Guide
D'ACTIVITÉ



Natation
adaptée

Les persévérants, c'est la définition de la force et du courage au sein d'une situation qui exige de sortir de notre zone de confort.

Les persévérants,
c'est du dépassement de soi.

arlph Laurentides

IL Y A DE L'ACTIVITÉ *adaptée* DANS L'AIR

POUR L'ATHLÈTE ET/OU PERSONNES À CHARGE.

Ce guide inclut tous les détails concernant les procédures de participation à nos activités.

Nous vous invitons donc à lire ce guide dans son entièreté afin d'optimiser le respect des consignes et d'assurer une sécurité de tous.

En vous remerciant de votre collaboration, l'équipe de l'Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides.

Mission

1. Bouger et avoir un mode de vie plus sain et actif dans un climat favorable

2. Chaque cours est une victoire



3. Développer une programmation répondant aux besoins et aux habiletés de chacun à travers un encadrement adapté à chacun

4. Chaque participant se développe à son rythme et à sa façon

Informations sur la session

Cours de natation adapté

L’école de natation adaptée accueille des personnes ayant tous types de handicaps, à partir de 4 ans. Les cours sont offerts avec un ratio d'un membre du personnel avec deux ou trois personnes participantes. Nos cours de natation sont adaptés aux capacités de chaque participant et visent la sécurité aquatique.

Club

Apprentissage d’une ou plusieurs techniques de nage au sein d’un groupe dirigé par une personne certifiée en natation. Le Club s'adresse à une clientèle de 10 ans et plus. Possibilité de participer à des compétitions au cours de l'année. Les clubs sont encadrés par un membre du personnel pour quatre à huit athlètes.

LIEU

Centre Récréoaquatique de Blainville
190 rue Marie Chapleau, Blainville, Qc. J7C 0E7

DATE

Les samedis du 23 jnavier au 1er mai 2027
Relâche : 6 février, 27 février, 27 mars, 17 avril et 8 mai

Reprise 15 mai 2027

HORAIRE

Voici l’horaire de cours pour la natation

Cours 1 : 9 h 00 à 9 h 30
Cours 2 : 9 h 35 à 10 h 05



Cours 3 : 10 h 30 à 11 h 15
Cours 4 : 11 h 20 à 12 h 05
Cours 5 : 12 h 10 à 12 h 55



*PRENDRE NOTE QUE LA DURÉE DU COURS PEUT VARIER SELON L'HUMEUR ET LES CAPACITÉS PHYSIQUES DES ATHLÈTES.

Le rôle de tous

1

Personnel certifié en natation

- Animation du cours de natation.
- Assurer une programmation des activités adaptées aux besoins de tous.

2

Personne intervenante

- Accompagne le personnel certifié de natation dans la compréhension des besoins particuliers des athlètes.
- Supervise l'activité pour garantir qu'elle soit adaptée et bénéfique pour tous les athlètes.
- Communique avec les athlètes, les parents, le personnel certifié et la personne responsable de l'encadrement clinique.

3

La personne responsable de l'encadrement clinique

- Communique avec le parent ou l'athlète pendant la semaine afin de trouver des stratégies. Avant le premier cours, il vous contacte pour comprendre les besoins.
- Offre ensuite un soutien sur le terrain à la personne intervenante, garantissant une expérience sécuritaire et personnalisée pour que les athlètes s'épanouissent pleinement dans leurs activités aquatiques.

4

Parents et/ou accompagnateurs

Le parent est invité à observer les cours de natation adaptée soit dans les estrades (au deuxième étage) ou sur le banc près de la piscine. Il est préférable que le parent et/ou la ressource restent au CRAB dans l'éventualité qu'un comportement problématique se déroule.

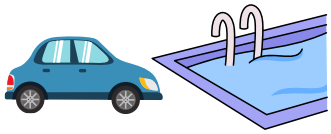
L'établissement a des règlements que nous nous devons de respecter en tout temps. Votre collaboration est alors nécessaire afin de respecter ceux-ci :

- Se promener en sandales ou pieds nus lorsque vous traversez les vestiaires.
- Ne pas filmer ou prendre des photos lors des cours. C'est interdit.
- Ne pas se promener sur le bord de la piscine lors des cours : le centre récréoaquatique nous offre la possibilité de permettre aux parents de s'asseoir près de la piscine (ce qui est interdit pour les parents des autres cours de natation).
- Il est donc important de rester à votre place assise lors des cours afin de conserver ce privilège.

