

01

Mai 2015

La Voix du Dragon

LE MAGAZINE DU CENTRE AQUATIQUE
INTERCOMMUNAL DE L'AMANDINOIS

DOSSIER

La natation scolaire

PAGE 10

LA RÉTRO
LE FLASH-BACK
DU DRAGON

PAGE 04

LA VIE DE LA PISCINE
LES BÉBÉS
NAGEURS

PAGE 14

Centre
Aquatique
Intercommunal de l'Amandinois





p.04



p.06



p.11

LA RÉTRO

LE FLASH-BACK DU DRAGON

P. 04 et 05

À LA LOUPE

Centre aquatique : le choix
de l'intercommunalité

P. 06 et 07

L'ÉVÉNEMENT

Les étoiles de la natation
synchronisée ont brillé

P. 08 et 09

ENVIRONNEMENT

Un équipement écologique

P. 10

LE DOSSIER

LA NATATION SCOLAIRE

P. 11 à 13

LA VIE DE LA PISCINE

Les bébés nageurs :
un bain épanouissant

P. 14 et 15

ASSOCIATIONS

LE SNPH : un acteur de la
natation sportive

P. 16 et 17

INFOS PRATIQUES

P. 18

ORGANISATION

Une équipe à votre service

P. 19

p.08



p.14



Suivez nous
sur



La Voix
du Dragon

Directeur de la publication : Franck Baudoux.
Édité par le Centre aquatique de l'Amandinois.
Crédits photos : Ville de Saint-Amand-les-Eaux,
Ville d'Escautpont, Florence Delferière,
Clément Devin, AR Communication, SNPH,
POLYgone MEDIA.
Conception et réalisation : POLYgone MEDIA.
Impression : Léonce Desprez.
Label Imprim'Vert.
Centre aquatique de l'Amandinois : Chemin de
l'Empire 59230 Saint-Amand-les-Eaux.
Édité à 30 000 exemplaires.
Dépôt légal Mai 2015.



ALAIN BOCQUET

Président de la SPL du centre
aquatique de l'Amandinois

La piscine tournesol de la cité thermale était à bout de souffle. La question de sa rénovation complète ou d'une construction se posait avec force. Après mûre réflexion et concertation avec toutes les communes de l'Amandinois, nous avons opté pour le projet d'un centre aquatique plus spacieux, moderne et de haute qualité environnementale.

La Porte du Hainaut a porté la réalisation de l'équipement dont le coût, **14,591 millions d'euros hors taxes**, a été partagé entre la Communauté d'agglomération (4,6 millions), Saint-Amand (4,6 millions), la Région (3 millions), le Département (1 million), le Centre National pour le Développement du Sport (850 000 euros) et les fonds Grenelle (541 000 euros). Par ailleurs, le choix a été fait d'une gestion nouvelle sous forme d'une Société Publique Locale (SPL), la première de notre région pour ce type d'équipement. Dix-neuf communes du territoire en sont les actionnaires.

Il a fallu huit ans pour aboutir à l'existence de ce beau vaisseau posé comme les pétales d'une fleur à proximité de la Scarpe. Nous l'avons inauguré le 19 décembre 2013 en présence de Valérie Fourneyon, ministre des Sports, et du champion olympique, Fabien Gilot ! Son ouverture tant attendue au public le 14 février 2014, puis aux scolaires et aux clubs a lancé cette belle aventure dont cette revue « La Voix du Dragon » vous donne les premiers échos, après un peu plus d'un an d'activité. Nous mettons l'accent sur l'apprentissage de la natation : c'est le but pour les élus. Actuellement en France, 50% des élèves sortant du primaire savent nager ; chez nous, 61% ! Et nous visons les 80% d'ici trois ans. Vous êtes déjà très nombreux à vous être approprié cet équipement structurant, ouvert à tous.

Sous la direction de Franck Baudoux, une équipe compétente et accueillante vous attend pour votre sécurité, votre santé et votre bien-être.

Bienvenue au Dragon d'Eau, le Centre aquatique de l'Amandinois.



Lors de l'inauguration du centre aquatique, le 19 décembre 2013, Fabien Gilot s'est jeté à l'eau avec les enfants du SNPH.

Le flash-back du dragon

Ouvert depuis le 14 février 2014, à 14h14, le centre aquatique intercommunal de l'Amandinois a connu une première année riche en événements et en émotions.

