

Cours de natation et de mise en forme - Session Automne 2026

Pour adolescents et adultes (12 ans et plus)

PISCINE DE CLAIR FOYER

La session débutera le vendredi 25 septembre

Programme	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquaforme 50 ans et plus Inscription à partir de 13h30	9 h à 9 h 55		9 h à 9 h 55		9 h à 9 h 55
	10 h à 10 h 55		10 h à 10 h 55		10 h à 10 h 55
			11 h à 11 h 55		
Aquathérapie				11 h à 11 h 55	
Aquapoussette	11 h à 11 h 55	11 h à 11 h 55			
Aquaforme		12 h à 12 h 55		12 h à 12 h 55	

PISCINE DU PAVILLON LA FORÊT

La session débutera le vendredi 25 septembre

Programme	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquaforme	18 h à 18 h 55		18 h à 18 h 55		
Aquajogging	19 h à 19 h 55		19 h à 19 h 55		
Nageur ado (10 ans & +)					16 h 30 à 17 h 25
Nageur adulte 1 (16 ans & +)					18 h 30 à 19 h 25
Nageur adulte 2-3		18 h 30 à 19 h 25			

Note importante :

- Il est possible que d'autres plages horaires s'ajoutent en fonction du personnel disponible, la version la plus à jour se trouve sur notre plateforme d'inscription.
- Si lors de l'inscription, tous les groupes de votre niveau sont complets, la plateforme vous offrira d'ajouter votre nom sur notre liste d'attente.

Cours de natation - Session Automne 2026

PISCINE DU PAVILLON LA FORÊT

Programme	Samedi	Dimanche	Programme	Samedi	Dimanche
Parent-enfant 1 (4 à 12 mois)		10 h 30 à 11 h	Nageur 2 Doit avoir réussi le N1	10 h à 10 h 30	10 h à 10 h 30
Parent-enfant 2 (12 à 24 mois)		11 h à 11 h 30		10 h 35 à 11 h 05	10 h 35 à 11 h 05
Parent-enfant 3 (2 à 3 ans)		11 h 30 à 12 h		11 h 10 à 11 h 40	11 h 10 à 11 h 40
					13 h 25 à 13h 55
Prescolaire 3 Doit avoir réussi le P2		8 h 30 à 9 h	Nageur 3 Doit avoir réussi le N2	8 h 45 à 9 h 30	12 h 30 à 13 h 15
		9 h 10 à 9 h 40		9 h 35 à 10 h 20	13 h 20 à 14 h 05
Prescolaire 4 Doit avoir réussi le P3		9 h 45 à 10 h 15	Nageur 4 Doit avoir réussi le N3	10 h 30 à 11 h 15	14 h 10 à 14 h 55
				11 h 20 à 12 h 05	
Prescolaire 5 Doit avoir réussi le P4		9 h 45 à 10 h 15	Nageur 5 Doit avoir réussi le N4	9 h à 9 h 50	14 h à 14 h 50
				10 h à 10 h 50	
Nageur 1 5 à 12 ans	8 h 45 à 9 h 15	8 h 45 à 9 h 15	Nageur 6 Doit avoir réussi le N5	Vendredi 17 h 30 à 18 h 30	
	9 h 20 à 9 h 50	9 h 20 à 9 h 50			
		12 h à 12 h 30			
			Programme Jeunes sauveteur de 8 à 12 ans		
Nageur 1 - 8 à 12 ans		12 h 40 à 13 h 20	Jeune sauveteur Initié (N7)		Mardis et jeudis 17 h 30 à 18 h 25
			Jeune sauveteur Averti (N8)		
			Jeune sauveteur Expert (N9)		
			*Doit avoir réussi le nageur 6		

Note importante :

- Il est possible que d'autres plages horaires s'ajoutent en fonction du personnel disponible, la version la plus à jour se trouve sur notre plateforme d'inscription.
- Si lors de l'inscription, tous les groupes de votre niveau sont complets, la plateforme vous offrira d'ajouter votre nom sur notre liste d'attente.

La session débutera le vendredi 25 septembre

Cours de natation - Session Automne 2026

PISCINE DE CLAIR FOYER

Programme	Samedi	Dimanche	Veillez prendre note que la gestion de la qualité de l'eau est maintenant assurée par la Ville d'Amos. La température de l'eau est de 84 °F.
Parent-enfant 1 (4 à 12 mois)	8 h 30 à 9 h	8 h 30 à 9 h	
Parent-enfant 2 (12 à 24 mois)	9 h à 9 h 30	9 h à 9 h 30	
Parent-enfant 3 (2 à 3 ans)	9 h 30 à 10 h	9 h 30 à 10 h	
Prescolaire 1 (3 ans et plus)	10 h 10 à 10h 40	10 h 10 à 10 h 40	
	10 h 45 à 11h 15	10 h 45 à 11 h 15	
	14 h 45 à 15 h 15		
Prescolaire 2 (3 ans à 5 ans) Doit avoir réussi le prescolaire 1	11h 20 à 11h 50	11h 20 à 11h 50	
	15 h 20 à 15 h 50		
	16 h à 16 h 30		
Nageur 1 (5 à 7 ans)	13 h 30 à 14 h		
	14 h 05 à 14 h 35		

Note importante :

- Il est possible que d'autres plages horaires s'ajoutent en fonction du personnel disponible, la version la plus à jour se trouve sur notre plateforme d'inscription.
- Si lors de l'inscription, tous les groupes de votre niveau sont complets, la plateforme vous offrira d'ajouter votre nom sur notre liste d'attente.

Cours de formation session Automne 2026

PISCINE DU PAVILLON LA FORÊT



Sauvetage sportif



Bienvenue aux jeunes de 8 à 12 ans!

Les mardis et jeudis de 17 h 30 à 18 h 30

Savoir nager le crawl, dos crawlé sur un minimum de 50m

Bienvenue aux jeunes de 12 ans et plus!

Les lundis, mercredis de 16 h 20 à 17 h 50 et les dimanches de 16h30 à 18 h

Doit être en mesure de nager 100 à 200m au crawl et dos crawlé

Les niveaux de bronze



Étoile de bronze (N 10)
Avoir réussi le Nageur 9

Sera offert à la session Hiver 2027



Médaille de bronze (MB)
(13 ans ou EB réussi)
Samedi 11 h à 13 h



Croix de bronze (CB)
Avoir réussi le MB

Sera offert à la session Hiver 2027



Gardiens avertis (11 à 15 ans)
Durée : 7 h

Horaire à venir



Devenir Sauveteur



Premiers soins général (PSG) (13 ans)
Durée : 16 h

Sera offert à la session de Printemps 2027



Sauveteur national - option piscine (SN) (15 ans)
Avoir réussi le CB et le PSG, Durée : 48h

Sera offert à la session de Printemps 2027

Devenir Moniteur



Moniteur de natation (MN)
(15 ans)

Avoir réussi le CB, Durée : 32 h

Sera offert à la session de Printemps 2027