Déroulement d'un cours

Cliquez ici pour voir et imprimer l'outil complet d'aide aux parents pour le fonctionnement.

1. Arrivée à la piscine.



2. Mettre mon maillot dans les vestiaires et ranger mes effets personnels dans un casier. En profiter pour aller aux toilettes.



3. Me rincer aux douches pour être prêt.e pour mon cours.



4. Me rendre au point de rassemblement et y déposer ma serviette, mes sandales et ma bouteille d'eau.



5. Écouter et participer au code de vie.



6. Entrer dans l'eau avec le personnel certifié et participer à mon cours.



7. Sortir de l'eau à la fin de mon cours. Récupérer ma serviette, mes sandales et ma bouteille d'eau. Le parent est responsable de l'athlète dès qu'il quitte le coin de rassemblement.



8. Aller aux vestiaires pour me changer afin de retourner à la maison.



LA RESPONSABLE DE LA NATATION ADAPTÉE EST DISPONIBLE LORS DES COURS AFIN DE DISCUTER AVEC VOUS, AU BESOIN.

Équipements nécessaires

Matériel fourni par l’ARLPHL

Chandail à manches courtes du club sportif **“les persévérants”** de l’ARLPHL

Matériel fourni par l’athlète

- Maillot de bain
- Sandales
- Casque de bain (optionnel)
- Bouteille d’eau
- Serviette
- Bouchons ou coquilles pour les oreilles (facultatif)
- Lunette pour l’eau (facultatif)



Le code de vie

Le code de vie sera présenté à chaque début de cours

En tant qu'athlète, je dois :



Respecter les autres et le matériel



Faire attention au matériel



Respecter l'espace



Marcher sur le bord de la piscine



Rester près du personnel certifié



Être sécuritaire



Écouter les consignes

Je ne dois pas :



Ne pas crier



Ne pas éclabousser les autres



Ne pas pousser ou frapper

En respectant le code de vie, je vais :



Avoir du plaisir



Recevoir des encouragements



Avoir accès à des activités spéciales

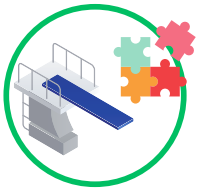
Sinon, vous devrez :



M'excuser à la personne concernée



Faire le bon comportement



Attendre 1 minute avant l'activité spéciale

Outils d'intervention

Voici les outils qui peuvent être utilisés lors des cours de natation adaptée :

time timer





code de vie

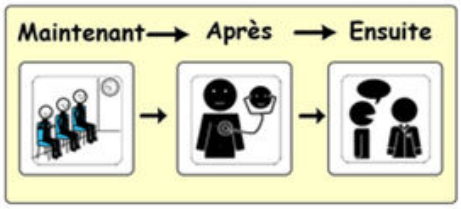


Porte-clé de pictos

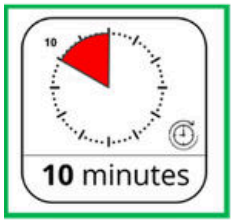
coquilles

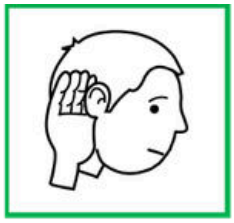




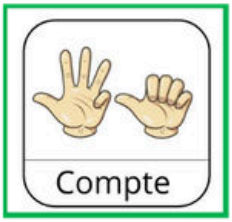


pictogrammes



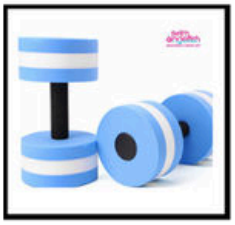














Politique de l’ARLPHL

Politique en cas de maladie contagieuse

L’Association régionale de loisirs pour personnes handicapées des Laurentides (ARLPHL) accorde une grande importance à la prévention des maladies, des troubles de santé et des maladies infectieuses. Afin de s’assurer qu’il y ait le moins de contamination possible dans notre milieu, des protocoles ainsi que des règles strictes en matière d’hygiène sont établis et doivent être respectés.

