

02
2016

La Voix du Dragon

LE MAGAZINE DU CENTRE AQUATIQUE
INTERCOMMUNAL DE L'AMANDINOIS



DOSSIER

L'eau au service de la forme !

PAGE 9

LA RÉTRO
2015 EN IMAGE

PAGE 04

LA VIE DE LA PISCINE
SE FORMER
AU SAUVETAGE

PAGE 16



p.04



p.06



p.09

LA RÉTRO

2015 EN IMAGES

P. 04 et 05

À LA LOUPE

Hygiène et sécurité : les maîtres-mots du Dragon d'eau

P. 06 et 07

ENVIRONNEMENT

Un équipement géré de façon optimale

P. 08

LE DOSSIER

L'EAU AU SERVICE DE LA FORME

P. 09 à 13

LA VIE DE LA PISCINE

Les Pass : des clés d'entrée pour les fidèles

P. 14

Les lycées aussi disposent de créneaux pour les cycles d'apprentissage

P. 15

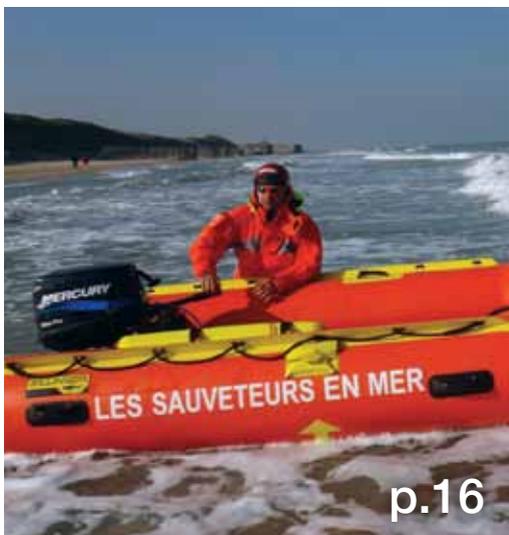
On peut désormais se former au sauvetage

P. 16 et 17

AGENDA 2016/2017

P. 18 et 19

p.08



p.16

Suivez nous
sur



La Voix
du Dragon

Directeur de la publication : Franck Baudoux.
Édité par le Centre aquatique de l'Amandinois.
Crédits photos : Florence Delferière, Clément Devin, AR Communication, 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 25 000 exemplaires.
Dépôt légal Juin 2016.



ALAIN BOCQUET

Président de la SPL du Centre Aquatique intercommunal de l'Amandinois

La Voix du Dragon revient pour sa 2ème édition, l'occasion de dresser le bilan d'une année 2015 riche et de vous présenter les nouveautés pour la rentrée 2016.

Depuis son ouverture le 14 février 2014 à 14h14, le « Dragon d'eau » a accueilli pas moins de 460 000 nageurs ! Devant cette réussite, l'équipe du Centre Aquatique n'a qu'une envie : continuer à vous proposer un équipement qui se révèle être bien plus qu'une simple piscine.

Pour cela, le « Dragon d'eau » a développé de nombreuses activités aquatiques (aquabike, aquaforme, aquatraining ou encore aquadynamic) avec pas moins de huit pass économiques différents, dont les deux nouveaux : easy et silver. Mais surtout, de plus en plus d'événements vous sont proposés pour ramener la vie et la fête dans les bassins : Saint-Valentin, Mardi gras, Halloween, Noël... Bref, toutes les occasions sont bonnes pour vous jeter à l'eau. Vous pourrez d'ailleurs, retrouver l'agenda de toutes ces festivités à la fin de ce numéro.

Le « Dragon d'eau », c'est aussi un Centre Aquatique qui s'engage sur les questions d'hygiène, de sécurité et d'environnement, afin d'en faire un équipement exemplaire. Ce numéro vous permettra d'en découvrir un petit peu plus sur le mode fonctionnement du centre, avec notamment des éclairages sur le système de sécurité Poséidon et le système de pompe à chaleur, véritable poumon vert du Centre Aquatique.

