



CENTRE SPORTIF
Pays-d'en-Haut

Vivaction[®]
GESTION • SPORTS • LOISIRS



Programmation

Automne 2022

SESSION

Programmation *Nager pour la vie*
12 septembre au 20 novembre 2022 (10 semaines)

Programmation *Mise en forme*
12 septembre au 4 décembre 2022 (12 semaines)



PROGRAMME DE NATATION

BASSINS Desjardins

MODULES ~ PARENT & ENFANT

R 56 \$ N-R 140 \$ • Session régulière

Les cours **Parent & Enfant 1, 2 et 3** sont conçus pour les enfants de **4 mois à 3 ans** afin de leur apprendre à apprécier l'eau avec le parent. Il convient de choisir le cours en fonction de l'âge de l'enfant.

Parent & Enfant 1 30 minutes
Lundi: 10 h 10 à 10 h 40 Dimanche: 9 h 10 à 9 h 40

Parent & Enfant 2 30 minutes
Lundi: 10 h 45 à 11 h 15 Samedi: 9 h 10 à 9 h 40

Parent & Enfant 3 30 minutes
Mercredi: 10 h 10 à 10 h 40 Samedi: 9 h 45 à 10 h 15



MODULES ~ PRÉSCOLAIRE

R 56 \$ N-R 140 \$ • Session régulière

Il convient de choisir d'abord le cours en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu.

Préscolaire 1 30 minutes

Cours de transition (la présence du parent est requise dans l'eau, lors des premiers cours) où les enfants auront le plaisir d'apprendre comment entrer et sortir de l'eau. Nous les aiderons à sauter dans l'eau à hauteur de la poitrine. Ils essaieront de flotter et de glisser sur le ventre et sur le dos. Ils apprendront à se mouiller le visage et à faire des bulles dans l'eau.

Mercredi: 10 h 45 à 11 h 15 Dimanche: 9 h 45 à 10 h 15

Préscolaire 2 30 minutes

Ces enfants apprendront à sauter dans l'eau à hauteur de leur poitrine par eux-mêmes, mais aussi à entrer et à sortir de l'eau en portant un vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils seront capables de s'immerger et d'explorer sous l'eau. À l'aide d'un VFI, ils glisseront sur le ventre et sur le dos. **Prérequis: Équivalent ou Préscolaire 1 réussi**

Mardi: 15 h 40 à 16 h 10 Dimanche: 10 h 20 à 10 h 50

Préscolaire 3 30 minutes

Ces enfants essayeront aussi bien de sauter en eau profonde que d'effectuer une roulade latérale en portant un VFI. Ils récupéreront des objets dans le fond de l'eau à la hauteur de la taille. Ils apprendront les battements de jambes et les glissements sur le ventre et sur le dos. **Prérequis: Équivalent ou Préscolaire 2 réussi**

Mardi: 16 h 15 à 16 h 45 Dimanche: 10 h 55 à 11 h 25

Préscolaire 4 30 minutes

Ces enfants aux habiletés plus avancées apprendront à sauter seuls en eau plus profonde et à sortir sans aide. Ils feront des roulades latérales pour entrer dans l'eau et ouvriront leurs yeux sous l'eau. Ils maîtriseront une nage de courte distance (5 m) avec un VFI sur le ventre, mais ils pourront aussi glisser et battre des jambes sur le côté. **Prérequis: Équivalent ou Préscolaire 3 réussi**

Jeudi: 17 h à 17 h 30 Samedi: 9 h 10 à 9 h 40



Préscolaire 5 30 minutes

Ces enfants deviendront de plus en plus aventureux en effectuant une entrée à l'eau par roulade avant revêtus d'un VFI. Ils nageront sur place pendant 10 secondes. Ils pratiqueront des nages au crawl et au dos crawlé sur 5 m, des entraînements par intervalles et ils rigoleront en effectuant le coup de pied rotatif simultané. **Prérequis: Équivalent ou Préscolaire 4 réussi**

Jeudi: 17 h 35 à 18 h 05

Samedi: 9 h 45 à 10 h 15

MODULES ~ NAGEUR

R 66 \$ N-R 165 \$ • Session régulière

Il convient de choisir d'abord le cours en fonction de l'âge de l'enfant, puis selon les prérequis, s'il y a lieu.

