



CHOISIR LE BON COURS

Ce guide vous accompagnera
dans le choix des cours
aquatiques proposés par
la Ville de Rouyn-Noranda.

*Offre de cours variable selon
les sessions aquatiques.



TABLE DES MATIÈRES

- 03** SITES D'ACTIVITÉS
- 04** BAINS LIBRES
- 06** MODULE PARENT ET ENFANT – 0 À 2 ANS
- 07** MODULE PRÉSCOLAIRE – 3 À 5 ANS
- 10** MODULE NAGEUR – 6 À 15 ANS
- 13** PLONGEON PRO'PULSION – 7 À 15 ANS
- 14** MODULE JEUNE SAUVETEUR
- 16** ADOLESCENTS ET ADULTES
- 17** HYDROTHÉRAPIE
- 18** MISE EN FORME
- 22** FORMATIONS AQUATIQUES
- 26** RÈGLEMENTS AQUATIQUES

SITES D'ACTIVITÉS

ÉCOLE LA SOURCE

9, 10e Rue

Accès à la piscine ➤

CÉGEP DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE

425, boul. du Collège

Accès à la piscine ➤

BASSIN PIE-XII

512, av. Richard

Accès au bassin ➤

VERSION IMPRIMÉE

Accédez aux plans des piscines et du bassin Pie-XII à l'aide du code QR ci-dessous :



BAINS LIBRES

Les séances de bains libres vous permettent de profiter de la piscine à votre rythme! Que ce soit pour nager quelques longueurs, jouer avec les enfants ou simplement se détendre dans l'eau.

L'horaire varie selon la programmation hebdomadaire. Nous vous invitons à consulter l'horaire des bains libres à chaque semaine afin de connaître les plages horaires offertes.

Accédez à l'horaire des bains libres en balayant le code QR ci-dessous ou au rouyn-noranda.ca/bains-libres



CATÉGORIES

Activité	Public	Description
Bain libre	Tous	Bain libre pour tous. Aucun corridor de nage.
Bain libre pour tous et longueurs	Tous	Bain libre pour tous avec quelques corridors de nage.
Bain longueurs	15 ans et +	Corridors de nage seulement.
Bain libre aîné	50 ans et +	Bain libre gratuit réservé pour une clientèle de 50 ans et +.
Bain libre intergénération	Tous	Bain libre gratuit pour tous. La participation de toutes les générations d'âge est encouragée.
Aquacombo libre	15 ans et +	Bain libre animé avec formule combinée du cours d'aquaforme (peu profond) et d'aquajogging (profond).
Aquafit	15 ans et +	Bain libre animé combinant exercices dans l'eau et sur le bord de la piscine. L'aquafit est conçu pour améliorer la mise en forme, renforcer la musculature et augmenter la capacité cardiorespiratoire.

MODULE PARENT ET ENFANT – 0 À 2 ANS

L'enfant évolue en fonction de son âge (4 à 35 mois). Cours d'introduction à l'eau où le parent ou l'accompagnateur apprend à soutenir et à aider l'enfant tout en s'amusant dans l'eau. Aucune aide flottante n'est nécessaire pour l'enfant. Afin de respecter le ratio, un seul parent ou accompagnateur est autorisé par enfant.

L'accompagnateur doit être âgé d'au moins 15 ans.

**4 À 11
MOIS**

PARENT-ENFANT 1

PRÉALABLE : ÂGE REQUIS

ACCOMPAGNEMENT : REQUIS

**12 À 23
MOIS**

PARENT-ENFANT 2

PRÉALABLE : ÂGE REQUIS

ACCOMPAGNEMENT : REQUIS

**24 À 35
MOIS**

PARENT-ENFANT 3

PRÉALABLE : ÂGE REQUIS

ACCOMPAGNEMENT : REQUIS

MODULE PRÉSCOLAIRE – 3 À 5 ANS

L'enfant doit réussir les objectifs d'apprentissage des niveaux précédents afin de passer au suivant. **Tous les cours se déroulent en partie peu profonde.**

FACULTATIF : pour les niveaux 1, 2 et 3, l'enfant peut utiliser une ceinture Aquafun (hippopotame). Les aides flottantes suivantes ne sont pas permises : ballons dorsaux, vestes de flottaison avec bras flottants et flotteurs à bras. Des aides flottantes seront fournies à l'enfant lors des séances.

