

COURS DE NATATION

Le Y reconnaît l'unicité de chaque enfant ainsi que sa façon d'acquérir de nouvelles habiletés. Notre engagement envers votre enfant est de lui offrir une instruction amusante et fondée sur nos valeurs qui tient compte de ses habiletés et son rythme d'apprentissage. Votre enfant peut progresser d'un niveau à l'autre, avec le même instructeur, à son propre rythme.

Votre enfant sera instruit par des instructeurs qualifiés et ses habiletés s'amélioreront d'une leçon à l'autre. En développant et en approfondissant les relations avec leurs pairs et leurs instructeurs, nous ouvrons la porte à de nouvelles possibilités en appliquant toujours les quatre valeurs de base du Y qui sont l'honnêteté, le respect, la responsabilité et la bienveillance.

C'est en partageant, en tissant des relations, en forgeant le caractère et en communiquant que nous aidons chaque enfant à comprendre qu'on peut s'amuser et se sentir confiant dans l'eau.



PETITS NAGEURS : PROGRAMME AVEC PARENTS ÉCLABOUSSEURS • 3 à 18 mois

- Introduction à l'eau et à la sécurité aquatique
- Tenir et aider votre enfant
- Entrer et sortir de l'eau de façon sécuritaire
- Apprendre par le jeu et le chant
- Éclabousser et donner des coups de jambes
- Se mouiller le visage
- Flotter sur le dos et le ventre avec aide
- Remorquage avant et arrière

TOURBILLONS • 19 mois à 3 ans

- Sécurité aquatique
- Tenir et aider votre enfant
- Entrer et sortir de l'eau de façon sécuritaire
- Apprendre par le jeu et le chant
- Se mouiller le visage en étapes
- Faire le bouchon et faire des bulles
- Flotter sur le dos et le ventre avec aide
- Remorquage avec mouvement des bras et des jambes

MÉDUSES • 19 mois à 3 ans

- Activités pour améliorer la confiance et le confort dans l'eau
- Sécurité aquatique, règles de natation et le rôle du surveillant-sauveteur
- Entrer et sortir de la piscine avec et sans aide
- Introduction au vêtement de flottaison individuel
- Se mouiller le visage en étapes
- Faire des bulles et faire le bouchon
- Récupérer des objets en eau peu profonde
- Flotter et glisser sur le dos et le ventre avec aide

PETITS NAGEURS : PROGRAMME SANS PARENTS

MÉDUSES • 3 à 5 ans

- Activités pour améliorer la confiance et le confort dans l'eau
- Sécurité aquatique, règles de natation et le rôle du surveillant-sauveteur
- Entrer et sortir de la piscine avec et sans aide
- Introduction au vêtement de flottaison individuel
- Se mouiller le visage en étapes
- Faire des bulles et faire le bouchon
- Récupérer des objets en eau peu profonde
- Flotter et glisser sur le dos et le ventre avec aide

FLOTTEURS • 3 à 5 ans

- Règles et sons de sécurité de base
- Appeler à l'aide
- Sauter dans l'eau à la profondeur de la poitrine sans aide
- Faire le bouchon sans aide
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Flotter sur le dos et le ventre sans aide
- Flotter dans l'eau qui arrive au menton pendant 10 secondes
- Glisser sur le ventre sans aide
- Glisser sur le dos et le ventre avec flotteur sur trois mètres

GLISSEURS • 3 à 5 ans

- Introduction à la sécurité en bateau
- Conscientisation sur l'eau profonde
- Sauter en eau profonde avec aide
- Faire le bouchon 8 fois dans l'eau qui arrive à la poitrine
- Donner des coups de jambe en tenant le mur et en faisant des bulles
- Flotter sur le dos et le ventre sans aide dans l'eau qui arrive à la poitrine
- Introduction à l'appui de surface en eau profonde
- Glisser sur le côté avec coups de jambe sur les deux côtés
- Nager sur le dos et le ventre en utilisant les bras et les jambes sur 5 mètres

