



PISCINE DU  
CÉGEP RÉGIONAL  
DE LANAUDIÈRE  
À JOLIETTE

DESCRIPTION DES COURS  
ET TARIFS



# BAINS LIBRES

## DU 21 JANVIER

### Bain en longueur :

**LUNDI** 12 h 15 à 13 h 10 et  
20 h à 20 h 55

**MARDI** 12 h 15 à 13 h 10 et  
20 h 15 à 21 h 10

**JEUDI** 12 h 15 à 13 h 10 et  
17 h à 17 h 55

**VENDREDI** 20 h à 20 h 55

**SAMEDI** 12 h 30 à 13 h 30

**DIMANCHE** 12 h 30 à 13 h 30

Horaire sujet à changement, consultez le site  
[www.joliette.ca](http://www.joliette.ca).

Information : 450 753-8050 ou 450 753-8133

## AU 7 AVRIL

### Bain libre (familial) :

**VENDREDI** 18 h 30 à 20 h

**SAMEDI** 13 h 30 à 15 h 30

**DIMANCHE** 13 h 30 à 16 h 30

#### TARIFS

	Enfant	Adulte
CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	GRATUIT	GRATUIT
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	2 \$	3 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	GRATUIT	GRATUIT
RÉSIDENT DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	GRATUIT*	GRATUIT*
NON-RÉSIDENT	3 \$	5 \$

\*Communiquez avec la Ville de Notre-Dame-des-Prairies pour plus de détails.



# PRÉSCOLAIRE

4 mois à 6 ans

Dès son plus jeune âge, partagez le plaisir de nager à votre enfant. Des chansons, des jeux et des habiletés de base en natation le rendront à l'aise et heureux dans l'eau, tel un poisson! Les parents participeront aux leçons avec leurs enfants durant les quatre premiers niveaux.

## Avec parent dans l'eau

### ÉTOILE DE MER 4 à 12 mois

**Votre bébé doit être capable de lever la tête sans aide.**

Votre bébé découvre la flottabilité et le mouvement par l'entremise de chansons et de jeux. Des conseils de sécurité aquatique liés à l'âge sont aussi partagés aux parents.



### CANARD 12 à 24 mois

**L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau. Aide flottante suggérée.**

Votre enfant apprend comment se servir d'objets flottants pour se soutenir dans l'eau et expérimente différents mouvements au moyen d'activités, de chansons et de jeux aquatiques.



### TORTUE DE MER 24 à 36 mois

**L'âge de l'enfant est le seul critère d'entrée du niveau. Aide flottante suggérée.**

Par des chansons et des jeux amusants, votre enfant apprend le battement de jambes avec l'aide d'un objet flottant, la flottaison et le glissement, ainsi que la combinaison de différentes techniques.



CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	33 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	50 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	33 \$
RÉSIDENT DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	33 \$
NON-RÉSIDENT	66 \$



### LOUTRE DE MER 3 à 5 ans

**Aide flottante obligatoire.**

Votre enfant apprend à ouvrir les yeux sous l'eau, à perfectionner la flottaison et le glissement ainsi qu'à nager sur une distance d'un mètre. Graduellement, il apprend à nager sans parent, mais aux soins du moniteur.



## Sans parent dans l'eau

### SALAMANDRE 3 à 5 ans

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Loutre de mer). Aide flottante obligatoire.**

Au moyen de jeux et d'activités, votre enfant apprend à nager sur une distance de deux mètres, perfectionne sa flottaison et augmente la distance de son glissement sur le dos et sur le ventre. Il apprend aussi des techniques de sécurité aquatique comme l'utilisation d'un gilet de sauvetage/vêtement de flottaison individuel (VFI).