**3 À 5
ANS**

PRÉSCOLAIRE 1 (NIVEAU D'ENTRÉE OU DÉBUTANT)

PRÉALABLE : ÂGE REQUIS (3 À 5 ANS)

ACCOMPAGNEMENT : REQUIS

Cours avec accompagnateur de 15 ans et plus.

**3 À 5
ANS**

PRÉSCOLAIRE 2

PRÉALABLE : PRÉSCOLAIRE 1 RÉUSSI

ACCOMPAGNEMENT : REQUIS*

Cours de transition avec accompagnateur et seul. Les enfants apprendront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils effectueront des retournements latéraux et des battements de jambes sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 5 mètres avec aide flottante. **Si l'enfant a une ceinture Aquafun, il est recommandé de diminuer le nombre de flotteurs progressivement.**

***Accompagnement dans l'eau requis pour les trois premières séances.**

**3 À 5
ANS**

PRÉSCOLAIRE 3

PRÉALABLE : PRÉSCOLAIRE 2 RÉUSSI

ACCOMPAGNEMENT : NON REQUIS

Les enfants apprendront à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos. Ils effectueront des retournements latéraux et des battements de jambes sur le ventre et sur le dos, sur une distance de 5 mètres sans aide flottante. Introduction à la partie profonde avec VFI.

Afin de passer au niveau suivant, l'enfant ne doit pas avoir de ceinture Aquafun. Il est recommandé de diminuer le nombre de flotteurs progressivement. Idéalement, l'enfant devrait utiliser un maximum de 3 flotteurs sur 5 dès le premier cours.

**3 À 5
ANS**

PRÉSCOLAIRE 4

PRÉALABLE : PRÉSCOLAIRE 3 RÉUSSI

ACCOMPAGNEMENT : NON REQUIS

Aucune ceinture Aquafun. Les enfants apprendront à glisser sur le ventre, sur le dos et sur le côté et à effectuer des entrées par roulades latérales. Ils apprendront à sauter en partie profonde et à battre des jambes sur le ventre, le dos et le côté, sur une distance de 5 à 7 mètres, sans aide flottante. Vêtus d'un VFI, ils seront initiés à la nage du crawl sur 5 mètres. Introduction à la partie profonde sans VFI.

**3 À 5
ANS**

PRÉSCOLAIRE 5

PRÉALABLE : PRÉSCOLAIRE 4 RÉUSSI

ACCOMPAGNEMENT : NON REQUIS

Les enfants, vêtus d'un VFI, s'exerceront à enchaîner une entrée par roulade latérale, une nage sur place de 20 secondes, puis une nage sur 10 mètres. Ils apprendront à nager sur place pendant 10 secondes, à effectuer les mouvements des jambes de la brasse sur place avec un VFI et à nager le crawl et le dos crawlé sur 5 mètres sans aide flottante.

MODULE NAGEUR – 6 À 15 ANS

Un enfant de 6 ans et plus sans expérience aquatique s'inscrit à Nageur 1. Les aides flottantes seront fournies lors des cours. Tous les cours sont sans accompagnateur.

Les nageurs sont évalués selon les critères de performance spécifiques à chaque élément du niveau. Il est tout à fait normal qu'un nageur demeure au même niveau pendant plusieurs sessions consécutives. Cela lui permet de progresser à son propre rythme, tout en s'amusant.

