



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

PROGRAMMATION AQUATIQUE

AUTOMNE 2024

Dates de la session :

Du Lundi 07 octobre au Dimanche 15 décembre 2024
Session de 10 semaines

Nous rejoindre

Par téléphone : 514 522-2246
Par courriel : centre@asccs.qc.ca

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi 7 h – 21 h
Samedi et dimanche 8 h – 19 h





Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

INFORMATIONS

INSCRIPTIONS

Les inscriptions pour la session d'automne ouvriront à partir de 8 h :

- - Inscription de l'aide financière (en personne uniquement) et préinscription au PVA et Sam'Active pour les enfants au Printemps 2024 (en ligne uniquement) : Lundi 19 août 2024 à partir de 8h.
- - Inscription pour tous aux activités aquatiques enfants et adultes (en ligne ou sur place) : Mercredi 21 août 2024 à partir de 8h.
- - Inscription pour tous aux activités sportives enfants et adultes (en ligne ou sur place) : Mardi 20 août 2024 à partir de 8h.

Aucune inscription par téléphone ou courriel.

– En ligne : www.asccs.qc.ca

L'ASCCS se réserve le droit d'apporter des modifications à la programmation sans préavis et d'annuler une activité si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

CARTE DE MEMBRE

La carte de membre, est requise pour effectuer une inscription à une activité et est valable un an. Les activités pour les jeunes de 14 ans et moins sont exonérées de taxes.

Adultes : 23 \$ + TAXES – **Ainés (59 ans et +)** : 17,25 \$ + TAXES – **Jeunes** : 8 \$ + TAXES – **Enfants (- de 3 ans)** : Gratuit

MODALITÉS DE PAIEMENT

Visa, Mastercard et débit. Les chèques personnels ne sont pas acceptés. Veuillez noter que chaque tarif affiché correspond à un cours par semaine uniquement.

Politique de remboursement

Les frais administratifs de 10 % sur le coût des cours restants seront retenus lors d'une annulation après le début de l'activité. Les services déjà offerts ne sont pas remboursables. Tous crédits non utilisés expirent après 12 mois.



Association sportive
et communautaire
du Centre-Sud

TABLE DES MATIÈRES

COURS DE NATATION ENFANTS

PAGE 19 À 23

COURS NATATION ADULTES

PAGE 24

COURS DE MISE EN FORME

PAGE 25

COURS PRIVÉS

PAGE 26

PRÉREQUIS

- **Douche obligatoire**
- **Casque de bain obligatoire**



COURS DE NATATION ENFANTS



COURS DE NATATION PARENTS-ENFANT 4 MOIS - 3 ANS (LA PRÉSENCE DU PARENT EST OBLIGATOIRE)

PARENT ET ENFANT 1 4 à 12 mois

L'objectif de ce cours est d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

PARENT ET ENFANT 2 1 à 2 ans

L'objectif de ce cours est d'apprendre à apprécier l'eau avec le parent.

PARENT ET ENFANT 3 2 à 3 ans

À la fin de ce cours, votre enfant pourra sauter à l'eau (avec aide), flotter sur le ventre et sur le dos (avec aide), battre des jambes sur le ventre et sur le dos (avec aide).

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	16H30 - 16H55	79\$
MARDI	16H30 - 16H55	
MERCREDI	16H30 - 16H55	
JEUDI	17H00 - 17H25	
VENDREDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	8H30 - 8H55	

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	16H30 - 16H55	79\$
MARDI	16H30 - 16H55	
MERCREDI	16H30 - 16H55	
VENDREDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	8H30 - 8H55	

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H25	79\$
MERCREDI	17H00 - 17H25	
JEUDI	16H30 - 16H55	
VENDREDI	17H00 - 17H25	
SAMEDI	9H00 - 9H25	

COURS DE NATATION ENFANTS 3-5 ANS

PRÉSCOLAIRE 1

Lors de ce cours, vos enfants apprendront comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essayeront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles sous l'eau.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	16H30 - 16H55	79\$
MARDI	17H15 - 17H40	
MERCREDI	16H30 - 16H55	
JEUDI	17H15 - 17H40	
VENDREDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	8H30 - 8H55	
SAMEDI	10H45 - 11H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H40	
DIMANCHE	10H45 - 11H10	

Préalables : 3 à 5 ans. Aucun préalable. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.