Il a un peu plus d'un an, mais une histoire déjà très riche. Imaginé dès 2008, inauguré le 19 décembre 2013 en présence, entre autres, de la Ministre des Sports, Valérie Fourneyron et du nageur Fabien Gilot, le centre aquatique a ouvert ses portes le 14 février 2014, à 14h14. Une date symbolique pour les amoureux de l'eau qui ont été 1 887 à vouloir être parmi les premiers à plonger dans l'eau du dragon. Symbole de ce centre aquatique : Le Dragon d'Eau. Une œuvre de deux mosaïstes (*Lire ci-contre*) qui a fédéré la population et donne une touche artistique à la structure. En l'espace de 4 jours, 500 abonnements étaient déjà vendus, le 5 mars, le 10 000^e nageur était accueilli et au fil des mois, plusieurs activités ont été mises en place telles l'aquabike ou l'aquazumba. Pour

la première saison estivale, des structures gonflables ont été installées, les centres de loisirs accueillis et des stages d'apprentissage de la natation proposés. Au total, 32 311 entrées ont été enregistrées en l'espace de 8 semaines. Septembre 2014 aura été marqué par l'élargissement des créneaux, la création de l'activité bébés nageurs, l'arrivée des nageurs du club de natation (le SNPH) et l'accueil des scolaires. Des intégrations progressives qui ont permis une gestion sans encombre jusqu'à l'organisation de soirées thématiques pour Halloween et Noël attirant plus de 1 000 personnes à chaque fois.

Le 100 000^e visiteur a été accueilli avant la fin de l'année 2014. Une belle promesse pour l'avenir du centre aquatique, véritable acteur du territoire.



Les travaux ont débuté le 27 mai 2011.



Le vendredi 14 février 2014 à 14 h 14 : ouverture au public.



Les Miss, dont la nouvelle Miss France, Camille Cerf, ont découvert le centre aquatique.



Le dragon d'eau, une œuvre partagée

266 particuliers, 36 entreprises et 24 associations : tous ont participé à l'œuvre partagée que représente le dragon du centre aquatique. Une création des mosaïstes, Stéphanie Châtelet et Valérie Nicoladzé, sur une sculpture de l'atelier Tollis qui fait l'admiration de nombre de nageurs. Grâce à la souscription « Partageons le Dragon », c'est donc 54 725 euros qui ont été récoltés et qui ont permis à tous les habitants de se sentir acteurs du projet. Le nom de tous les souscripteurs est inscrit sur une plaque qui orne l'un des murs du Centre aquatique intercommunal de l'Amandinois.



Le centre aquatique a fêté Noël le 19 décembre 2014.

LE DRAGON D'EAU EN CHIFFRES

210 384 Le nombre d'entrées tout public confondu, depuis l'ouverture. Soit 149 957 entrées payantes, 38 805 entrées scolaires et 21 625 entrées associatives.

32 311 Le nombre d'entrées pour la première saison estivale du centre aquatique.

81 h 30 C'est l'amplitude d'ouverture hebdomadaire du centre aquatique. Soit, en 2014, 3 423 heures d'ouverture.

4 153 Le nombre d'abonnés au centre aquatique.

1,5 En millions d'euros, le budget de fonctionnement du Centre aquatique.

Centre aquatique : le choix de l'intercommunalité

Imaginé pour l'usage de tous, le centre aquatique de l'Amandinois a été pensé à l'échelle intercommunale. Un choix qui a séduit 19 communes.

Avant à Saint-Amand, il y avait la piscine Clememersseune. Une piscine Tournesol construite dans les années 60 qui était devenue obsolète et ne correspondait plus aux attentes de la population. Mais au moment d'imaginer la construction d'un nouvel équipement, Alain Bocquet, Maire de Saint-Amand et Président de la CAPH, a immédiatement pensé le projet à l'échelle intercommunale. Les maires de dix-neuf communes issues de plusieurs intercommunalités environnantes ont été partie prenante du projet.

Cette coopération aura été essentielle pour structurer un grand pôle aquatique alliant modernité,

efficacité environnementale et service pour tous.

En 2011, les élus des communes ont opté pour le régime de la Société Publique Locale (SPL) pour gouverner la structure. Un choix novateur et dynamique qui a rapidement fait ses preuves et permet, au quotidien, de s'exprimer au delà d'un centre de baignade classique. Aujourd'hui, le centre aquatique intercommunal de l'Amandinois s'affiche comme un service de qualité qui satisfait les habitants de tout un bassin de vie. Un rayonnement qui est sans doute la plus belle réussite de cet équipement rapidement devenu un atout de première importance pour l'attractivité du territoire.