PLONGEURS • 3 à 5 ans

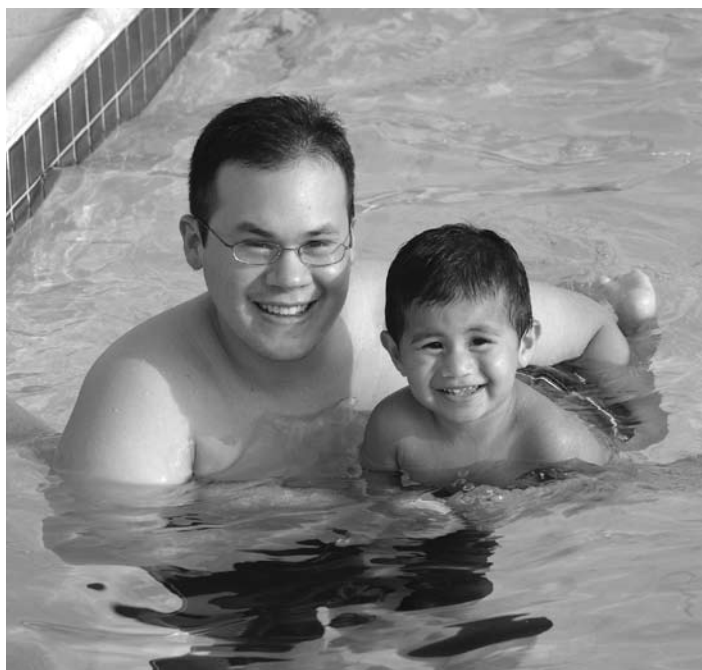
- Sécurité en bateau
- Conscientisation sur les dangers dans différents cours d'eau
- Introduction à la respiration sur le côté
- Glisser sur le côté sans aide
- Appui de surface en eau profonde pendant 10 secondes
- Glisser sur le dos et le ventre avec coups de jambes en eau profonde
- Nager sur le dos et le ventre sur une longueur de 10 mètres

SURFEURS • 3 à 5 ans

- Positions fœtales et caucus
- Introduction à la sécurité sur glace
- Introduction aux techniques de base pour secourir quelqu'un sur la glace
- Plonger en eau profonde sans aide
- Récupérer un objet en eau profonde
- Appui de surface en eau profonde pendant 30 secondes
- Nager sur le dos et le ventre sur une longueur de 5 mètres
- Exécuter une roulade avant et arrière

TREMPEURS • 3 à 5 ans

- Sécurité en bateau
- Introduction au lancement de bouées sans corde
- Plongeurs debout et de surface
- Saut en hauteur
- Activités en eau profonde avec et sans aide
- Appui de surface en eau profonde pendant 45 secondes
- Nager sous l'eau
- Nager sur le dos et le ventre sur une longueur de 25 mètres
- Faire la godille (mouvement de nageoire)



PETITS NAGEURS- PRÉSCOLAIRE AVEC PARENT

Amusez-vous dans l'eau avec votre tout petit! Parent et enfant seront dans la piscine pour les élabousseurs et les tourbillons. Les 2 premiers cours du programme petits nageurs basé sur les valeurs du YMCA Canada. Les enfants seront initiés aux mouvements dans l'eau et à la sécurité aquatique tout en développant un niveau de confort dans l'eau avec leurs parents. Tous les enfants doivent porter une couche à l'épreuve de l'eau.

Âge : 3 mois à 18 mois

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62525	L	18h00-18h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62526	Ma	9h00-9h30	7 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62527	Me	18h00-18h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62528	S	9h30-10h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62529	D	10h00-10h30	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62532	L	18h00-18h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62531	Ma	9h00-9h30	4 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62530	Me	18h00-18h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62533	S	9h30-10h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62534	D	10h00-10h30	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

PETITS NAGEURS- PRÉSCOLAIRE AVEC PARENT

Amusez-vous dans l'eau avec votre tout petit! Parent et enfant seront dans la piscine pour les Élabousseurs et les Tourbillons, les deux premiers cours du programme Petits nageurs basé sur les valeurs de YMCA Canada. Les enfants seront initiés aux mouvements dans l'eau et à la sécurité aquatique tout en développant un niveau de confort dans l'eau avec leurs parents. Tous les enfants doivent porter une couche à l'épreuve de l'eau.