COURS DE NATATION ENFANTS



PRÉSCOLAIRE 2

Lors de ce cours, vos enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H25	79\$
MARDI	17H15 - 17H40	
MERCREDI	17H15 - 17H40	
JEUDI	17H15 - 17H40	
VENDREDI	16H30 - 16H55	
SAMEDI	8H30 - 8H55	
SAMEDI	10H45 - 11H10	
DIMANCHE	9H15 - 9H40	
DIMANCHE	11H45 - 12H10	

Préalables : 3 à 5 ans. Savoir mettre le visage dans l'eau et faire des bulles. La présence du parent dans l'eau est fortement recommandée pour les premières semaines.

PRÉSCOLAIRE 3

Lors de ce cours, vos enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H40	102\$
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	17H30 - 18H10	
JEUDI	16H30 - 17H10	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	11H15 - 11H55	

Préalables : 3 à 5 ans. Être prêt à faire un cours sans parent, sauter dans l'eau, mettre le visage dans l'eau, expirer sous l'eau, glisser sur le ventre et sur le dos avec aide 3m.

PRÉSCOLAIRE 4

Lors de ce cours, vos enfants apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ils ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront les glissements et le battement de jambes sur le côté, aussi ils pourront nager une courte distance (5 m) sur le ventre, vêtu d'un VFI.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H40	102\$
MARDI	17H45 - 18H25	
MERCREDI	16H30 - 17H10	
JEUDI	16H30 - 17H10	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	10H00 - 10H40	
DIMANCHE	11H15 - 11H55	

Préalables : 3 à 5 ans. Savoir flotter sur le ventre et sur le dos sans aide 5 sec., se déplacer sur le ventre et sur le dos 5m sans aide, se retourner du dos au ventre et du ventre au dos.



COURS DE NATATION ENFANTS



PRÉSCOLAIRE 5

Lors de ce cours, vos enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H45 - 18H25	102\$
MARDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H45 - 18H25	
SAMEDI	10H00 - 10H40	
SAMEDI	11H15 - 11H55	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	11H15 - 11H55	

Préalables : 3 à 5 ans. Savoir sauter en eau profonde, se déplacer sur le ventre et sur le dos 7m, glisser sur le côté 3m.

COURS DE NATATION ENFANT 5 - 12 ANS

NAGEUR 1

Lors de ce cours, vos enfants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H45- 18H25	102\$
MARDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
JEUDI	17H45 - 18H25	
VENDREDI	16H30 - 17H10	
SAMEDI	9H30 - 10H10	
SAMEDI	11H30 - 12H10	
DIMANCHE	8H30 - 9H10	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	

***Préalables :** 5 ans et plus. Aucun préalable.

NAGEUR 2

Lors de ce cours, vos enfants sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, donner le coup de pied rotatif simultané, et nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m).

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H30 - 18H10	102\$
MARDI	17H15 - 17H55	
MERCREDI	17H00 - 17H40	
JEUDI	16H30 - 17H10	
VENDREDI	17H30 - 18H10	
SAMEDI	9H30 - 10H10	
SAMEDI	11H00 - 11H40	
DIMANCHE	9H15 - 9H55	
DIMANCHE	9H30 - 10H10	

***Préalables :** 6 ans et plus. Savoir flotter sur le ventre et sur le dos 5 sec., se retourner du ventre au dos et du dos au ventre, glisser sur le ventre, dos et côté 3m.



COURS DE NATATION ENFANTS



NAGEUR 3

Lors de ce cours, vos enfants feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront le crawl et le dos crawlé sur 15 m, ainsi que 10 m avec le coup de pied rotatif simultané. L'entraînement par intervalles pour le battement alternatif augmentera à 4 x 15 m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H00 - 17H40	102\$
MARDI	16H30 - 17H10	
MERCREDI	17H30 - 18H10	
JEUDI	17H15 - 17H55	
VENDREDI	17H00 - 17H40	
SAMEDI	9H00 - 9H40	
SAMEDI	11H00 - 11H40	
DIMANCHE	8H30 - 19H10	
DIMANCHE	10H30 - 11H10	

Préalables : 6 ans et plus. Savoir sauter en eau profonde, nager le crawl et le dos crawlé 10m

NAGEUR 4

Lors de ce cours, vos enfants nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs au crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de la brasse, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne de Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	16H30 - 17H25	109\$
MARDI	17H30 - 18H25	
MERCREDI	17H45 - 18H40	
JEUDI	17H30 - 18H25	
VENDREDI	16H30 - 17H25	
SAMEDI	8H30 - 9H25	
SAMEDI	10H45 - 11H40	
DIMANCHE	9H30 - 10H25	

Préalables : 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et le dos crawlé 15m.