MONIQUE HERBOMMEZ

Maire de
Sars et
Rosières

« Avec le centre
aquatique, nous
répondons à un

véritable besoin de la population. Lorsqu'il a été proposé à la commune de Sars et Rosières d'adhérer au projet d'une piscine intercommunale, j'ai tout de suite dit oui. Nous nous jetions un peu dans le vide mais en devenant actionnaire de la SPL nous avons offert un beau service à nos habitants. Bien sûr, cela nous coûte un peu plus cher qu'avant, mais l'outil n'est vraiment pas comparable et si c'était à refaire, je signerai tout de suite. Le centre aquatique de l'Amandinois est un lieu de vie important pour le territoire, toutes les générations s'y croisent, nous avons donc la volonté de faire quelque chose de bien pour les habitants. Aujourd'hui, je suis fière d'avoir mis ma pierre à cet édifice qui appartient à tous et je ne peux pas m'empêcher, quand je passe, de regarder s'il y a du monde. »



FRANCIS BERKMANS

Maire
d'Escautpont

« Quand Alain
Bocquet nous a
proposé de créer
une structure

mutualisée j'ai immédiatement trouvé le projet intéressant et j'en ai parlé à mon Conseil municipal qui, lui aussi, a adhéré à cette idée de mutualisation des moyens. Cela nous offre une solution clé en main pour gérer les cours de natation des élèves d'Escautpont. Avant nous devions gérer les transports, nous n'avions pas toujours de créneaux et toutes les classes ne pouvaient pas s'initier à la natation. Aujourd'hui, les cours de natation sont proposés à toutes les classes, dès la grande section de maternelle. Pour notre centre de loisirs, la structure est idéale aussi... en fait, pour nous commune, ce centre aquatique est comme un panier garni avec un tas de possibilités. En tout cas, nous avons démontré l'efficacité de la mutualisation qui va indéniablement dans le bon sens de la gestion communale. »



Le Conseil d'administration de la SPL du Centre aquatique se réunit régulièrement pour gérer et impulser une dynamique à l'équipement.

LES COMMUNES ACTIONNAIRES DE LA SOCIÉTÉ PUBLIQUE LOCALE SONT :
Bousignies, Brillon, Maulde, Sars et Rosières, Vieux-Condé, Escautpont, Lecelles, Thun Saint-Amand, Bruille Saint-Amand, Flines lez Mortagne, Mortagne du Nord, Saint-Amand-les-Eaux, Château l'Abbaye, Hergnies, Nivelle, Millonfosse, Hasnon, Rosult et Rumegies. Soit 56 806 habitants concernés.



Les étoiles de la natation synchronisée ont brillé

Pour son premier anniversaire, le centre aquatique a reçu un invité de marque : l'équipe de France de natation synchronisée.

Samedi 14 et dimanche 15 février, 1 200 amoureux de la natation ont pu vivre leur rêve et admirer les sirènes de l'équipe de France de natation synchronisée. Lors des deux galas, les jeunes filles ont réalisé des danses aquatiques en solo, en duo mais aussi des ballets d'équipes qui ont impressionné le public. Autour des championnes, des équipes du Nord-Pas-de-Calais et de la Belgique ont également fait démonstration de leur talent au travers de chorégraphies très techniques maîtrisées sur le bout des doigts qui ont, à n'en pas douter, réveillé quelques vocations.

En clôture de la seconde soirée, les nageuses de l'équipe de France ont représenté, dans l'eau, le dragon. Un joli clin d'oeil pour le centre aquatique où elles ont promis de revenir.



L'équipe de France a présenté ses dernières chorégraphies.



Un équipement écologique

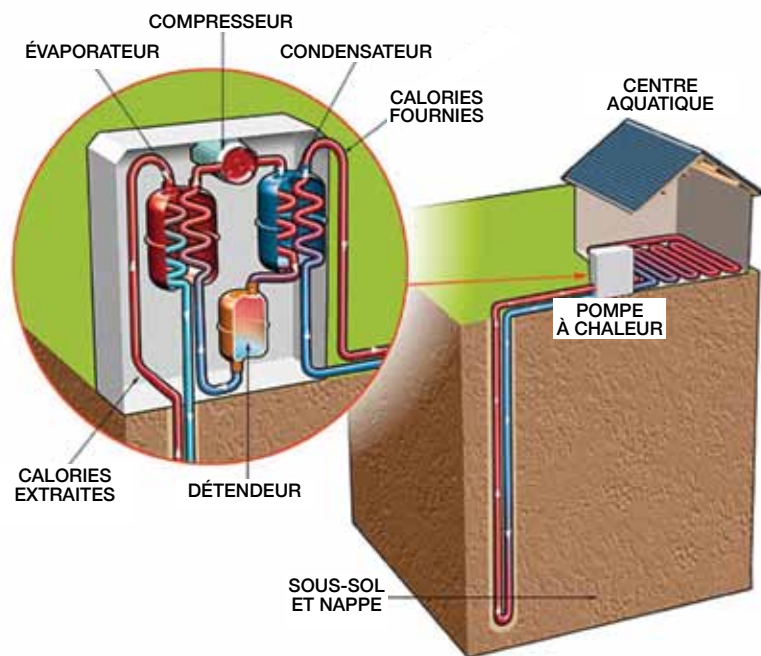
Pour limiter ses dépenses énergétiques, le centre aquatique a fait le choix de la géothermie. Un choix audacieux qui sert à la planète.

