

PROGRAMME AQUATIQUE HIVER 2019

OFFERT PAR LE SERVICE DES LOISIRS DE SAINT-ANSELME À L'ÉCOLE SECONDAIRE DE SAINT-ANSELME



Inscription :

Hiver 2019 : 5 décembre (dès 9h) au 20 décembre (fin à 16h)

Inscription en ligne <http://www.loisirst-anselme.com> ou sur place au 39 rue des Marianistes, Saint-Anselme (aucune inscription ne sera prise par téléphone).

Informations : Maryse Bilodeau 418 885-9360

Cours aquatiques jeunesse Cours Croix-Rouge natation

Nous offrons le programme de la Croix-Rouge natation, pour les niveaux préscolaires (4 mois à 6 ans) et juniors (à partir de 5 ans, jusqu'à 17 ans).

Deux options sont possibles pour les cours de natation :

	Cours de groupe		Cours semi-privés
Prochaines sessions	Hiver 2019 : 11 janvier au 10 mars 2019 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme/Honfleur) et 5 décembre (non-résidents)		
Niveaux	Pour tous les niveaux		À partir du niveau Loutre de mer
Détails	Selon le niveau : à partir de 4 enfants par groupe, supervisés par 1 à 2 moniteurs. Nous respectons les ratios d'encadrement de Croix-Rouge natation.		Pour des niveaux similaires : 2 à 3 enfants jumelés ensemble, pour 1 moniteur. Vous pouvez faire votre jumelage ou nous laisser trouver un autre enfant.fant.
Durée	9 semaines : cours de 50 minutes		9 semaines : cours de 30 minutes
Coûts résidents Saint-Anselme/ Honfleur	Niveaux Étoile, Canard et Tortue 70\$ par enfant	À partir du niveau Loutre et plus avancé 85\$ par enfant	110\$ par enfant*
Coût non-résidents	105\$ par enfant	125\$ par enfant	150\$ par enfant*
*IMPORTANT : si nous ne parvenons pas à jumeler votre enfant pour un cours semi-privé, il sera alors en cours privé. Voici le supplément à payer pour un cours privé (en supplément du coût d'inscription au cours semi-privé) : Résidents Saint-Anselme/Honfleur : 50\$ par enfant Non-résidents : 90\$ par enfant			

HORAIRE DES COURS

Vendredi	Samedi	Dimanche
Cours de groupe (9 cours de 50 min.)		
Aucun cours de groupe	8 h 30 à 9 h • Étoile de mer et Canard avec parents 9 h à 9 h 30 • Tortue de mer avec parents 9 h 30 à 10 h 20 • Loutre de mer • Salamandre • Poisson-lune, Crocodile et Baleine • Junior 4-5 10 h 30 à 11 h 20 • Loutre de mer • Salamandre • Junior 1-2 • Junior 3 11 h 30 à 12 h 20 • Loutre de mer • Salamandre 12 h 30 à 13 h 20 • Junior 8-9-10	8 h 30 à 9 h • Étoile de mer et Canard avec parents 9 h à 9 h 30 • Tortue de mer avec parents 9 h 30 à 10 h 20 • Loutre de mer • Salamandre • Junior 4-5 10 h 30 à 11 h 20 • Junior 1-2 • Junior 3 • Junior 6-7 11 h 30 à 12 h • Étoile de mer et canard avec parents
COURS SEMI-PRIVÉS (9 COURS DE 30 MIN)		
Selon disponibilité : Entre 16h00 et 19h00	Selon disponibilité : Entre 9h00 et 12h30	Selon disponibilité : Entre 8h30 et 12h30

PROGRAMME AQUATIQUE AUTOMNE/HIVER 2018-2019

WATERPOLO

Prochaines sessions	Hiver 2019 : 8 janvier au 5 mars 2019 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme/Honfleur) et 5 décembre (non-résidents)
Détails	Cours d'initiation au mini-waterpolo (7 à 12 ans). Les enfants apprendront les bases de ce sport, dans la partie peu profonde de la piscine. Le but est de bouger, tout en s'amusant en milieu aquatique et en développant ses capacités en natation.
Durée	9 semaines : cours de 50 minutes
Coût	85\$ par enfant
Horaire	Mardi 18 h 30 à 19 h 20

