



Ville de LORRAINE

## Programmation aquatique – Session été 2020

### RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

- Tous les cours et les activités ont lieu à la piscine de Lorraine (parc Albert-Clément).
- En cas de pluie abondante ou d'orage, les activités aquatiques sont annulées et non reportées.
- Pour le 1<sup>er</sup> cours, veuillez arriver 5 minutes avant le début de l'activité.
- Seules les couches spécialement conçues pour la baignade sont acceptées.
- Le casque de bain est fortement recommandé. Toute personne ayant les cheveux longs doit les attacher.
- Pour les cours de natation, une preuve du dernier niveau réussi pourrait être exigée lors de l'inscription. Le niveau de l'enfant sera évalué au 1<sup>er</sup> cours.

### RELANCE DES ACTIVITÉS – COVID-19

La programmation de natation de la Ville de Lorraine respecte les lignes directrices de la Société de sauvetage du Québec et de la Croix-Rouge Canadienne.

#### Consignes pour les cours de natation

- La session de natation sera d'une durée de six semaines. Malgré les circonstances, la matière des cours et les critères d'évaluation ne seront pas revus à la baisse. Il est donc possible que les participants doivent recommencer leur niveau si les critères ne sont pas atteints à la fin de la session.
- Seul l'équipement obligatoire à l'apprentissage des cours sera prêté par la piscine de Lorraine. Le reste du matériel (jouets) devra être apporté par le participant. Une liste de matériel recommandé (non obligatoire) sera préparée par les moniteurs et vous sera transmis lors du premier cours.
- Le matériel apporté par les participants devra être désinfecté à leur arrivée. Une station de désinfection sera prévue à cet effet.
- Afin de respecter la distanciation sociale entre le moniteur et les participants, la présence d'un parent est obligatoire dans l'eau pour tous les cours du niveau Étoile de mer jusqu'à Junior 4 inclusivement. Pour les cours Junior 5 et plus, il est possible que le moniteur exige la présence du parent dans l'eau si l'enfant n'a pas l'autonomie suffisante.
- Un seul parent accompagnateur par participant est autorisé.
- La pataugeoire sera fermée pendant les cours de natation.
- Les participants peuvent apporter leur carnet au début de la session.

#### Consignes de la piscine

- Les enfants de 12 ans et moins doivent être accompagnés en tout temps d'une personne responsable de 16 ans et plus. Le ratio d'accompagnement est d'une (1) personne responsable par trois (3) enfants.
- Veuillez suivre le sens de la circulation indiqué par les flèches.
- Les baigneurs doivent arriver et repartir en maillot dans la mesure du possible.
- Les baigneurs doivent avoir pris une douche savonneuse à la maison avant de venir à la piscine, dans la mesure du possible.
- L'accès aux vestiaires et aux toilettes est limité à une famille à la fois.
- Évitez de toucher les surfaces et les objets des autres baigneurs.
- Utilisez votre propre matériel (serviettes, objets aquatique, VFI, etc.).
- Aucun masque n'est autorisé dans la piscine.
- De retour à la maison, désinfectez votre matériel (serviettes, objets aquatique, VFI, etc.).

## Eau de la baignade et COVID-19

Comme pour l'eau potable, les concentrations de désinfectants utilisées pour traiter l'eau de la piscine, tel que prescrit par le Règlement sur la qualité de l'eau des piscines et des bassins artificiels, sont en mesure d'inactiver les coronavirus comme le SARS-CoV-2. Le risque de transmission est davantage lié à la proximité étroite avec une personne malade et au contact avec des surfaces contaminées par une personne malade.

### Vous devez rester à la maison si vous ou un membre de votre famille :

- Avez la COVID-19 ou êtes en attente du résultat d'un test de la COVID-19 ;
- Avez des symptômes grippaux (fièvre, toux, difficultés respiratoires) ;
- Revenez d'un voyage à l'étranger depuis moins de 14 jours.

### En tout temps, respectez les consignes de la Direction de la santé publique :

- Gardez une distance de 2 mètres avec les autres ;
- Toussez dans votre coude ;
- Jetez vos mouchoirs et vos masques à la poubelle ;
- Lavez-vous les mains souvent ;
- Évitez de toucher votre visage.

## INSCRIPTION

**Résidents de Lorraine :** Du 22 juin, dès 9 h, au 5 juillet

**Pour tous :** Du 29 juin, dès 9 h, au 5 juillet

Inscription tardive jusqu'au 5 juillet pour les cours ayant atteint leur minimum de participants au 30 juin  
*Politique de remboursement et rabais-famille à la fin du document.*

Comment s'inscrire ?	Mode de paiement
<b>En ligne</b> <a href="https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription">https://ville.lorraine.qc.ca/loisirs-et-culture/programmation-tarif-et-inscription</a>	<b>Carte de crédit</b>
<b>Au comptoir</b> Formulaire disponible au comptoir du Service des loisirs et de la culture ou en ligne	<b>Carte de débit et de crédit</b> <b>Argent comptant</b> <b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription)
<b>Par la poste</b> 33, boul. De Gaulle (Québec) J6Z 3W9	<b>Chèque</b> (à l'ordre de la Ville de Lorraine et daté du jour de l'inscription)

## CROIX-ROUGE NATATION PRÉSCOLAIRE

La description des niveaux est disponible sur le site Internet de la Ville de Lorraine.