Âge : 18 mois à 3 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62535	L	18h30-19h00	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62536	Ma	9h30-10h00	7 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62537	Me	18h30-19h00	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62538	S	10h00-10h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62539	D	10h00-10h30	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62540	L	18h30-19h00	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62541	Ma	9h30-10h00	4 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62542	Me	18h30-19h00	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62543	S	10h00-10h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62544	D	10h00-10h30	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

PETITS NAGEURS SANS PARENT

Donnez le goût à votre enfant de jouer dans l'eau avec ce cours sans parent faisant partie du programme de natation Petits nageurs de YMCA Canada. Ce programme aquatique basé sur les valeurs du Y comprend les niveaux d'instruction Méduses, Floteurs, Glisseurs, Plongeurs, Surfers et Trempeurs. Les enfants seront initiés aux mouvements dans l'eau, ils amélioreront leur niveau de confort et confiance dans l'eau et apprendront certains éléments de sécurité aquatique. Choisissez le temps qui vous convient à l'horaire et le personnel de la piscine déterminera le niveau d'habileté convenable. Tous les enfants qui ne sont pas propres doivent porter une couche à l'épreuve de l'eau. Veillez fournir le dernier bulletin de votre enfant la première journée de cours.

Âge : 3 ans à 5 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62545	L	17h00-17h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62546	L	17h30-18h00	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62547	L	18h00-18h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62548	L	18h30-19h00	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62549	Ma	9h00-9h30	7 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62550	Ma	9h30-10h00	7 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62551	Me	17h00-17h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62552	Me	17h30-18h00	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62553	Me	18h00-18h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62554	Me	18h30-19h00	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62555	S	9h00-9h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62556	S	9h30-10h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62557	S	10h00-10h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62558	S	10h30-11h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62559	S	11h00-11h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62560	S	11h30-12h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62561	D	10h00-10h30	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62562	D	10h30-11h00	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62563	D	11h00-11h30	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné

62564	D	11h30-12h00	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62565	L	17h00-17h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62566	L	17h30-18h00	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62567	L	18h00-18h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62568	L	18h30-19h00	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62569	Ma	9h00-9h30	4 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62570	Ma	9h30-10h00	4 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62571	Me	17h00-17h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62572	Me	17h30-18h00	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62573	Me	18h00-18h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62574	Me	18h30-19h00	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62575	S	9h00-9h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62576	S	9h30-10h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62577	S	10h00-10h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62578	S	10h30-11h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62579	S	11h00-11h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62580	S	11h30-12h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62581	D	10h00-10h30	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62582	D	10h30-11h00	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62583	D	11h00-11h30	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62584	D	11h30-12h00	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

ÂGE 6 À 12 ANS

AQUATIQUES

Camp des Vacances d'hiver

20 au 23 et 27 au 30 décembre | 8h à 17h

Un endroit magnifique pour vos enfants pendant leurs vacances d'hiver. Joignez vous à nous pour des jeux, du bricolage, des sports, des activités à l'extérieur, de la musique et beaucoup plus encore.

AB/AI/AP 32 \$/JOUR NA 35 \$/JOUR

Disponible au Centre familial Ruddy Y, 613.830.4199

COURS DE NATATION PRIVÉ

Tous âges

Travailler un à un avec un instructeur aquatique afin d'évaluer et améliorer vos habiletés. Ces cours sont conçus pour rencontrer les besoins et habiletés des participants. Ils couvrent également l'amélioration des techniques de nage et d'entraînements. **S.V.P. contacter la coordonnatrice aquatique du Y de Clarence-Rockland.**

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné

NIVEAUX APPRENDRE À NAGER

LOUTRE • 6 à 17 ans

- Sécurité de la piscine
- Entrer et sortir de la piscine
- Se submerger
- Tenir sa respiration
- Faire des bulles
- Ouvrir les yeux sous l'eau
- Flotter sur le dos et le ventre avec et sans aide
- Glisser sur le dos et le ventre avec et sans aide
- Nager sur le dos et le ventre sur une longueur de 5 mètres

PHOQUE • 6 à 17 ans

- Entrée en eau profonde
- Récupérer un objet dans l'eau arrivant à la poitrine
- Respiration rythmée sur le côté
- Flotter sur le dos et le ventre en eau profonde
- Flotter sur le dos et le ventre avec roulade
- Glisser sur le dos le ventre et le côté
- Nager sur le dos et le ventre sur une longueur de 10 mètres
- Sécurité aquatique et flotteurs

DAUPHIN • 6 à 17 ans

- Nage sur place en eau profonde
- Flotter sur le dos et le ventre avec roulade en eau profonde
- Glisser sur le ventre sur 15 mètres avec variations
- Nager sur le dos et le ventre sur 15 mètres avec variations
- Nage continue sur 25 mètres en eau peu profonde et profonde
- Introduction au crawl
- Identification de problèmes et évaluation de la situation
- Comprendre la différence entre les vestes de sauvetage et les vêtements de flottaison individuels