PLONGEON

Prochaines sessions	Hiver 2019 : 12 janvier au 9 mars 2019 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme/Honfleur) et 5 décembre (non-résidents)
Détails	Venez découvrir et expérimenter les défis et le plaisir de plongeon : apprendre à réaliser diverses figures pour débutant et explorer le contrôle de l'envol jusqu'à l'entrée dans l'eau. Ce cours s'adresse aux jeunes de 6 ans et plus, qui savent déjà nager facilement en partie profonde, sans aide.
Durée	9 semaines : cours de 50 minutes
Coûts résidents Saint-Anselme/Honfleur	85\$ par enfant
Coût non-résidents	125\$ par enfant
Horaire	Samedi 8 h à 8 h 50

CLUB DE NATATION

Prochaines sessions	Hiver 2019 : 9 janvier au 10 mars 2019 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme/Honfleur) et 5 décembre (non-résidents)
Détails	Viens perfectionner tes styles sans être évalué. Ce moment te permettra d'augmenter ton cardio et ton endurance. En plus de nager, tu pourras expérimenter des techniques de compétition. Possibilité de participer à deux compétitions récréatives gratuites : en décembre et en juin. Préalables : avoir son Junior 5 ou être capable de nager 150 mètres.
Durée	9 semaines : cours de 50 minutes
Coût	75\$ par enfant
Horaire	Samedi 12h30 à 13h20



Caroline Fournier 418 575-2102

Ostéopathie

Douleurs, problèmes respiratoire, digestif, urinaire, hormonal, vertige, fracture, blessure sportive, post-chirurgie et tout autre problème de santé...

L'ostéopathie peut vous aider !
(Traitement aîné, adulte, femme enceinte, enfant, bébé)
Bébé: torticolis, plagiocéphalie, retard de développement, colique...
Enfant: douleur, grippe, problème de concentration...
Femme enceinte: préparation à l'accouchement, douleur...

- Ostéopathe - membre d'Ostéopathie-Québec
- Diplômée en massothérapie et thérapeute en réadaptation physique
- Reçu d'assurance disponible

Caroline Fournier,
18, rue Auguste-Lavallée St-Anselme G0R 2N0



183, Commerciale Saint-Henri
Tél.: (418) 882-2405
Prop.: Clermont Lachance

BUANDERIE PUBLIQUE

OUVERT 7 JOURS • 8 H À 21 H

À LOUER 2 1/2 CHAUFFÉE, ÉCLAIRÉ, MEUBLÉ
3 1/2 CHAUFFÉE, ÉCLAIRÉ, MEUBLÉ ET CLIMATISÉ
4 1/2 CHAUFFÉE, ÉCLAIRÉ, SEMI-MEUBLÉ

NOUVEAU PRODUITS DE MICRO BRASSERIE BELLECHASSE

PROGRAMME AQUATIQUE AUTOMNE/HIVER 2018-2019

Cours aquatiques pour les 16 ans et plus

	Aquaforme 50 ans et plus				Aquaforme régulier	
Prochaines sessions	Hiver 2019 : 7 janvier au 14 mars 2019 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme) et 5 décembre (non-résidents)					
Détails	Cours de mise en forme en partie peu profonde (4 pieds) pour les gens actifs. Nous retrouvons dans ce cours des échauffements, des exercices cardiovasculaires, de la musculation ainsi que des étirements.				Exercices qui développent la force musculaire, l'équilibre, la coordination et la flexibilité. Peut s'adapter à différents niveaux de forme physique et respecte les limites de chacun : le cours se donne dans la partie peu profonde. Bienvenue aux femmes enceintes !	
Durée	10 semaines : cours de 50 minutes				10 semaines : cours de 50 minutes	
Coûts résidents Saint-Anselme/ Honfleur	84\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*				110\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*	
Coût non-résidents	124\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*				150\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*	
Horaire	Lundi 16 h 15	Mardi 16 h 15 et 17 h 15	Mercredi 16 h 15 et 17h15	Jeudi 16 h 15	Jeudi 18 h 30	
Ajoutez 50\$ pour l'inscription à une plage de cours supplémentaire Peut se combiner avec l'Atelier d'entraînement						

ATELIER D'ENTRAÎNEMENT

Prochaines sessions	Hiver 2019 : 10 janvier au 14 mars 2019 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme) et 5 décembre (non-résidents)					
Détails	Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent travailler leur endurance et leur capacité cardiovasculaire, en faisant des longueurs. Vous serez sous la supervision d'un moniteur dans le but d'améliorer votre technique de nage au besoin.					
Durée	10 semaines : cours de 50 minutes					
Coûts résidents Saint-Anselme	110\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*					
Coût non-résidents	150\$/ 1 fois par semaine/ 10 semaines*					
Horaire	Jeudi 17 h 15					
Ajoutez 50\$ pour l'inscription à une plage de cours supplémentaire Peut se combiner avec l'Aquaforme.						