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure	Groupe
Étoile de mer Canard Tortue de mer	De 4 à 36 mois Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Être capable de se tenir la tête droite.	29 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 9 h 45 à 10 h 15	Gr. 01
				Jeudi De 9 h 45 à 10 h 15	Gr. 02
Loutre de mer	De 3 à 5 ans Avec la participation des parents	29 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 9 h 45 à 10 h 15	Gr. 03
				Jeudi De 9 h 45 à 10 h 15	Gr. 04

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure	Groupe
Salamandre	De 3 à 5 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Loutre de mer réussi	29 \$	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 9 h 45 à 10 h 15	Gr. 05
				Vendredi De 9 h 45 à 10 h 15	Gr. 06
Poisson-lune	De 3 à 6 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Salamandre réussi	29 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 10 h 20 à 10 h 50	Gr. 07
				Jeudi De 10 h 20 à 10 h 50	Gr. 08
Crocodile	De 3 à 6 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Poisson-lune réussi	29 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 10 h 20 à 10 h 50	Gr. 09
				Jeudi De 10 h 20 à 10 h 50	Gr. 10
Baleine	De 3 à 6 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Crocodile réussi	29 \$	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 10 h 20 à 10 h 50	Gr. 11
				Vendredi De 10 h 20 à 10 h 50	Gr. 12

### CROIX-ROUGE NATATION JUNIOR

La description des niveaux est disponible sur le site Internet de la Ville de Lorraine.

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure	Groupe
Junior 1	De 5 à 12 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Aucun	34 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 13
				Jeudi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 14
Junior 2	De 5 à 12 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Junior 1 ou Poisson-lune réussi	34 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 15
				Jeudi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 16
Junior 3	De 6 à 12 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Junior 2 ou Crocodile réussi	34 \$	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 17
				Vendredi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 18
Junior 4	De 6 à 12 ans Avec la participation des parents <b>Préalable</b> : Junior 3 ou Baleine réussi	34 \$	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 19
				Vendredi De 10 h 55 à 11 h 40	Gr. 20
Junior 5	De 7 à 12 ans <b>Préalable</b> : Junior 4 réussi	37 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 21
				Jeudi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 22

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure	Groupe
Junior 6	De 7 à 12 ans <b>Préalable</b> : Junior 5 réussi	37 \$	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 23
				Jeudi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 24
Junior 7 ou 8	De 8 à 12 ans <b>Préalable Junior 7</b> : Junior 6 réussi <b>Préalable Junior 8</b> : Junior 7 réussi	37 \$	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 25
				Vendredi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 26
Junior 9 ou 10	De 8 à 12 ans <b>Préalable Junior 9</b> : Junior 8 réussi <b>Préalable Junior 10</b> : Junior 9 réussi	37 \$	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 27
				Vendredi De 11 h 45 à 12 h 45	Gr. 28

### CROIX-ROUGE NATATION ESSENTIEL ET STYLE DE NAGE

**Croix-Rouge Natation Essentiel et Styles de nage** est un programme destiné aux adultes et aux adolescents. Si vous êtes un nageur débutant, si vous souhaitez améliorer vos compétences ou si vous voulez simplement essayer quelque chose de nouveau, ce programme de natation en trois volets est pour vous. Les volets Croix-Rouge Natation Essentiel 1 et 2 enseignent la natation, tandis que le volet Croix-Rouge Natation Styles de nage permet d'améliorer les styles de nage.

- **Essentiel 1** : Permet d'acquérir une aisance dans l'eau et d'accroître vos compétences en natation. Ce cours est une introduction à la natation et à la nage sur le ventre.
- **Essentiel 2** : Met l'accent sur le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage.
- **Style de nage** : Permet de travailler avec le moniteur afin de fixer vos objectifs et vos priorités d'apprentissage, en plus d'améliorer un ou plusieurs styles de nage, votre endurance de même que la distance et la vitesse de vos nages.

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure
Essentiel 1 ou 2	16 ans et plus <b>Préalable Essentiel 1</b> : Aucun <b>Préalable Essentiel 2</b> : Nager sur 10 m	35 \$ : 1x/sem 65 \$ : 2x/sem	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 18 h 30 à 19 h 30
				Jeudi De 18 h 30 à 19 h 30
Style de nage	13 ans et plus <b>Préalable</b> : Crawl et dos crawlé sur 15 m, aisance en eau profonde	37 \$ : 1x/sem 69 \$ : 2x/sem	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 9 h 45 à 10 h 45
				Vendredi De 9 h 45 à 10 h 45

### CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR ADULTES

- **Aqua cardio** : Activité en eau peu profonde. Exercices d'aérobic dans l'eau avec musique. Amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire.
- **Aqua cardio Senior** : Activité en eau peu profonde qui met l'accent sur les exercices cardiovasculaires et musculaires. Le rythme et les exercices sont conçus pour les aînés.