### POISSON-LUNE 3 à 5 ans

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Salamandre)**

Au moyen de jeux et d'activités, votre enfant apprend à nager sur une distance de cinq mètres, augmente la distance parcourue avec l'aide d'un objet flottant, améliore son glissement sur le ventre, sur le dos et sur le côté de même que ses techniques de nage sur le ventre. Les techniques de sécurité comprennent la nage en eau profonde.



CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	38 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	57 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	38 \$
RÉSIDENT DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	38 \$
NON-RÉSIDENT	76 \$

### CROCODILE 3 à 6 ans

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Poisson-lune)**

Par des chansons et autres activités amusantes, votre enfant apprend à nager sur une distance de cinq mètres sur le dos et sur le ventre et expérimente la respiration rythmée. Il améliore son battement de jambes et augmente à 10 mètres la distance parcourue à la nage en termes d'endurance.



### BALEINE 4 à 6 ans

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Crocodile)**

Par des activités amusantes, votre enfant apprend à nager sur une distance de 10 mètres sur le ventre et sur le dos. Il perfectionne son battement de jambes et nage sur une distance de 15 mètres en termes d'endurance. Plusieurs activités de sécurité aquatique sont exercées.



CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	47 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	70 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	47 \$
RÉSIDENT DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	47 \$
NON-RÉSIDENT	94 \$



# JUNIOR

## 5 ans et plus

Les 10 niveaux Junior permettent une progression solide. Dans un environnement amusant promouvant le progrès et le succès personnel, votre enfant apprend les techniques de nage, améliore son endurance et sa vitesse tout en se concentrant sur la prise de décisions sécuritaires dans l'eau ou près de l'eau.

### JUNIOR 1

**Préalable : être âgé de 5 ans et plus. Aucune expérience en natation n'est requise.**

Votre enfant se familiarise avec l'eau et la piscine et expérimente la flottaison, le glissement et le battement de jambes. Votre enfant augmente son endurance en essayant de nager sur le ventre sur une distance de cinq mètres.

### JUNIOR 2

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 1)**

Votre enfant apprend les techniques de propulsion et de flottaison. Il développe ses techniques de nage sur le ventre (5 mètres) et augmente son endurance grâce au battement de jambes alternatif (15 mètres) et à la nage (10 mètres).

### JUNIOR 3

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 2)**

Votre enfant est introduit à la pratique du plongeon et apprend quand et où nager. Il augmente son endurance, gagne de la force grâce au battement de jambe alternatif et nage sur une distance de 15 mètres.

### JUNIOR 4

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 3)**

Votre enfant est introduit à la technique du crawl (10 mètres) et à la nage sur le dos avec rotation des épaules (15 mètres). Il travaille son plongeon (départ à genoux), son maintien à la surface (45 secondes en eau profonde) et son endurance en nageant sur une distance de 25 mètres.

### JUNIOR 5

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 4)**

Votre enfant est introduit à la technique du dos crawlé (15 mètres), à la godille, au coup de pied fouetté sur le dos, au plongeon avant avec départ en position d'arrêt et à la nage debout. Sa distance parcourue au crawl augmente à 15 mètres et il augmente son endurance en nageant sur une distance de 50 mètres.

### JUNIOR 6

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 5)**

Votre enfant continue d'approfondir les techniques de crawl et de dos crawlé (25 mètres) et est introduit à la technique du dos élémentaire (15 mètres). Il augmente son endurance grâce au battement de jambes du dauphin et en nageant sur une distance de 75 mètres.

### JUNIOR 7

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 6)**

Votre enfant continue d'améliorer son endurance (150 mètres) et approfondit les techniques du crawl, du dos crawlé et du dos élémentaire (25 mètres). Il introduit le coup de pied fouetté sur le ventre et apprend à reconnaître l'obstruction des voies respiratoires.

### JUNIOR 8

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 7)**

Votre enfant est introduit à la technique de la brasse (15 mètres) et au plongeon de surface pieds premiers et à fleur d'eau. Il est sensibilisé aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie, apprend comment administrer la respiration artificielle aux enfants et aux adultes. Il augmente son endurance en nageant sur une distance de 300 mètres.

