

PROGRAMMES POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS



HIVER 2026

5 janvier au 1 mars
Session de 8 semaines



CENTRE AQUATIQUE

60 avenue Maywood, Pointe-Claire,
Québec H9R 0A7 - 514 630-1202
aquatique@pointe-claire.ca
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 : 100 \$	Non-résident : 140 \$
2 ans (La participation d'un adulte est requise au gymnase.)	Vendredi 9 h 30	
3 - 6 ans	Mardi 10 h 30, 13 h 30, 16 h	

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 s'adresse aux enfants ayant des besoins spéciaux. Ce programme de gymnastique et de natation est individualisé. Le ratio 2-1 ou 1-1 permet au moniteur d'accorder toute son attention aux besoins de l'enfant.		
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 136 \$	Non-résident : 188 \$
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		

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 60 minutes		
<i>Prérequis : 10 - 14 ans, La Voie olympique niveau Bronze ou équivalent</i>		
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: 100 \$	Non-résident: 140 \$	
Mardi	6 jan. au 24 fév.	18 h - 19 h
Samedi	10 jan. au 28 fév.	9 h 30 - 10 h 30
MÉDAILLE DE BRONZE Présence 90% Date d'examen obligatoire		
<i>Prérequis : 13 ans+, la Voie olympique niveau Argent ou équivalent</i>		
Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel du cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	
Samedi	3 jan. au 28 fév.	13 h 45 - 16 h
Mardi	6 jan. au 24 fév.	19 h - 21 h 30
CROIX DE BRONZE Présence 90% Date d'examen obligatoire		
<i>Prérequis Croix : 14 ans+, Médaille de bronze</i>		
Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel du cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	Sifflet : 9 \$
Samedi	3 jan. au 28 fév., 10 h 30 - 13 h 15	
Mardi	6 jan. au 24 fév., 18 h 45 - 21 h 30 PLUS 3 jan., 10 h 30 - 12 h 30	
MONITEUR LA VOIE OLYMPIQUE Présence 100%		
<i>Prérequis : 14 ans+, Croix de bronze</i>		
Résident de Pointe-Claire : 115 \$	Non-résident : 1600 \$	Manuel du cours inclus
Mardi	6 janvier au 24 fév. PLUS 3 janvier de 12 h au 17h PLUS 4 janvier de 9h au 11 h 30	
Jeudi	8 jan. au 26 février PLUS 3 janvier de 12 h au 17h PLUS 4 janvier de 9h au 11 h 30	

SAUVETEUR NATIONAL Présence 90% Date d'examen obligatoire		
<i>Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze, premiers soins généraux (16 hrs)</i>		
Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuel du cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	Sifflet : 9 \$
Mardi ET jeudi	20 janvier au 26 février	18 h 30 - 22 h 30

COMBO : PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL / DEA & SAUVETEUR NATIONAL Présence 100% Présence 90% Date d'examen obligatoire		
<i>Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze (Le cours de Premiers soins est combiné avec le cours de Sauveteur national.)</i>		
Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	
Manuels des cours : 0 \$	Masque de poche : 17 \$	Sifflet : 9 \$
Premiers soins	Mardi ET jeudi, 6 au 15 janvier	18 h 30 - 22 h 30
Sauveteur national	Mardi ET jeudi, 20 janvier au 26 février	18 h 30 - 22 h 30

PREMIERS SOINS-GÉNÉRAL Présence 100%		
<i>Prérequis : 15 ans+, Croix de bronze</i>		
Résident de Pointe-Claire : 0 \$	Non-résident : 0 \$	Manuel du cours : 0 \$
Mercredi	14 janvier au 11 février	18 h 30 - 21 h 45

REQUALIFICATIONS Veuillez consulter notre site Web pour les prix. Présence 100%		
Sauveteur national : Dim., 22 fév., 16 h - 20 h / Mardi, 10 mars, 18 h 30 - 22 h 30 / jeudi 19 mars, 18 h 30 - 22 h 30		
Moniteur en sauvetage : lundi 22 décembre de 18 h au 22 h / dimanche 4 janvier de 16 h au 20 h		

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 : 66\$	Non-résident : 92 \$	
	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 : 66 \$	Non-résident : 92 \$	
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 : 84 \$	Non-résident : 118 \$	
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	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 : 66 \$	Non-résident : 92 \$	
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 : 300 \$ / Non-résident : 420 \$)			
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 224 \$	Non-résident : 316 \$	
Mardi, jeudi	18 h 30, 19 h	Samedi 11 h 45, 12 h 15	

La Voie olympique LEÇONS DE PLONGEON

APPRENDRE À PLONGER (5 - 16 ans)			45 minutes
Prérequis : avoir réussi le niveau vert de natation			
1 FOIS / SEMAINE	Résident de Pointe-Claire : 84 \$	Non-résident : 118 \$	
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

LES MOULINS (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 : 224 \$	Non-résident : 316 \$	
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 D'HIVER	
Par internet ludik.pointe-claire.ca ou en personne. Information : aquatique@pointe-claire.ca / 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 25 novembre à 19 h
Non-résident	À partir du mercredi 3 décembre à 19 h
Les demandes d'annulation seront traitées conformément à notre politique de remboursement.	
À partir de la session du printemps (mars 2026), une nouvelle plateforme d'inscription sera mise en place. Plus d'information à venir!	

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).