

À conserver pour la session  
de printemps

## Inscriptions Hiver 2022

7 au 13 déc. 2021  
(voir les détails à l'intérieur)

## Inscriptions Printemps 2022

22 au 29 mars 2022  
(voir les détails à l'intérieur)

# COMPLEXE SPORTIF

*Ville de Saint-Césaire*

Passeport vaccinal +  
preuve d'identité  
**OBLIGATOIRES**  
(13 ans et +)  
pour toute activité des  
loisirs



Service des loisirs, culture et vie communautaire  
1109 av. Saint-Paul, Saint-Césaire, QC J0L 1T0  
Tél 450-469-2828, Fax 450-469-0022  
[complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca](mailto:complexe.sportif@ville.saint-cesaire.qc.ca)

Retrouvez-nous sur 

# Inscriptions sur place et en ligne session hiver 2022

## Municipalités au tarif résident (pour les activités aquatiques):

Saint-Césaire, Sainte-Angèle,  
Rougemont, Farnham,  
St-Jean Baptiste et Ste-Brigide

7 déc. 23 mars 8h30-17h30 +en ligne	8 déc. 24 mars 8h30-17h + en ligne	8 déc. 24 mars 17h-19h + en ligne	9-13 déc. 25-29 mars 8h à 16h30 + en ligne
--	---	--	---

St-Césaire, Ste-Angèle



Farnham, Rougemont,  
St-jean Baptiste, Ste-Brigide



Autres municipalités



**En personne:**  
**COMPLEXE SPORTIF**  
1109 av. Saint-Paul,  
Saint-Césaire,  
JOL 1T0  
450-469-2828

Modes de paiement:  
argent, chèque ou intérac

## En ligne:

Demandez votre numéro de client **AVANT LE 3 DÉC.** Sous la rubrique *Comment procéder pour obtenir son code client*

<https://www.villesaintcesaire.com/code-client/>

Modes de paiement: carte de crédit Visa  
ou Mastercard

**Aucun code client ne sera émis  
DURANT les inscriptions**

## Absence

**AUCUN cours ne peut être repris.** Nous acceptons les transferts seulement s'ils sont définitifs.

## Annulation

Si le minimum d'inscriptions requis n'est pas atteint, le cours sera annulé. Il n'est pas possible de transférer une inscription d'une saison à l'autre sauf avec un avis médical.

Un cours peut être annulé en tout temps s'il y a un vomissement ou des déchets fécaux dans l'eau. Le cours sera repris seulement si la piscine est disponible et ne sera pas nécessairement repris à la même journée et/ou heure. Si le cours n'est pas repris, il ne sera pas remboursé. Un bain libre peut aussi être annulé sans reprise.

## Bains libres

Les enfants de 8 ans et moins doivent être accompagnés d'un adulte dans l'eau. Les mezzanines sont fermées durant les bains libres pour éviter la flânerie.

**Le tarif 60 ans et plus s'applique SEULEMENT pour les résidents de Saint-Césaire et Sainte-Angèle.**

## Parents accompagnateurs

Les mezzanines de la piscine et du gymnase sont accessibles durant les cours puisque les parents ne sont pas autorisés sur le bord de la piscine, dans le gymnase ou les salles de classe pendant les cours.

## Remboursements

Les coûts d'inscription incluent des frais d'administration de 25%, lesquels sont non-remboursables en tout temps. Seules les demandes faites par écrit avec preuve médicale ou de déménagement seront remboursées, moins les frais d'administration. Un montant de 25\$ sera chargé pour tout chèque sans provision.

