



# Activités aquatiques **FORMATION**

Printemps-été 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 en sécurité aquatique

Cette formation prépare les candidats à enseigner les programmes de formation aquatique de la Croix-Rouge Natation. Le cours est divisé en quatre volets : évaluation des techniques (3-6 heures) – en ligne (14-20 heures) – stage d'enseignement (minimum 8 heures) – en classe et en piscine (21 heures).

**Préalables :** avoir 15 ans avant l'évaluation finale et détenir le certificat Croix de bronze émis par la Société de sauvetage. Le participant doit être présent à 100 % de la formation. Frais de certification, code Internet et manuel inclus

## MÉDAILLE DE BRONZE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Médaille de bronze 13 ans et +	Arpidrome de Charlesbourg (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-17	8 semaines	Dimanche de 12 h à 15 h
Médaille de bronze 13 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-16	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)	22-04-15	8 semaines	Vendredi de 18 h 30 à 20 h 45

## CROIX DE BRONZE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Croix de bronze 13 ans et +	Arpidrome de Charlesbourg (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-17	8 semaines	Dimanche de 15 h 30 à 18 h 30
Croix de bronze 13 ans et +	École secondaire l'Odyssee (Arrondissement de La Haute-Saint-Charles)	22-04-17	8 semaines	Dimanche 9 h à 12 h
Croix de bronze 13 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-16	7 semaines	Samedi de 8 h 30 à 12 h

## PREMIERS SOINS

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Premiers soins - général 15 ans et +	Piscine municipale du Bourg-Royal (Arrondissement de Charlesbourg)	22-04-08	1 semaine	Vendredi de 17 h à 21 h Samedi de 9 h à 15 h 30 Dimanche de 9 h à 15 h 30
Premiers soins - général 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-09	1 semaine	Samedi de 8 h 30 à 17 h 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)	22-04-16	8 semaines	Samedi de 12 h à 17 h 45
Sauveteur national 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-17	8 semaines	Dimanche de 8 h à 13 h 30

## MONITEUR EN SÉCURITÉ AQUATIQUE

Activité et description	Endroit	Début	Durée	Horaire
Moniteur en sécurité aquatique - 15 ans et +	Centre de loisirs Monseigneur-De Laval (Arrondissement de Beauport)	22-04-16	8 semaines	Samedi de 13 h à 17 h
Moniteur en sécurité aquatique - 15 ans et +	Piscine Sylvie-Bernier (Arrondissement Sainte-Foy-Sillery-Cap-Rouge)	22-04-16	7 semaines	Samedi de 8 h à 12 h 45