

PROGRAMMES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS



AUTOMNE 2025

13 septembre au 1 décembre

Session de 11 semaines

Pas de cours le 11, 12 et 13 octobre



CENTRE AQUATIQUE

60 avenue Maywood, Pointe-Claire,
Québec H9R 0A7 - 514 630-1202
www.pointe-claire.ca

GYMNASTIQUE ET NATATION

GYMNASTIQUE ET NATATION

60 minutes

Sous la supervision de moniteurs attentifs, les enfants découvrent leurs aptitudes physiques par la course, l'escalade, le saut et les jeux rythmiques. Les activités dans le gymnase sont suivies d'un cours de natation.

1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 135 \$	Non-résident : 189 \$
2 ans (La participation d'un adulte est requise au gymnase.)	Vendredi 9 h 30	
3 - 6 ans	Mardi 13 h 30 Jeudi 10 h 30	Vendredi 13 h, 16 h

COURS DE SAUVETAGE

Cours donnés principalement en anglais. Manuels disponibles en anglais et en français.

La gratuité des formations de sauvetage et de moniteurs aquatique est rendue possible grâce au financement du Gouvernement du Québec ainsi qu'à l'implication de plusieurs partenaires.



INTRO AU SAUVETAGE

Prérequis : 10 - 14 ans, La Voie olympique niveau Bronze ou équivalent

Formation d'introduction pour les jeunes aspirants sauveteurs. Apprenez les techniques de sauvetage et pratiquez les sauvetages tout en continuant d'améliorer vos techniques de natation.

Résident de Pointe-Claire: 123 \$	Non-résident: 172 \$	
Samedi	13 sept. au 29 nov. (congé 11 octobre)	9 h 30 - 10 h 30
Mardi	16 sept. au 25 nov.	18 h 30 - 19 h 30

MÉDAILLE DE BRONZE

Présence 90%

Prérequis : 13 ans+, la Voie olympique niveau Argent ou équivalent

Date d'examen obligatoire

Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel du cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	
Samedi	13 sept. au 29 nov. (congé 11 octobre)	13 h 15 - 15 h 15
Mardi	16 sept. au 25 nov.	19 h 30 - 21 h 30

CROIX DE BRONZE

Présence 90%

Prérequis Croix : 14 ans+, Médaille de bronze

Date d'examen obligatoire

Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel du cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	Sifflet : 9 \$
Samedi	13 sept. au 29 nov. (congé 11 octobre)	10 h 30 - 12 h 45
Mardi	16 sept. au 25 nov.	19 h 15 - 21 h 30

MONITEUR LA VOIE OLYMPIQUE

Présence 100%

Prérequis : 14 ans+, Croix de bronze

Résident de Pointe-Claire : 110 \$	Non-résident : 150 \$	Manuel du cours inclus
Samedi	13 sept. au 29 nov. (congé 11 octobre)	13 h - 15 h 30
Mardi	16 sept. au 25 nov.	19 h - 21 h 30
Jeudi	18 sept. au 27 nov.	19 h - 21 h 30

PROGRAMMES ADAPTÉS

Inscriptions pour la première fois : contactez Jane Stowe ou Catherine O'Rourke au 514 630-1202

GYMNASTIQUE ET NATATION ADAPTÉES (3 - 17 ans)

55 minutes

Le programme (ratio 2:1 ou 1:1) s'adresse aux enfants ayant des besoins spéciaux. Ce programme de gymnastique et de natation est individualisé. Ils travailleront à l'amélioration des habiletés motrices. De plus, le programme de natation « La voie olympique » permettra aux enfants d'améliorer grandement leurs aptitudes de natation.

1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 171 \$	Non-résident : 237 \$
Samedi	12 h 45, 13 h 45, 14 h 45	
Dimanche	11 h 15, 12 h 15, 13 h 45, 14 h 45, 15 h 45 (congé 12 octobre)	

SAUVETEUR NATIONAL

Présence 90%

Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze, premiers soins généraux (16 hrs)

Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel du cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	Sifflet : 9 \$
Jeudi	11 sept. au 27 nov.	18 h 30 - 22 h 30
Mardi	16 sept. au 2 déc.	18 h 30 - 22 h 30

COMBO : PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL / DEA & SAUVETEUR NATIONAL

Présence 100%

Présence 90%

Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze

Date d'examen obligatoire

(Le cours de Premiers soins est combiné avec le cours de Sauveteur national.)

Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuels des cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	Sifflet : 9 \$
Premiers soins	Jeudi 4 septembre Dimanche 7 septembre Lundi 8 septembre	18 h 30 - 22 h 30 8 h 30 - 17 h 30 18 h 30 - 22 h 30
Sauveteur national	Mardi, 16 sept. au 2 déc. OU	jeudi, 11 sept. au 27 nov.