Symptômes à considérer et politique d'exclusion

Maladie/Trouble de santé	Symptômes	Exclusion
Conjonctivite infectieuse	Oeil rouge, écoulement clair ou jaunâtre, paupières qui peuvent être collées.	Exclusion dès les premiers symptômes, et ce jusqu’à 24 h après avoir reçu la première application d’un traitement ou lorsqu’il n’y a plus d’écoulement.
Gastroentérite	Diarrhée (selles molles ou liquides d'une fréquence accrue) et/ou vomissements.	Exclusion dès les premiers symptômes jusqu'à 48 h après les derniers symptômes. Exclusion pour tous les membres fréquentant cette ressource jusqu'à 48 h après les derniers symptômes.
Poux	Présence de poux sur le cuir chevelu, démangeaisons ou lésions causées par le grattage.	Exclusion dès les premiers symptômes, et ce jusqu'à 24h après avoir reçu la première application du traitement.
Fièvre	Fièvre supérieure à 38 degrés	Exclusion jusqu'à 24 heures après la fin de la fièvre ou après la confirmation que la fièvre n'est pas liée à une maladie contagieuse.
Grippe	Toux creuse, apathie (fatigue et épuisement), mal de gorge, douleur et courbatures, maux de ventre, diarrhée.	Exclusion dès l'apparition de plus de 2 symptômes jusqu'à ce que le membre aille mieux et présente moins de symptômes. Lors de son retour : le port du masque sera obligatoire durant 5 jours ou diminution complète des symptômes.

Politique de l’ARLPHL



Politique de remboursement

L’athlète ou la personne responsable d’une inscription à une activité et/ou événement de l’ARLPHL peut annuler son inscription en envoyant le formulaire approprié.

Le remboursement de la session est possible en cas de :

- Abandon pour des raisons médicales, de limitations ou des raisons personnelles prioritaires : Le coût de l'activité sera remboursé pour tout abandon en lien avec des raisons médicales, de limitations ou des raisons personnelles prioritaires.
- Le remboursement sera fait au prorata des activités non suivies ainsi qu’une pénalité correspondant au plus petit des montants définis par l’OPC soit 50 $ ou 10 % du prix des cours non suivis.
- Se référer au formulaire de remboursement pour les modalités détaillées ;
- Abandon pour un déménagement (changement de municipalité éloignée) : En cas de changement d’adresse qui nécessite un déplacement majeur afin d’accéder à l’activité, un remboursement sera fait au prorata des activités non suivies ainsi qu’une pénalité correspondant au plus petit des montants définis par l’OPC soit 50 $ ou 10 % du prix des cours non suivis ;
- Annulation avant l’événement ou la première journée d’activité : En cas d’annulation avant l’événement ou la première journée d’activité, un remboursement intégral sera effectué sans demande de motifs ;

Prendre note que le remboursement ne prend pas en compte l’affiliation annuelle de 15 $, si applicable. Seul le montant lié à l’activité ou à l’événement sera remboursé.

Pour faire une demande d’annulation écrivez au coordination@arlphl.org

Politique de l’ARLPHL



Annulation par l’organisme

L’ARLPHL se réserve le droit d'annuler ou de modifier toute activité lorsque le nombre d’athlètes n'atteint pas un minimum requis ou pour d'autres contraintes logistiques. Un remboursement complet et sans pénalité sera accordé lorsque l'ARLPHL annule ou modifie, avant le début de la session, l'horaire d'une activité qu’elle organise.

Remboursement d’un cours

L'ARLPHL se réserve le droit d’annuler toute séance d’activités ou d'en modifier les horaires lorsque la situation l'exige. Les athlètes seront alors avisés par courriel ou par téléphone et dans les plus brefs délais. Selon les circonstances, la date de reprise sera utilisée, le cours sera remboursé ou le montant pourra être versé en don à l’organisme, conformément au choix indiqué dans le formulaire d’inscription, notamment dans les situations suivantes :

- Advenant l'annulation d'une séance d'activité pour cause de manque de personnel, avant le début du cours;
- Advenant l'annulation d'une séance d'activité pour une problématique d'accès aux installations de l'activité, avant le début du cours.

