V)	11h00 - 16h30 (V)
<b>LEÇONS DE NATATION</b> 1 couloir disponible Profondeur variable	16h00 - 18h30	16h00 - 18h30	16h00 - 18h30	16h00 - 18h30		9h00 - 12h00	9h00 - 11h00
<b>NATATION PRÉSCOLAIRE</b> Piscine d'enseignement seulement	12h00 - 13h00	8h00 - 9h00 a	12h00 - 13h00	8h00 - 9h00	12h00 - 13h00	16h30 - 17h30	16h30 - 17h30
<b>AQUAFORME</b> (voir à l'endos pour des descriptions détaillées des cours)	8h45 - 9h30 (Eau profonde) 10h00 - 10h45 (Aqua vitalité) 18h15 - 19h00 (Eau peu profonde)	9h00 - 9h45 (Eau peu profonde) 11h15 - 12h00 (Eau profonde) 19h15 - 20h00 (Eau profonde)	8h45 - 9h30 (Eau peu profonde) 10h00 - 10h45 (Aqua vitalité) 18h15 - 19h00 (Eau profonde)	9h00 - 9h45 (Eau profonde) 11h15 - 12h00 (Eau peu profonde) 19h15 - 20h00 (Eau peu profonde)	8h45 - 9h30 (Eau profonde) 10h00 - 10h45 (Aqua vitalité)	8h00 - 8h45 (Camp d'entraînement aquatique)	11h15 - 12h00 (Eau peu profonde)

Mise à jour le 3 janvier 2011

**Piscine principale, eau profonde - (7 pi. / 2,0 m)**  
**Piscine principale, eau peu profonde - (4 pi. / 1,22 m)**

**NOTE : Le plancher de la piscine principale est amovible. Par conséquent, la profondeur de la piscine variera selon les définitions et l'horaire ci-dessus.** Veuillez consulter le tableau de profondeur de la piscine ou adressez-vous à un surveillant-sauveteur à votre arrivée à la piscine afin de connaître la profondeur de l'eau. Téléphonnez-nous à l'avance et demandez au personnel de notre comptoir des ventes et services aux membres quelle est la profondeur de l'eau lors des périodes où la profondeur est variable.



## Apprenez comment devenir un sauveteur!

**CONTACTEZ LE COORDINATEUR AQUATIQUE POUR DES RENSEIGNEMENTS DÉTAILLÉS**

**Y de la famille Ruddy**  
 265 boulevard Centrum  
 613.830.4199

[www.ymcaywca.ca](http://www.ymcaywca.ca)

**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

### Longueurs et nage récréative pour les adultes

Pour les adultes et les jeunes de 14 ans et plus seulement. 3 - 6 couloirs de la piscine principale sont à leur disposition à moins d'avis contraire. Des couloirs pour les nageurs récréatifs, lents, intermédiaires et rapides, de même qu'une aire dégagée pour la natation non structurée, seront aménagés pour répondre aux besoins de tous les nageurs. La piscine d'enseignement peut être utilisée à moins d'avis contraire.

### Bain libre familial

Pour les gens de tous les âges. La piscine principale et la piscine d'enseignement sont ouvertes et disponibles pour nager et jouer de façon non structurée à moins d'avis contraire. De plus, la piscine principale mettra à leur disposition 1 ou 2 couloirs. Veuillez consulter notre politique de supervision des enfants et des non-nageurs pour connaître les exigences additionnelles.

### Leçons de natation

Pour les adultes et les jeunes de 14 ans et plus seulement. Un seul couloir est disponible. Le reste de la piscine principale et la piscine d'enseignement sont réservés au programme d'apprentissage de la natation du YMCA-YWCA.

### Natation préscolaire

Pour les adultes et leurs enfants d'âge préscolaire. La piscine d'enseignement sera disponible pour nager et jouer de façon libre et non structurée.

## Descriptions de classes de conditionnement



### 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)

### 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.

## Exercice en eau peu profonde

Cet entraînement aquatique jumelle des exercices cardiovasculaires et musculaires en eau peu profonde. Les non-nageurs sont les bienvenus.

## Exercice en eau profonde

Cet entraînement aquatique jumelle des exercices cardiovasculaires et musculaires en eau profonde. Les dispositifs de flottaison sont fournis.

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

## Frais de location

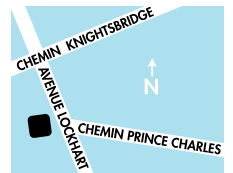
La piscine entière ou partagée est disponible pour les réservations privées. Des forfaits pour fêtes ou anniversaires sont disponible. Doit être réservé et payé en avance. Pour plus de renseignements détaillés, contactez le coordinateur aquatique.

## 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

