

PROGRAMME DE COURS PRIVÉS

(Pour les enfants de 4 ans et plus, adolescents, adultes et aînés)
Téléphonez au **819 425-8614** pour choisir le nombre de cours privés, la journée, l'heure et le moniteur selon les disponibilités !

Cours privés 1 personne (60 minutes)

1 HEURE Avec carte : 35 \$ Prix régulier : 43,75 \$

3 HEURES Avec carte : 90 \$ Prix régulier : 112,50 \$

5 HEURES Avec carte : 150 \$ Prix régulier : 187,50 \$

10 HEURES Avec carte : 275 \$ Prix régulier : 343,75 \$

Cours privés 2 personnes (60 minutes)

1 HEURE Avec carte : 50 \$ Prix régulier : 62,50 \$

5 HEURES Avec carte : 225 \$ Prix régulier : 281,25 \$

10 HEURES Avec carte : 400 \$ Prix régulier : 500 \$



PROGRAMME DE FORMATION

Plusieurs formations sont disponibles pour les personnes âgées de 13 ans et plus. Consultez la plateforme Sport-Plus pour tous les détails ou téléphonez au **819 425-8614**.

PROGRAMME DE MISE EN FORME (Adultes - aînés)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)

MISE EN FORME (en piscine)

Tarifs préférentiels offerts aux titulaires de la carte Accès Mont-Tremblant, Accès Lac-Tremblant-Nord, Expérience + ou Expérience Mont-Tremblant valide.
Avec carte : 96 \$ Prix régulier : 120 \$ (15 à 54 ans)
Avec carte : 79 \$ Prix régulier : 98,75 \$ (55 ans et plus)

AQUAFORME 50 ANS ET + (55 minutes)

Entraînement complet (en eau peu profonde) sur musique qui favorise l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire, votre mobilité ainsi que l'équilibre tout en minimisant l'impact sur vos articulations.

Lundi : 9 h à 9 h 55
et 10 h 15 à 11 h 10
Mercredi : 9 h à 9 h 55
Jeudi : 9 h à 9 h 55

AQUA DYNAMIX (55 minutes)

Ce cours vous propose une foule d'activités stimulantes dans une ambiance dès plus motivante ! Que ce soit sous forme de jeux ou de défis, le plaisir et l'énergie contagieuse du groupe vous feront progresser.

Lundi : 19 h à 19 h 55
Mardi : 9 h à 9 h 55
et 10 h 15 à 11 h 10
Mercredi : 18 h à 19 h
Vendredi 9 h à 9 h 55

AQUA SPINNING (55 minutes)

Le cours de groupe AquaSpinning est un entraînement sur vélo aquatique visant l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire et de votre tonus musculaire grâce à la résistance produite par l'eau. Vêtements : legging en lycra et souliers plats.

Vendredi : 10 h à 11 h

MISE EN FORME (en salle)

Tarifs préférentiels offerts aux titulaires de la carte Accès Mont-Tremblant, Accès Lac-Tremblant-Nord, Expérience + ou Expérience Mont-Tremblant valide.
Avec carte : 104 \$ Prix régulier : 130 \$

VITALITÉ 50+

Programme de mise en forme à la fois équilibré et progressif dans le respect de vos limites. C'est le cours idéal pour bouger tout en brûlant des calories, favoriser votre endurance cardiovasculaire et le maintien de votre masse musculaire tout en améliorant vos facultés d'équilibre, de coordination et de souplesse.

Mercredi : 9 h à 9 h 55
Vendredi : 9 h à 9 h 55

SPIN ZONE

Vélo spinning et transition course à pied. Au programme : 60 minutes actives avec un focus sur l'entraînement par intervalles courts et élevés sur vélo et sur tapis roulant. Venez-vous amuser avec nous !

Lundi : 17 h 45 à 18 h 45
Mardi (Spin course) : 18 h à 19 h
Mercredi : 18 h à 19 h

YOGA DÉTENTE

Bougez intentionnellement, respirez pour mieux canaliser votre énergie afin de vous reconnecter à votre vérité et d'avoir un regard clair sur le monde.

