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 19 h,
- mercredi entre 9 h et 12 h et entre 14 h et 19 h,
- jeudi, vendredi de 17 h 15 à 19 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
Abonnement trimestre	75 €	85 €
Annuel	205 €	230 €
Tarifs dégressifs enfant uniquement : 2e, 3e enfant	180 € / 160 €	/
Cours particulier - 30 minutes	20 €	20 €

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 > débutant
- Mardi de 12 h 15 à 13 h > débutant
- Mardi de 19 h 15 à 20 h > apprentissage
- Jeudi de 18 h 15 à 19 h > perfectionnement
- Jeudi de 19 h 15 à 20 h > apprentissage

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**
Abonnement trimestre	75 €	85 €
Annuelle	205 €	230 €
Cours particulier - 30 minutes	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 ?

- mardi de 19 h 15 à 20 h,
- mercredi 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	10,90 €	11,90 €
10 séances	100 €	110 €

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
- mercredi de 11 h 15 à 12 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	10,90 €	11,90 €
10 séances	100 €	110 €

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 entre 6 mois et 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 6 mois votre bébé peut commencer l'activité s'il n'a pas de contre-indication médicale, et si son calendrier vaccinal est a 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
Abonnement trimestre	75 €	85 €
Annuelle	205 €	230 €
Tarifs dégressifs enfant uniquement : 2e, 3e enfant	180 € / 160 €	

Sauna et hammam

Deux créneaux **sans réservation** :

- **Mardi de 16h à 18h45**
- **Samedi de 14h à 17h45**
- **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.

Possibilité de privatisation du sauna et hammam avec en plus un accès piscine.

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
- mercredi de 19h15 à 20h

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	10,90 €	11,90 €
10 séances	100 €	110 €

Stages de natation

Apprenez à nager en toute sécurité pendant les vacances scolaires !

Encadrés par nos éducateurs sportifs, les enfants sont suivis lors de cinq séances de formation adaptées à leur niveau.

De la brasse au crawl en passant par le dos crawlé, vos enfants apprendront toutes les bases pour se sentir à l’aise dans l’eau. Notre approche ludique et pédagogique garantit un apprentissage progressif et sécuritaire pour acquérir de nouvelles compétences.

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 (hors période de noël).

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

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), de 16h15 à 17h30.

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	25 €	25 €

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 de 18 h à 20 h
- Jeudi de 19 h à 20 h
- Samedi de 13 h à 14 h

Comment ?

Contenu de la formation :

- 3 séances / semaine d'entrainements 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)
- Formation de 35h au PSE 1

Épreuves de sélection :

- 100 mètres nage libre,
- 200 mètres avec palmes, masque et tuba.
- 10 mètres en apnée,
- toucher le fond du bassin à 3,17 mètres,

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

Tarif BNSSA

	Vallée dorée	**Hors Vallée dorée**
Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique + Premier Secours en Equipe 1	579 €	579 €
Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique	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 : lac60140@gmail [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/