MONITEUR EN SAUVETAGE

Présence 90%

Prérequis : 16 ans+, Sauveteur national

Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel des cours : 0 \$	Masque de poche 17 \$	Sifflet : 9 \$
Samedi, 13 décembre, 12 h 30 - 19 h	Dimanche, 14 décembre, 12 h 30 - 19 h	
Samedi, 20 décembre, 12 h 30 - 19 h	Dimanche, 21 décembre, 12 h 30 - 19 h	
Mardi, 16 décembre, 18 h - 22 h	Jeudi, 18 décembre, 18 h - 22 h	

REQUALIFICATIONS

Présence 100%

S.v.p., visitez notre site Web pour les prix.

Sauveteur national : Dim., 30 nov., 16 h - 20 h / Mardi, 9 déc., 18 h 30 - 22 h 30 / Jeudi, 11 déc., 18 h 30 - 22 h 30

La Voie olympique LEÇONS DE NATATION

Consultez notre site d'inscription avant la date d'inscription car les niveaux offerts à chaque heures peuvent varier.

PARENT ET BÉBÉ (5 - 18 m.) 30 minutes		
PARENT ET TOUT-PETIT (16 - 36 m.)		
Une introduction ludique à la piscine tout en mettant l'accent sur la sécurité. Le parent et l'enfant seront initiés aux compétences aquatiques de base, à une variété de portées et d'aides pédagogiques dans le but de devenir de plus en plus confiants et indépendants dans l'eau.		
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 89 \$	Non-résident : 124 \$

	PARENT ET BÉBÉ	PARENT ET TOUT-PETIT
Samedi	9 h, 10 h, 11 h 15, 16 h	8 h 30, 9 h 30, 10 h 45, 16 h
Dimanche	8 h 30, 9 h 30	9 h, 10 h
Lundi - jeudi	9 h 30, 10 h, 10 h 30	9 h 30, 10 h 30

Visitez le site d'inscription ludik.pointe-claire.ca pour les horaires exacts.

NIVEAUX BLANC, JAUNE, VERT, ROUGE 30 minutes		
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 89 \$	Non-résident : 124 \$

Visitez le site d'inscription ludik.pointe-claire.ca pour les horaires exacts.	
Samedi	8 h 30, 9 h, 9 h 30, 10 h, 10 h 45, 11 h 15, 11 h 45, 16 h, 16 h 30, 17 h
Dimanche	8 h 30, 9 h, 9 h 30, 10 h, 10 h 45, 11 h 15, 11 h 45
Mardi - jeudi	10 h, 11 h
Lundi - vendredi	16 h, 16 h 30, 17 h, 17 h 30, 18 h, 18 h 30

NIVEAUX BLEU, BRONZE, ARGENT, OR 45 minutes		
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 112 \$	Non-résident : 157 \$

Visitez le site d'inscription ludik.pointe-claire.ca pour les horaires exacts.	
Samedi	8 h 30, 9 h 15, 10 h, 10 h 45, 11 h 30, 16 h, 16 h 45
Dimanche	8 h 30, 9 h 15, 10 h, 10 h 45, 11 h 30
Mardi- vendredi	15 h 30, 16 h 15, 16 h 45, 17 h, 17 h 45, 18 h 30, 19 h 15

COURS DE NATATION DÉBUTANT (8 - 16 ans) 30 minutes		
Introduction à la natation pour les enfants plus âgés afin d'augmenter leur aisance et leur autonomie dans l'eau. Pour réussir, les jeunes doivent nager une largeur de la piscine de façon continue. Ce cours convient aux enfants trop âgés pour nos cours niveaux Blanc et Jaune.		
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 89 \$	Non-résident : 124 \$

Lundi, mardi, jeudi, vendredi	18 h
Samedi	8 h 30, 10 h, 10 h 45, 16 h 30
Dimanche	8 h 30, 10 h, 10 h 45

COURS DE NATATION PRIVÉ (2 - 16 ans) 30 minutes		
Semi-privé 2:1 disponible sur demande (Résident : 402 \$ / Non-résident : 567 \$)		
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 303 \$	Non-résident : 424 \$

Mardi, jeudi	18 h 30, 19 h	Samedi 11 h 45, 12 h 15
--------------	---------------	-------------------------

La Voie olympique LEÇONS DE PLONGEON

APPRENDRE À PLONGER (5 - 15 ans) 45 minutes		
Prérequis : avoir réussi le niveau vert de natation		

1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 112 \$	Non-résident : 157 \$
-------------------------	------------------------------------	-----------------------

Congé le 11 octobre		
Blanc	Samedi	8 h 30, 9 h 15, 10 h, 10 h 45, 11 h 30
Jaune	Samedi	8 h 30, 10 h
Vert / Rouge	Samedi	10 h 45
Bleu au Or	Samedi	11 h 30

AUTRES PROGRAMMES

NATATION LES MOULINS DE P.C. (9 - 16 ans) 60 minutes		
Prérequis : avoir réussi le niveau de natation bronze		
Un programme de natation non compétitif pour les juniors (9-13 ans) et les seniors (12-16 ans) dont l'objectif est de perfectionner les mouvements, d'apprendre quelques techniques de course de base et d'améliorer la condition physique.		