NAGEUR • 6 à 17 ans

- Sauter et plonger en eau profonde
- Récupérer un objet en eau profonde
- Se mettre en équilibre sur les mains et faire une roulade
- Sauter en eau profonde et nager sur place pendant 60 secondes
- Sécurité en bateau et de plongée
- Introduction à la réanimation
- Crawl initial sur 25 mètres
- Introduction au crawl sur le dos
- Nage sur le dos sur une longueur de 25 mètres
- Sauter en eau profonde et nager 50 mètres

NIVEAUX ÉTOILE

ÉTOILE 1 • 6 à 17 ans

- Conscientisation sur ses habiletés et limites en natation
- Rôle du surveillant-sauveteur
- Premiers soins du sauveteur amateur : évaluation initiale, respiration de sauvetage et obtenir de l'aide
- Nager sur place pendant 90 secondes
- Crawl intermédiaire sur 50 mètres
- Crawl sur le dos initial sur 25 mètres
- Introduction au dos crawlé de base
- Nager sans arrêt sur une longueur de 75 mètres

ÉTOILE 2 • 6 à 17 ans

- Habiletés H2O amateurs de la Société de sauvetage : entrées, roulades, techniques de nage, plongeurs, godilles, coups de jambe et nages de distance
- Plongeon en profondeur
- Nager sur place pendant 2 minutes
- Nager en godille tête première sur 10 mètres
- Départs pour le crawl et le crawl sur le dos
- Crawl de niveau avancé sur 50 mètres
- Crawl sur le dos intermédiaire sur 50 mètres
- Dos crawlé élémentaire sur 25 mètres
- Introduction à la brasse
- Nager sans arrêt sur 150 mètres

ÉTOILE 3 • 6 à 17 ans

- Reconnaissance de la Société de sauvetage - amateur et techniques de sauvetage : regarder et voir, reconnaître les nageurs faibles et les non-nageurs et lancer une aide
- Introduction au rétropédalage
- Godille avec les pieds en avant sur 10 mètres
- Virage pour le crawl sur le dos
- Crawl sur le dos avancé sur 50 mètres
- Brasse sur 25 mètres
- Nager sans arrêt sur une longueur de 300 mètres

ÉTOILE 4 • 6 à 17 ans

- Hypothermie et la sécurité sur la glace
- Démontrer 3 types d'aide de sauvetage
- Positions fœtales et caucus
- Premiers soins du jeune sauveteur expert de la Société de sauvetage : évaluation de la victime, respiration de sauvetage et soins d'urgence
- Rétropédalage pendant 60 secondes
- Départ et virement pour la brasse
- Virement pour le crawl
- Dos crawlé élémentaire avancé sur 50 mètres
- Brasse intermédiaire sur 50 mètres
- Introduction à la nage sur le côté
- Nager sans arrêt sur une longueur de 400 mètres

ÉTOILE 5 • 6 à 17 ans

- Sécurité en bateau et autosauvetage
- Habiletés H2O de jeune sauveteur expert de la Société de sauvetage : entrées, roulades, rétropédalage, nages de distances variées et récupération, transport de la victime
- Rétropédalage pendant 2 minutes
- Introduction à 5 habiletés de la nage synchronisée
- Brasse avancé sur 50 mètres
- Nage sur le côté sur 25 mètres
- Introduction à la nage papillon
- Nager sans arrêt sur 500 mètres

ÉTOILE 6 • 6 à 17 ans

- Reconnaissance de la Société de sauvetage comme jeune sauveteur expert et le Prix habiletés de sauvetage : reconnaître et évaluer les victimes, localiser et décrire des objets sous la surface de l'eau ou au fond de la piscine et des sauvetages sans contact et avec une aide flottante
- Premiers soins et habiletés de sauvetage de victime
- Nage sur le côté intermédiaire sur 50 mètres
- Nage papillon sur 25 mètres
- Introduction waltz crawlé
- Brasse inversée et dos crawlé à double bras
- Nage sans arrêt sur 600 mètres
- Introduction à deux habiletés de nage synchronisée
- Introduction à 3 habiletés de water-polo
- Aider/enseigner une technique de nage

