



**60 ans**  
*de loisir pour tous!*

**INSCRIPTIONS DÈS LE 26 AOÛT**  
En ligne, par téléphone ou au secrétariat.

**COORDONNÉES**  
819 821-5601  
1010, rue Fairmount, Sherbrooke  
info@loisirsherbrooke.com  
www.loisirsherbrooke.com

Inscrivez-vous avant le **1<sup>er</sup> SEPTEMBRE** inclusivement et recevez automatiquement **5 % DE RABAIS!**




## CONGÉS SCOLAIRES

Prévoir un repas froid et des collations. Vêtements adéquats pour des sorties à l'extérieur. Chaque enfant recevra une trousse de premiers soins.

JE ME GARDE SEUL (CROIX-ROUGE)			
8-12 ans	Lundi 18 sept. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de midi à 17 h)	9 h à midi	40 \$
	Vendredi 24 nov. (service de garde inclus de 8 h à 13 h et de 16 h à 17 h)	13 h à 16 h	

COURS DE SÉCURITÉ ET GARDIENNAGE (CROIX-ROUGE)			
10-15 ans	Lundi 18 sept. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h)	9 h à 16 h	50 \$
	Vendredi 24 nov. (service de garde inclus de 8 h à 9 h et de 16 h à 17 h)	9 h à 16 h	

Prévoir un toutou ou une poupée de la taille d'un bébé, du papier et des crayons.

## SHERBROOKE LOISIRS ACTION

Inscription en ligne <https://sherbrookeloisirsaction.com/>

### Gardiennage (11-15 ans)

..... dimanche ..... 9h à 16h..... 22 octobre ..... 40 \$ ..... Centre comm. F-Dunn ..... Salle 003

# CEGEP DE SHERBROOKE

Inscription en ligne <https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/centre-activite-physique/activites-pour-enfants-et-ados>

Cours disponibles automne 2023-tarifs disponibles sur le site web ci-dessus.

## 2- GARDIENS AVERTIS 11-15 ANS

	No activité	Horaire	Personne-ressource
<a href="#">942294</a>	2 et 3 déc 2023	Dim 13:00 à 17:00 Sam 13:00 à 17:00	
<a href="#">942295</a>	6 et 7 avr 2024	Dim 13:00 à 17:00 Sam 13:00 à 17:00	
<a href="#">942296</a>	15 et 16 jun 2024	Dim 13:00 à 17:00 Sam 13:00 à 17:00	

## Sauvetage, secourisme et sécurité aquatique

Pour visualiser l'information sur une activité, appuyez sur son numéro.  
Il vous sera alors possible d'ajouter cette activité à votre panier.

### 1- ETOILE DE BRONZE

	No activité	Horaire	Personne-ressource
<a href="#">942174</a>	<b>COMPLET</b>	Sam 15:30 à 17:30	
<a href="#">942175</a>	27 jan au 24 fév 2024	Sam 15:30 à 17:30	
<a href="#">942176</a>	13 avr au 11 mai 2024	Sam 15:30 à 17:30	

### 2- MÉDAILLE DE BRONZE

	No activité	Horaire	Personne-ressource
<a href="#">942167</a>	<b>COMPLET</b>	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	
<a href="#">942168</a>	<b>COMPLET</b>	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	
<a href="#">942169</a>	14 avr au 28 avr 2024	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	

### 3- CROIX DE BRONZE

	No activité	Horaire	Personne-ressource
<a href="#">942170</a>	17 sep au 1er oct 2023	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	
<a href="#">942171</a>	<b>COMPLET</b>	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	
<a href="#">942172</a>	18 fév au 3 mar 2024	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	
<a href="#">942173</a>	5 mai au 19 mai 2024	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00	

Suite page suivante...

## 5- PREMIERS SOINS GÉNÉRAL

No activité	Horaire	Personne-ressource
 <a href="#">942177</a>	<b>COMPLET</b>	Sam 08:00 à 16:00 Dim 08:00 à 16:00
<a href="#">942178</a>	13 jan 2024	Sam 08:00 à 16:00 Dim 08:00 à 16:00
<a href="#">942179</a>	9 mar 2024	Sam 08:00 à 16:00 Dim 08:00 à 16:00
<a href="#">942180</a>	25 mai 2024	Sam 08:00 à 16:00 Dim 08:00 à 16:00

## 6- SAUVETEUR NATIONAL

No activité	Horaire	Personne-ressource
 <a href="#">942181</a>	15 oct au 5 nov 2023	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00
<a href="#">942182</a>	15 jan 2024	Lun 08:00 à 16:30 Mar 08:00 à 16:30 Mer 08:00 à 16:30 Jeu 08:00 à 16:30 Ven 08:00 à 16:30
<a href="#">942183</a>	<b>COMPLET</b>	Dim 15:15 à 19:30 Ven 18:00 à 22:00 Sam 15:15 à 21:00

## 7- MONITEUR EN NATATION

No activité	Horaire	Personne-ressource
 <a href="#">941988</a>	<b>COMPLET</b> 19 sep au 10 oct 2023	Maude Lapierre

## 7- REQUALIFICATION SAUVETEUR NATIONAL

No activité	Horaire	Personne-ressource
 <a href="#">942185</a>	4 nov 2023	Sam 15:30 à 21:00
<a href="#">942186</a>	1er déc 2023	Ven 17:30 à 22:00
<a href="#">942187</a>	5 avr 2024	Ven 17:30 à 22:00

# UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Cours Médaille de Bronze & Croix de Bronze

<https://www.usherbrooke.ca/sport/activites/cours-de-groupe#acc-2168-112>

Premiers soins et sauveteurs

<https://www.usherbrooke.ca/sport/activites/cours-de-groupe#acc-2169-162>

## Médaille de bronze

Le brevet Médaille de bronze introduit les quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Sont enseignées : 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.

