



# Activités aquatiques **FORMATION**

Automne 2022



VILLE DE  
**QUÉBEC**



*l'accent*  
d'Amérique

# Cheminement des cours de natation

## FORMATION

### Formations aquatiques



#### Étoile de bronze – 10 heures

Ce cours préparatoire à la Médaille de bronze montre à prendre en charge et à contrôler une situation d'urgence. Les participants apprennent la réanimation cardiorespiratoire ainsi que des habiletés de sauvetage leur permettant de protéger leur propre vie.

**Préalable :** être capable de nager 100 m. Frais de certification inclus



#### Médaille de bronze – 20 heures

Ce cours permet aux candidats d'acquérir une compréhension des quatre composantes du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Ils apprennent les techniques de remorquage et de portage, de défense et de dégagement, afin de se préparer à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes.

Les candidats développent une meilleure technique de nage et améliorent leur endurance.

**Préalables :** avoir 13 ans ou le certificat d'Étoile de bronze et démontrer les habiletés équivalentes au niveau Junior 10. Frais de certification et manuel inclus



#### Croix de bronze – 20 heures

Ce cours s'adresse aux candidats recherchant une formation avancée et désirant acquérir des notions de base en surveillance d'installations aquatiques. Ils y découvriront la différence entre le sauvetage et la surveillance, les principes à la base des procédures d'urgence et le travail d'équipe. Préalable : détenir le certificat Médaille de bronze. Frais de certification inclus



#### Premiers soins – Général – 16 heures

Les candidats apprennent à prodiguer les premiers soins particuliers dans des situations d'urgence, à reconnaître rapidement les symptômes anormaux et à immobiliser les blessures. Frais de certification et manuel inclus



#### Sauveteur national – 40 heures

Le certificat de Sauveteur national vise à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle du surveillant-sauveteur.

**Préalables :** avoir 16 ans avant l'évaluation finale et détenir les certificats Croix de bronze et Premiers soins – Général. Frais de certification et manuel inclus



#### Moniteur de natation – 32 heures

Ce cours 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 en natation détenteurs d'une certification valide sont responsables d'enseigner et de certifier les candidats dans tous les niveaux du programme Nager pour la vie.

**À la fin du cours, le candidat sera en mesure de donner des cours de natation.**

**Préalables :** être âgé de 15 ans avant la dernière journée du cours de Moniteur en natation et détenir un certificat de Croix de bronze (ou d'un niveau supérieur).

## MÉDAILLE DE BRONZE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Médaille de bronze 13 ans et +	Arpidrome de Charlesbourg (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-02	8 semaines	Dimanche de 12 h 30 à 15 h
Médaille de bronze 13 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-10-01	8 semaines	Samedi 12 h 25 à 15 h 25
Médaille de bronze 13 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-09-30	8 semaines	Vendredi de 18 h à 20 h 30

## CROIX DE BRONZE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Croix de bronze 13 ans et +	Arpidrome de Charlesbourg (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-02	8 semaines	Dimanche de 12 h 30 à 15 h 30
Croix de bronze 13 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-09-30	8 semaines	Vendredi 18 h à 21 h
Croix de bronze 13 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-01	8 semaines	Samedi de 8 h à 11 h

## PREMIERS SOINS

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Premiers soins - général 15 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-09-23	1 semaine	Samedi et dimanche de 8 h à 17 h
Premiers soins - général 15 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-12-03	1 semaine	Samedi et dimanche de 8 h à 17 h
Premiers soins - général 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-09-24	1 semaine	Samedi et dimanche de 8 h 30 à 17 h
Premiers soins - général 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-12-03	1 semaine	Samedi et dimanche de 8 h 30 à 17 h

## SAUVETEUR NATIONAL

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Sauveteur national 15 ans et +	Arpidrome de Charlesbourg (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-01	10 semaines	Samedi de 13 h à 17 h 30
Sauveteur national 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-02	10 semaines	Dimanche de 8 h à 12 h 30

## MONITEUR DE NATATION

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Moniteur de natation 15 ans et +	Arpidrome de Charlesbourg (Arrondissement de Charlesbourg)	22-10-01	8 semaines	Samedi de 14 h à 18 h
Moniteur de natation 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy–Sillery–Cap-Rouge)	22-10-01	8 semaines	Samedi de 8 h à 12 h