MAÎTRE NAGEUR JUNIOR • 6 à 17 ans

- Patrouilleur étoile H2O de la Société de sauvetage et habiletés de sauvetage et d'identification : plongeurs et entrées avec aides, défenses, variations du rétropédalage, soutenir et transport d'objets, remorquage et sortie de victimes, nages d'endurance, exécuter et reconnaître les coups de sifflet,
- Crawl et crawl sur le dos avancé sur 50 mètres
- Dos crawlé avancé élémentaire sur 50 mètres
- Brasse et nage sur le côté sur 50 mètres
- Nage papillon intermédiaire sur 50 mètres
- Nager sans arrêt sur une longueur de 50 mètres
- Départs pour la brasse, le crawl et le crawl sur le dos
- Aider/enseigner avec un instructeur pendant six heures
- Démontrer des connaissances du leadership aquatique



APPRENDRE À NAGER

Amusez-vous et formez des liens positifs tout en apprenant les habiletés de base de la nage. Le programme national Apprendre à nager de YMCA Canada comprend les niveaux Loutré, Phoqué, Dauphin et Nageur. Cette série présente des habiletés faciles à apprendre dans un milieu sûr où chaque participant améliore son confort, sa confiance et son endurance dans l'eau. Choisissez le temps qui vous convient à l'horaire et le personnel de la piscine déterminera le niveau d'habileté convenable. Veuillez fournir le dernier bulletin de votre enfant la première journée de cours.

Âge : 6 à 17 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62585	L	17h00-17h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62586	L	17h30-18h00	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62587	L	18h00-18h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62588	L	18h30-19h00	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62589	L	19h00-19h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62590	Me	17h00-17h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62591	Me	17h30-18h00	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62592	Me	18h00-18h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62593	Me	18h30-19h00	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62594	Me	19h00-19h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62595	S	9h00-9h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62596	S	9h30-10h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62597	S	10h00-10h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62598	S	10h30-11h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62599	S	11h00-11h30	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62600	S	11h30-12h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62601	D	10h00-10h30	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62602	D	10h30-11h00	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62603	D	11h00-11h30	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62604	D	11h30-12h00	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62605	L	17h00-17h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62606	L	17h30-18h00	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62607	L	18h00-18h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62608	L	18h30-19h00	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$

62609	L	19h00-19h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62610	Me	17h00-17h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62611	Me	17h30-18h00	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62612	Me	18h00-18h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62613	Me	18h30-19h00	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62614	Me	19h00-19h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62615	S	9h00-9h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62616	S	9h30-10h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62617	S	10h00-10h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62618	S	10h30-11h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62619	S	11h00-11h30	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62620	S	11h30-12h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62621	D	10h00-10h30	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62622	D	10h30-11h00	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62623	D	11h00-11h30	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62624	D	11h30-12h00	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

COURS DE NATATION PRIVÉ

Tous âges

Travailler un à un avec un instructeur aquatique afin d'évaluer et améliorer vos habiletés. Ces cours sont conçus pour rencontrer les besoins et habiletés des participants. Ils couvrent également l'amélioration des techniques de nage et d'entraînements. **S.V.P. contacter la coordonnatrice aquatique du Y de Clarence-Rockland.**

ÂGE 4 À 9 ANS

Fêtes pour enfants

Venez célébrer votre fête d'anniversaire avec nous! Vous pouvez choisir parmi nos options en salle ou avec piscine. Nous fournissons :

- 1 heure dans la salle de fêtes
- 1 heure de jeux actifs ou de sports OU 45 minutes dans la piscine
- 1 surveillant pour un maximum de 15 enfants (fête d'anniversaire)
- 1 surveillant + 1 sauveteur(euse) pour un maximum de 15 enfants (fête d'anniversaire + piscine)
- Le personnel organise et nettoie la salle

Réservez votre date à l'un des Y suivants : Carlingwood, Clarence-Rockland, Kanata, Metro Central, Nepean ou Centre familial Ruddy Y.

