

## Piscine : les activités

### Cours de natation enfant

La période idéale pour apprendre à nager c'est enfant... Sans s'en rendre compte, votre enfant vaincra toutes ses appréhensions et arrivera à se déplacer dans l'eau avec plaisir. L'âge idéal pour apprendre à nager est 6 ans. Avant cet âge, l'enfant n'a pas toujours les capacités de concentration nécessaires à la pratique de la natation.

#### Pour qui ?

Les enfants à partir de 6 ans

#### Quand ?

Selon les niveaux (initiation, apprentissage, perfectionnement),

- lundi, mardi de 17 h 15 à 18 h,
- mercredi entre 9 h et 12 h et entre 14 h et 19 h,
- jeudi, vendredi de 17 h 15 à 18 h
- samedi entre 9 h 15 et 12 h

hors vacances scolaires.

#### Combien de temps ?

45 minutes

#### Conditions

Un test encadré permettra à un éducateur sportif, maître nageur, d'évaluer ses capacités et de l'intégrer dans un groupe de son niveau.

#### Tarifs Cours de natation enfant

	Vallée dorée	Hors Vallée dorée
Une séance	9 €	10 €
Abonnement trimestre	75 €	85 €
Annuelle	195 €	220 €

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

**Tarifs dégressifs enfant uniquement : 2e, 3e enfant 170 € / 150 €**

<b>Cours particulier - 30 minutes</b>	20 €	20 €
<b>Stage natation - 5 séances</b>	45 €	55 €

### Cours de natation adulte

Vous êtes adultes et ne savez pas nager, ou vous souhaitez vous perfectionner dans une nage en particulier ?

Les cours de natation s'adressent à tous les publics et tous les âges. Avant tout, votre niveau sera évalué lors d'un test encadré par un éducateur sportif, maître nageur. Une fois cette étape franchie, l'éducateur vous proposera d'intégrer un petit groupe du même niveau que vous selon des créneaux préalablement définis.

Si vous optez pour des cours individuels, vous serez seul avec l'éducateur. Le nombre de séances nécessaires pour apprendre à nager varie selon le niveau initial et le rythme de progression de chacun.

#### Pour qui ?

Tout public

#### Quand ?

Selon les niveaux

- lundi de 19 h 15 à 20 h (apprentissage)
- mardi de 12 h 15 à 13 h (initiation)
- mardi de 16 h 15 à 17 h (aquaphobie)

hors vacances scolaires

#### Combien de temps ?

45 minutes

#### Conditions

Un test encadré permettra à un éducateur sportif, maître nageur, d'évaluer vos capacités et d'intégrer un groupe de votre niveau.

Tarifs Cours de natation adulte

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

<b>Une séance</b>	9 €	10 €
<b>Abonnement trimestre</b>	75 €	85 €
<b>Annuelle</b>	195 €	220 €
<b>Cours particulier - 30 minutes</b>	20 €	20 €
<b>Stage natation - 5 séances</b>	45 €	55 €

## Cours de natation avec palmes

### Pourquoi cette activité ?

le cours de natation palmes vise essentiellement à travailler les cuisses et les jambes grâce à l'utilisation de palmes.

En effet, ces dernières viennent décupler l'effort fourni pour nager, permettant ainsi de travailler en profondeur les muscles du bas du corps tout en sculptant harmonieusement toute la silhouette.

### Pour qui ?

À partir de 16 ans

### Quand ?

- jeudi de 19 h 15 à 20 h hors vacances scolaires

### Combien de temps ?

45 minutes

### Conditions

Être capable de se déplacer sur 50 mètres dans le grand bassin.

Tarifs Cours de natation avec palmes

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

<b>Une séance</b>	9 €	10 €
-------------------	-----	------

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

<b>Abonnement trimestre</b>	75 €	85 €
<b>Annuelle</b>	195 €	220 €
<b>Cours particulier - 30 minutes</b>	20 €	20 €

## Aquabike

### Pourquoi cette activité ?

Elle est une variante de l'aquafit pratiquée avec un vélo.

La résistance de l'eau a pour conséquence un effort différent. Les exercices permettent d'amincir et de raffermir le bas du corps, notamment l'élimination de la cellulite grâce à l'hydromassage créé par le pédalage.

Les graisses sont brûlées en priorité. Une demi-heure d'aquabike équivaut à une heure de pédalage sur la route !