6 À 15
ANS

NAGEUR 1 (NIVEAU D'ENTRÉE OU DÉBUTANT)

PRÉALABLE : 1^{ER} COURS DE NATATION OU PRÉSCOLAIRE 1, 2, 3 RÉUSSI OU NON

Cours en partie peu profonde. Les nageurs apprendront à s'immerger, à flotter et à glisser sur le ventre et sur le dos, à battre des jambes sur une distance de 5 mètres et à nager le crawl sur 5 mètres à l'aide d'une veste de sauvetage individuelle (VFI).

6 À 15
ANS

NAGEUR 2

PRÉALABLE : PRÉSCOLAIRE 4 OU NAGEUR 1 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Les nageurs apprendront à aller chercher des objets au fond de l'eau, à nager sur place pendant 15 secondes, à battre des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 10 mètres. Ils nageront le crawl et le dos crawlé sur une distance de 10 mètres. Introduction aux mouvements des jambes de la brasse en position verticale et activités en partie profonde avec aide flottante.

6 À 15
ANS

NAGEUR 3

PRÉALABLE : PRÉSCOLAIRE 5 OU NAGEUR 2 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Les nageurs apprendront à enchaîner l'entrée par roulade avec VFI, à nager sur place pendant 30 secondes, puis à parcourir 25 mètres. Les nageurs pratiqueront les plongeurs agenouillés, les appuis renversés, les culbutes avant et les changements de direction. Ils perfectionneront le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, ainsi que les mouvements de brasse effectués sur le dos.

6 À 15
ANS

NAGEUR 4

PRÉALABLE : NAGEUR 3 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Les nageurs apprendront à enchaîner l'entrée par roulade avec VFI, à nager sur place pendant 30 secondes, puis à parcourir 25 mètres. Ils pratiqueront les plongeurs agenouillés, les appuis renversés, les culbutes avant et les changements de direction. Ils perfectionneront le crawl et le dos crawlé sur 15 mètres, ainsi que les mouvements des jambes de la brasse en déplacement sur le dos.

6 À 15
ANS

NAGEUR 5

PRÉALABLE : NAGEUR 4 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Les nageurs s'exerceront à enchaîner une entrée par roulade avant, une nage sur place de 1 minute, puis un déplacement de 50 mètres. (Norme canadienne *Nager pour survivre*). Ils apprendront les plongeurs debout, la nage sous l'eau sur 5 mètres, ainsi que les mouvements des jambes et des bras pour la brasse. Ils amélioreront le crawl et le dos crawlé en effectuant des exercices éducatifs, des sprints sur 25 mètres et des entraînements par intervalles de 4 x 25 mètres.

6 À 15
ANS

NAGEUR 6

PRÉALABLE : NAGEUR 5 RÉUSSI

Cours en longueur. Les nageurs perfectionneront leurs styles de nage sur des distances de 50 à 100 mètres, selon le style demandé. Ils apprendront les sauts d'arrêt, les sauts compacts, la nage d'approche et les coups de pied de sauvetage. Ils amélioreront leur nage sous l'eau sur 10 mètres et leur nage sur place sans l'aide des mains. Les nageurs amélioreront aussi leur endurance en effectuant des entraînements par intervalles, jusqu'à 300 mètres.

PLONGEON PRO'PULSION – 7 À 15 ANS

7 À 15
ANS

PLONGEON PRO'PULSION 1-2-3 (DÉBUTANT)

PRÉALABLE : NAGEUR 3 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Les nageurs doivent être à l'aise en eau profonde et être capable de nager une largeur de piscine dans la section profonde. Tout au long du cours, une série d'exercices d'étirement, de souplesse et de renforcement musculaire est proposée progressivement, en respectant le rythme et les capacités de chaque participant.

7 À 15
ANS

PLONGEON PRO'PULSION 3-4-5 (INTERMÉDIAIRE)

PRÉALABLE : PLONGEON PRO'PULSION 1-2-3 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Apprenez les techniques de plongeon sur le tremplin de 1 mètre, du plongeon simple aux premiers plongeurs périlleux, tout en progressant à votre rythme et selon vos capacités.

