

Partez à la découverte des joies de la natation en suivant ce parcours. Le programme Ville aquatique vous permet de cheminer de la simple baignade où vous vous amusez dans l'eau à l'acquisition de compétences vous permettant de nager par vous-même. Apprenez de nouvelles techniques, faites-vous de nouveaux amis et améliorez vos compétences en vue de profiter pleinement de tout ce qui touche à la natation. Obtenez des autocollants tout au long de votre parcours d'apprentissage par niveaux et amusez-vous en même temps!

Découvertes aquatiques (4 à 35 mois)

Les tout-petits peuvent être initiés à la natation en compagnie de leur gardien. Ensemble, ils apprendront à s'amuser dans l'eau de façon sécuritaire.



Adultes et jeunes (15 ans ou plus)

On peut apprendre à nager à tout âge. Maîtrisez les techniques de base de la natation et apprenez les rudiments de la sécurité aquatique. Vous serez ensuite prêt à améliorer votre technique grâce aux cours de natation intensive.

- IntroNage 1
- ImmersionNatation 2
- ProgressionNatation 3

Natation intensive (8 ans ou plus)

Découvrez le monde de la natation précompétitive en améliorant votre technique de nage tout en augmentant votre vitesse et votre endurance.

- NageIntensive débutant
- NageIntensive intermédiaire
- NageIntensive avancé

Attestation

Suivez le programme de certification de la Société de sauvetage afin de devenir sauveteur ou moniteur. Obtenez un emploi en accomplissant un travail que vous aimez et en transmettant aux autres votre passion pour la natation.

- Médaille de bronze (13 ans ou plus)
- Croix de bronze (14 ans ou plus)
- Certificat en secourisme général et en RCR de niveau C (12 ans ou plus)
- Certificat en assistance respiratoire
- Certificat de moniteur en natation de la Société de sauvetage
- Certificat de sauveteur national

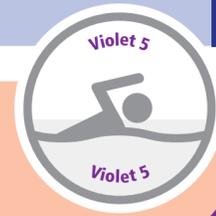
Inscrivez-vous à l'un des quatre volets selon votre groupe d'âge. Si vous ne savez pas où commencer, faites évaluer vos compétences de nage lors d'une séance de bain libre et un superviseur de programme vous dira à quel niveau vous devriez vous inscrire.

Prochaines étapes

Une fois que vous savez nager, les possibilités sont infinies. Suivez le volet des cours de sauvetage en vue d'obtenir votre premier emploi ou d'essayer les cours de natation compétitive. Continuez de nager pour votre propre plaisir afin de rester actif et en santé!

Créatures aquatiques (3 à 5 ans)

Les noms des cours de natation pour les enfants d'âge préscolaire proviennent des espèces locales que l'on retrouve dans la rivière des Outaouais. En partenariat avec Kitigan Zibi Anishinabeg Pimadjiwiniwogamig, centre culturel de la Première Nation Kitigan Zibi Anishinabeg, les noms sont présentés dans la langue algonquienne anishinaabemowin. Les œuvres d'art ont été créées par l'artiste Dean Ottawa de la Première Nation Kitigan Zibi Anishinabeg. Ce lien tout particulier vise à encourager l'appréciation de la culture et du patrimoine de la Nation Anishinabe Algonquienne.



Couleurs aquatiques (6 à 14 ans)

Parcourez le spectre des couleurs en apprenant à nager.

