

RÈGLEMENTS de la PISCINE

TABLE DES MATIÈRES :

ADMISSION ET ACCOMPAGNEMENT	Page 2
VESTIAIRES	Page 2
HYGIÈNE ET PROPRETÉ	Page 3
VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT	Page 3
SÉCURITÉ	Page 4
TREMPAINS ET PLONGEONS	Page 4
NOURRITURE ET BOISSON	Page 5
CIVISME	Page 5
OBJETS PERDUS OU VOLÉS	Page 5
COMMUNICATION – CODE SIFFLET	Page 5

ANNEXES ET PARTICULARITÉS :

FÊTES D'ENFANTS ET ANIMATIONS SPORTIVES	Page 6
ENTRAÎNEMENT ADULTES	Page 6
BAIGNADE FAMILIALE AVEC MATÉRIEL D'ANIMATION	Page 7
RÈGLES DE BASE POUR LA NAGE DANS LES CORRIDORS	Page 8
CODE D'ÉTHIQUE DU NAGEUR	Page 10
RÈGLEMENTS (TELS QU'AFFICHÉS À LA PISCINE)	Page 11
NOUVEAUX RÈGLEMENTS À AFFICHER	Page 12

LÉGENDE :

- Liste des règlements importants à afficher pour les usagers
- Notes aux surveillantes-sauveteuses et aux surveillants-sauveteurs

RÈGLEMENTS de la PISCINE

LES RÈGLEMENTS SUIVANTS RÉGISSENT NOS INSTALLATIONS À LA PISCINE AFIN DE PERMETTRE LE PLAISIR ET LE BIEN-ÊTRE DE CHAQUE PARTICIPANTE ET PARTICIPANT.

ILS VISENT À ASSURER UNE BAINNADE **SÉCURITAIRE** ET À ASSURER UNE **PROPRETÉ** DES LIEUX ADÉQUATE POUR LE BIEN DE TOUT LE MONDE.

EN CONSÉQUENCE, LES **SURVEILLANTES-SAUVETEUSES ET SURVEILLANTS-SAUVETEURS** ONT L'ENTIÈRE AUTORITÉ SUR LA PISCINE, SON PLAN D'EAU, SES ALENTOURS ET SON ÉQUIPEMENT.

Ces règlements ne constituent pas une liste exhaustive. La réglementation détaillée est accessible pour consultation au besoin.

ADMISSION ET ACCOMPAGNEMENT

- On ne peut avoir accès à la piscine qu'en présence d'une personne responsable, qualifiée et autorisée.
- **Les enfants de 7 ans et moins doivent en tout temps être accompagnés d'une ou un adulte** en maillot de bain et demeurer sous sa supervision immédiate, c'est-à-dire à une distance d'un bras.
- Le ratio d'accompagnement est d'une personne responsable (16 ans et plus) pour 3 enfants.
- Tout enfant âgée ou âgé de **8 ans et plus** peut être admis seul à la piscine.
- La baignade pour ADULTES (du lundi au jeudi soir) est réservée pour les 16 ans et plus. Les enfants n'y sont pas autorisés.
- Seules les personnes en pleine possession de leurs moyens, c'est-à-dire n'étant pas sous l'effet de l'alcool, de drogues ou de médicaments, sont admises.
- **L'accès des personnes souffrant de maladie contagieuse ou infectieuse ou de lésion cutanée est rigoureusement interdit à la piscine.**

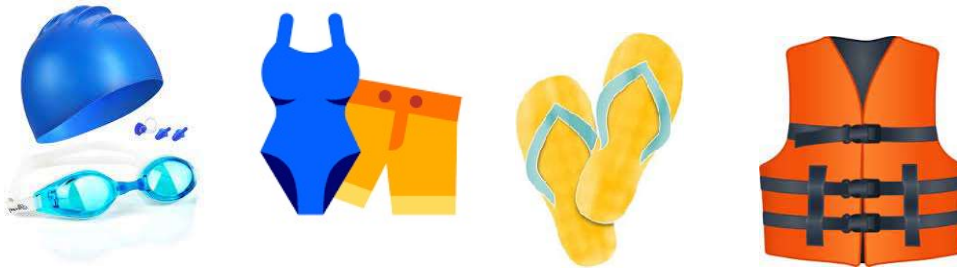
VESTIAIRES

- **Attention à la nudité dans les vestiaires en présence des enfants.**
- Les enfants de 0 à 6 ans sont admises et admis dans le vestiaire du parent de sexe opposé.
- Un vestiaire familial est disponible la fin de semaine pour les enfants de sexe opposé au parent. Nous vous encourageons à utiliser le vestiaire du même sexe que vous.
- L'utilisation d'un cadenas est recommandée, cependant, les cadenas laissés sur les casiers seront coupés à la fin de la journée.