3 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 303 \$	Non-résident : 424 \$
-------------------------	------------------------------------	-----------------------

Junior : Lundi 17 h 30	Mercredi 17 h 30	Samedi 8 h 30
-------------------------------	------------------	---------------

Senior : Lundi 18 h 30	Mercredi 18 h 30	Samedi 9 h 30
-------------------------------	------------------	---------------



INSCRIPTIONS	
Par internet ludik.pointe-claire.ca ou en personne. Information : 514 630-1202.	
Les résidents de Pointe-Claire doivent avoir une carte MULTI valide pour s'inscrire. Les non-résidents doivent avoir un numéro de client LUDIK avant la période des inscriptions.	
Résident de Pointe-Claire	À partir du mardi 19 août à 19 h Termine le dimanche 7 septembre à 21 h
Non-résident	À partir du mardi 26 août à 19 h Termine le dimanche 7 septembre à 21 h
Les demandes d'annulation seront traitées conformément à notre politique de remboursement.	

La Voie olympique NIVEAUX DE NATATION

Il y a huit niveaux de nages classifiés selon l'habileté, nageur débutant au nageur accompli. Vous trouverez les exigences détaillées pour chaque niveau ci-dessous. **Il est important que l'enfant maîtrise toutes les exigences de son niveau avant de pouvoir progresser au niveau suivant.** Afin de préserver l'intégrité de chaque cours, nous réservons le droit de retirer ou transférer les enfants qui ne sont pas aux niveaux convenables.

BLANC - Sauter dans l'eau avec ballon dorsal, sans aide - Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal - Nager 2 m sans aide, le visage dans l'eau - Flotter sur le dos avec support à la tête - Entrer et sortir de la piscine, sans aide	BLEU - Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes - Crawl - 50 m - Nage sur le dos - 25 m - Brasse - coup de pieds seulement, 25 m - Intro. au coup de pied rotatif traversant
JAUNE - Sauter dans l'eau sans aide - Démontrer un glissement ventral et dorsal - Nager 12m sans aide et ballon dorsal, visage dans l'eau - Flotter sur le ventre sans aide (5 sec.) - Flotter sur le dos, sans aide (5 sec.) - Nager sur place (10 sec.)	BRONZE - Départ en position hydrodynamique dorsale - Crawl - 50 m - Nage sur le dos - 50 m - Brasse - 50 m - Introduction aux départs
VERT - Départ en position hydrodynamique ventrale (6 m) - Crawl - 12 m - Nage d'endurance - 24 m sans arrêt - Nager sur le dos - battements de jambes 12 m - Roulade en surface - Nager sur place (30 sec.)	ARGENT - Crawl - 75 m - Nage sur le dos - 75 m - Brasse - 75 m - Papillon - battement de jambes seulement, 50 m - Introduction aux bras du style papillon - Introduction aux virages
ROUGE - Départ submergé en position hydrodynamique ventrale - Crawl - 25 m, avec respirations sur le côté - Nage sur le dos - battements de jambes seulement, 25 m - Nage sur le dos - 12 m - Récupérer un objet du fond de la piscine - Introduction au coup de pied rotatif	OR - Crawl - 100 m - Nage sur le dos - 100 m - Brasse - 100 m - Papillon - 50 m

La Voie olympique NIVEAUX DE PLONGEON

Les conditions préalables pour les leçons de plongeon : Réussi le niveau vert de natation OU de l'expérience antérieure dans notre programme de plongeon. **Les participants devront maîtriser les exigences indiquées ci-dessous avant d'être admissibles à un niveau supérieur.** Afin de préserver l'intégrité des classes, nous réservons le droit de transférer les enfants qui ne sont pas aux niveaux convenables.

BLANC - Saut avant (Droit, Groupé, Carpé) : 1 m - Saut arrière : 1 m - Plongeon avant sans élan : 1 m	- Plongeon arrière sans élan (assisté) : côté - Roulade avant : côté - Saut avant : 3 m
Les exigences détaillées pour les niveaux supplémentaires peuvent être trouvées sur notre site web.	

Les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés en tout temps par un adulte responsable (18 ans et plus).