PAVAGE
Audet

Estimation gratuite!

418 833-3599 418 885-4747

À votre service depuis 40 ans Martin Bernier, propriétaire



Royal
St-Henri

20, rue de la Gare
St-Henri-de-Lévis QC
G0R 3E0

Tél.: 418 882-1314
Courriel: leroyal1@globetrotter.net

COURS DE FORMATION AQUATIQUE

MÉDAILLE DE BRONZE

Prochaines sessions	Hiver 2019 : 12 janvier au 2 mars 2018 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme/Honfleur) et 5 décembre (non-résidents)
Détails	Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Tu apprendras les techniques de remorquage, de portage, de défenses et de dégagements afin d'être préparé à effectuer le sauvetage de victimes conscientes et inconscientes dans des situations de plus en plus risquées. Le brevet Médaille de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans.
Préalable	<ul style="list-style-type: none"> Être âgé d'au moins 13 ans à l'examen final ou détenir le brevet Étoile de bronze Démontrer les habiletés et connaissances de Junior 10 de la Croix-Rouge canadienne
Durée	8 semaines : cours de 2 h30
Coût	180\$
Horaire	Samedi 12 h 30 à 13 h 30 (en salle) et 13 h 30 à 15 h (piscine)

CROIX DE BRONZE

Prochaines sessions	Printemps 2019 : 23 mars au 11 mai 2019 Inscription dès le 25 février (résidents St-Anselme/ Honfleur et 27 février (non-résidents)
Détails	Si tu recherches une formation plus poussée pour acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique, le brevet Croix de bronze est pour toi. Tu apprendras également à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire. Le brevet Croix de bronze permet de travailler en tant qu'assistant-surveillant-sauveteur autour d'une piscine à partir de l'âge de 15 ans, et sur une plage à partir de l'âge de 16 ans.
Préalable	<ul style="list-style-type: none"> Détenir le brevet Médaille de bronze
Durée	8 semaines : cours de 2 h30
Coût	180\$
Horaire	Samedi 12 h 30 à 13 h 30 (en salle) et 13 h 30 à 15 h (piscine)

SAUVETEUR NATIONAL

Prochaines sessions	Hiver 2019 : 13 janvier au 3 mars 2018 Inscription dès le 3 décembre (résidents St-Anselme/Honfleur) et 5 décembre (non-résidents)
Détails	Le brevet Sauveteur national est le seul à être reconnu partout au Canada : il constitue un standard de performance qui assure aux détenteurs de ce brevet de pouvoir travailler partout au pays. Ce cours est donc conçu de façon à développer une compréhension approfondie des principes de surveillance, un bon jugement et une attitude responsable quant au rôle qu'assume le surveillant-sauveteur dans une installation aquatique. Le brevet Sauveteur national permet de travailler en tant que surveillant-sauveteur à partir de l'âge de 17 ans. Les détenteurs du brevet qui ont 16 ans peuvent travailler à titre d'assistant-surveillant-sauveteur.
Préalable	<ul style="list-style-type: none"> Être âgé d'au moins 16 ans à l'examen final Détenir le brevet Croix de bronze Détenir le brevet Premiers soins – Général/DEA ou Soins d'urgence aquatique/DEA
Durée	8 semaines : cours de 4 h 30
Coûts résidents Saint-Anselme	280\$
Horaire	Dimanche 9h30 à 11h30 (en salle) et 11h30 à 14h00 (piscine)



CONSTRUCTION RÉNOVATION
VINCENT ASSELIN
ENTREPRENEUR GÉNÉRAL

ESTIMATION GRATUITE

Cell.: **418 956-9969**

const-renvasselins@hotmail.ca

www.crvasselins.ca



GARANTIE



Construction neuve
Rénovation générale
Agrandissement
Portes et fenêtres
Toiture
Revêtement extérieur
Dalle structurale
Conception de plan
RBQ : 5671-3241-01

166, rue Érables, Saint-Henri de Lévis, QC G0R 3E0