NAGEUR 5

Lors de ce cours, vos enfants maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Ils augmenteront alors le rythme avec des sprints sur 25 m et deux exercices d'entraînement par intervalles : 4 x 50 m au crawl ou au dos crawlé, et 4 x 15 m à la brasse.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	17H45 - 18H40	109\$
MARDI	16H30 - 17H25	
MERCREDI	16H30 - 17H25	
JEUDI	17H30 - 18H25	
VENDREDI	17H45 - 18H40	
SAMEDI	9H45 - 10H40	
DIMANCHE	11H00 - 11H55	

Préalables : 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et le dos crawlé 25m, nager sur place 1 min., plonger.



COURS DE NATATION ENFANTS - ADOS



NAGEUR 6

Lors de ce cours, vos enfants relèveront le défi que présentent les habiletés aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pieds de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Ils pourront effectuer des exercices d'entraînements sur 300 m.

Préalables : 6 ans et plus. Savoir nager le crawl et dos crawlé 50m, la brasse 25m, nager sur place 2 min plonger.

JOURS	HORAIRE	PRIX
MARDI	17H30 - 18H25	109\$
JEUDI	16H30 - 17H25	109\$
SAMEDI	9H30 - 10H25	109\$

NAGEUR 7 - JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 6)

L'approche est axée sur l'effort et te permet de développer ton endurance et l'efficacité de tes techniques de nage tout en t'amusant. Tu apprendras, entre autres choses, à exécuter l'examen primaire d'une victime consciente, à communiquer efficacement avec les services préhospitaliers d'urgence, à effectuer le balayage visuel d'une installation aquatique et à lancer efficacement une aide de sauvetage en situation d'urgence.

Préalables : Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 6.

JOURS	HORAIRE	PRIX
SAMEDI	8H30 - 9H40	109\$

NAGEUR 8 - JEUNE SAUVETEUR AVERTI (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 7)

En plus d'améliorer tes techniques de nage, tu apprendras notamment à exécuter l'examen primaire d'une victime inconsciente, à prodiguer de soins à une victime en état de choc, à traiter une victime consciente qui s'étouffe, et à effectuer un sauvetage sans contact à l'aide d'un objet flottant.

Préalables : Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 7 – Jeune sauveteur Initié.

JOURS	HORAIRE	PRIX
SAMEDI	9H30 - 10H40	109\$

NAGEUR 9 - JEUNE SAUVETEUR EXPERT (AVOIR RÉUSSI SON NAGEUR 8)

Tu peux maintenant parfaire tes techniques de nage et développer tes compétences en sauvetage et en premiers soins. À la fin du cours, tu sauras effectuer le sauvetage d'une victime fatiguée ou qui ne sait pas nager, traiter une fracture ou une articulation blessée, et prodiguer des soins à une victime qui a de la difficulté à respirer à cause d'une allergie grave ou d'une crise d'asthme.

Préalables : Avoir entre 8 et 12 ans. Avoir réussi son Nageur 8 – Jeune sauveteur Averti.

JOURS	HORAIRE	PRIX
SAMEDI	10H30 - 11H40	109\$



COURS DE ENTRAÎNEMENT ADULTES



COURS DE NATATION ADULTES

ADULTES 1

Le cours se déroule en eaux peu profondes et se veut une introduction à la natation. Les nageurs apprennent la flottaison sur le ventre et sur le dos, le glissement sur le ventre et sur le dos avec battement de jambes, la nage sur le ventre sur 10 m et les entrées et sorties en eau peu profonde. Introduction au crawl.

JOURS

LUNDI
VENDREDI
SAMEDI

HORAIRE

19H00 - 19H55
20H00 - 20H55
12H30 - 13H25

PRIX

131\$ REG
106\$ AINÉ
+ TAXES

Préalables : Aucune expérience en natation n'est requise

ADULTES 2

Ce cours cible le perfectionnement du crawl et du dos crawlé, l'aisance en eau profonde et l'augmentation de la distance parcourue à la nage. Les nageurs apprennent la nage sur le dos roulement des épaules, le crawl et le dos crawlé (15 m). Ils apprennent aussi le plongeon départ en position assise, le plongeon départ à genoux ; le plongeon avant départ en position d'arrêt et la nage debout. Enfin, ils nagent sur une distance d'au moins 25 m. Introduction à la brasse.