# Nos moniteurs

## Natation



Émile



Léa



Véronique



Laurence



Valérie



Heidi



Maude



Mérédith

## Aquaforme et spécialités



Roxanne



Noura



Rosalie



Louis-Charles

## Cours en salle



Nadia



Laurence



Catherine



Cynthia



# Activités aquatiques

## Bains libres

Hiver et Printemps 2022: du 9 janvier au 19 juin

\*1 couloir de nage disponible dans tous les bains libres

TARIF 60 ANS + SAINT-CÉSAIRE ET STE-ANGÈLE SEULEMENT

Bains libres	Jour	Heure	Coût/Entrée	Coût/Passé 10 entrées
ADULTES (16 ans et +)	Mercredi	20h15-21h15	<b>Bébé</b> (4 ans et moins) <b>gratuit</b> <b>Enfant</b> (5 à 15 ans) <b>3\$</b> résident / <b>5\$</b> non-rés. <b>Adulte</b> (16 ans et +) <b>4\$</b> résident / <b>7\$</b> non-rés. <b>Familial</b> (1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants) <b>9\$</b> résident / <b>16\$</b> non-rés.	<b>Bébé</b> (4 ans et moins) <b>gratuit</b> <b>Enfant</b> (5 à 15 ans) <b>22\$</b> résident / <b>39\$</b> non-rés. <b>Adulte</b> (16 ans et +) <b>33\$</b> résident / <b>58\$</b> non-rés. <b>60 ans et plus</b> <b>22\$</b> résident (Saint-Césaire et Sainte-Angèle seulement) <b>Familial</b> (1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants) <b>83\$</b> résident / <b>145\$</b> non-rés.
	Jeudi	20h30-21h30		
FAMILIAL	Mercredi	10h15-11h15	<b>Bébé</b> (4 ans et moins) <b>gratuit</b> <b>Enfant</b> (5 à 15 ans) <b>3\$</b> résident / <b>5\$</b> non-rés. <b>Adulte</b> (16 ans et +) <b>4\$</b> résident / <b>7\$</b> non-rés. <b>Familial</b> (1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants) <b>9\$</b> résident / <b>16\$</b> non-rés.	<b>Bébé</b> (4 ans et moins) <b>gratuit</b> <b>Enfant</b> (5 à 15 ans) <b>22\$</b> résident / <b>39\$</b> non-rés. <b>Adulte</b> (16 ans et +) <b>33\$</b> résident / <b>58\$</b> non-rés. <b>60 ans et plus</b> <b>22\$</b> résident (Saint-Césaire et Sainte-Angèle seulement) <b>Familial</b> (1 adulte + 3 enfants / 2 adultes + 2 enfants) <b>83\$</b> résident / <b>145\$</b> non-rés.
	Vendredi	11h15-12h15 20h15-21h30		
	Samedi	13h30-14h45 15h-16h15		
	Dimanche	11h15-12h30 13h-14h15		

## De la peur à l'aisance dans l'eau + nageurs débutants

Ce cours, destiné aux débutants, permettra d'apprivoiser les différentes composantes de la natation. Donné en petit groupe, ce cours se déroule dans un climat de confiance où chacun progresse à son rythme.

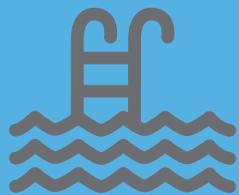
Jour	Heure	Coût	Dates
Mardi	11h-11h55	<b>1 cours / sem</b> <b>72\$</b> résident 60 ans et plus (St-Césaire et Ste-Angèle) <b>80\$</b> résident <b>139\$</b> non-rés.	<b>Session hiver:</b> du 11 janvier au 16 mars  <b>Session printemps:</b> du 12 avril au 15 juin  <b>Durée: 10 semaines</b>
Mercredi	18h-18h55		

## Aquaforme ado Circuit, Zumba, Profond

Programme d'entraînement pour adolescent se déroulant sur une musique entraînante

**Prérequis: doit toucher le fond dans la zone peu-profonde**

Jour	Heure	Coût	Dates
Mercredi	17h-17h55	<b>77\$</b> résident / <b>135\$</b> non-rés.	<b>Session hiver:</b> Du 12 janvier au 16 mars  <b>Session printemps:</b> Du 13 avril au 15 juin  <b>Durée: 10 semaines</b>



