

Description des activités offertes à la piscine municipale et aux gymnases



Aquadulte

Afin de répondre aux besoins des adultes et des adolescents désireux d'apprendre à nager, d'améliorer leur conditionnement physique et de demeurer actifs dans l'eau, la Croix-Rouge a conçu trois programmes qui enseignent la natation (Croix-Rouge Natation Essentiel), qui permettent aux participants d'apprendre ou d'améliorer des styles de nage (Croix-Rouge Natation Styles de nage) et qui proposent aux nageurs un éventail d'activités aquatiques (Croix-Rouge Natation Sports). Ces programmes sont adaptés aux objectifs individuels et à la progression des participants. La démarche personnalisée du programme Croix-Rouge Natation Styles de nage convient aux techniques d'apprentissage pour les adultes et les adolescents.

Aquaforme

Exercices aérobiques et musculaires variés d'intensité moyenne à élevée donnés en eau peu profonde ou profonde qui comprend les parties suivantes : échauffement, musculation du haut du corps, cardiovasculaire, abdominaux et étirements. Vous n'avez pas besoin de savoir nager pour faire de l'aquaforme, il s'agit d'être à l'aise dans l'eau et le tour est joué. Le cours du mercredi dans la partie profonde se pratique avec une ceinture ventrale.

Club de natation

Le club de natation Opti + a pour mission de faire connaître la discipline sportive «natation de compétition», d'initier et de perfectionner les nageurs dans les différentes habiletés requises pour cette discipline; de leur inculquer certaines valeurs et habitudes de vie saines (sommeil, alimentation, pratique régulière d'activité physique) et de promouvoir et encourager la compétition avec d'autres clubs de natation.

Le Club a pour objectif de permettre au jeune de développer de façon optimale ses habiletés motrices, sa confiance en soi, de favoriser l'acquisition de connaissances reliées à la natation (techniques, règlements), ainsi que de favoriser l'acquisition de l'esprit sportif et d'une attitude positive envers la pratique sportive.

Cours de natation préscolaire

Avec 6 niveaux offerts, les enfants commencent au niveau qui correspond à leur âge, puis progressent selon leur âge ou leur habileté. Il est possible d'inscrire votre enfant dès 4 mois. Ce programme est conçu expressément pour les enfants d'âge préscolaire. Au menu ; chansons, marionnettes, apprentissage par le jeu.

Cours natation junior

Un programme à 10 niveaux adapté aux besoins des nageurs d'aujourd'hui. Enseignement de la sécurité aquatique et les techniques de nage de sorte que les enfants demeurent toujours actifs dans l'eau. Les enfants de plus de 5 ans sont admis au niveau natation junior.

Cours de bronze

Les cours de bronze de la Société de sauvetage mèneront les candidats vers la formation de sauveteur national. Quatre formations qui permettront d'apprendre les premiers soins, se familiariser avec les techniques de sauvetage, la récupération de victime par le biais de simulations, etc. Les préalables pour la formation sont d'avoir 13 ans et de répondre aux critères du junior 10 ou l'équivalent.

Kilomètre santé

À son rythme, le seul objectif est de compléter un kilomètre en piscine, soit 40 longueurs. Le participant dispose d'une heure pour réaliser la distance et peut ainsi voir son évolution de semaine en semaine.

Assistant moniteur et Moniteur de sécurité aquatique

Les participants apprennent à mettre en application les notions apprises au cours des formations et font l'acquisition de compétences en pédagogie, en styles de nage, en exercices et en stratégies correctives afin de pouvoir planifier, enseigner et évaluer la totalité des programmes de Croix-Rouge Natation.

Moniteur de sécurité aquatique – Retour

Vous êtes un ancien moniteur de la Croix-Rouge qui souhaitez enseigner à nouveau? Voici une formation accélérée pour renouveler vos cartes et ainsi replonger dans le milieu aquatique. Mise à niveau de 4 heures sur le nouveau programme Croix-Rouge Natation.

Natation sportive

Activité de natation en longueur pour tous les niveaux. Entraînement supervisé, cette activité permet l'amélioration des styles de nages, des capacités cardio-vasculaires et musculaires.

Maîtres nageurs

Activité lève-tôt, les entraînements en longueur sont supervisés et animés afin de bien démarrer la journée. Pour nageur de haut niveau comme pour le nageur récréatif, ce moment permet l'amélioration des styles de nage, des capacités cardio-vasculaires et musculaires. Il n'y a plus de raisons pour éviter de bouger !

Jogging/marche rapide

Marche énergique ou jogging, pratiqués avec ou sans poids pour favoriser la dépense calorifique. Il est désormais possible de marcher ou courir, afin de garder la forme tout au long de l'année, beau temps mauvais temps.