700 tonnes de CO² : c'est l'économie d'émission de gaz à effets de serre que réalise le centre aquatique chaque année grâce au choix audacieux qu'il a fait. Pour être plus concret, c'est la pollution d'environ 116 tours de la Terre en voiture qui est épargnée grâce à la géothermie !

Propre, locale et disponible, cette énergie utilise la chaleur terrestre grâce à une pompe à chaleur qui ne nécessite que très peu de combustibles fossiles. Au delà des économies écologiques, le choix de la géothermie permet une économie financière

évaluée à environ 60% par rapport à une utilisation entièrement au gaz. Ce choix est apparu comme une évidence lors de la conception du projet du centre aquatique. Aujourd'hui, l'équipement fait l'objet de toutes les attentions et les convoitises : on vient le visiter de toute la France !

En étant l'un des premiers à se jeter à l'eau avec ce procédé, le centre aquatique de l'Amandinois est devenu une référence, car les piscines sont parmi les équipements les plus énergivores qui soient, hiver comme été.



CHIFFRES CLÉS

60 000

En euros, l'économie réalisée sur un an.

700

En tonnes, la diminution des émissions de gaz à effets de serre.

100

En pourcentage, l'apport énergétique assuré par la pompe à chaleur.

40

En mètres, la profondeur à laquelle l'eau est puisée.

Comment ça fonctionne ?

Pour amener l'énergie à la surface, l'eau de la nappe chaude contenue dans une roche accumulée dans la terre est extraite au moyen d'un forage. En fait, ce sont deux puits qui sont creusés pour capter et restituer l'eau chaude d'une couche de la terre.

- Le premier forage va permettre de puiser l'eau, dont la température est naturellement chauffée à environ 14°C dans le sous-sol, et la pompe à chaleur servira à

transmettre une partie de la chaleur à l'eau du circuit de chauffage.

- Le second forage sert à réinjecter l'eau à environ 9°C dans la même nappe du sous-sol. Autrement dit, le procédé ne consomme pas d'eau !

À noter que le Hainaut est une zone « privilégiée » pour la géothermie par rapport au reste de la région. Sa température est environ de 3° supérieure à la moyenne.



La natation scolaire

Plus qu'une activité sportive, la natation scolaire vise à prévenir les accidents de noyade et rendre les enfants autonomes en milieu aquatique.

L'apprentissage de la natation à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans le socle commun de connaissances et de compétences. Cet apprentissage commence à l'école primaire et, lorsque cela est possible, dès la grande section. Les connaissances et les capacités nécessaires s'acquièrent progressivement et doivent être régulièrement évaluées pour atteindre le savoir nager. Le savoir nager ? Cela correspond à une maîtrise du milieu aquatique et ne doit pas être confondu avec les activités de la natation sportive !

En construisant le centre aquatique de l'Amandinois, les élus des communes adhérentes ont souhaité

mettre à disposition des écoles du territoire une structure idéale avec des éducateurs sportifs (les Maîtres Nageurs Sauveteurs) qui travaillent avec les enseignants.

Le centre aquatique propose ainsi des créneaux à toutes les classes, de la grande section maternelle au CM2 (en fin d'école élémentaire, un élève peut avoir suivi jusqu'à six cycles de natation). De quoi lui donner des compétences supérieures aux demandes de l'Éducation Nationale. Par ailleurs, en mettant à disposition des créneaux aux collèges et lycées, le centre aquatique offre à l'Éducation nationale la possibilité d'organiser la continuité de l'apprentissage.

La natation scolaire : quels objectifs ?