JOURS

MERCREDI
JEUDI
SAMEDI

HORAIRE

19H00 - 19H55
18H00 - 18H55
12H30 - 13H25

PRIX

131\$ REG
106\$ AINÉ
+ TAXES

Préalables (si besoin) : Une certaine expérience en natation est requise et le nageur doit pouvoir nager sur le ventre sur 15 m facilement. Doit être à l'aise dans la partie profonde.

ADULTES 3

Ce cours renforce la confiance des nageurs, améliore les styles de nages et permet d'augmenter ses distances et son efficacité. Les nageurs choisissent les styles de nage sur lesquels ils souhaitent mettre l'accent. Il s'agit d'un programme participatif qui s'articule autour des objectifs individuels.

JOURS

MARDI
JEUDI
SAMEDI

HORAIRE

18H00 - 18H55
18H00 - 18H55
12H30 - 13H25

PRIX

131\$ REG
106\$ AINÉ
+TAXES

Préalables : Le nageur peut exécuter le crawl sur au moins 100 mètres de façon continue ; le dos crawlé sur 50 m. Le cours se donne en longueur.



COURS DE MISE EN FORME ADULTES - AINÉS



COURS DE MISE EN FORME 7/10/2024 au 15/12/2024

AQUA AINÉ

Activité de mise en forme pour personne âgée de 59 ans et + ou ayant un handicap. Ce cours permet de améliorer la condition physique générale; développer ou améliorer une capacité cardiovasculaire, une endurance musculaire et de flexibilité. Ce cours est donné dans la partie peu profonde de la piscine.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	15H00 - 15H55	97\$ +TAXES
MARDI	15H00 - 15H55	
MERCREDI	15H00 - 15H55	
VENDREDI	15H00 - 15H55	

AQUA-FORME

L'aqua forme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours aquatique comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	19H00-19H55	121\$ REG
MARDI	19H00-19H55	97\$ AINÉ
MERCREDI	19H00-19H55	+ TAXES

AQUA-JOGGING

Conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité, c'est un travail en apesanteur. Il comprend des exercices sans impact qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation. *Ce cours permet un entraînement sans impact sur les articulations.

JOURS	HORAIRE	PRIX
LUNDI	19H00 - 19H55	121\$ REG
MERCREDI	19H00 - 19H55	97\$ AINÉ
		+ TAXES

AQUA-CROSS-TRAINING

Le but est de combiner différents types d'exercices dans l'eau et en dehors avec divers matériels tels que : TRX, Barre de musculation, poids, élastique, etc. pour faire travailler le maximum de muscles de façon intense sur une période donnée. Chaque partie du corps sera spécifiquement travaillée (jambes, fessiers, abdos, dos, bras). La séance sera effectuée sous haute intensité selon l'objectif souhaité de la personne.

JOURS	HORAIRE	PRIX
VENDREDI	19H00 - 19H55	121\$ REG
		97\$ AINÉ
		+ TAXES

Prérequis : Bien savoir nager (séance intensive)

AQUA FORME ADAPTÉ

JOURS	HORAIRE	PRIX
VENDREDI	9H15- 10H10	15\$ +TAXES

Prérequis : Inscris au programme adapté.



COURS PRIVÉS



COURS PRIVÉS : Les cours de natation privés sont offerts à tous les âges et niveaux. Que vous souhaitiez aider votre enfant à devenir plus confiant dans l'eau ou perfectionner votre technique de natation, les cours privés offrent des conseils personnalisés pour atteindre vos objectifs. Des moniteurs qualifiés par la Société de sauvetage aident les participants à développer, à leur rythme, leurs compétences de nage et leur aisance dans l'eau.

COURS PRIVÉS

LUNDI	18H30-18H55
LUNDI	18H30-18H55
LUNDI	18H30-18H55
MARDI	18H30-18H55
MERCREDI	18H30-18H55
MERCREDI	18H30-18H55
MERCREDI	18H30-18H55
JEUDI	18H30-18H55
VENDREDI	18H30-18H55
VENDREDI	18H30-18H55
VENDREDI	18H30-18H55
SAMEDI	11H45-12H10
SAMEDI	11H45-12H10
DIMANCHE	8H30-8H55
DIMANCHE	8H30-8H55
DIMANCHE	9H00-9H25
DIMANCHE	9H00-9H25
DIMANCHE	10H00-10H25
DIMANCHE	10H30-10H55
DIMANCHE	12H00-12H25
DIMANCHE	12H00-12H25
DIMANCHE	12H30-12H55

**TARIFS : 354\$
(À PARITR DE
15 ANS +TAXES)**

UN PARTICIPANT PAR COURS