HYGIÈNE ET PROPRETÉ

- Il est obligatoire de prendre une douche savonneuse avant la baignade.
- Les bottes et souliers portés à l'extérieur sont interdits dans les vestiaires et sur la plage-piscine. Nous vous recommandons d'apporter des sandales.
- Il est interdit de se moucher, de se rincer la bouche ou de cracher dans la piscine.
- Il est fortement recommandé d'aller à la toilette avant d'entrer dans l'eau.
- Informez rapidement une surveillante-sauveteuse ou un surveillant-sauveteur lorsque vous constatez un accident fécal ou vomitif.

VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT



- Le bonnet de bain est obligatoire pour toutes et tous, sans exception. Même si la baigneuse ou le baigneur ne met pas la tête dans l'eau et même s'il a les cheveux très courts. Des bonnets sont en location ou en vente à l'accueil du Centre sportif. Les bonnets de bain "orange fluo" ne doivent pas être prêtés aux baigneurs; ils sont réservés aux Fêtes d'enfants et Animations sportives.
- Le port du maillot de bain est de rigueur. Seuls les maillots de bain moulants, extensibles, conçus et utilisés exclusivement pour la baignade sont acceptés. Les maillots pour les femmes peuvent être d'une pièce ou de deux pièces. Ceux d'hommes doivent être des shorts courts, à la mi-cuisse, faits de matériel synthétique de type nylon qui sèche rapidement et doivent avoir un filet cousu à l'intérieur.
- Les sous-vêtements, les vêtements de ville, les maillots de types tanga, brésilien et monokini, les jeans coupés et les shorts en coton ouaté ne sont pas acceptés.
- Le port du burkini, maillot de bain intégral islamique, est accepté.
- Tout vêtement superflu, non intégré au maillot est interdit.
- Seules les couches de type culottes de bain jetables pour petits nageurs sont acceptées.
- Les chaussures d'extérieur doivent rester au vestiaire; il n'y a que les sandales ou souliers de piscine qui sont autorisés sur la plage-piscine.
- L'équipement permis en tout temps est le suivant : planche, pull-buoy, ceinture d'aquajogging et veste de sauvetage (VFI).
- Le matériel d'animation est accessible le vendredi soir, le samedi et le dimanche.
- Les objets flottants, les jouets et les équipements de plongée sont interdits durant les baignades libres. Seuls les VFI conformes aux normes sont permises pour les enfants ne sachant pas nager.

SÉCURITÉ

Afin d'assurer la sécurité de tout le monde, veuillez :

- **Marcher lentement en tout temps. Il est interdit de courir.**
- Circuler avec votre enfant en lui tenant la main, afin d'éviter tout risque de chute.
- Éviter de vous accrocher aux câbles antivagues.
- Libérer les échelles pour qu'elles soient accessibles en tout temps.
- **Éviter de nager sous le pont, de marcher sur le pont ou d'utiliser les blocs de départ.**
- Éviter de pratiquer l'apnée ou l'hyperventilation volontaire dans la piscine.
- **Éviter de se bousculer ou de pousser quelqu'un dans la piscine ou autour de la piscine, de monter sur les épaules d'une autre personne ou de s'agripper à une ou un autre baigneur.**

TREMPLENS ET PLONGEONS



- Il est interdit de nager dans la zone réservée aux plongeurs.
- **L'accès au tremplin de 3 mètres est limité aux personnes mesurant au moins 1,35 mètres.**
 - La mesure est indiquée sur la tour de béton sous le 3 m. et un bâton mesurant 1,35 m. est disponible au mur.
- **Il est possible d'ouvrir un maximum de 2 tremplins en même temps. Il est important que les baigneuses et les baigneurs utilisent les échelles de chaque côté de la piscine.**
 - On peut par exemple ouvrir le tremplin de 1 mètre et le 3 mètres en même temps ou on peut ouvrir les 2 tremplins de 1 mètre en respectant la consigne.
- **Le port d'une aide de flottaison (VFI, ceinture de natation, ballon dorsal, etc.) est interdit sur le tremplin de 3 mètres.**
- Une seule personne est autorisée à la fois sur les tremplins. SVP attendre que la plongeuse ou le plongeur précédent soit rendu à l'échelle avant de sauter.
 - Il faut attendre les pieds au sol (au bas de l'échelle sur le plancher de la plage-piscine).