La prévention des noyades est un enjeu majeur de l'apprentissage de la natation et la circulaire du 7 juillet 2011 a fixé trois paliers de progression. « *Le dernier palier correspond à une réelle autonomie dans le milieu aquatique et doit, si possible, être atteint à la fin de la scolarité en primaire. Il consiste en un parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis* », explique Catherine Bouchez, Conseillère d'éducation sur la circonscription de Valenciennes-Condé qui poursuit, « *l'enfant doit sauter en grande profondeur, revenir à la surface puis s'immerger pour passer sous un obstacle flottant. Il doit ensuite nager 20 mètres dont 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos, réaliser un sur-place de 10 secondes et s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant* ». La maîtrise des déplacements aquatiques, et éventuellement d'une technique de nage, ne suffit donc pas pour pouvoir considérer un enfant comme nageur. L'autonomie dans le milieu aquatique passe par la maîtrise de compétences variées comme l'équilibre, les immersions, les sauts ou encore le déplacement dorsal.

Si l'apprentissage de la natation à l'école doit répondre aux enjeux fondamentaux de l'éducation à la sécurité et à la santé, il doit aussi favoriser l'accès aux diverses pratiques sociales, sportives et de loisirs.

Pour un projet pédagogique efficace, le centre aquatique a engagé un partenariat avec l'Éducation nationale avant même l'ouverture aux scolaires pour permettre aux enseignants de travailler en lien permanent avec le personnel.



UNE ROTATION DES BUS RÉGLÉE COMME DU PAPIER À MUSIQUE

1150. C'est le nombre de rotation de bus qui sont effectuées chaque année par les bus pour amener les écoliers au centre aquatique intercommunal. Des déplacements qui ont été optimisés au maximum pour réduire les coûts et l'impact

écologique. Cinq mois avant le début de l'année scolaire, les plannings des écoles ont donc été pensés pour réduire les trajets. Les écoles des petites communes proches l'une de l'autre partagent le même bus, tandis que les écoles qui comptent plusieurs classes ont leur séance en même temps. Et pas question de laisser attendre les chauffeurs sur le parking, lorsqu'une classe est déposée, ils vont chercher une autre classe.

En moyenne, c'est donc 10 rotations qui sont effectuées chaque jour de classe, soit bien moins que le nombre de séances proposées.





Ce qu'ils en pensent



BÉATRICE GALLET

Professeur à l'école de La Tour, à Saint-Amand-les-Eaux

« Cet équipement est le mieux qu'on pouvait imaginer. Il est pratique, agréable, le centre aquatique n'offre

que des avantages pour l'apprentissage de la natation aux enfants. Ma classe de CP - CE1 est dans l'eau 35 minutes et dès que nous arrivons tout le matériel est prêt. Cela nous fait gagner en efficacité et en temps passé dans l'eau... c'est intéressant pour leur progression. Nager est une nécessité vitale et ici, nous avons le meilleur équipement qui soit pour donner aux enfants l'envie de nager et pourquoi pas de devenir de grands nageurs ! Les vestiaires sont eux aussi bien conçus : les écoles se croisent sans se gêner. Ce n'était pas le cas dans l'ancienne piscine. Mes élèves sont les derniers de l'école à aller à la piscine et ils attendaient avec impatience de découvrir le centre aquatique. Ils sont très heureux de venir. »

CHIFFRES-CLÉ

4 512 Le nombre d'élèves qui ont fréquenté le centre aquatique lors des deux premiers trimestres de l'année scolaire 2014 - 2015.

180 Le nombre de classes qui sont venues au centre aquatique en six mois. Soit plus de 60 écoles concernées.

61 Le pourcentage d'enfants qui ont atteint les objectifs du savoir nager (Voir article ci-dessus) à la fin de leur cycle d'apprentissage.

8 Le nombre d'établissements du secondaire qui utilisent la structure.



ISABELLE CAPPE

Maître Nageur Sauveteur

« Nous offrons aux élèves et à leurs professeurs un maximum de possibilités pour répondre aux attentes de l'éducation nationale. Tous les éducateurs du centre aquatique de

l'Amandinois sont bien formés à l'écoute des enfants. Ici, pas question de jeter les enfants dans l'eau pour qu'ils apprennent à nager ! J'ai choisi de venir travailler dans cette piscine, car j'adhère aux méthodes pédagogiques employées, à l'écoute des enfants et dans un extraordinaire esprit d'équipe. J'adore l'eau et c'est un réel plaisir de transmettre ma passion. Enseigner la natation scolaire dans un tel équipement est une chance : l'environnement est idéal pour motiver les élèves. Selon le niveau scolaire, 10 à 12 séances consécutives de 30 à 40 minutes, sont programmées et les enfants auront toujours le même maître nageur. Cela permet de créer des liens et d'établir une relation de confiance entre l'éducateur et l'enfant. »



Les bébés nageurs : un bain épanouissant

Tous les samedis matins, au travers d'activités ludiques, les plus jeunes apprennent à dompter le milieu aquatique. Et ils adorent !