### Pour qui ?

À partir de 16 ans

### Quand ?

- lundi, mardi de 19 h 15 à 20 h,
- mercredi de 10 h 15 à 11 h et de 18 h15 à 19 h,
- jeudi, vendredi de 12 h 15 à 13 h,

hors vacances scolaires.

### Combien de temps ?

45 minutes

### Conditions

Déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou pulmonaire.

Au moindre doute, il est recommandé de demander un avis médical.

Tarifs Aquabike

Vallée dorée Hors Vallée dorée

**Une séance** 9,90 € 10,90 €

**10 séances** 90 € 100 €

**Abonnement trimestre** 90 € 100 €

## AquaFit

### Pourquoi cette activité ?

Elle est une variante tonique de l'aquagym dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Les exercices pratiqués dans l'eau à l'aide d'accessoires (frites, planches, aquarames...) ont une action massante et drainante sur les muscles et les tissus.

L'ensemble du corps est sollicité permettant d'affiner et de tonifier la silhouette.

### Pour qui ?

À partir de 16 ans

### Quand ?

- lundi de 12 h 15 à 13 h
- mardi de 12 h 15 à 13 h et de 16 h 15 à 17 h
- mercredi de 11 h 15 à 12 h et de 19 h 15 à 20 h
- jeudi de 19 h 15 à 20 h
- samedi de 10 h 15 à 11 h

hors vacances scolaires

### Combien de temps ?

45 minutes

### Conditions

Déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou pulmonaire.

Au moindre doute, il est recommandé de demander un avis médical.

Tarifs AquaFit

**Vallée dorée Hors Vallée dorée**

**Une séance** 9,90 € 10,90 €

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

**10 séances**      90 €      100 €

**Abonnement trimestre** 90 €      100 €

## Les bébés nageurs

### Pourquoi cette activité ?

La découverte du milieu aquatique pour les enfants de 6 mois à 3 ans.

Les séances de bébé nageurs vous offrent la possibilité de faire découvrir le milieu aquatique dès le plus jeune âge à votre enfant. Dans une eau à 32 degrés, cette activité favorise le développement psychomoteur de votre bébé et sa sociabilisation à travers un parcours adapté. C'est aussi un moment de partage entre parent(s) et enfant.

### Pour qui ?

Les enfants de moins de 3 ans accompagnés de leurs parents.

### Quand ?

- Tous les samedis matin, de 8 h 15 à 9 h, hors vacances scolaires

### Combien de temps ?

45 minutes

### Conditions

Dès 4 mois votre bébé peut commencer l'activité s'il n'y a pas de contre-indication médicale, et si son calendrier vaccinal est à jour. Il doit avoir réalisé sa deuxième injection du vaccin DTP (diphtérie, tétanos, polio) afin de pouvoir accéder aux bassins de la piscine.

#### Tarifs Bébés nageurs

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

**Une séance**      9 €      10 €

**Abonnement trimestre** 75 €      85 €

**Annuelle**      195 €      220 €

# Jardin aquatique

## Pourquoi cette activité ?

Elle permet à l'enfant de s'habituer à l'élément aquatique, d'évoluer en autonomie et de se préparer à l'apprentissage des différentes nages. Au travers de situations ludiques variées, le jeune enfant se familiarise avec l'eau, le but est de lui faire acquérir : un enrichissement des schémas posturaux (repères & équilibre), des modes de déplacement, un contrôle de la respiration adapté à de nouvelles exigences.

L'apprentissage de la natation sera plus facile pour des enfants habitués à être dans l'eau. Votre enfant apprendra à évoluer avec les autres, à jouer avec eux, à suivre des consignes. Il pourra, à la suite des bébés nageurs, intégrer le jardin aquatique avant ses premiers cours de natation.

## Pour qui ?

Les enfants de 3 à 6 ans.

## Quand ?

- Tous les mercredis matin, de 9 h 15 à 10 h et de 10h15 à 11h,
- Tous les samedis matin, de 9 h 15 à 10 h,

hors vacances scolaires

## Combien de temps ?

45 minutes

## Conditions

Un test encadré permettra à un éducateur sportif, maître nageur, d'évaluer ses capacités et de l'intégrer dans un groupe de son niveau.