- **Aquajogging** : Activité en eau profonde avec une ceinture de flottaison (fournie). Entraînement cardiovasculaire avec musique, sans aucun impact pour les articulations. Autant pour les gens de niveau Débutant que de niveau Avancé.

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure
Aqua cardio	18 ans et plus <b>Préalable</b> : Aucun	27 \$ : 1x/sem 49 \$ : 2x/sem	Du 6 juillet au 13 août	Lundi De 19 h 30 à 20 h 30
				Jeudi De 19 h 30 à 20 h 30
Aqua cardio Senior	50 ans et plus <b>Préalable</b> : Aucun	27 \$ : 1x/sem 49 \$ : 2x/sem	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 18 h 30 à 19 h 30
				Vendredi De 18 h 30 à 19 h 30
Aquajogging	18 ans et plus <b>Préalable</b> : Aisance en eau profonde	27 \$ : 1x/sem 49 \$ : 2x/sem	Du 7 juillet au 14 août	Mardi De 19 h 30 à 20 h 30
				Vendredi De 19 h 30 à 20 h 30

### PROGRAMME CANADIEN DE SAUVETAGE

Quatre étapes motivantes et stimulantes pour devenir sauveteur. Ce parcours « classique » est simple et reconnu à travers le Canada, parfois même à l'international. Tous les frais d'examen sont inclus. **Les participants doivent apporter leur propre masque de protection.**

Niveau	Âge	Tarif	Date	Jour/Heure
Médaille de bronze	13 ans et plus à l'examen <b>Préalable</b> : Démontrer des habiletés équivalant au niveau Junior 10	204 \$*	Du 6 au 9 juillet Examen : 10 juillet	Du lundi au vendredi De 9 h à 14 h 30
Croix de bronze	13 ans et plus <b>Préalable</b> : Médaille de bronze réussi	143 \$*	Du 13 au 16 juillet Examen : 17 juillet	Du lundi au vendredi De 9 h à 14 h 30
Premiers soins général	14 ans et plus à l'examen	96 \$*	25 et 26 juillet <b>Au Centre culturel Laurent G. Belley*</b> (4, boul. de Montbéliard)	Samedi et dimanche De 9 h à 17 h 30
Sauveteur national	16 ans et plus à l'examen <b>Préalable</b> : Croix de bronze et Premiers soins général réussis	252 \$*	Du 3 au 6 août et du 10 au 13 août Examen : 14 août	Du lundi au jeudi De 9 h à 14 h 30

\*Le coût de la formation Médaille de bronze inclut le **Manuel canadien de sauvetage** et le masque de poche.

\*Le coût de la formation Premiers soins Général inclut le **Manuel canadien de premiers soins**.

\*Le coût de la formation Sauveteur national inclut les documents **Alerte : la pratique de la surveillance aquatique** et **Règlements sur la sécurité dans les bains publics**.

\*Une pause de 30 minutes est prévue pour le dîner.

\*La formation Premiers soins Général aura lieu au Centre culturel Laurent G. Belley (4, boul. de Montbéliard).

## **Remboursement ou changement de groupe**

Il est possible d'obtenir un changement de groupe ou un remboursement uniquement si une demande écrite est transmise au Service des loisirs et de la culture par courriel ([loisirs@ville.lorraine.qc.ca](mailto:loisirs@ville.lorraine.qc.ca)), par télécopieur (450 621-4763) ou au comptoir, **au moins cinq jours ouvrables avant le début de l'activité**. Des frais de 10 \$ seront exigés pour toute modification, à l'exception des demandes de changement de groupe effectuées avant le délai de cinq jours ouvrables précédant le début de l'activité. **Aucun remboursement ne sera accordé à compter du début de l'activité.**

## **Remboursement intégral sans pénalité**

La Ville de Lorraine se réserve le droit d'annuler toute activité advenant le cas où celle-ci ne regroupe pas un nombre suffisant de participants ou si les locaux ne sont pas disponibles. Si la Ville de Lorraine annule ou modifie les conditions de l'activité avant le début de la session, un remboursement intégral et sans pénalité pourra être obtenu.

## **Remboursement au prorata**

Si le Service des loisirs et de la culture annule l'inscription d'un participant pour des raisons médicales (sur présentation d'un certificat médical qui l'atteste), le remboursement se fera au prorata des cours non suivis. Un montant de 10 \$ sera retenu.

## **Rabais-famille de 15 %** (pour les activités)

L'inscription simultanée, en ligne ou en personne, de 2 enfants ou plus résidant sous le même toit donne droit à un rabais de 15 % sur les frais d'inscription, à compter du 2<sup>e</sup> enfant, et ce, pour toutes les activités. Le plein tarif est applicable à l'enfant qui s'inscrit à l'activité la plus coûteuse. **N. B. : Le rabais-famille pour les activités de la Ville de Lorraine s'adresse uniquement aux familles lorraines possédant des Cartes Citoyen valides.**