Nageur 1 30 minutes

Ces nageurs débutants deviendront confortables à sauter dans l'eau avec et sans vêtement de flottaison individuel (VFI). Ils apprendront à ouvrir leurs yeux, à expirer et à retenir leur souffle sous l'eau. Ils se pratiqueront 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 50 à 17 h 20 Dimanche: 11 h 30 à 12 h

Nageur 2 30 minutes

Ces débutants aux habiletés plus avancées sauteront en eau plus profonde et ils apprendront à ne pas craindre de tomber dans l'eau sur le côté en portant un VFI. Ils pourront nager sur place sans aide flottante, apprendre le coup de pied rotatif simultané, ainsi que nager 10 m sur le ventre et sur le dos. Ils auront aussi une introduction à l'entraînement par intervalles pour les battements de jambes alternatif (4 x 5 m). **Prérequis: Équivalent ou Nageur 1 réussi**

Jeudi: 18 h 10 à 18 h 40

Samedi: 10 h 20 à 10 h 50

Nageur 3 45 minutes

Ces jeunes nageurs feront des plongeurs, des roulades avant dans l'eau et des appuis renversés. Ils pratiqueront 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 augmentera à 4 x 15 m. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 2 réussi**

Lundi: 17 h à 17 h 45

Samedi: 10 h 55 à 11 h 40

Nageur 4 45 minutes

Ces nageurs intermédiaires nageront 5 m sous l'eau et ils feront des longueurs crawl, au dos crawlé, avec le coup de pied rotatif simultané et avec les bras de brassé, y compris la respiration de cette dernière. Leur toute dernière prouesse comprend la démonstration de la Norme canadienne pour Nager pour survivre. Pour couronner le tout, ils effectueront des sprints au crawl sur 25 m et des entraînements par intervalles au crawl et au dos crawlé sur 4 x 25 m. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 3 réussi**

Lundi: 17 h 50 à 18 h 35

Samedi: 9 h 15 à 10 h

Nageur 5 45 minutes

Ces nageurs maîtriseront les plongeurs à fleur d'eau, les sauts groupés (en boule), le coup de pied rotatif alternatif et des culbutes arrière dans l'eau. Ils amélioreront leurs nages sur 50 m au crawl, au dos crawlé et leur brassé sur 25 m. Ils augmenteront alors leur 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 brassé. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 4 réussi**

Mercredi: 17 h à 17 h 45

Samedi: 10 h 05 à 10 h 50

Nageur 6 45 minutes

Ces nageurs avancés relèveront le défi que présente les habiletés techniques aquatiques sophistiquées, comme les sauts d'arrêt, les sauts compacts, ainsi que les coups de pied de sauvetage, comme le coup de pied rotatif alternatif et le coup de pied en ciseaux. Ils développeront force et puissance avec des sprints de brassé tête levée sur plus de 25 m. Ils nageront facilement des longueurs au crawl, au dos crawlé et à la brassé. Ils pourront effectuer des entraînements sur 300 m. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 5 réussi**

Mercredi: 17 h 50 à 18 h 35

Samedi: 10 h 55 à 11 h 40

3 à 5 ans

MODULES ~ JEUNE SAUVETEUR

R 66 \$ N-R 165 \$ • Session régulière

Nageur 7 ou Jeune Sauveteur Initiié 55 minutes

Les nageurs continueront d'améliorer les styles de nage avec des nages de 50 m au crawl, au dos crawlé et à la brassé. Les habiletés de sauvetage sportif comprennent une nage avec obstacle sur 25 m et le transport d'un objet sur 15 m. En premiers soins, nous mettons l'accent sur l'évaluation des victimes conscientes, la communication avec les SPU et les soins à prodiguer en cas d'hémorragie. Ils amélioreront leur forme physique avec des entraînements sur 350 m et des nages chronométrés sur 100 m. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 6 réussi**