# Activités aquatiques

TARIFS 60 ANS ET + RÉSIDENTS DE SAINT-CÉSAIRE ET STE-ANGÈLE SEULEMENT

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
<b>Aquaforme peu-profond</b>	Lundi	9h-9h55 (Cynthia) 18h-18h55 (Noura)	<b>Session hiver</b> <b>1 cours/sem</b> 96\$ résident 60 ans et plus 105.60 résident 184.80\$ non-résident  <b>2 cours/sem</b> 10% de moins sur le total  <b>3 cours/sem</b> 15% de moins sur le total  <b>4 cours et plus/sem</b> 20% de moins sur le total	<b>Session hiver:</b> Du 10 janvier au 1er avril  <b>Durée: 12 semaines</b>
	Mardi	13h-13h55 (Roxanne)		
	Mercredi	9h-9h55 (Catherine) 19h15-20h10		
	Vendredi	9h-9h55 (Cynthia)		
<b>Aquaforme profond</b>	Lundi	17h-17h55 (Roxanne)	<b>Session printemps</b> <b>1 cours/sem</b> 79.25\$ résident 60 ans et plus 88\$ résident 154\$ non-résident  <b>2 cours/sem</b> 10% de moins sur le total  <b>3 cours/sem</b> 15% de moins sur le total  <b>4 cours et plus/sem</b> 20% de moins sur le total	<b>Session printemps:</b> Du 11 avril au 17 juin  <b>Durée: 10 semaines</b>
	Mercredi	8h-8h55 (Catherine)		
<b>Aquagym douce</b> (50 ans et plus)	Jeudi	10h15-11h10 (Cynthia)	<b>Passe pour 10 entrées</b> 90\$ résident 60 ans et + 100\$ résident 175\$ non-résident  <b>À la fois</b> 12\$ résidents 21\$ non-résidents	
<b>Aqua arthrite/arthrose</b>	Mardi	10h-10h55 (Cynthia)		
<b>Aqua-poussette</b>	Mercredi	10h30-12h (Roxanne)		
<b>Aqua yoga-stretch</b>	Mardi	9h-9h55 (Cynthia)		
	Vendredi	10h-10h55 (Cynthia)		

### Aquaforme peu-profond, profond et aquagym douce

Programme d'entraînement (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme utilise les propriétés de l'eau et permet la flexibilité, l'endurance cardiorespiratoire et musculaire tout en respectant le rythme du corps

### Aqua Arthrite/arthrose

Destiné aux personnes ayant des problèmes articulaires et/ou osseux, ce cours est en douceur et permet d'acquérir une meilleure flexibilité, souplesse et mobilité tout en travaillant l'équilibre.

### Aqua-poussette

Programme d'entraînement et de remise en forme (aérobie, musculation et étirements) se déroulant en piscine et en gymnase. Conçu pour les mères ayant un bébé de 12 à 40 semaines. Votre enfant sera confortablement installé dans sa poussette pendant que vous participez à la séance en gymnase. Il vous suivra ensuite en piscine pour le cours d'aquaforme grâce à une aquapoussette qui lui permettra d'être dans l'eau avec vous.

### Aqua yoga-stretch

Ce cours permet de s'étirer en douceur, d'augmenter la souplesse, la mobilité et l'amplitude des mouvements. Ce cours aide à détendre l'esprit, tonifier le corps et relaxer. Le tout est accompagné d'une musique douce et de quelques trucs santé.



# Activités aquatiques

## Aqua spinning

Programme d'entraînement de 45 minutes sur vélo aquatique «Hydrorider» se déroulant en piscine sur une musique entraînante. Ce concept de mise en forme est en groupe, mais vise l'entraînement individuel et est adapté au niveau de condition physique de chacun.

**Matériel requis: chaussure de piscine (plage), prévoyez arriver 5 min avant le début du cours afin d'ajuster le vélo**

Jour	Heure	Coût			Dates
Lundi	8h-8h45	<b>Session hiver</b> 1 cours/sem	<b>Session printemps</b> 1 cours/sem	<b>Passe 10 entrées</b> 106.20\$ rés. 60 ans et +	<b>Session hiver:</b> Du 10 janvier au 1er avril <b>Durée: 12 semaines</b>
	17h-17h45	115.60\$ rés. 60 ans et + 128.40\$ résident 224.70\$ non-rés.	96.30\$ rés. 60 ans et + 107\$ résident 187.25\$ non-rés.	118\$ résident 207\$ non-rés. <b>À la fois</b>	
Jeudi	19h30-20h15	2 cours/sem	2 cours/sem	15.25\$ résident 26.50\$ non-rés.	<b>Session printemps:</b> Du 11 avril au 17 juin <b>Durée: 10 semaines</b>
Vendredi	8h-8h45	10% de moins sur le total	10% de moins sur le total		

## Maître-nageurs ou longueurs dirigées

Programme d'entraînement en natation pour adultes et adolescents. Pour se joindre au groupe, les nageurs doivent pouvoir nager dans les couloirs (lent, modéré et rapide). Inscription obligatoire.