Pour les bébés, nager est inné. En effet, après avoir passé neuf mois dans le liquide amniotique, ils se sentent aussi à l'aise dans l'eau que dans le ventre de leur maman. Voilà pourquoi, les bébés peuvent participer à l'activité bébé nageur dès le plus jeune âge. L'objectif n'est pas de leur apprendre à nager mais de leur rendre le milieu aquatique familier.

Pesanteur, températures, bruits, couleurs, textures, contact de l'eau sur la peau, scintillement de l'eau... les découvertes sensorielles vont permettre aux bébés de s'épanouir avec l'eau, par l'eau et dans l'eau.

Au centre aquatique, le samedi matin de 9h à 11h30, le petit bassin est entièrement dédié à

l'éveil des enfants qui peuvent pratiquer l'activité bébé nageur de 6 mois à 3 ans, avant de passer au parcours du jardin aquatique dédié aux moins de 5 ans.

De nombreux jeux, toboggans, maison flottante, tapis et autres planches, permettent aux enfants d'explorer de nouvelles sensations en s'amusant avec leurs parents.

Des expériences qui vont surtout l'habituer à l'eau et seront un atout lorsqu'il s'agira, à partir de 5-6 ans, d'apprendre à nager. Une moyenne de 90 enfants participent à l'activité. Moment de partage unique entre les parents et leurs enfants, ces séances apaisent, détendent et amusent les enfants.

La qualité de l'eau

En plus des normes sanitaires habituelles régies par le code de santé publique, tout est mis en œuvre pour que l'eau dans laquelle les bébés se baignent soit de la meilleure qualité possible. Ainsi, tout le matériel mis à disposition des enfants est soigneusement désinfecté avant chaque séance et le bassin bénéficie d'une double filtration de l'eau qui s'effectue pendant la nuit du vendredi au samedi.

Les personnes atteintes de blessures suintantes (eczéma, plaies, boutons de varicelle), d'infections contagieuses (verruge, molluscum) ou les enfants qui portent des yoyos après une otite séreuse ne peuvent pas pratiquer l'activité.

Conseils et infos pratiques

- L'activité est libre, le bassin est réservé aux enfants de 9h à 11h30.
- Pour débiter l'activité, le bébé doit avoir 6 mois minimum.
- Le bébé doit être vacciné. Il doit avoir eu les deux premières injections de Pentacoq et le BCG.
- L'eau est à 32°.
- Il est préférable de s'équiper de couches aquatiques (en vente sur place dans le distributeur pour 2,50 €). Des tables à langer sont disponibles sur place.
- Prévoyez 2 serviettes et/ou peignoir de bain.
- L'entrée comprend 1 parent pour 1 enfant (à partir de 6,50 €, tarif SPL).
- Le temps de séance conseillé est de 30 minutes pour les moins de 18 mois.
- Un maître nageur diplômé d'état est présent dans l'eau pour vous accompagner et vous renseigner.
- Mieux vaut avoir donné à manger à bébé une heure avant la séance pour éviter une hypoglycémie ou des régurgitations.
- Après la séance, prévoyez un biberon à lui donner après votre passage au vestiaire pour qu'il reprenne des forces.
- Et pour les plus âgés, un petit goûter accompagné d'un jus de fruit pour lui donner du tonus.

3 QUESTIONS À



BENOÎT BALSACK

Responsable du pôle aquatique

1 QUEL EST L'INTÉRÊT DE CETTE ACTIVITÉ ?

Cela dédramatise le côté dangereux de l'eau et permet l'éveil des enfants dans ce milieu inconnu. Car même si jusqu'à six mois les bébés gardent une apnée réflexe, ils doivent gérer le bruit qui les entoure. Ces séances sont surtout un moment d'échange entre parents et enfants et aussi, l'une des premières activités socialisantes pour les bébés.

2 COMMENT SE DÉROULE UNE SÉANCE ?

Il ne s'agit pas d'un cours, mais d'une séance réservée aux enfants. Le matériel est mis à disposition et nous sommes là pour donner des conseils aux parents qui le souhaitent, les rassurer, leur expliquer la flottaison et bien sûr, leur dire quand il faut sortir de l'eau. Pour les bébés, les séances ne doivent pas dépasser 30 minutes car avant deux ans, les petits ne régulent pas la température de leur corps. Cette séance est consacrée au jeu et même la musique est faite pour les enfants.