Vendredi: 17 h 30 à 18 h 25



Nageur 8 ou Jeune Sauveteur Averti 55 minutes

Les nageurs continueront à développer leurs nages sur plus de 75 m pour chaque style. Ils acquièrent des compétences en sauvetage sportif en effectuant un quatre nages en sauvetage, un support chronométré d'un objet et un sauvetage avec aide flottante. En premiers soins, nous mettons l'accent sur 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. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 7 réussi**

Vendredi: 18 h 30 à 19 h 25

Nageur 9 ou Jeune Sauveteur Expert 55 minutes

Les nageurs seront 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. Ils raffinent leurs nages sur 100 m pour chaque style. En premiers soins, nous mettons l'accent 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 retour à l'emplacement avec le maintien hors de l'eau du visage de la victime en eau peu profonde. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 8 réussi**

Vendredi: 19 h 30 à 20 h 25

Nageur 10 ou Étoile de bronze 55 minutes

Préalable: Savoir nager 100 m et être âgé de 11 ans ou plus (recommandé)
L'Étoile de bronze est le premier brevet de niveau Bronze. Il te permet de t'inscrire au sauvetage en apprenant à trouver des solutions à divers problèmes et à prendre des décisions en tant qu'individu et membre d'une équipe. Tu apprendras à effectuer la réanimation d'une victime qui a cessé de respirer et développeras les habiletés de sauvetage nécessaires pour devenir ton propre sauveteur. **Prérequis: Équivalent ou Nageur 9 réussi**

Lundi: 18 h 45 à 19 h 40

11 ans et +

PROGRAMMES DE LA SOCIÉTÉ DE SAUVETAGE Cours de Formations

Pour toute demande d'informations en ce qui concerne nos cours de formations en sauvetage, veuillez-vous informer auprès de la réception ou en appelant au 579 202-1722.

OPPORTUNITÉ DE CARRIÈRE!

Tu es comme un poisson dans l'eau et tu es à la recherche d'un employeur à l'écoute de tes besoins qui te permettra de développer ton sens du leadership ?

• Superviseurs, moniteurs et sauveteurs temps plein / temps partiel recherchés !



SERVICE DE

Fête

Vous cherchez un endroit pour célébrer la fête de votre enfant, le Centre Sportif Pays-d'en-Haut, vous propose différents forfaits pour bien vous amuser !

Faites votre choix!

- Activités au choix; **baignade et/ou patinage libre**
- Célébration dans une salle de réception pouvant recevoir 15 à 20 personnes
- Possibilité d'animation lors des activités

Pour toute demande d'informations et/ou réservation, veuillez communiquer par téléphone au 579 202-1722 ou par courriel à info@cspdh.com.

MODULES ~ NAGEUR ADULTE

R 80\$ N-R 200\$ • Session régulière

Adulte 1 55 minutes

Vous travaillerez à nager 10 à 15 m sur le ventre et sur le dos. Vous ferez des entrées à l'eau en sautant à partir du bord de la piscine et vous pourrez aller récupérer des objets au fond de l'eau à hauteur de votre poitrine. Vous allez améliorer votre condition physique et vos battements de jambes alternatifs par le biais de l'entraînement par intervalles de 4 x 9 à 12 m.

Lundi : 19 h 45 à 20 h 40

Adulte 2 55 minutes

Progresser d'une coche en effectuant deux entraînements par intervalles de 4 x 25 m en battant des jambes au crawl et au dos crawlé. Vous pourrez exécuter des entrées en plongeant et vous serez capable de démontrer les bras de la brassé en utilisant la bonne technique de respiration sur une distance de 10 à 15 m. Vous pourrez nager sur place en eau peu profonde.