Cours	Jour	Heure	Coût		Dates
Débutant, intermédiaire et avancé (13 ans et plus)	Mardi	19h15 à 20h25	<b>Session hiver</b> 1 cours/sem 101.50\$ résident 177.75\$ non-rés.	<b>Session printemps</b> 1 cours/sem 86\$ résident 150.50\$ non-rés.	<b>Session hiver:</b> Du 11 janvier au 31 mars <b>Durée: 12 semaines</b>
	Jeudi	18h15 à 19h25	<b>2 cours/sem</b> 10% sur le total		<b>Session printemps:</b> Du 12 avril au 16 juin <b>Durée: 10 semaines</b>

## Cours privés et semi-privés

Cours de natation offerts aux enfants de 4 ans et plus ainsi qu'aux adultes. Il s'agit d'une approche personnalisée avec le moniteur. Pour les cours privés et semi-privés, vous devez communiquer avec **Roxanne Tremblay au 450-469-2828 ext. 322.**

*Résidents: Saint-Césaire, Sainte-Angèle-de-Monnoir, Rougemont et Sainte-Brigide seulement. Toutes les autres municipalités sont non-résidentes pour les cours privés et semi-privés.*

Cours	Jour et Heure	Durée	Coût
Privés	Samedi 8h Dimanche 7h Lundi au vendredi 16h	5 cours de 30 min	148\$ résident / 258\$ non-rés.
		5 cours de 55 min	170\$ résident / 298\$ non-rés.
Semi-privés 2-3 personnes	selon les disponibilités de la piscine	5 cours de 30 min	91\$ résident / 159\$ non-rés.
		5 cours de 55 min	114\$ résident / 199\$ non-rés.



# Natation

## 4 mois à 5 ans

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Étoile de mer	Samedi	9h35-10h05	<b>58.75\$</b> résident <b>103\$</b> non-rés.	<p><b>Session hiver:</b> 10 janvier au 20 mars</p> <p><b>Session printemps:</b> 11 avril au 19 juin</p> <p><b>Durée: 10 semaines</b></p>
	Dimanche	9h-9h30		
Canard	Samedi	10h10-10h40 11h55-12h25		
	Dimanche	9h35-10h05		
Tortue de mer	Samedi	9h-9h30 10h45-11h15		
	Dimanche	10h10-10h40		
Combiné étoile-canard-tortue	Mardi	14h15-14h45		
	Samedi	11h20-11h50		
	Dimanche	10h45-11h15		
Salamandre	Lundi	19h-19h40		
	Vendredi	17h-17h40 17h45-18h25 18h30-19h10		
		Samedi	8h15-8h55 9h-9h40 10h30-11h10 11h15-11h55	
	Dimanche	9h-9h40 9h45-10h25		
Poisson-Lune	Lundi	19h-19h40		
	Mardi	17h15-17h55		
	Dimanche	10h30-11h10		
Combiné salamandre-poisson-lune	Vendredi	19h15-19h55		
	Samedi	9h45-10h25 12h30-13h10		
Combiné crocodile-baleine	Vendredi	17h-17h55	<b>76.25\$</b> résident <b>133.50\$</b> non-rés.	

**Un parent doit être dans l'eau pour TOUS les cours préscolaires (OBLIGATOIRE).**

**Notez qu'un minimum d'inscriptions est requis pour démarrer le cours. Sinon, celui-ci sera annulé.**

Aucune ceinture hippopotame ne sera fournie pour les cours de natation.

## Étoile de mer

**Préalable: être âgé entre 4 et 12 mois, être capable de se tenir la tête droite**

Cours d'initiation pour les enfants en compagnie d'un parent. Ce niveau vise à faire découvrir la flottabilité, le mouvement, l'entrée à l'eau et les jeux.

## Canard

**Préalable: être âgé entre 12 et 24 mois**

Cours permettant de développer une assurance tout en s'amusant dans l'eau en compagnie d'un parent.

## Tortue de mer

**Préalable: être âgé de 24 à 36 mois**

Ce cours est axé sur l'apprentissage des techniques de nage, la flottabilité, les glissements, les entrées et les sorties de l'eau sécuritaires en compagnie d'un parent.

## Salamandre

**Préalable: être âgé entre 3 et 5 ans**

Cours permettant le perfectionnement des flottaisons, l'apprentissage des glissements et des battements de jambes, le tout sur une distance de 2m.

## Poisson-Lune

**Préalable: avoir réussi le niveau salamandre**

L'enfant améliorera son endurance (nager sur une distance de 5m). Initiation à la partie profonde de la piscine

## Crocodile

**Préalable: avoir réussi le niveau poisson-lune**

L'enfant perfectionnera ses nages sur le ventre et sur le dos (distance de 10m). Activités en eau profonde.