7 À 15
ANS

PLONGEON PROPULSION 6-7-8 (AVANCÉ)

PRÉALABLE : PLONGEON PRO'PULSION 3-4-5 RÉUSSI

Cours en partie profonde. Perfectionnement du plongeon sur tremplin de 1 mètre. Les participants approfondiront les techniques de plongeon apprises précédemment et développeront de nouvelles habiletés grâce à des exercices adaptés à leur niveau. L'accent est mis sur la maîtrise, la précision et la qualité d'exécution des mouvements.

MODULE JEUNE SAUVETEUR

S'adresse aux nageurs ayant réussi le niveau Nageur 6, désirant perfectionner leurs styles de nage et s'introduire au monde du sauvetage.

**8 À 15
ANS**

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7)

PRÉALABLE : NAGEUR 6 RÉUSSI

Les nageurs continueront d'améliorer leurs styles de nage avec des nages sur 50 mètres au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 mètres et le transport d'un objet sur 15 mètres. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 mètres et des nages chronométrées sur 100 mètres.

**8 À 15
ANS**

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8)

PRÉALABLE : JEUNE SAUVETEUR INITIÉ RÉUSSI

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 mètres pour chaque style. Ils acquerront des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, l'accent sera mis sur l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices permettront de développer une base solide en sauvetage.

**8 À 15
ANS**

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9)

PRÉALABLE : JEUNE SAUVETEUR AVERTI RÉUSSI

Les nageurs relèveront des défis en effectuant des entraînements sur 600 mètres, des nages chronométrées sur 300 mètres et le transport d'un objet sur 25 mètres. Ils perfectionneront leurs nages sur 100 mètres pour chaque style. En premiers soins, nous mettrons l'accent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation, ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme ou à des réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.

**8 À 15
ANS**

ÉTOILE DE BRONZE (NAGEUR 10)

PRÉALABLE : JEUNE SAUVETEUR EXPERT RÉUSSI

Il s'agit du premier brevet de niveau Bronze. Il permet de s'initier au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Le participant apprendra à effectuer la réanimation d'une victime ayant cessé de respirer et développera les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir son propre sauveteur.

ADOLESCENTS ET ADULTES

10 ANS
ET +

ADOLESCENT OU ADULTE 1

(ÉQUIVALENT NAGEUR 1-2)

PRÉALABLE : AUCUN – DÉBUTANT

Cours pour débutants. Aucune expérience en natation n'est requise. Le cours se déroule en partie peu profonde. Les nageurs apprendront à mettre leur visage dans l'eau, à retenir leur souffle de 5 à 10 secondes sous l'eau et à s'immerger. Ils pratiqueront les flottaisons, glisseront sur le ventre et sur le dos, et battront des jambes sur le ventre, sur le dos et sur le côté, sur une distance de 10 à 15 mètres. Ils apprendront à nager le crawl et le dos crawlé sur 10 à 15 mètres. Introduction à la partie profonde, nage sur place pendant 30 secondes et entrées à l'eau, tout en respectant le rythme des nageurs.

10 ANS
ET +

ADOLESCENT OU ADULTE 2

(ÉQUIVALENT NAGEUR 3-4)

PRÉALABLE : NIVEAU 1 RÉUSSI – INTERMÉDIAIRE

Cours en largeur et en longueur. Les nageurs apprendront à améliorer leurs battements de jambes sur le ventre et sur le dos, leur crawl et leur dos crawlé sur une distance de 25 à 50 mètres. Apprentissage des entrées par roulade avant, du saut groupé et du plongeon en eau profonde. Introduction aux mouvements des bras et des jambes de la brasse, à la nage sous l'eau sur 5 à 10 mètres et à la nage sur place pendant 60 secondes. Amélioration de la forme physique en effectuant des entraînements par intervalles de 4 x 25 mètres au crawl et au dos crawlé.