- Lorsqu'un baigneur décide de faire marche arrière, il faut s'assurer de sa sécurité. Indiquez à la personne de descendre de l'échelle du tremplin de la même façon qu'il l'a montée : en faisant face à l'échelle. Utilisez votre jugement pour ce qui concerne tous sauts effectués par les baigneurs au tremplin de 3 mètres, les accidents y sont beaucoup plus fréquents.
- Il est interdit de courir ou de faire des doubles bonds sur les tremplins. Un seul bond est permis avant d'effectuer un saut ou un plongeon.
- Plonger devant les tremplins et non en diagonale. En général tous sauts sécuritaires sont autorisés sur le tremplin d'un mètre.
 - Assurez-vous que le baigneur fasse face à la piscine. Il peut donc sauter droit, plonger, faire la bombe, faire une roulade vers l'avant (seulement si son départ se fait vers l'avant). Pas de tourniquet ou de roulade vers l'arrière.
- La surveillante-sauveteuse ou le surveillant-sauveteur est la seule personne autorisée à être dans la zone des tremplins ou sur le tremplin pour accompagner un enfant.
- Après votre plongeon, vous devez sortir de l'eau le plus rapidement possible en utilisant l'échelle la plus proche.
- Il est défendu de se pendre sous les tremplins.
- Plonger uniquement à partir de l'échelle près du pont et sur les tremplins.
- Il est défendu de culbuter, de faire des bombes, des tourniquets et des sauts arrière à partir du bord de la piscine.
- Les sauts en se tenant les mains sont interdits.
- Il est interdit de courir pour ensuite sauter ou plonger. Il faut sauter ou plonger à partir du bord de la piscine; aucun élan à partir du mur de la piscine.

NOURRITURE ET BOISSON

- Il est interdit de mâcher de la gomme et de consommer toute nourriture ou boisson dans ou aux abords de la piscine, à l'exception d'eau dans un contenant de plastique. Aucun contenant de verre n'est accepté.

CIVISME

- En tout temps, les baigneuses et les baigneurs doivent faire preuve de civisme et se comporter de façon responsable et sécuritaire.
- Aucun manque de respect à l'égard des surveillantes-sauveteuses ou des surveillants-sauveteurs ne sera toléré.
- Tout incident doit être rapporté à la surveillante-sauveteuse ou au surveillant-sauveteur avant de quitter les lieux.
- Les surveillantes-sauveteuses et les surveillants-sauveteurs ont pleine autorité et se réservent le droit d'expulser toute personne qui enfreint les règlements ou nuit au bon fonctionnement des activités.

OBJETS PERDUS OU VOLÉS

- Le Centre sportif du cégep Édouard Montpetit n'est pas responsable des objets perdus ou volés.
- Les objets retrouvés seront remis au poste de sécurité dans le hall d'entrée.

COMMUNICATION – CODE SIFFLET

- **1 petit coup** de sifflet signifie: "Attention", il s'agit d'un avertissement. Regardez la surveillante-sauveteuse ou le surveillant-sauveteur et suivez ses consignes.
- **3 longs coups** de sifflet signifient: "Situation d'urgence", sortez immédiatement de la piscine et suivez les consignes des surveillantes-sauveteuses et des surveillants-sauveteurs.

Les consignes des sauveteuses et des sauveteurs doivent être respectées en tout temps.

PARTICULARITÉS :

FÊTES D'ENFANTS ET ANIMATIONS SPORTIVES

- Des bonnets de bain sont disponibles pour les Fêtes d'enfants et Animations sportives. Il n'y a que les participantes et participants de ces groupes y ont accès.
- Les sauveteuses et les sauveteurs sont les seuls à être autorisés à marcher sur les 3 passerelles (1 pont et 2 murets bleus aux extrémités).
- Les règlements doivent être expliqués à l'extérieur de la piscine, soit dans les vestiaires ou dans le couloir, afin d'obtenir une pleine attention de la part des enfants. Il est également conseillé de leur rappeler les principaux règlements lors de l'arrivée à la piscine.
- Les enfants de 7 ans et moins doivent obligatoirement porter une veste de sauvetage. Les enfants de 8 ans et plus doivent faire un test de nage (une largeur complète, le corps doit rester à la surface et les bras doivent sortir de l'eau).
 - Ne prenez pas ce test à la légère, il peut éviter plusieurs accidents.
- Si la monitrice ou le moniteur de la fête ou de l'animation n'est pas qualifié SN, celui-ci doit être supervisé par la sauveteuse ou le sauveteur présent. Bien sûr, la monitrice ou le moniteur du groupe reste responsable de l'animation jusqu'à la fin de l'activité.