**Prérequis** : Être âgé d'au moins 13 ans au dernier cours **et au premier cours être en mesure d'effectuer l'entraînement suivant selon les indications du moniteur**:

- 100m d'échauffement en continu avec un style de nage reconnaissable
- 3x 50m (crawl, dos crawlé, brasse)
- 2x 25m d'un coup de pied de sauvetage (coup de pied rotatif alternatif, coup de pied rotatif simultané, battement en ciseaux ou ciseaux inversés)
- 3x 50 m (crawl, dos crawlé, brasse)
- 2x 50m ((crawl tête-haute et brasse tête-haute)
- 400m en continu
- 100m de retour au calme

**Vendredi et samedi - 8 h à 16 h 30**

6 et 7 octobre 2023

**Matériel requis** : Masque de poche (à acheter)

Tarif: **Dépôt de 50\$\***

\*Le dépôt sera remboursé à toutes les personnes qui se présenteront au premier cours ou qui annuleront leur inscription avant le 3 octobre.

## Croix de bronze

Permet acquérir des notions de base en surveillance d'installation aquatique. Les participants apprennent à porter secours à une victime blessée à la colonne vertébrale en partie profonde et à une victime submergée en arrêt cardiorespiratoire.

**Prérequis** : Détenir le brevet Médaille de bronze

**Dimanche de 8 h à 16 h 30**

Du 5 au 19 novembre

**Matériel requis** : Masque de poche et sifflet (à acheter)

Tarif: **Dépôt de 50\$\***

\*Le dépôt sera remboursé à toutes les personnes qui se présenteront au premier cours ou qui annuleront leur inscription avant le 1er novembre.

## Premiers soins généraux

Ce cours est préalable au cours de SAUVETEUR NATIONAL.

**Samedi ET Dimanche** - 8 h à 16 h 30

25 et 26 novembre 2023

Tarif: **Dépôt de 50\$\***

\*Le dépôt sera remboursé à toutes les personnes qui se présenteront au premier cours ou qui annuleront leur inscription 7 jours ouvrables ou plus, avant le premier cours.

**Prérequis** : Posséder un brevet de Croix de bronze

**Matériel requis** : Masque de poche (à acheter)

## Sauveteur national

La réussite du cours de Sauveteur National vous permet d'être surveillant-sauveteur.

**Samedi 16 septembre** - 8 h à 16 h 30

**Vendredis 22 et 29 septembre** - 17 h à 22 h

**Dimanches 17 septembre, 24 septembre et 1<sup>er</sup> octobre** - 8 h à 16 h 30

Tarif: **Dépôt de 50\$\***

\*Le dépôt sera remboursé à toutes les personnes qui se présenteront au premier cours ou qui annuleront leur inscription avant le 13 septembre.

**Prérequis** : Être âgé d'au moins 15 ans **et** détenir un brevet de Premiers soins généraux ainsi qu'un brevet de Croix de bronze.

**Matériel requis** : Masque de poche et sifflet (à acheter)

## Requalification sauveteur national

**Vendredi** - 17 h 30 à 22 h

15 septembre 2023

Tarif: 136 \$

## Formation de moniteur de natation

Transmettez votre expérience et votre passion pour la natation et le sauvetage en devenant moniteur de natation. La réussite de ce cours vous permettra d'enseigner, le programme nager pour la vie.

La formation sera offerte au Cégep de Sherbrooke à l'automne 2023 et à l'Université de Sherbrooke à l'hiver 2024.

**Prérequis**: Avoir 15 ans avant la fin du cours ET détenir un brevet de croix de bronze

# MAGOG

## Centre sportif La Ruche

Pour toute question, veuillez composer le 819 843-1133 poste 201  
ou à l'adresse courriel : [cslruche@cssds.gouv.qc.ca](mailto:cslruche@cssds.gouv.qc.ca)

Sauvetage - Médaille de bronze	Sauvetage - Croix de bronze	Enseignement/Moniteur de natation	Secourisme générale
Sauveteur National	Requalification Sauveteur National		

**Préalables :** 13 ans et avoir les capacités du niveau 10 de la Croix-Rouge et réussir l'examen d'entrée. Cours préalable au cours Croix de bronze.

**Description :**

- Formation d'une durée de 25 heures (excluant l'examen pratique)
- Acquérir une compréhension des quatre composantes de base du sauvetage : le jugement, les connaissances, les habilités et la forme physique.

**Tarifs**

Gratuit : subvention du gouvernement (195\$)

+ Manuel Canadien de sauvetage

+ Masque de poche (20\$)

+ Sifflet FOX40 (disponible au Canadian Tire)

**Horaire :** Le dimanche 3 septembre, 9h30 à 17h30

Le dimanche le 17 septembre, 9h30 à 17h30

Le dimanche le 24 septembre, 9h30 à 17h30