Enfin, le « Dragon d'eau » est un équipement de formation majeur, avec un projet ambitieux pour les 4529 élèves du territoire des 19 communes gérant le Centre Aquatique. Il deviendra également à partir de septembre, un établissement professionnalisant avec l'arrivée d'une formation au sauvetage aquatique. Celle-ci permettra d'obtenir le Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique, diplôme nécessaire pour travailler au sein des centres aquatiques.

C'est donc toujours dans cette optique de développer un Centre Aquatique complet, propre, sécurisé et respectueux de l'environnement, que l'équipe du « Dragon d'eau » est fière de vous présenter ce nouveau numéro de la Voix du Dragon et qu'elle vous donne tous rendez-vous dès le samedi 2 juillet, pour son prochain événement des jeux de l'été !

Bonne lecture à tous !



Les soirées festives qui précèdent chaque soir de vacances scolaires ont un énorme succès.

2015 en images



Les 14 et 15 février 2015, pour le premier anniversaire du Centre Aquatique, l'équipe de France de Natation Synchronisée a offert un gala inoubliable.



La nouvelle enseigne et le nouveau nom du centre aquatique ont été inaugurés le 18 décembre.



Pour la soirée Halloween, le personnel faisait...peur ! Et les enfants se sont vraiment bien amusés.



Le parking a été macadamisé offrant ainsi un nombre de places de stationnement plus important.



Cette année encore les Miss qui concouraient à l'élection de Miss Nord Pas de Calais sont venues se détendre au centre aquatique. Et cette année encore... La future Miss France, Iris Mittenaere, était là !



Le Père-Noël était là ! Une dernière soirée de l'année riche en émotions pour les petits comme pour les grands puisque la soirée s'est poursuivie en musique !



Pour fêter mardi gras, une journée d'animation a été organisée. Crêpes gratuites pour les enfants, jeux gonflables et soirée déguisée au programme !

Les chiffres clés de l'année 2015

215 971 entrées tous publics confondus, soit 54,97% d'augmentation par rapport à 2014

153 023 entrées payantes, soit 34 % d'augmentation par rapport à 2014

332 jours d'ouverture, soit 43 jours supplémentaires d'ouverture par rapport à 2014

51 852 utilisateurs du site internet : centreaquatiqueamandinois.fr, soit 317 % d'augmentation par rapport à 2014

256 417 pages consultées sur le site web : centreaquatiqueamandinois.fr, soit 285 % d'augmentation par rapport à 2014

1 072 fans facebook

Hygiène et sécurité

Les maîtres-mots du Dragon d'eau

L'hygiène et la sécurité. Deux domaines dans lesquels le centre aquatique vise la perfection. Tout est mis en oeuvre, au quotidien, pour le bien-être des nageurs.

Pour assurer un accueil de qualité où règnent hygiène et bien-être, c'est une équipe de six personnes qui, au quotidien, nettoient, lessivent, frottent et désinfectent du matin jusqu'au soir. « *Ce que l'on veut, c'est que le centre aquatique soit impeccable toute la journée. Que les usagers s'y sentent bien en permanence* », explique Maryline Devaux, responsable du pôle hygiène, accueil et entretien. Au fil de la journée, l'équipe passe donc régulièrement vérifier l'état de propreté des sanitaires, des vestiaires et des douches qui sont nettoyés constamment. « *l'eau doit être régulièrement ramassée pour éviter que le sol ne soit glissant* », poursuit Maryline Devaux. Les vitres de l'accueil, tout comme les miroirs des toilettes, font elles-aussi l'objet d'un nettoyage quotidien. Côté bassins, une entreprise se charge des plages tous les matins tandis qu'un traitement spécial est

accordé au petit bassin : une fois par mois, le niveau d'eau est baissé pour permettre de nettoyer la ligne de flottaison. Deux fois par an, les bassins sont vidangés pour un nettoyage intense. Le dragon, lui non plus, ne passe pas au travers du filet : il est nettoyé très régulièrement! Le matériel utilisé pour les bébés nageurs est lui aussi l'objet d'attentions particulières puisqu'il est désinfecté avant chaque séance.