CONSIGNES ET RÈGLEMENTS À LA PISCINE (bon à savoir pour les accompagnatrices et les accompagnateurs)

- Pas de chaussures sur la plage-piscine.
- Veste de sauvetage (VFI) obligatoire pour les 7 ans et moins / Test de nage pour les 8 ans et plus.
- Nous vous demandons votre collaboration pour aider les enfants à mettre les VFI.
- Les tubes flottants doivent rester loin des murs et au milieu de la piscine, qui est délimité par des câbles rouges.
- Les enfants n'ont pas accès par les murets bleus aux extrémités de la piscine ni au pont au centre; l'accès se fait par les bords blancs au niveau de l'eau.
- En partie peu profonde, les plongeurs sont permis à partir de l'échelle près du pont central.
- Le rangement se fait 5 minutes avant de sortir de l'eau – la baignade se termine à :25 en AM et à :55 en PM.

ENTRAÎNEMENT ADULTES

- L'équipement permis pour l'entraînement (**planche, pull-buoy et ceinture d'aquajogging**) doit être placé aux extrémités de la piscine de façon à ne pas encombrer le pont.
- Les **palettes pour les mains NON RIGIDES** sont permises. Les palettes pour les mains RIGIDES ne sont permises qu'en Partie Profonde (PP) dans le couloir RAPIDE seulement.
- Les **mini-palmes** d'entraînement sont permises dans tous les couloirs. La nageuse ou le nageur doit respecter la vitesse du couloir qu'il utilise.
- Aucun élastique d'entraînement pour la nage ou l'aquajogging stationnaire n'est permis.
- Aucun équipement de plongée sous-marine n'est permis (palmes, masques et tubas inclus). Le tuba frontal est autorisé pour l'entraînement.
- La pratique du "kick" (battement de jambes avec la planche) côte à côte n'est pas autorisée.

- Les tractions à la barre d'un bloc de départ au bout du corridor ne sont pas autorisées.

BAIGNADE FAMILIALE AVEC MATÉRIEL D'ANIMATION

- Les objets flottants tels que les **spaghettis**, **tubes gonflables** et **ballons mous** (ballons-sourire) sont permis la fin de semaine et doivent rester dans la Partie Peu Profonde (PPP) de la piscine.
- L'usage des **tapis** n'est PAS autorisé.
- Tout le matériel doit être rangé aux endroits appropriés après utilisation.

Tubes gonflables :

- Il est interdit de se mettre debout sur les tubes gonflables. Il faut avoir le centre de gravité (fessier) plus bas que les rebords du tube.
- Les tubes doivent rester loin des parois de la piscine et loin des câbles.
- Les baigneuses et les baigneurs ne doivent pas embarquer sur les tubes à partir du bord.
- Pour monter sur un tube, il faut le faire loin du bord pour éviter le danger de culbuter et se cogner la tête au bord du mur.
- Un tube par personne et une personne par tube! Interdit d'empiler les tubes un par-dessus l'autre.

RÈGLES DE BASE POUR LA NAGE DANS LES CORRIDORS



VITESSES :

	Nage très lente. Arrêts fréquents au bout du corridor.
	Nage entre lent et moyen. Arrêts permis au bout du corridor sans obstruer le centre du mur pour faire un virage.
	Nage rapide et continue. Arrêts périodiques seulement.

* Note aux sauveteuses et aux sauveteurs pour la surveillance des couloirs

(Respect des vitesses Lent-Moyen-rapide et savoir-vivre des nageuses et nageurs).

Votre rôle est de voir à ce que les usagères et les usagers se respectent et se soucient les uns les autres dans les couloirs. Les nageuses ou les nageurs ne peuvent bloquer la circulation et s'installer au bout des couloirs pour une pause et faire la conversation. Il faut s'assurer qu'on puisse aisément faire directement demi-tour au bout du couloir et reprendre un élan sur le mur.