**10 ANS
ET +**

ADOLESCENT OU ADULTE 3

(ÉQUIVALENT NAGEUR 5-6)

PRÉALABLE : NIVEAU 2 RÉUSSI – AVANCÉ

Cours en longueur. Comme un poisson dans l'eau! Les nageurs apprendront le coup de pied rotatif alternatif et en ciseaux, les plongeurs à fleur d'eau, les sauts d'arrêt et les sauts compacts. Ils feront des entraînements sur 300 mètres et des sprints de 25 à 50 mètres. Ils maîtriseront leur crawl, leur dos crawlé et leur brasse sur des distances de 50 à 100 mètres chacun.

HYDROTHÉRAPIE

**50 ANS
ET +**

HYDROTHÉRAPIE

PRÉALABLE : AUCUN

Le cours d'hydrothérapie s'adresse aux personnes vivant avec des problèmes musculaires, circulatoires, squelettiques, articulaires ou autres problèmes dont la thérapie par l'eau chaude peut atténuer les symptômes. Les participants travaillent à leur rythme en respectant les conseils du moniteur et de leur médecin. Ce cours est destiné aux personnes qui peuvent se déplacer seules et sans aide.

MISE EN FORME

15 ANS
ET +

AQUAPOUSSETTE

PRÉALABLE : AUCUN

Programme aérobique pour la maman avec son bébé, accompagné d'un léger volet d'exercices pour le bébé. **Le bébé doit être âgé de 2 à 18 mois.**

15 ANS
ET +

AQUAPRÉNATAL

PRÉALABLE : AUCUN

Découvrez le cours d'aquaprénatal, où la résistance de l'eau optimise l'efficacité des exercices tout en douceur. L'activité aquatique permet de développer votre endurance cardiovasculaire de façon agréable et adaptée, comblant une dimension négligée dans les exercices prénataux au sol en raison des contraintes physiques et du manque de confort. Profitez d'un environnement sécuritaire et apaisant pour prendre soin de vous et de votre bébé à venir!

15 ANS
ET +

AQUAFORME

PRÉALABLE : AUCUN

Ce cours favorise la détente du corps grâce à des séries d'exercices ciblés. Les principaux objectifs visés sont : un tonus musculaire équilibré, de meilleures performances cardiovasculaires et une forme physique optimale.

**15 ANS
ET +**

FORME PHYSIQUE

PRÉALABLE : ÊTRE UN BON NAGEUR OU UNE BONNE NAGEUSE ET AVOIR UNE BONNE FORME PHYSIQUE

Les nageurs s'exerceront à faire des entraînements de natation variant de 400 à 1200 mètres. Ils développeront leur endurance, leur force et leur puissance. Plusieurs défis touchant au volet natation et au sauvetage sont offerts aux participants, tels que la récupération, le transport et le maintien en surface d'objets de 10 à 20 livres, le remorquage d'une victime sur 50 mètres et des sorties de l'eau à l'aide des mains seulement. Les nageurs apprendront également les bases de la RCR.

Les candidats apprendront comment mesurer, surveiller et améliorer leur forme physique pour se préparer à faire face à toute situation d'urgence aquatique.

**15 ANS
ET +**

AQUAPADDLE

PRÉALABLE : AUCUN

En équilibre sur une planche, l'aquapaddle est un cours de mise en forme alternant des mouvements dynamiques et de stabilité, améliorant ainsi l'équilibre, la posture et l'endurance musculaire. Cette activité est parfaite pour un entraînement complet tout en s'amusant.

**15 ANS
ET +**

AQUACOMBO

PRÉALABLE : AUCUN

L'aquacombo est une formule combinée du cours d'aquaforme (peu profond) et d'aquajogging (profond). Ce cours vous permet d'alterner, ou non, entre l'une ou l'autre des deux options tout au long de la session.