FÊTES D'ANNIVERSAIRE : AB/AI/AP 75 \$ NA 100 \$

FÊTES D'ANNIVERSAIRE + PISCINE: AB/AI/AP 125 \$ NA 150 \$

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné

PROGRAMME ÉTOILE

Élargissez votre niveau d'habileté dans l'eau et en natation avec le programme Étoile de YMCA Canada. Ce programme, basé sur les valeurs du Y, comprend les niveaux Étoile 1, 2, 3, 4, 5 et 6 qui sont conçus pour améliorer les habiletés et l'endurance. Votre enfant apprendra à améliorer ses techniques de nage, le sport, la sécurité et le leadership. Choisissez le temps qui vous convient à l'horaire et le personnel de la piscine déterminera le niveau d'habileté convenable. Veuillez fournir le dernier bulletin de votre enfant la première journée de cours.

Âge : 6 à 17 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62625	L	17h00-17h45	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62626	L	17h45-18h30	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62627	L	18h30-19h15	13 sep	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62628	Me	17h00-17h45	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62629	Me	17h45-18h30	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62630	Me	18h30-19h15	8 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62631	S	10h30-11h15	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62632	S	11h15-12h00	11 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62633	D	10h30-11h15	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62634	D	11h15-12h00	12 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62635	L	17h00-17h45	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62636	L	17h45-18h30	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62637	L	18h30-19h15	3 jan	Cours : 12	AB 84 \$	AI/AP 0 \$	NA 109,20 \$
62638	Me	17h00-17h45	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62639	Me	17h45-18h30	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62640	Me	18h30-19h15	5 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62641	S	10h30-11h15	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62642	S	11h15-12h00	8 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62643	D	10h30-11h15	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62644	D	11h15-12h00	9 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

JEUNES ADULTES ET PLUS

NIVEAU 1 ADULTE - APPRENDRE A NAGER

Apprenez les habiletés de base pour être à l'aise dans l'eau. Vous apprendrez comment flotter avec et sans aide. Les participants pourront entrer et sortir de l'eau confortablement et apprendront les habiletés nécessaires aux techniques de nage telles que la respiration et la capacité de flotter.

Âge : 13 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62645	J	20h00-20h45	9 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62646	J	20h00-20h45	6 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

NIVEAU 2 ADULTE - NAGE ET HABILITÉS

Améliorez vos techniques de nage et les habiletés apprises au niveau Apprendre à nager. Ces cours comprennent le crawl sur le ventre et le dos, une initiation à la brasse et la nage sur place.

Âge : 13 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62647	J	20h00-20h45	9 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62648	J	20h00-20h45	6 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

NIVEAU 3 ADULTE - CORRECTION ET AMÉLIORATION DE LA NAGE

Ce niveau est parfait pour ceux intéressés à plus que les habiletés de base. Les participants développent leur endurance et perfectionnent les styles de nage. Vous devez pouvoir nager 50 mètres sans arrêter et être à l'aise dans l'eau profonde.

Âge : 13 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62649	J	20h00-20h45	9 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62650	J	20h00-20h45	6 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

NAGE EN FORME

Si vous voulez une façon de vous mettre en forme plus rapidement, Nage en forme du Y s'adresse à vous. Notre programme est conçu pour améliorer la condition physique dans un environnement amusant et sécuritaire en vous offrant un entraînement différent chaque semaine. Vous devez pouvoir nager 200 mètres sans arrêt et pouvoir faire le crawl sur le ventre et le dos et la brasse.

Âge : 13 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62651	Ma	20h00-21h00	7 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62652	J	19h00-20h00	9 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62653	Ma	20h00-21h00	4 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$
62654	J	19h00-20h00	6 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

Pour les Fêtes, offrez la

santé en cadeau!

Des cartes-cadeaux et de la marchandise du Y sont disponibles dès novembre.

Appelez ou visitez votre Y local pour plus de détails!

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné

CERTIFICATIONS AQUATIQUES AVANCÉS

ÉTOILE DE BRONZE

Ce cours est une initiation aux compétences de secourisme et de réanimation.

Âge : 10 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

63621	J	16h30-18h00	23 sep	Cours: 10	AB/AI/AP 65 \$	NA 85 \$
63631	J	16h30-18h00	6 jan	Cours: 10	AB/AI/AP 65 \$	NA 85 \$

MÉDAILLE DE BRONZE ET PREMIERS SOINS D'URGENCE ET RCR B

La Médaille de bronze enseigne les principes de sauvetage qui forment les quatre éléments de l'éducation sur le sauvetage nautique - jugement, connaissance, habileté et conditionnement. Les premiers soins d'urgence et la RCR B comprennent, les urgences respiratoires et circulatoires, et comment traiter un saignement externe. Pour compléter ce cours il faut être présent à toutes les leçons. Préalable : minimum de 13 ans à la date de l'examen OU avoir complété l'Étoile de bronze.