Jeudi : 17 h à 18 h
Vendredi : 12 h à 13 h
Dimanche : 13 h à 14 h
et 15 h à 16 h

ZUMBA

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco...).

Lundi : 10 h 30 à 11 h 30
Mardi : 18 h à 19 h
Mercredi : 10 h 30 à 11 h 30

ACTIVITÉS LIBRES

Tarifs préférentiels offerts aux titulaires de la carte Accès Mont-Tremblant, Accès Lac-Tremblant-Nord, Expérience + ou Expérience Mont-Tremblant valide.
(Entrée pour bassins et salle cardio)

Avec carte

	1 jour	5 jours	10 jours	4 mois consécutifs
0 à 5 ans	Gratuit			
6 à 12 ans	Gratuit			
13 à 17 ans	Gratuit			
Étudiants/ Étudiantes 18 ans et + (avec preuve)	Gratuit			
18 à 54 ans	3 \$	15 \$	24 \$	84 \$
55 ans +	2,50 \$	11 \$	21 \$	70 \$

Prix régulier (sans carte)

	1 jour	5 jours	10 jours	4 mois consécutifs
0 à 5 ans	5 \$	23 \$	45 \$	140 \$
6 à 12 ans	6 \$	25 \$	48 \$	168 \$
13 à 17 ans	6 \$	25 \$	48 \$	168 \$
Étudiants/ Étudiantes 18 ans et + (avec preuve)	8 \$	35 \$	68 \$	224 \$
18 à 54 ans	10 \$	45 \$	85 \$	280 \$
55 ans +	8 \$	35 \$	68 \$	224 \$
Famille (2 enfants et 2 adultes)	30 \$	140 \$	275 \$	896 \$

NOTES :

- Le port du bonnet de bain est obligatoire;
- Les enfants de 7 ans et moins doivent être accompagnés dans l'eau par une personne de 16 ans et +;
- Les enfants de moins de 11 ans doivent être accompagnés par une personne de 16 ans et + en tenue de plage sur le bord de la piscine.



PROGRAMMATION HIVER 2023

SESSIONS

Du 9 janvier au 19 mars 2023
(10 semaines)

*Programmation
Nager pour la vie
et
Programmation
Mise en forme*



PÉRIODES D'INSCRIPTION

- **5 au 10 décembre** : Pour les résidents et résidentes de Mont-Tremblant (carte Accès Mont-Tremblant ou Expérience+ exigée)
- **11 au 13 décembre** : Pour les résidents et résidentes de Mont-Tremblant, Brébeuf, Montcalm, Amherst, La Conception, Lac-Supérieur, Lac-Tremblant-Nord et Mont-Blanc (carte Accès Mont-Tremblant, Accès Lac-Tremblant-Nord, Expérience Mont-Tremblant ou Expérience+ exigée)
- **14 au 31 décembre** : Pour tous et toutes

COMMENT S'INSCRIRE ?

En ligne via la plateforme Sport-Plus
villedemont-tremblant.qc.ca/sportplus
Par téléphone : 819 425-8614 (service 24/7)



PROGRAMME DE NATATION PRÉSCOLAIRE DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE (4 mois à 5 ans)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)

Carte Accès Mont-Tremblant : GRATUIT pour les cours 0 à 5 ans

Carte Expérience+, Accès Lac-Tremblant-Nord ou Expérience Mont-Tremblant : 32 \$

Prix régulier (sans carte) : 40 \$

PARENT-ENFANT 1

4 à 12 mois avec parent (30 minutes)

Le bébé doit être capable de tenir sa tête droite, sans aide. L'enfant apprivoise l'eau et apprend la flottabilité, le déplacement ainsi que les entrées et les sorties en eau peu profonde.

Mercredi : 9 h à 9 h 30
Vendredi : 9 h à 9 h 30
Samedi : 8 h à 8 h 30

PARENT-ENFANT 2

12 à 24 mois avec parent (30 minutes)

Ballon dorsal suggéré. L'enfant apprend la respiration rythmée, le déplacement vers l'avant et vers l'arrière, la flottaison et le retournement.