### Tarifs Jardin aquatique

	Vallée dorée	Hors Vallée dorée
Une séance	9 €	10 €
Abonnement trimestre	75 €	85 €
Annuelle	205 €	230 €

**Tarifs dégressifs enfant uniquement : 2e, 3e enfant 180 € / 160 € 230 €**

## Vallée dorée Hors Vallée dorée

<b>Cours particulier - 30 minutes</b>	20 €	20 €
<b>Stage natation - 5 séances</b>	45 €	55 €

## Sauna et hammam

Deux créneaux **sans réservation** :

- **Mardi de 16h à 18h45**
- **Dimanche de 9h à 11h45.**

Après paiement de votre entrée à l'accueil, un bracelet vous sera remis pour accéder à cet espace détente, contre la remise d'un des documents suivants :

- Pièce d'identité **ou**
- Carte vitale **ou**
- Permis de conduire

Ce document vous sera restitué à la fin de votre séance, une fois le bracelet rendu.

*L'entrée comprend une entrée piscine et l'accès aux sauna et hammam.*

L'espace est accessible dès 16 ans pour toute personne ne présentant aucun signe de problèmes cardiaques ou de problèmes de peau. Non accessible aux femmes enceintes.

## Circuit training

### **Pourquoi cette activité ?**

Venez enchaîner aqua-bike, aqua step, haltères, trampoline, élastique... le tout sur une durée courte à grande intensité. Améliorer sa condition physique en se musclant et en travaillant son cardio !

### **Pour qui ?**

À partir de 16 ans

### **Quand ?**

- lundi de 19 h 15 à 20 h  
hors vacances scolaires



## Combien de temps ?

45 minutes

## Conditions

Déconseillé aux personnes souffrant d'insuffisance cardiaque ou pulmonaire.  
Au moindre doute, il est recommandé de demander un avis médical.

### Tarifs AquaFit

#### Vallée dorée Hors Vallée dorée

Une séance 9,90 €      10,90 €

10 séances 90 €      100 €

## Stages de natation

### Apprenez à nager en toute sécurité pendant les vacances scolaires !

Profitez des vacances scolaires pour permettre à vos enfants de progresser en natation grâce à notre programme complet et adapté à chaque niveau. Encadrés par nos éducateurs sportifs, vos enfants bénéficieront de cinq séances de formation sur une semaine, conçues pour leur permettre de se sentir à l'aise et en confiance dans l'eau.

**Au programme :** De la brasse au crawl, en passant par le dos crawlé, chaque enfant apprendra les bases de la natation de manière progressive et ludique. Nos séances sont structurées pour garantir un apprentissage sécurisé, à la fois fun et pédagogique. Quel que soit leur niveau, les enfants évolueront à leur rythme et développeront des compétences durables.

**Pour qui ?** Ce stage est destiné aux enfants à partir de 6 ans, ou selon les capacités de chacun.

**Quand ?** Du Lundi au Vendredi, de 12h à 12h45, pendant les vacances scolaires.

**Durée :** Chaque séance dure 45 minutes

### Tarifs :

- 45 € pour les habitants de la Vallée Dorée

- 55 € pour tout public

**Condition :** Une évaluation préalable est obligatoire lors de la première inscription pour déterminer le niveau de chaque enfant :

- **Niveau 1 :** pour les enfants débutants
- **Niveau 2 :** pour les enfants plus autonomes, sachant se déplacer sur 12,5m dans le grand bassin.

**Pour plus de renseignements :**

03 44 73 86 35 /

piscine@ccl-valleedoree [dot] fr (piscine[at]ccl-valleedoree[dot]fr)

[billetterie-valleedoree.horanet.com](http://billetterie-valleedoree.horanet.com)

Outre les activités récurrentes qui sont organisées, la piscine c'est aussi l'occasion de venir fêter ton anniversaire, de participer à des soirées zen ou de passer ton brevet pour devenir nageur - sauveteur !

## **Anniversaire : Viens fêter ton anniversaire à la piscine !**

**Envie de profiter de notre toboggan et de nos jeux aquatiques avec tes amis !**

Quelle meilleure occasion que ton anniversaire ! L'entrée de la piscine te sera offerte ! Des animations encadrées te seront proposées par un éducateur sportif, puis après un temps libre, une salle sera mise à ta disposition pour que tu organises un goûter avec tes amis. Ce sera l'heure des cadeaux !

**Pour qui ?**

Les enfants de 6 à 12 ans.

**Quand ?**

- Les mercredis et samedis midi.

Animations dans l'eau encadrées par un éducateur sportif de 13 h 15 à 14 h, temps libre de 14 h à 16 h suivi d'un goûter dans la salle (gâteau et boissons non fournis).

**Combien de temps ?**

2 heures

## Conditions

Le tarif est valable pour 10 enfants et comprend l'accès aux structures pour la durée de la prestation et le temps du goûter d'anniversaire.