Il est de votre responsabilité d'intervenir et de vous montrer "proactives ou proactifs" lorsque vous voyez ces situations. Demandez cordialement à une nageuse ou un nageur de changer de couloir s'il n'est pas à la bonne vitesse ou encore d'aller dans la zone libre (sans couloir) pour se reposer et faire la conversation.

AUCUN SAUT OU PLONGEON DANS LES COULOIRS

COURTOISIE:

- Le rythme de chaque nageuse ou nageur et l'achalandage rendent la cohabitation parfois difficile. Les nageuses et nageurs doivent faire preuve de courtoisie envers les autres et doivent réévaluer à chaque visite et à chaque style ou éducatif de nage le choix de leur couloir.

VIRAGE:

- La nageuse ou le nageur qui s'apprête à effectuer son virage a priorité sur celui qui s'est arrêté et qui se prépare à partir. Si un dépassement a lieu au bout d'un corridor, la nageuse ou le nageur qui dépasse a priorité sur le virage.

ARRÊT:

- Lorsqu'une nageuse ou un nageur s'arrête, il doit s'assurer de laisser un espace suffisant aux autres pour qu'ils puissent effectuer leur virage en toute sécurité.

CÂBLE:

- Pour éviter un bris de câble, les nageuses et nageurs ne peuvent pas s'appuyer sur les câbles.

CODE D'ETHIQUE DE LA NAGEUSE ET DU NAGEUR

Guide de la parfaite nageuse et du parfait nageur

SOYEZ UNE BONNE NAGEUSE OU UN BON NAGEUR POUR VOS CONGÉNÈRES

Le Centre sportif se veut une référence en ce qui a trait au respect des règles de conduite dans les couloirs d'entraînement. Soyez respectueuses et respectueux envers les autres nageuses et nageurs qui partagent avec vous les couloirs, en suivant les quelques règles suivantes. Bon entraînement!

10 RÈGLES POUR UN ENTRAÎNEMENT EN COULOIR AGRÉABLE

1. Il est de mise de nager en conservant sa droite en toutes circonstances.
2. Les virages se font dans le sens antihoraire.
3. Lorsque la signalisation l'indique, nagez dans le couloir correspondant à votre vitesse.
Pour une distance de 400 mètres (16 longueurs), voici les catégories et les temps :
 - Rapide (Moins de 8 minutes)
 - Moyen (Entre 9 et 12 minutes)
 - Lent (Plus de 12 minutes)
4. S'il n'y a pas de signalisation, recherchez les couloirs avec les nageuses et les nageurs de votre calibre.
5. Si vous vous arrêtez à la fin d'une longueur, rapprochez-vous des câbles et ne restez pas au centre du couloir afin de permettre aux autres d'effectuer leur virage.
6. Si vous dépassez une nageuse ou un nageur, passez à sa gauche et assurez-vous qu'il n'y ait personne devant vous pendant votre manœuvre.
7. Si l'on vous dépasse, conservez votre vitesse et nagez près du câble. Si vous êtes près du mur, arrêtez-vous et laissez passer la nageuse ou le nageur qui souhaite vous dépasser.
8. En période d'achalandage, abstenez-vous de nager des styles à grandes amplitudes comme le papillon ou la brasse.
9. Si vous travaillez votre battement de jambes, faites-le dans un couloir plus lent.
10. Faites votre entrée à l'eau en douceur et respectez les autres nageuses et nageurs en tout temps!

RÈGLEMENTS (TELS QU’AFFICHÉS À LA PISCINE)