Mardi : 17 h 30 à 18 h
Mercredi : 9 h 45 à 10 h 15
Vendredi : 9 h 45 à 10 h 15
Samedi : 8 h 30 à 9 h

PARENT-ENFANT 3

24 à 36 mois avec parent (30 minutes)

Ballon dorsal suggéré. L'enfant apprend l'immersion, la flottaison et les glissements, le saut dans l'eau avec aide, le battement de jambes et la nage sur le ventre.

Mercredi : 10 h 30 à 11 h
Vendredi : 10 h 30 à 11 h
Samedi : 9 h à 9 h 30

Carte Accès Mont-Tremblant : GRATUIT pour les cours 0 à 5 ans

Carte Expérience+, Accès Lac-Tremblant-Nord ou Expérience Mont-Tremblant : 40 \$

Prix régulier (sans carte) : 50 \$

PRÉSCOLAIRE 1

3 à 5 ans avec parent (40 minutes)

Ballon dorsal obligatoire. L'enfant apprend la flottaison, les glissements et le battement de jambes. Le parent est appelé à laisser son enfant nager seul progressivement et en douceur.

Mercredi : 11 h 15 à 11 h 55*
Vendredi : 11 h 15 à 11 h 55*
Samedi : 9 h 45 à 10 h 25
*Jumelé

PRÉSCOLAIRE 2

3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Ballon dorsal obligatoire. L'enfant apprend à sauter dans l'eau à hauteur de sa poitrine par lui-même, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Il sera capable de s'immerger et d'expirer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, il glissera sur le ventre et sur le dos.

Mercredi : 11 h 15 à 11 h 55*
Vendredi : 11 h 15 à 11 h 55*
Samedi : 10 h 30 à 11 h 10
*Jumelé

PRÉSCOLAIRE 3

3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Ballon dorsal obligatoire. L'enfant apprend aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Il récupère des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Il apprend les battements de jambes ainsi que les glissements sur le ventre et sur le dos.

Dimanche : 8 h à 8 h 40
et 9 h à 9 h 40
Jeudi : 16 h à 16 h 40

PRÉSCOLAIRE 4

3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Sans ballon dorsal. L'enfant aux habiletés plus avancées apprend à sauter seul en eau plus profonde et à en sortir sans aide. Il effectue des roulades latérales pour entrer dans l'eau et se pratique à ouvrir ses yeux sous l'eau. Il maîtrisera une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais il pourra aussi glisser et battre des jambes sur le côté.

Dimanche : 9 h 45 h à 10 h 25*
*Jumelé

PRÉSCOLAIRE 5

3 à 5 ans sans parent (40 minutes)

Sans ballon dorsal. L'enfant devient de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtu d'un VFI. Il nage sur place pendant 10 secondes, pratique des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et s'amuse à effectuer le coup de pied rotatif simultané.

Dimanche : 9 h 45 à 10 h 25*
*Jumelé

PROGRAMME DE NATATION JUNIOR DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE (5 ans et plus)

SESSION RÉGULIÈRE : 1 cours par semaine pendant 10 semaines (10 cours)

Carte Accès Mont-Tremblant, Expérience+, Accès Lac-Tremblant-Nord ou Expérience Mont-Tremblant : 49 \$ Prix régulier (sans carte) : 61,25 \$

NAGEUR 1 sans parent (40 minutes)

Aucune expérience. L'enfant débutant devient confortable à sauter dans l'eau avec et sans veste de flottaison individuel (VFI). Il apprend à ouvrir ses yeux, à expirer et à retenir son souffle sous l'eau. Il se pratique à flotter, à glisser et à battre des jambes pour se déplacer dans l'eau sur le ventre et sur le dos.

Mardi : 16 h à 16 h 40
Dimanche : 10 h 30 à 11 h 10

NAGEUR 2 sans parent (40 minutes)

Préalable : nageur 1. L'enfant aux habiletés plus avancées se pratique à sauter en eau plus profonde et apprend à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Il apprend à nager sur place sans aide flottante, le coup de pied rotatif simultané, ainsi qu'à nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Il a aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour le battement alternatif de jambes (4 x 5 m).