Âge : 13 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

63633	V	17h00-22h00, S 13h00-18h00	17 sep	Cours: 6	AB/AI/AP 85 \$	NA 110 \$
63634	V	17h00-22h00, S 13h00-18h00	14 jan	Cours: 6	AB/AI/AP 85 \$	NA 110 \$

CROIX DE BRONZE ET STANDARD SECOURISME ET RCR C

Croix de bronze est conçue pour les sauveteurs qui veulent relever le défi de la formation plus avancée, y compris une introduction à la supervision sécuritaire dans les installations aquatiques. Standard secourisme et de RCR C offre une formation complète couvrant une compréhension en profondeur des premiers soins tels que: médecine / aspects juridiques, la colonne vertébrale, de chaleur ou de lésions dues au froid, lésions osseuses et articulaires des brûlures abdominales et blessures à la poitrine, et les urgences médicales. La présence des participants est nécessaire à 100% pour compléter le cours. Les manuels ne sont pas inclus dans le prix du cours. Pré requis : Médaille de Bronze et Premier soins d'urgence valide

Âge : 13 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

63626	V	17h00-22h00, S 13h00-18h00	8 oct	Cours: 6	AB/AI/AP 85 \$	NA 110 \$
63635	V	17h00-22h00, S 13h00-18h00	4 fév	Cours: 6	AB/AI/AP 85 \$	NA 110 \$

SERVICE DE SAUVETEUR NATIONAL

Service de sauvetage national (min. âge de 16 ans). Pré-requis: Croix rouge et deux ans d'expérience.

Âge : 16 ans et plus

Y DE CLARENCE ROCKLAND

63627	V	17h00-22h00, S 13h00-18h00	29 oct	Cours: 10	AB/AI/AP 100 \$	NA 130 \$
63630	V	17h00-22h00, S 13h00-18h00	25 fév	Cours: 10	AB/AI/AP 100 \$	NA 130 \$

PROGRAMMES SPECIALISÉS

GYM ET NAGE - PRÉSCOLAIRE

Amusez-vous en développant le mouvement et la coordination dans notre gym suivie d'une baignade avec votre enfant. Les parents accompagnent les enfants dans la piscine.

Âge : 3 à 5 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62675	J	9h00-10h00	9 sep	Cours : 15	AB/AI/AP OS	NA 136,50 \$
62680	J	9h00-10h00	6 jan	Cours : 13	AB/AI/AP OS	NA 118,30 \$

LES ADOS DANS L'EAU!

Ce programme offre un plaisir fou. Des jeux de piscine comme le water-polo, le hockey sous l'eau, les courses à relai et les jeux de survie. Les participants devraient être à l'aise en eau profonde et être capable de nager au moins 25 mètres sans arrêt.

Âge : 8 à 15 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62677	V	19h00-20h00	10 sep	Cours : 15	AB/AI/AP OS	NA 136,50 \$
62678	V	19h00-20h00	7 jan	Cours : 13	AB/AI/AP OS	NA 118,30 \$

WATER POLO - REQUINS DE TIGRE

Une initiation au water-polo permet de s'amuser tout en apprenant la base, les tactiques et les règles du water-polo dans un environnement positif qui encourage la santé, le plaisir, l'amitié, le travail et l'esprit d'équipe. Vous devez pouvoir nager 50 mètres sans arrêt et nager sur place pendant 1 minute.

Âge : 8 à 15 ans

Y DE CLARENCE ROCKLAND

62682	Ma	19h00-20h00	7 sep	Cours : 15	AB 105 \$	AI/AP 0 \$	NA 136,50 \$
62683	Ma	19h00-20h00	4 jan	Cours : 13	AB 91 \$	AI/AP 0 \$	NA 118,30 \$

PROGRAMMES « VIENT QUI VEUT » AQUATIQUES

En ayant un abonnement du Y, plusieurs programmes « vient qui veut » sont offerts sans frais additionnels. Aucune inscription est nécessaire. **Visitez notre site Web www.ymcaywca.ca afin de voir l'horaire des programmes « vient qui veut » de votre Y local.**

AB – Abonnement de base AI – Abonnement inclusif AP – Abonnement plus NA – Non-abonné