1. On ne peut avoir accès à la piscine qu’en présence d’une personne responsable, qualifiée et autorisée. **ADMISSION ET ACCOMPAGNEMENT**
2. Les vêtements de ville, les chaussures et la serviette doivent demeurer au vestiaire. **VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT**
3. LA DOUCHE EST OBLIGATOIRE. **HYGIÈNE ET PROPRETÉ**
4. Le bonnet de bain est obligatoire. **VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT**
5. L’accès des personnes souffrant de rhume, d’infection de la peau ou de maladie contagieuse est rigoureusement interdit à la piscine. **ADMISSION ET ACCOMPAGNEMENT**
6. Les objets flottants, les jouets et les équipements de plongée sont interdits durant les bains libres. **VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT**
7. L’usage de contenants de verre est totalement prohibé aux abords de la piscine. **NOURRITURE ET BOISSON**
8. En tout temps, il est défendu de courir, de pousser quelqu’un, de s’accrocher aux câbles ou de nager sous le pont de la piscine. **SÉCURITÉ**
9. Il est INTERDIT DE BOIRE, DE MANGER OU DE FUMER à la piscine. **NOURRITURE ET BOISSON**
10. Il est défendu de marcher sur le pont et d’utiliser les blocs de départ. **SÉCURITÉ**
11. Les enfants de moins de six (6) ans doivent être avec une ou adulte en tout temps. **ADMISSION ET ACCOMPAGNEMENT**
12. Sur les tremplins : une seule personne est admise à la fois ; un seul bond est toléré. **TREMPILINS ET PLONGEONS**
13. Il est interdit de nager dans la zone des tremplins. **TREMPILINS ET PLONGEONS**
14. Les sauveteuses et sauveteurs se réservent le droit d’expulser de la piscine, toute personne qui ne se conforme pas aux présents règlements. **CIVISME**
15. Code sifflet : 1 coup : arrêtez et écoutez la sauveteuse ou le sauveteur.
3 coups : évacuez la piscine immédiatement.
COMMUNICATION – CODE SIFFLET

NOMBRE DE BAIGNEUSES et BAIGNEURS : **343**

ADMISSION ET ACCOMPAGNEMENT

- Les enfants de **7 ans et moins** doivent en tout temps être avec une ou un adulte.
- L'accès des personnes souffrant de maladie contagieuse ou infectieuse ou de lésion cutanée est rigoureusement interdit à la piscine.

VESTIAIRES

- Attention à la nudité dans les vestiaires en présence des enfants.

HYGIÈNE ET PROPRETÉ

- Il est obligatoire de prendre une douche savonneuse avant la baignade.
- Les bottes et chaussures d'extérieur sont interdits dans les vestiaires et sur la plage-piscine.
- Il est interdit de se moucher, de se rincer la bouche ou de cracher dans la piscine.

VÊTEMENTS ET ÉQUIPEMENT

- Le **bonnet de bain** est obligatoire pour tous sans exception.
- Le port du **maillot de bain** est de rigueur. Seuls les maillots de bain moulants, extensibles, conçus et utilisés exclusivement pour la baignade sont acceptés.
- Les objets flottants, les jouets et les équipements de plongée sont interdits durant les bains libres. Seules les VFI conformes aux normes sont permises.

SÉCURITÉ

- Il est interdit de courir. Marcher lentement en tout temps.
- Il est interdit de nager sous le pont, de marcher sur le pont et d'utiliser les blocs de départ.
- Il est interdit de se bousculer ou de pousser quelqu'un dans la piscine ou autour de la piscine et de monter sur les épaules d'une autre personne.

TREMPAINS ET PLONGEONS

- L'accès au tremplin de 3 mètres est limité aux personnes mesurant au moins 1,35 mètres.
- Le port d'une aide de flottaison (VFI, ceinture de natation, ballon dorsal, etc.) est interdit sur le tremplin de 3 mètres.
- Il est interdit de courir ou de faire des doubles bonds sur les tremplins. Un seul bond est permis avant d'effectuer un saut ou un plongeon.
- Après votre plongeon, vous devez sortir de l'eau le plus rapidement possible en utilisant l'échelle la plus proche.
- Plonger uniquement à partir de l'échelle près du pont et sur les tremplins.

NOURRITURE ET BOISSON

- Il est interdit de mâcher de la gomme et de consommer toute nourriture ou boisson dans ou aux abords de la piscine, à l'exception d'eau dans un contenant de plastique. Aucun contenant de verre n'est accepté.

CIVISME

- En tout temps, les baigneuses et baigneurs doivent faire preuve de civisme et se comporter de façon responsable et sécuritaire.

COMMUNICATION – CODE SIFFLET

- 1 petit coup de sifflet signifie: "Attention", il s'agit d'un avertissement. Regardez la surveillante-sauveteuse ou le surveillant-sauveteur et suivez ses consignes.
- 3 longs coups de sifflet signifient: "Situation d'urgence", sortez immédiatement de la piscine et suivez les consignes des surveillantes-sauveteuses et surveillants-sauveteurs.

Ces règlements ne constituent pas une liste exhaustive. La liste détaillée est accessible pour consultation au besoin.