### JUNIOR 9

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 8)**

Votre enfant continue d'approfondir les techniques du crawl et du dos crawlé (100 mètres), du dos élémentaire (50 mètres) et de la brasse (25 mètres). Il apprend à faire des choix judicieux, à reconnaître l'influence de ses camarades et à pratiquer l'autosauvetage sur glace. Il augmente son endurance en nageant sur une distance de 400 mètres.

### JUNIOR 10

**Préalable : critères de performance du niveau précédent réussis (Junior 9)**

Les différents types de nage acquis par votre enfant font l'objet d'une évaluation finale concernant la technique et la distance. Votre enfant apprend les dangers de l'exposition à la chaleur et au soleil, le sauvetage sur glace et la technique du plongeon en surface tête première et pieds premiers. Il augmente son endurance en nageant sur une distance de 500 mètres.



CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	47 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	70 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	47 \$
RÉSIDENT DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	47 \$
NON-RÉSIDENT	94 \$



## ADOS ESSENTIEL 1

**Aucune expérience en natation n'est requise.**

Grâce à ce cours qui se veut une introduction à la natation et à la nage sur le ventre, acquiers une certaine aisance dans l'eau et accrois tes performances.

## ADOS ESSENTIEL 2

Perfectionne les techniques du crawl et du dos crawlé, améliore ton aisance en eau profonde et augmente ta distance parcourue à la nage.

CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	56 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	84 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	56 \$
RÉSIDENT DE NOTRE-DAME-DES-PRAIRIES	56 \$
NON-RÉSIDENT	113 \$

## ESSENTIEL 1

Développez votre aisance dans l'eau grâce à la maîtrise de la flottaison, du glissement, du battement de jambes et des différents styles de nage. Fixez vos objectifs d'apprentissage avec le moniteur et améliorez vos compétences.

## ESSENTIEL 2

Continuez de développer votre aisance dans l'eau, notamment en eau profonde, et maîtrisez la flottaison, le glissement, le battement de jambes et les différents styles de nage comme le crawl et le dos crawlé. Ce cours cible également l'augmentation de la distance parcourue à la nage.

CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	56 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	84 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	56 \$
NON-RÉSIDENT	113 \$

## ENTRAÎNEMENT EN LONGUEUR

Profitez de cette période d'entraînement encadrée par un moniteur pour améliorer vos styles de nage, apprendre les virages et travailler sur votre endurance.

CARTE CITOYEN DE JOLIETTE	41 \$
RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN	62 \$
RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE	41 \$
NON-RÉSIDENT	82 \$



# EXERCICES AQUATIQUES

Adultes

## AQUAFORME

Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices aérobiques et musculaires, utilisant la résistance de l'eau et du matériel spécialisé. Activité se déroulant dans la partie peu profonde de la piscine.

## AQUAFORME 55 ANS +

Cours d'aquaforme avec impact minimisé et intensité adaptée aux personnes de 55 ans et plus

## AQUAJOGGING 55 ANS +

Cours de conditionnement physique aquatique avec musique comprenant des exercices aérobiques et musculaires, utilisant la résistance de l'eau et du matériel spécialisé. Activité se déroulant dans la partie profonde de la piscine avec ceinture de flottaison. Il est recommandé de savoir nager pour participer à ce cours.



CARTE CITOYEN DE JOLIETTE 41 \$

RÉSIDENT DE JOLIETTE SANS LA CARTE CITOYEN 62 \$

RÉSIDENT DE SAINT-CHARLES-BORROMÉE 41 \$

NON-RÉSIDENT 82 \$

### Piscine du Cégep régional de Lanaudière à Joliette

20, rue Saint-Charles-Borromée Sud  
Joliette (Québec) J6E 4T1

450 753-8050  
[www.joliette.ca](http://www.joliette.ca)