Mercredi : 18 h 40 à 19 h 35

Adulte 3 55 minutes

Comme un poisson dans l'eau! Vous apprendrez le coup de pied rotatif alternatif, les sauts d'arrêts et les sauts compacts. Vous ferez des entraînements sur 300 m et des sprints de 25 à 50 m. Vous maîtriserez votre crawl, votre dos crawlé et votre brassé.

Mercredi : 19 h 40 à 20 h 35

MODULES ~ FORME PHYSIQUE

R 80\$ N-R 200\$ • Session régulière

Forme physique 55 minutes

Peu importe votre âge, vous pourrez choisir vous-même vos objectifs afin d'améliorer votre condition physique dans son ensemble. Ce module utilise une approche structurée qui est fondée sur des principes et des pratiques d'entraînement par intervalles, les sprints et les nages sur de grandes distances.

Mardi : 17 h 30 à 18 h 25



PROGRAMME DE Cours privés

R 300\$ N-R 750\$ • Session régulière

Cours privé 30 minutes**Cours semi-privé** 30 minutes

Horaire selon les disponibilités en communiquant par téléphone 579 202-1722 ou par courriel à info@cspdh.com.

OFFERT À PARTIR DE JANVIER!

ADULTE

AQUATIQUE

R 115\$ N-R 288\$ • Session régulière

Aquavitalité 55 minutes

S'adresse aux personnes souhaitant pratiquer une activité physique à leur rythme, sans saut, en partie peu profonde. Entraînement complet sur musique qui favorise l'amélioration de votre capacité cardiovasculaire, de votre mobilité et en minimisant l'impact sur vos articulations.

Lundi : 9 h à 9 h 55

Mercredi : 9 h à 9 h 55

Lundi : 10 h à 10 h 55

Mercredi : 10 h à 10 h 55

Mardi : 10 h à 10 h 55

Vendredi : 10 h à 10 h 55

Aquafitness 55 minutes

S'adresse aux personnes voulant suivre un cours sur musique tout en suivant un programme de mise en forme à la fois équilibré et progressif dans le respect de ses limites, avec saut, en partie peu profonde. 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 vous amusant!

Mardi : 9 h à 9 h 55

Vendredi : 9 h à 9 h 55

Aquajogging 55 minutes

Le cours vous propose une foule d'activités stimulantes en eau profonde avec une ceinture de flottaison spécialement conçue et fournie. Que ce soit sous forme de jeux ou de défis, le plaisir et l'énergie contagieuse du groupe vous font progresser dans une ambiance plus que motivante, et sans aucun impact sur les articulations.

Jeudi : 9 h à 9 h 55

Aquapoussette 55 minutes

Un 55 minutes de plaisir pour bébé et une heure d'entraînement pour maman ou papa! Votre enfant sera confortable et en toute sécurité dans sa « poussette aquatique », pouvant se dérouler dans les 2 parties; soit en eau peu profonde et profonde. Les poussettes sont conçues pour les bébés ayant la capacité de tenir leur tête, soit vers l'âge de 6 mois à 2 ans, tout dépendant de leur poids.

Jeudi : 10 h à 10 h 55

ADULTE
~ AÎNÉ

EN SALLE

COURS
À VENIR!