**15 ANS
ET +**

AQUASPINNING

PRÉALABLE : AUCUN

Cours en partie peu profonde avec déplacement en partie profonde. Avec des mouvements alternant entre le vélo stationnaire et l'eau, ce cours est idéal pour la remise en forme.

**15 ANS
ET +**

AQUAJOGGING

PRÉALABLE : AUCUN

L'aquajogging est un mélange d'aquaforme et de jogging, pratiqué en partie profonde de la piscine et exigeant une forme physique légèrement supérieure à celle des participants et participantes débutant à l'aquaforme.

**15 ANS
ET +**

AQUATHÉRAPIE

PRÉALABLE : AUCUN

Le type d'aquathérapie sera déterminé lors du premier cours. Les participants choisiront entre l'aquathérapie ancrée (eau peu profonde, pas besoin de savoir nager), en suspension (eau profonde avec aide flottante, préférable de savoir nager) ou combinée (ancrée et en suspension, préférable de savoir nager).

Ce cours s'adresse aux personnes ayant des problèmes musculaires, circulatoires, squelettiques, articulaires ou autres. Les participants travaillent à leur rythme en suivant les conseils du moniteur et de leur médecin. Ce cours s'adresse aux personnes capables de se déplacer seules et sans aide.

**15 ANS
ET +**

PLONGEON

PRÉALABLE : AUCUN

Apprenez les techniques de plongeon sur le tremplin de 1 mètre, du plongeon simple aux premiers plongeurs périlleux, tout en progressant à votre rythme et selon vos capacités.

FORMATIONS AQUATIQUES

**13 ANS
ET +**

MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ

PRÉALABLE : ÉTOILE DE BRONZE RÉUSSI OU L'ÉQUIVALENT, OU AVOIR 13 ANS ET DÉMONTRER LES HABILITÉS DE L'ÉTOILE DE BRONZE

Ce cours combiné, d'une durée d'environ 40 heures, permettra aux candidats d'apprendre les bases du sauvetage afin de devenir assistant-surveillant sauveteur. Ils apprendront, entre autres, à effectuer le sauvetage d'une victime submergée qui ne respire pas, le sauvetage de plusieurs victimes, ainsi que des sauvetages en eau libre seul et en duo. Plusieurs défis physiques, tels que la nage sous l'eau, la récupération et le transport d'objets de 10 livres, ainsi que la nage d'endurance, mettront les candidats à l'épreuve. Pour plus d'informations, veuillez consulter la section : « Formations des moniteurs et sauveteurs ».

**14 ANS
ET +**

PREMIERS SOINS GÉNÉRAL (PSG) (16H)

PRÉALABLE : AVOIR 14 ANS AVANT LA FIN DU COURS ET LA FORMATION MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ, IDÉALEMENT JUSTE AVANT LA FORMATION SAUVETEUR NATIONAL

Les cours de premiers soins offerts par la Société de sauvetage sont des formations de 16 heures en secourisme général. Il s'agit de cours avancés où l'on enseigne non seulement les premiers secours, mais aussi les soins à prodiguer lors de situations d'urgence secondaire. Ces situations incluent, entre autres, des problèmes médicaux (convulsions, troubles de la glycémie, intoxication, noyade, etc.), des problèmes environnementaux (exposition au froid ou à la chaleur, brûlures, électrocution, etc.) et des traumatismes (blessures à la tête et à la colonne vertébrale, blessures thoraciques, etc.).

BREVET SAUVETEUR NATIONAL (SN)

PRÉALABLE : AVOIR 15 ANS AVANT LA FIN DU COURS ET AVOIR RÉUSSI LE PSG ET LA FORMATION MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ

Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada; il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique.