Mardi : 16 h 45 à 17 h 25
Samedi : 11 h 15 à 11 h 55

NAGEUR 3 sans parent (40 minutes)

Préalable : nageur 2. L'enfant pratique des plongeurs, des roulades avant dans l'eau, des appuis renversés, 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 de jambes augmentera à 4 x 15 m.

Mercredi : 17 h à 17 h 40*
Samedi : 12 h 30 à 13 h 10
*Jumelé

NAGEUR 4 sans parent (40 minutes)

Préalable : nageur 3. L'enfant de niveau intermédiaire nagera 5 m sous l'eau et pratiquera 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. Sa toute dernière prouesse comprend la démonstration de la *Norme canadienne de Nager pour survivre*. Pour couronner le tout, il effectuera des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m.

Mercredi : 17 h à 17 h 40*
Dimanche : 11 h 45 à 12 h 25
*Jumelé

Carte Accès Mont-Tremblant, Expérience+, Accès Lac-Tremblant-Nord ou Expérience Mont-Tremblant : 73 \$ Prix régulier (sans carte) : 91,25 \$

NAGEUR 5 sans parent (55 minutes)

Préalable : nageur 4. L'enfant maîtrise les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Il perfectionne ses techniques de nage sur 50 m au crawl et au dos crawlé et leur brasse sur 25 m. Puis, augmente 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.

Mercredi : 16 h à 16 h 55*
Dimanche : 12 h 40 à 13 h 35*
*Jumelé

NAGEUR 6 sans parent (55 minutes)

Préalable : nageur 5. L'enfant de niveau avancé relève 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. Il développera force et puissance avec des sprints de brasse tête levée sur plus de 25 m et nage facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Il est en mesure d'effectuer des exercices d'entraînement sur 300 m.

Mercredi : 16 h à 16 h 55*
Dimanche : 12 h 40 à 13 h 35*
*Jumelé

JEUNE SAUVETEUR INITIÉ (NAGEUR 7) sans parent (55 minutes)

Préalable : nageur 6. L'enfant continue de parfaire ses techniques avec des nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brasse. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. Il pratiquera des entraînements sur 350 m et des nages chronométrés sur 100 m. En premiers soins, les apprentissages ciblent l'évaluation de victimes conscientes, la communication avec les services préhospitaliers d'urgence (SPU) et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie.

Vendredi : 16 h 30 à 17 h 30*
*Jumelé

JEUNE SAUVETEUR AVERTI (NAGEUR 8) sans parent (55 minutes)

Préalable : jeune sauveteur initié (nageur 7). Le nageur continue de parfaire ses techniques avec des nages sur plus de 75 m pour chaque style. Il développe des compétences en sauvetage sportif en effectuant quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, les apprentissages ciblent l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage.

Vendredi : 16 h 30 à 17 h 30*
*Jumelé

JEUNE SAUVETEUR EXPERT (NAGEUR 9) sans parent (55 minutes)

Préalable : jeune sauveteur averti (nageur 8). Le nageur continue de parfaire ses techniques avec des nages sur plus de 100 m pour chaque style. Il développe des compétences en sauvetage sportif en effectuant quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, les apprentissages ciblent l'évaluation de victimes inconscientes, les soins à prodiguer aux victimes en état de choc et les procédures à suivre en cas d'obstruction des voies respiratoires. Les exercices d'habiletés permettent le développement d'une base solide en sauvetage.

Vendredi : 16 h 30 à 17 h 30*
*Jumelé

ÉTOILE DE BRONZE (NAGEUR 10) sans parent (60 minutes)

Préalable : jeune sauveteur expert (nageur 9). Le nageur sera mis au défi en effectuant des entraînements sur 600 m, des nages chronométrés sur 300 m et le transport d'un objet sur 25 m. Il perfectionne ses techniques de nage sur 100 m pour chaque style. En premiers soins, les apprentissages ciblent sur les soins à prodiguer en cas de fracture ou de blessure à une articulation ainsi que sur les urgences respiratoires liées à l'asthme et aux réactions allergiques. Les habiletés de sauvetage incluent : les méthodes de défense, les sorties de l'eau et le retournement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde.

Vendredi : 19 h à 20 h