3 QUELS AVANTAGES AURONT LES ENFANTS QUI ONT PARTICIPÉ AUX SÉANCES BÉBÉS NAGEURS LORSQU'ILS APPRENDRONT À NAGER ?

Ils n'auront pas d'appréhension car ils connaîtront le milieu et ceux qui ont pratiqué régulièrement jusque trois ans sauront même sauter. Ils seront moins « terrien » que ceux qui n'ont pas pratiqué et il sera plus facile de les éduquer à la nage. En fait, pour les bébés nageurs, l'eau fait partie de leur vie... c'est naturel et la nage devient plus rapidement une compétence motrice.

Le SNPH : un acteur de la natation sportive

Le Saint-Amand Natation Porte du Hainaut (SNPH) offre aux habitants du territoire une occasion de pratiquer la natation sportive.

Créé en 1949, le Saint-Amand Natation Porte du Hainaut, qui s'appelait alors les Dauphins Amandinois, avait toujours évolué dans la piscine Clemmisseune. Mais depuis septembre 2014, les nageurs ont intégré le centre aquatique de l'Amandinois. Une occasion pour augmenter le nombre de créneaux qui est passé de 36h à 60h par semaine et qui offre ainsi aux nageurs davantage d'opportunités de venir s'entraîner. Le club est composé de trois pôles : le pôle Apprentissage et École de Club composé de trois niveaux et qui repose sur l'apprentissage des différentes nages: le crawl, la brasse, le dos et le papillon ; le pôle Performance et Compétition composé de cinq

groupes de niveau et qui s'adresse aux jeunes comme aux adultes qui souhaitent faire de la natation une discipline sportive et compétitive; et enfin le pôle Perfectionnement pour les nageurs souhaitant perfectionner leur technique de nage sans toutefois viser la performance.

Les entraînements sont tous assurés par des professionnels diplômés qui respectent le niveau et les ambitions de chacun.

Affilié à la Fédération Française de Natation, le SNPH se classe parmi les meilleurs club de la région et les activités pratiquées se posent en complément de celles proposées par le Centre Aquatique de l'Amandinois.



Le SNPH en quelques chiffres

318 nageurs

88 compétiteurs

60 heures d'entraînements
hebdomadaires

52 jours annuels de compétitions

22 podiums départemental,
régional et national

20^e meilleure équipe dames de France
(N1A élite de la natation Française)

14 bénévoles

8^e club Régional

3 éducateurs diplômés et salariés

INTERVIEW



**JÉRÔME
DUBRUILLE**
Président
du club

Nous avons profité de notre arrivée dans le centre aquatique, en septembre, pour définir un

nouveau projet pour le club axé sur la professionnalisation, l'approfondissement de notre école de club, la réorganisation des groupes sportifs, le perfectionnement et l'augmentation du nombre d'adhérents. Sur ce dernier point, nous sommes passés de 266 à 318 adhérents et notre capacité est aujourd'hui portée à 400.

Nous travaillons en complémentarité du centre aquatique et nous avons réorienté notre cœur d'activité sur l'apprentissage et les activités sportives. Nous sommes le 8ème club départemental et notre fierté est de se reposer sur des nageurs et nageuses qui ont été formés au club. Notre priorité, ce sont les sportifs issus du territoire !

LES DATES À RETENIR

À PARTIR DU 1^{ER} JUIN

Retrouvez sur www.snph.fr toutes les informations sur les inscriptions et réinscriptions, ainsi que les modalités pratiques pour la saison 2015/2016.

DIMANCHE 14 JUIN APRÈS-MIDI

« Challenge des Dauphins Amandinois », la Fête du Club, au centre aquatique.

VENDREDI 19 JUIN

Remise des dossiers de réinscription.



AQUAZUMBA

L'activité Aquazumba permet de sculpter son corps tout en s'amusant dans l'eau. Véritable fête aquatique, cette activité est un mélange de danse, de cardio et de fitness sur les rythmes latinos qui ont fait le succès de la zumba. La philosophie et la formule restent identiques à la zumba sauf que cela se déroule dans l'eau. Tous les muscles sont sollicités et la résistance naturelle de l'eau multiplie le travail et augmente l'effort. Des bras aux mollets, tout le corps se muscle grâce à cette activité ultra ludique avec des musiques toujours entraînantes !

Horaires des séances : le jeudi de 19h30 à 20h15.



AQUABIKE

L'aquabike est tout simplement la variante du vélo d'appartement comme on en trouve dans les salles de fitness, pratiqué dans l'eau. Une activité qui permet un travail cardio-vasculaire très intense, un renforcement musculaire du bas du corps et un drainage du corps. Autrement dit, de détruire la cellulite grâce à la vitesse de pédalage et au mouvement de l'eau ! Cette activité apporte beaucoup de réconfort aux personnes qui ont les jambes lourdes. Réalisées collectivement, ces séances sont dynamiques et animées par un coach spécialiste de la discipline.