Démontrer sa condition physique, son endurance et sa force :

- En nageant sous l'eau 15 mètres,
- En récupérant un objet de 9 kg (20 lb) en 40 secondes ou moins,
- En nageant 50 mètres en 60 secondes ou moins,
- En nageant 400 mètres en 10 minutes ou moins.

Vous avez la possibilité de vous spécialiser dans l'une des deux options que comporte ce cours : piscine et plage continentale.

OPTION PISCINE

Durée : 40 heures pour l'option piscine (excluant l'examen final)

Avec un brevet Sauveteur national – Piscine, vous disposez d'une bien plus grande autonomie, puisque vous êtes en mesure d'effectuer seul la surveillance de l'installation. Vos choix ne sont donc pas limités lorsque vient le temps de choisir une installation aquatique où travailler. La majorité des surveillants-sauveteurs choisissent cette option.

OPTION PLAGE

Durée : 20 heures pour les autres options (si le candidat détient le brevet Sauveteur national – Piscine)

Le brevet Sauveteur national – Plage vous permet de travailler sur la plage d'un lac ou d'une rivière. Cette formation est nécessaire, puisqu'il s'agit d'environnements grandement affectés par les caprices de la nature. De plus, la présence d'éléments tels que les courants, le sable, les profondeurs variables et l'opacité de l'eau constitue d'importants enjeux que vous devez être en mesure d'évaluer. Vous apprendrez également à vous servir d'outils spécialisés pour effectuer des sauvetages, comme les bouées tubes et l'aquaplane.

FORMATIONS COMBINÉES – MONITEUR EN NATATION ET MONITEUR EN SAUVETAGE

**15 ANS
ET +**

PRÉALABLE : AVOIR 15 ANS AVANT LA FIN DU COURS ET AVOIR RÉUSSI LA FORMATION MÉDAILLE-CROIX DE BRONZE COMBINÉ

MONITEUR EN NATATION

Permet de préparer le moniteur à enseigner et à évaluer les styles de nage élémentaires et les habiletés connexes. Les candidats acquièrent des méthodes pédagogiques éprouvées, divers exercices de développement des styles de nage et des méthodes de correction. Les moniteurs de natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux des programmes Nager pour la vie, Jeunes sauveteurs, cours pour adultes et Forme physique.

MONITEUR EN SAUVETAGE

Transmettez votre expérience et votre passion pour le sauvetage en devenant moniteur en sauvetage. Vous formerez ainsi les futurs sauveteurs en leur enseignant les premiers soins, la réanimation cardiorespiratoire, les techniques et les habiletés en sauvetage. Le moniteur en sauvetage peut enseigner les certificats suivants : Jeune sauveteur, Étoile de bronze, Médaille de bronze, Croix de bronze, Forme physique en sauvetage, Distinction et RCR. Il ou peut aussi enseigner les Soins d'urgence aquatique lorsqu'il est détenteur du brevet de Moniteur en premiers soins de la Société de sauvetage.

RÈGLEMENTS AQUATIQUES



Maillot de bain
obligatoire



Bonnet de bain obligatoire,
exception pour les personnes
complètement chauves



La douche savonneuse doit
être prise avant d'aller dans
la piscine



Les enfants de moins de 8 ans
doivent être accompagnés d'une
personne âgée de 15 ans et plus



Couche aquatique pour
jeunes enfants obligatoire

TRAVAILLEZ AVEC NOUS!

Plusieurs emplois sont disponibles
dans le secteur aquatique à la
Ville de Rouyn-Noranda :

- Sauveteur
- Moniteur de natation
- Moniteur en sauvetage

Découvrez les emplois offerts en
balayant le code QR ci-dessous ou
au **rouyn-noranda.ca/emplois**





**Vous souhaitez obtenir plus
d'informations sur les cours aquatiques
offerts par la Ville de Rouyn-Noranda?**

Contactez-nous par téléphone au 819 797-7101
ou par courriel au loisirs@rouyn-noranda.ca

Version mise à jour : août 2026