Plusieurs fois par jour, l'eau des bassins est analysée pour vérifier sa qualité, son Ph, sa teneur en chlore et sa température. « *Nous avons beaucoup de retours positifs quant à la propreté du centre aquatique. Et nous ne nous reposons pas sur nos lauriers, nous continuons à nous engager et développer nos moyens pour un Centre Aquatique irréprochable au niveau de l'hygiène* », affirme Franck Baudoux, le directeur.





ALEXANDRE TAISNE, MAÎTRE NAGEUR SAUVETEUR

« *La sécurité ? une priorité absolue !* »

Pour le centre aquatique, garantir la sécurité des usagers est un enjeu primordial, c'est une priorité absolue. Pour l'atteindre, l'ensemble du personnel bassin est formé aux premiers secours. Même les personnes qui s'occupent de l'accueil et de l'entretien sont titulaires de l'attestation prévention et secours civiques de niveau 1 (PSC1, l'ancien AFPS). En cas de problème, cela leur permettra de réagir rapidement en attendant que les maîtres nageurs sauveteurs ne prennent le relais. Cela évite aussi de mobiliser les MNS pour les petits bobos qui peuvent ainsi se consacrer à 100% à leur mission de surveillance des bassins.

Tous les MNS sont titulaires du PSE 2 et, en plus de notre formation continue obligatoire, deux autres formations annuelles nous sont imposées par le centre aquatique pour nous entraîner à être toujours au top. Côté matériel, nous disposons du système Poséidon (lire ci-dessous) mais aussi de quatre lots d'intervention complet qui sont répartis autour des deux bassins, à l'infirmerie et à l'accueil. Nous disposons également, ce que peu de piscine ont, d'un aspirateur à mucosités électrique qui nous permet là aussi une meilleure prise en charge de la victime.

Si Poséidon est un bon outil, rien ne remplace la surveillance humaine. Par exemple pour les scolaires nous sommes cinq à six en permanence. Trois sur le grand bassin et deux sur le petit. Assis sur la chaise de surveillance ou au bord des bassins, nous sommes là pour surveiller mais aussi pour prévenir. Par exemple, nous repérons rapidement les comportements dangereux et nous rappelons à l'ordre les personnes. Notre métier, c'est avant tout la prévention de la noyade.



POSEIDON

C'est le nom du dieu des Mers dans la mythologie grecque, mais c'est aussi le nom d'un système anti-noyade dont dispose le centre aquatique. Ce système marche de la façon suivante : plusieurs caméras aériennes filment en permanence la baignade dans le grand bassin et, au cas où l'une des caméras détecte un corps inerte durant plus de 10 secondes, une alarme retentit, un voyant s'allume et le panneau d'affichage indique alors précisément l'endroit où se trouve l'éventuel noyé. Le maître nageur n'a alors plus qu'à plonger ! Aussi efficace soit-il, Poséidon ne peut cependant pas se substituer à la vigilance visuelle d'un surveillant de baignade, et à sa capacité d'anticipation de l'accident.

S'il a l'oeil sur la piscine, Poséidon n'a pour l'instant jamais eu à se manifester !

Un équipement géré de façon optimale

Le Dragon d'Eau, un exemple en matière de consommation énergétique.

Le Centre Aquatique est quatre fois plus grand que l'ancienne piscine Thérèse Clemmersseune et pourtant... sa facture énergétique n'est pas plus élevée ! Et si cette opération incroyable est possible, c'est grâce à la pompe à chaleur dont est équipé le centre aquatique « Pour 1 Kw qui entre dans l'équipement, c'est 4 Kw qui sont fournis par la pompe à chaleur. De quoi réduire la facture, sans réduire le confort », se satisfait Franck Baudoux, le Directeur.