BASSINS Desjardins

HORAIRE* BAINS LIBRES

*Horaire sujet à changement



À partir du 22 août 2022

Bassin sportif

Lundi et mercredi : 6 h à 8 h (8 couloirs)
11 h 30 à 13 h (6 couloirs)
13 h à 15 h (2 couloirs)
18 h à 21 h (2 couloirs)

Mardi : 11 h 30 à 13 h (6 couloirs)
13 h à 15 h (2 couloirs)
18 h à 21 h (2 couloirs)

Jeudi : 11 h 30 à 13 h (6 couloirs)
18 h à 21 h (2 couloirs)

Vendredi : 6 h à 8 h (8 couloirs)
11 h 30 à 13 h (6 couloirs)
13 h à 15 h (2 couloirs)

Samedi et dimanche : 7 h à 9 h (8 couloirs)
9 h à 13 h (2 couloirs)
14 h à 17 h (4 couloirs)

Bassin récréatif

Lundi 17 h 30 à 19 h
mercredi,
et vendredi :

Mardi et jeudi : 11 h 30 à 13 h
17 h 30 à 19 h

Samedi et dimanche : 7 h à 9 h
14 h à 18 h

Tremplin

Samedi et dimanche : 14 h à 17 h

Spécial Wibit

À tous les derniers samedis du mois à partir du 24 septembre 2022



TARIFICATION

Entrées unitaires

	Tarif résident (Taxes incluses)	Tarif non-résident (Taxes incluses)
0 à 17 ans	Gratuit	4,00 \$
Étudiants 18 ans et + avec preuve	Gratuit	4,00 \$
Adultes (18 ans et +)	4,00 \$	10,00 \$
Aînés (55 ans et +)	3,00 \$	750 \$

Abonnements

	Tarif résident (Taxes incluses)	Tarif non-résident (Taxes incluses)
Annuel - 0 à 17 ans	Gratuit	140,00 \$
Annuel - Étudiants 18 ans et + avec preuve	Gratuit	140,00 \$
Annuel - Adultes (18 ans et +)	140,00 \$	350,00 \$
Annuel - Aînés (55 ans et +)	105,00 \$	262,50 \$
6 mois - 0 à 17 ans	Gratuit	100,00 \$
6 mois - Étudiants 18 ans et + avec preuve	Gratuit	100,00 \$
6 mois - Adultes (18 ans et +)	100,00 \$	250,00 \$
6 mois - Aînés (55 ans et +)	75,00 \$	187,50 \$
3 mois - 0 à 17 ans	Gratuit	60,00 \$
3 mois - Étudiants 18 ans et + avec preuve	Gratuit	60,00 \$
3 mois - Adultes (18 ans et +)	60,00 \$	150,00 \$
3 mois - Aînés (55 ans et +)	45,00 \$	112,50 \$
Carte 10 passages - 0 à 17 ans	Gratuit	36,00 \$
Carte 10 passages - Étudiants 18 ans et + avec preuve	Gratuit	36,00 \$
Carte 10 passages - Adultes (18 ans et +)	36,00 \$	90,00 \$
Carte 10 passages - Aînés (55 ans et +)	27,00 \$	67,50 \$

À NOTER QUE...

- Le vestiaire est universel et sera disponible 15 minutes avant le début de votre activité et 20 minutes à la fin de celle-ci;
- Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés. Il est recommandé d'apporter votre propre cadenas (également disponible en vente à la réception);
- Les vestes de flottaison sont disponibles gratuitement pour assurer votre sécurité;
- Plusieurs articles peuvent être achetés à la réception (bonnet de bain, lunettes, etc.)
- La baignade est interdite si je présente des symptômes de maladie contagieuse, diarrhée ou plaie ouverte.

IL EST OBLIGATOIRE...

- De porter un maillot de bain décent et adapté à la discipline sportive pratiquée. Doit servir exclusivement à la baignade (lycra, polyester ou nylon seulement);
- De porter un bonnet de bain;
- Pour un enfant de moins de 7 ans, d'être accompagné dans l'eau d'une personne âgée d'au moins 16 ans. Le ratio étant un adulte pour 4 enfants;
- Pour un enfant de moins de 10 ans, d'être accompagné d'une personne âgée d'au moins 16 ans dans l'enceinte de la piscine. L'accompagnateur devra déboursier son entrée au tarif régulier;
- Pour un bébé de moins de 3 ans, de porter une couche imperméable à l'eau (également disponible en vente à la réception);
- D'être âgé d'au moins 15 ans pour avoir accès aux baignades longues;
- De circuler pieds nus ou avec des sandales dans l'enceinte de la piscine;
- Respecter les consignes des sauveteurs.

