

Lifeguard Training

Spring 2017

Côte Saint-Luc offers all the courses required to become a certified lifeguard.



CoteSaintLuc.org

Bronze Medallion

The Bronze Medallion course teaches an understanding of the lifesaving principles of water rescue education—judgment, knowledge, skill, and fitness. Course manual will be provided.

9-week course, once a week Prerequisite: 13 years old and have successfully completed Red Cross Swim Kids 10 or equivalent			
Apr. 23, 2017	Sunday	9:30 am – 12:30 pm	\$205 (R) \$235 (NR)

Bronze Cross

The Bronze Cross course is designed for lifesavers who want the challenge of more advanced training including an introduction to safe supervision in aquatic facilities. They will learn the difference between rescue and guarding, the reasons behind emergency procedures and team work.

9-week course, once a week Prerequisite: Bronze Medallion			
Apr. 23, 2017	Sunday	1 pm – 4:30 pm	\$225 (R) \$258 (NR)

Online registration starts Monday, March 13 for CSL residents and in person registration starts Tuesday, March 14.

Please visit

CoteSaintLuc.org/Aquatics

or contact the

Parks and Recreation Department:

514-485-6806 or recreation@cotesaintluc.org.

Standard First Aid

Comprehensive two-day course offering first aid and CPR skills for those that need training due to work requirements or who want more knowledge to respond to emergencies at home. Course manual will be provided.

2-day course Prerequisite: 14 years old			
Mar. 25 and 26, 2017	Saturday	8:30 am – 4:30 pm	\$100 (R) \$125 (NR)

National Lifeguard

This course will give you a legal certificate for lifeguarding throughout the country and the only lifeguard certificate recognized by the province of Quebec. Course manual will be provided.

9-week course, once a week Prerequisite: 16 years old, Bronze Cross and Standard First aid certifications			
Apr. 23, 2017	Sunday	4 pm – 8:30 pm	\$265 (R) \$305 (NR)

Stroke Improvement

This course will help you to build endurance and refine your strokes to help prepare you for the lifesaving courses.

10-week course, once a week Prerequisite: Participants must be able to swim independently in deep water and should have basic knowledge of the 4 strokes. 13 years and older.			
Apr. 26, 2017	Wednesday	8 pm – 9 pm	\$96 (R) \$120 (NR)

Prices include taxes.

(R) = Côte Saint-Luc Resident (NR) = Non-resident

Sauveteur en formation

Printemps 2017

Côte Saint-Luc offre tous les cours requis pour devenir sauveteur certifié.



CoteSaintLuc.org

Médaille de bronze

Le cours de la Médaille de bronze enseigne la compréhension et les principes de sauvetage aquatique soient le jugement, la connaissance, les habiletés et la forme physique. Les matériaux de cours sont inclus.

Cours de 9 semaines, une fois par semaine. Pré requis : 13 ans et avoir réussi les dix niveaux de l'École de natation de la Croix-Rouge ou équivalent.			
23 avril 2017	Dimanche	9 h 30 – 12 h 30	205 \$ (R) 235 \$ (NR)

Croix de bronze

Le cours de la Croix de bronze s'adresse aux sauveteurs à la recherche d'une formation plus poussée y compris une introduction à la supervision dans les installations aquatiques. La différence entre sauvetage et supervision aquatique sera enseignée, les raisons concernant les procédures d'urgence et le travail d'équipe.

Cours de 9 semaines, une fois par semaine. Pré requis : Médaille de bronze.			
23 avril 2017	Dimanche	13 h – 16 h 30	225 \$ (R) 258 \$ (NR)

**Inscription en ligne débute le lundi 13 mars et
 inscription sur place débute le mardi 14 mars
 pour résidents de CSL.**

Consulter

CoteSaintLuc.org/fr/Aquatiques

ou communiquez avec le
 Service des loisirs et des parcs au
 514-485-6806 ou recreation@cotesaintluc.org.

Premiers soins—Général

Cours complet de deux jours avec formation en premiers soins et RCR. S'adresse à ceux à ceux qui doivent avoir des connaissances de secourisme pour leur travail ou qui souhaitent être aptes à réagir en cas d'urgence à la maison. Les matériaux de cours sont inclus.

Un cours de deux jours. Pré requis : 14 ans.			
25 et 26 mars 2017	Samedi	8 h 30 – 16 h 30	100 \$ (R) 125 \$ (NR)

Sauveteur national

Ce cours discerne un certificat légal qui permettra au détenteur d'exercer le sauvetage n'importe où au pays. C'est aussi le seul certificat reconnu au Québec. Les matériaux de cours sont inclus.

Cours de 9 semaines une fois par semaine. Pré requis : 16 ans, Croix de bronze et certification du cours de secourisme général.			
23 avril 2017	Dimanche	16 h – 20 h 30	265 \$ (R) 305 \$ (NR)

Perfectionnement des techniques de natation

Ce cours vous aidera à améliorer votre endurance et perfectionner votre technique de natation en préparation au cours de sauvetage.

Cours de 10 semaines une fois par semaine. Pré requis : les participants doivent pouvoir nager en eau profonde et avoir connaissance des 4 styles de natation. Pour ceux âgés 13 ans et plus			
26 avril 2017	Mercredi	20 h – 21 h	96 \$ (R) 120 \$ (NR)

Les prix comprennent les taxes.

(R) = Résident de Côte Saint-Luc (NR) = Non résident