La réservation est effective dès son règlement, soit à l'accueil de l'établissement aux horaires d'ouverture soit par internet. Tout anniversaire commencé est intégralement dû.

Le port du short et du bermuda n'est pas autorisé ! Présence d'un accompagnateur responsable ou d'un parent obligatoire.

### Tarifs Anniversaire

#### Vallée dorée Hors Vallée dorée

**Anniversaire enfants** 115 €      135 €

**Enfant supplémentaire** 10.50 €      12.50 €

#### Télécharger vos invitations (4/page)

[invitation-anniversaire2023.pdf .pdf - 2.01 Mo](#)

## Soirée ZEN

Cette soirée vous permettra de passer un moment de détente.

Des massages et des activités aquatiques zen vous seront proposées, certaines sur réservation. Le nombre de personnes ayant accès à la piscine sera limité de manière à rester dans un environnement serein et calme.

#### Pour qui ?

Public adulte

#### Quand ?

Ponctuellement. N'hésitez pas à demander à l'accueil ou à consulter nos plateformes en ligne pour vous tenir informé.

### Tarif Soirée Zen

#### Vallée dorée Hors Vallée dorée

**Soirée zen** 20 €      20 €

## Brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique

## **Devenez nageur - sauveteur !**

Vous bénéficierez d'une formation qualifiante composée d'entraînements de natation, de cours sur la réglementation, du passage d'une formation secourisme PSE 1. Cette formation vous permettra de surveiller des piscines, des plages, plans d'eau, et d'assister les maîtres-nageurs sauveteurs dans la surveillance de baignade.

### **Pour qui ?**

Dès 16 ans (17 ans le jour de l'examen)

### **Quand ?**

- mardi et jeudi de 19 h à 20 h
- samedi de 13 h à 14 h.

### **Combien de temps ?**

En raison des travaux de la piscine et de son ouverture décalée, la formation s'étalera exceptionnellement sur 6 mois cette année.

### **Comment ?**

Contenu de la formation :

- 3 séances / semaine d'entraînements et d'apprentissage au sauvetage avec un éducateur,
- des cours de réglementation,
- un accès gratuit à la piscine (aux horaires public pour s'entraîner),
- la présentation aux examens (BNSSA et PSE1)

### **Épreuves de sélection :**

1. • sur 100 mètres, effectuer 50 mètres nage libre,  
+ 10 mètres en apnée,  
+ 10 mètres de nage d'approche,  
+ toucher le fond du bassin à 3,68 mètres,  
+ 25 mètres remorquage (rétropédalage) sans matériel ni mannequin.
2. • 100 mètres avec palmes, masque et tuba.

Les épreuves ne sont pas chronométrées mais sont à effectuer sans temps d'arrêt ni appuis.

#### Tarif BNSSA

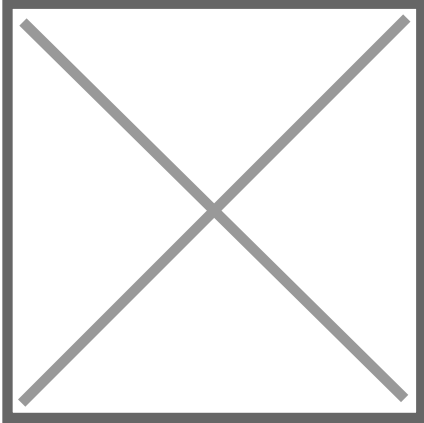
	<b>Vallée dorée</b>	<b>Hors Vallée dorée</b>
<b>Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique + Premier Secours en Equipe 1</b>	579 €	579 €
<b>Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique mensuel</b>	96.50 €	96.50 €
<b>Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique</b>	379 €	379 €

**Possibilité d'échelonner les paiements (96.50€ / mois pendant 6 mois)**

Par ailleurs, la Communauté de communes du Liancourtois met la piscine à la disposition des clubs et associations, des écoles primaires, collèges et lycées pour l'apprentissage de la natation mais aussi dans le cadre de compétitions.

**Les associations présentes :**

## **Liancourt Aqua Club**



Bernard JAN

Tél : 06 25 49 40 17

Mail : lac60140atgmail [dot] com (lac60140[at]gmail[dot]com)

Site internet : <http://plongee.lac.free.fr/>

## **Club Nautique du Liancourtois**

Céline CHAGNON

Tél : 06 88 46 07 21

Site internet : <http://www.cndl.fr/>