Aréna

Pour toute demande d'informations en ce qui concerne nos horaires de patinage libre, hockey libre et réservation de glace, veuillez-vous informer auprès de la réception en appelant au 579 202-1722 ou par courriel à info@cspdh.com.

HORAIRE* GLACE LIBRE

**Horaire sujet à changement*

À partir du 26 août 2022

Patin libre

Vendredi: 17 h à 18 h
Samedi: 13 h à 14 h
Dimanche: 12 h à 13 h

Hockey libre

Dimanche: 16 h à 17 h

Bâton rondelle

Vendredi: 16 h à 17 h
Samedi: 12 h à 13 h
Dimanche: 13 h à 14 h



TARIFICATION

Entrées unitaires

	Tarif résident (Taxes incluses)	Tarif non-résident (Taxes incluses)
0 à 17 ans	Gratuit	3,00 \$
Étudiants	Gratuit	3,00 \$
Adultes (18 ans et +)	4,00 \$	10,00 \$
Aînés (55 ans et +)	3,00 \$	7,50 \$

Abonnements

	Tarif résident (Taxes incluses)	Tarif non-résident (Taxes incluses)
Carte 10 passages - 0 à 17 ans	Gratuit	24,00 \$
Carte 10 passages - Étudiants	Gratuit	24,00 \$
Carte 10 passages - Adultes (18 ans et +)	32,00 \$	80,00 \$
Carte 10 passages - Aînés (55 ans et +)	24,00 \$	60,00 \$

BOUTIQUE DU Pro

Service d'aiguillage de patin et articles divers offerts par Hockey Supremacy à notre Boutique du Pro.

Pour en savoir plus sur nos heures d'ouverture et pour toute demande d'informations, communiquez par téléphone au 579 202-1722 ou par courriel info@cspdh.com.



LOCATION DE PATINOIRE

Saison régulière du 1^{er} septembre au 15 avril (tarif horaire)

Semaine de 6 h 30 à 8 h et après 21 h 30 / Fin de semaine de 6 h 30 à 8 h et après 21 h 30	140 \$
Semaine de 8 h à 16 h	125 \$
Semaine de 16 h à 21 h 30 / Fin de semaine 6 h à 21 h 30	225 \$

Inscriptions

Sur place: 252, boul. de Sainte-Adèle, Sainte-Adèle, Qc, J8B 0K6

En ligne*: www.centresportifpaysdenhaut.com

* À partir d'aujourd'hui, n'oubliez pas d'aller créer votre profil d'utilisateur pour vous inscrire aux activités de la programmation d'automne

2022

Du 22 au 28 août

- Pour les **RÉSIDENTS*** des municipalités partenaires du Centre Sportif Pays-d'en-Haut :

Dès le 22 août 10 h, les inscriptions se feront en ligne ou au Centre Sportif Pays-d'en-Haut et à partir du 23 août, nous poursuivrons les inscriptions durant les heures d'ouverture de l'accueil.

* Estérel, Lac-des-Seize-Îles, Morin-Heights, Piedmont, Saint-Adolphe-d'Howard, Saint-Sauveur, Sainte-Adèle, Sainte-Anne-des-Lacs, et Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson

Du 29 août au 4 septembre

- Pour **TOUS** :

Du 29 août au 4 septembre, les inscriptions se feront en ligne ou au Centre Sportif Pays-d'en-Haut, durant les heures d'ouverture de l'accueil.



Heures d'ouverture de l'accueil

10 h à 21 h

Lundi 22 août

7 h à 21 h

À partir du 23 août • Lundi au vendredi

7 h à 18 h

À partir du 27 août • Samedi et dimanche