## Baleine

**Préalables: avoir réussi le niveau crocodile**

L'enfant perfectionnera ses nages sur une distance de 15m. Initiation au plongeon, activités en eau profonde.

## Junior 1

**Préalable: être âgé de 6 ans et plus**

Niveau d'entrée pour les enfants n'ayant jamais suivi de cours de natation. Cours axé sur la familiarisation avec l'eau. Introduit la flottaison, les glissements et les battements de jambes.

## Junior 2

**Préalable: avoir réussi junior 1 ou selon l'évaluation**

Début des activités en eau profonde et utilisation appropriée d'une veste de flottaison individuelle. L'enfant nagera sur une distance de 10m et perfectionnera son battement de jambes.

## Junior 3

**Préalable: avoir réussi junior 2 ou selon évaluation**

Niveau d'introduction au crawl et aux plongeurs. Nage sur une distance de 15m.

## Junior 4

**Préalable: avoir réussi junior 3 ou selon l'évaluation**

Cours axé sur l'amélioration des techniques du crawl et l'apprentissage du roulis sur le dos. Développement de la sécurité nautique et au bord de l'eau. Nage sur 25m.

## Junior 5

**Préalable: avoir réussi junior 4**

Niveau d'introduction au dos crawlé et au coup de pied fouetté. Amélioration de l'endurance sur une distance de 50m.

## Junior 6

**Préalable: avoir réussi junior 5**

Introduction au dos élémentaire. Cours axé sur les bonnes techniques au crawl et au dos crawlé. Initiation au sauvetage sur glace et au lancer d'objet. Nage sur 75m.

## Junior 7

**Préalable: avoir réussi junior 6**

Niveau d'introduction à la brasse et approfondissement des techniques et de l'endurance. Nage sur une distance de 150m.

## Junior 8

**Préalable: avoir réussi junior 7**

Cours axé sur le perfectionnement des techniques de nage et de plongeon. Introduction aux dangers de l'eau libre et de l'hypothermie. Nage sur une distance de 300m.

## Junior 9

**Préalable: avoir réussi junior 8**

Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nage et initiation à la marinière. Introduction à la reconnaissance des dangers et à l'autosauvetage sur glace. Nage sur une distance de 400m.

## Junior 10

**Préalable: avoir réussi junior 9**

Niveau de perfectionnement de chacun des styles de nage incluant la marinière. Apprentissage des dangers liés à l'exposition à la chaleur et au froid. Nage sur une distance de 500m.



# Natation

## 6 à 12 ans

Cours	Jour	Heure	Coût	Dates
Junior 1	Vendredi	17h-17h55 18h-18h55	<b>76.25\$</b> résident <b>133.50\$</b> non-rés.	<p><b>Session hiver:</b> Du 10 janvier au 20 mars</p> <p><b>Session printemps:</b> Du 11 avril au 19 juin</p> <p><b>Durée: 10 semaines</b></p>
	Samedi	8h-8h55 12h-12h55		
	Dimanche	8h-8h55 9h-9h55		
Junior 2	Vendredi	18h-18h55		
	Samedi	9h-9h55 12h-12h55		
	Dimanche	8h-8h55		
Combiné junior 1 et 2	Mercredi	18h-18h55		
	Samedi	8h-8h55		
	Dimanche	10h-10h55		
Junior 3	Mercredi	17h-17h55		
	Vendredi	19h-19h55		
	Samedi	11h-11h55		
	Dimanche	8h-8h55		
Combiné junior 2 et 3	Mardi	18h-18h55		
	Jeudi	17h-17h55		
Junior 4	Lundi	19h45-20h40		
	Mardi	17h-17h55		
	Mercredi	17h-17h55		
	Dimanche	10h-10h55		
Junior 5	Vendredi	17h-17h55		
	Samedi	12h-12h55		
Combiné junior 4, 5 et 6	Mardi	18h-18h55		
	Vendredi	19h-19h55		
Combiné junior 6 et 7	Lundi	19h45-20h40		
	Dimanche	8h-8h55		
Combiné junior 7, 8, 9 et 10	Mardi	17h-17h55		
	Vendredi	18h-18h55		
	Samedi	10h-10h55		
Combiné junior 8, 9 et 10	Dimanche	9h-9h55		

**Un parent doit être dans l'eau pour les cours de junior 1 à junior 3 (OBLIGATOIRE).**