Horaires des séances : le lundi de 12h15 à 13h et de 18h30 à 19h15 ; les mardi, mercredi et vendredi de 19h30 à 20h15 ; le jeudi de 18h30 à 19h15 ; le dimanche de 8h45 à 9h30.



AQUADYNAMIC

L'aquadynamic est un cours d'aquafitness chorégraphié et mis en musique qui se pratique sans accessoire et sans impact. Il permet d'améliorer l'endurance cardio-respiratoire et la tonification des muscles de façon, comme son nom l'indique, dynamique ! La musique apporte une vraie motivation pour la séance qui se déroule de façon très ludique et, comme les cours s'effectuent en faible profondeur d'eau, il n'est pas nécessaire de savoir bien nager pour pratiquer.

Les participants sont sûrs de modeler leur silhouette et d'améliorer leur condition physique rapidement et sans risquer de se blesser.

Horaires des séances : le lundi de 19h30 à 20h15 ; les mardi et vendredi de 18h30 à 19h15.



ET SI VOUS PASSIEZ AU PASS ?

Plusieurs offres tarifaires sont proposées pour les personnes qui fréquentent régulièrement le centre aquatique.

- **Le Pass Activité Aqua** permet de participer à **10 séances** au choix sur l'ensemble du planning des activités sans réservation et hors aquabike. Nominatif, il est proposé au tarif de **90 euros**.
- **Le Pass Bike** permet, lui, de réaliser **10 séances** d'aquabike, sur l'ensemble des créneaux proposés et sur inscription 24h avant la séance minimum. Ce pass nominatif est proposé au tarif de **120 euros**.
- **Le Pass Famille** offre **20 entrées** piscine pour toute une famille ayant au moins un enfant entre 3 et 16 ans. Son prix : **52 euros**.
- **Le Pass Swim** est un tarif réduit pour les habitants de la SPL, les retraités, les étudiants, les demandeurs d'emploi... sur présentation d'un justificatif. Le pass de **10 entrées** est proposé à **27 euros** pour les enfants et à **31,50 euros** pour les adultes.
- **Les Pass Stage et Pass Leçon** permettent de suivre des cours de natation, soit sur une période de 5 jours, soit une fois par semaine. **Renseignements à l'accueil.**
- Enfin, le dernier né des Pass, **le Pass Gold**. Un Pass pour les accros du centre aquatique qui permet de pratiquer librement **50 séances** de l'ensemble des activités aquatiques adulte proposées au planning. Ce pass est proposé à **350 euros**, payable en trois fois.

À noter que tous ces Pass, hors stage et leçon, sont valables un an et que pour pratiquer les activités, le certificat médical est obligatoire.

Une équipe à votre service



En arrière plan de gauche à droite

ALEXANDRE TAISNE
Maître Nageur Sauveteur

RÉMY DEMAILLY
Maître Nageur Sauveteur

MICKAEL LEPAN
Chef de bassin

AMELIE VERCRIJSSE
Maître Nageur Sauveteur

RÉMI SLAWINSKI
Maître Nageur Sauveteur

ISABELLE CAPPE
Chef de bassin

FRANÇOIS MERESSE
Maître Nageur Sauveteur

NICOLAS VEFOUR
Maître Nageur Sauveteur

MICHEL BERTIN
Accueil - Administratif

FRANCK BAUDOUX
Directeur du Centre aquatique Amandinois

En premier plan de gauche à droite

BENOÎT BALSACK
Responsable bassin

STEVEN BOUGAMONT
Agent d'accueil et d'entretien

VIRGINIE DEHARBE
Agent d'accueil et d'entretien

ELISABETH TOTH
Accueil - Administratif

MARJORIE DUSSART
Agent d'accueil et d'entretien

SÉVERINE DE ALMEIDA
Agent d'accueil et d'entretien

PAULINE FACON
Maître Nageur Sauveteur

CLÉMENT DEVIN
Maître Nageur Sauveteur

MARILYNE DEVAUX
Assistante de Direction

*Une question, un renseignement ? Contactez-nous au
03 27 33 99 00 ou sur www.centre-aquatique-amandinois.fr*



**VENDREDI
19 JUIN
2015**

SOIRÉE ESTIVALE

de 16h à 23h

**Venez découvrir nos activités AQUA
pour le prix d'une entrée piscine !**

AQUA GYM - AQUA ZUMBA - AQUA DYNAMIC

www.centre-aquatique-amandinois.fr
Chemin de l'Empire, 59230 Saint Amand-les-Eaux

**Centre
Aquatique**
Intercommunal de l'Amandinois