Aucun remboursement n’est permis :

- En cas d’absence à une activité ou événement pour des raisons autres que celles afférentes à cette présente politique.
- Si la demande d’annulation est acheminée le jour même de l’événement ou la première journée d’activité.
- Une fois la session ou l’événement terminé : Aucune demande de remboursement ne sera acceptée.
- En raison de force majeure ou de circonstances incontrôlables de cause externe à l’organisme qui se produit une fois la session d’activité débutée (tempête de neige, bris d’équipement, protocole de nettoyage de la piscine, etc.).

Politique de l’ARLPHL

Politique paiement au prorata

L’ARLPHL offre la possibilité aux athlètes de faire une inscription à une activité qui sera calculée sous forme de présence au prorata. Afin d’être éligible à ce type d’inscription, l’athlète doit :

- Être un athlète de haut niveau dans le sport inscrit au sein de l’ARLPHL ;
- Avoir des obligations fixes et justifiables (ex.: Avoir un travail qui requiert la présence de l’athlète une fin de semaine sur deux, garde partagée, etc.) ;
- Remplir le formulaire d’inscription au prorata.

Pour faire une demande de paiement au prorata écrivez au coordination@arlphl.org

L’ARLPHL s’engage à remplir ses obligations mentionnées dans la présente politique dans les quinze (15) jours ouvrables suivant l’acheminement de la demande d’annulation et de remboursement.

L’ARLPHL vous souhaite une bonne session d’activités !

Questions et réponses

À qui dois-je m'adresser pour des questions en lien avec l'inscription?

Pour toutes questions en lien avec les inscriptions, veuillez communiquer avec l'adjointe administrative ; **info@arlphl.org**

À qui dois-je m'adresser pour des questions en lien avec le paiement?

Pour toutes questions en lien avec le paiement, veuillez communiquer avec Suzie Durand ; **comptabilite@arlphl.org**

Quelles sont les modalités de paiement?

- **Par carte de crédit ;**
- **Virement Interac par courriel** :
  SVP, bien indiquer le nom de l'usager et le numéro de facture si vous l'avez.

Adresse d'envoi : **comptabilite@arlphl.org**
Question de sécurité : **Service pour quel organisme**
Réponse de sécurité : **ARLPHLaurentides**

- **Dépôt direct au compte**
  Transit 30023 Succ 815 Folio 0352450

- **Par la poste, pour les chèques ;**
  ARLPHL
  300, rue Longpré
  Saint-Jérôme, Qc J7Y 3G9

- **En personne,** sur rendez-vous au bureau de l'ARLPHL : argent comptant ou chèque personnel. Svp bien identifier le nom du membre dans la description au besoin ainsi que le numéro de facture si vous l'avez.

Questions et réponses

À qui dois-je m’adresser pour des questions en lien avec le déroulement des activités?

Pour toutes questions en lien avec le déroulement des activités, veuillez communiquer avec la personne intervenante..

À qui dois-je m’adresser si je ne peux pas être présent à une pratique?

Pour signaler une absence, veuillez communiquer par courriel à **coordination@arlphl.org**

À qui dois-je m’adresser si je veux connaitre la disponibilité des prêts d’équipement?

Pour toutes questions en lien avec la disponibilité des prêts d’équipement, veuillez communiquer par courriel à **coordination@arlphl.org**

Je vis des difficultés au sein du groupe ou avec une personne en particulier et je ne sais pas quoi faire?

Pour tout ce qui concerne l’intervention ou des situations problématiques, veuillez vous adresser à **coordination@arlphl.org**

Pour nous joindre

Politiques importantes

1) Politique de remboursement et prorata

2) Politique sur la confidentialité

Contact

Lien vers notre site web
https://arlphl.org

Coordonnées pour toutes questions

info@arlphl.org /

450-431-3388)

300 Rue Longpré suite 100
Saint-Jérôme,
QC J7Y 3B9

IL Y A DE L'ACTIVITÉ *adaptée* DANS L'AIR

LES PERSÉVÉRANTS

Natation adaptée

arlph Laurentides