Et ce n'est pas tout, car pour économiser encore plus, le centre aquatique s'est doté d'un véritable plan lumière grâce à une sonde qui évalue le nombre de lux nécessaire en fonction de l'éclairage extérieur « *ici, les lumières ne restent pas allumées*

toute la journée. Nous optimisons l'utilisation de la lumière naturelle. C'est une manière de faire des économies pour notre porte-monnaie mais aussi pour la planète », poursuit Franck Baudoux qui se réjouit de pouvoir utiliser, depuis le 1^{er} juillet 2015, l'eau des nappes pour remplir les bassins « Un nageur, c'est 30 litres d'eau qui partent. S'il y a 1 000 nageurs, c'est donc 30 m³ ! Grâce à l'eau des nappes, nous réduisons donc notre consommation mais nous offrons une eau d'une qualité exceptionnelle qui ne nécessite que très peu de traitement chimique ».

Un double bénéfice là aussi, économique et écologique car les traitements chimiques sont réduits au minimum...





L'eau au service de la forme

Envie d'une activité sportive amusante avec des résultats spectaculaires ? Optez pour l'un des sports aquatiques proposés par Le Dragon d'eau !

Les beaux jours reviennent et si vous voulez remettre votre corps en mouvement, la piscine est l'endroit idéal ! La nage est une bonne option bien-sûr, mais les différentes activités sportives proposées par le Dragon d'eau sont la clé pour vous permettre de garder (ou de retrouver) la forme. Et pas besoin d'être un grand sportif pour se lancer !

En effet, dans l'eau, le corps est plus léger et pendant l'effort, l'eau protège les muscles et les articulations. Les activités de piscine sont adaptées donc au plus grand nombre et il n'est même pas nécessaire de savoir nager ! Chaque semaine des séances d'aquabike, d'aquaforme, d'aquadyamic, de

l'aquatrainning et d'aquagym sont proposées comme autant d'opportunités de se muscler tout en douceur. Et, à temps de pratique égale, les résultats sont visibles plus rapidement qu'en pratiquant la gymnastique traditionnelle ! Les bienfaits, détaillés dans les pages suivantes, sont innombrables. Dans, l'eau, le sport permet de remodeler la silhouette, d'améliorer la circulation sanguine, d'améliorer l'endurance et de renforcer le rythme cardio-vasculaire. Les activités aquatiques permettent même de soulager certains maux comme les rhumatismes et l'arthrose ! Encore un doute sur l'activité à choisir ? Les quatre pages suivantes vous guideront dans votre choix. C'est le moment de se jeter à l'eau !

L'aquabike

C'EST QUOI ?

Comme son nom anglosaxon l'indique il s'agit d'un vélo dans l'eau! Les cours de 45 minutes consistent donc à faire du pédalage, en enchaînant les simulations de côtes et de plats en changeant de rythme entre sprints et phases de balade.

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

L'aquabiking remodèle et affine la silhouette. Le travail s'effectue principalement sur les quadriceps, abdominaux, les fessiers et les cuisses. Il permet un massage drainant qui s'exerce par la pression de l'eau et gomme ainsi la cellulite. Enfin, l'aquabike permet de développer les capacités cardio-vasculaires et l'endurance.

QUAND PRATIQUER ?

Toute l'année, les séances ont lieu le lundi de 12h15 à 13h. Le lundi et le jeudi de 18h30 à 19h15. Le mardi, le mercredi et le vendredi de 19h30 à 20h15. Et le dimanche, de 8h45 à 9h30.



Centre
Aquatique
Intercommunal de l'A

L'aquaforme

C'EST QUOI ?

Il s'agit d'un cours rythmé et complet qui se pratique en grand bassin. Ce cours alterne petits exercices de palming, jogging et des petits ateliers avec matériels. Les séances sont très ludiques !

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Il permet avant tout de renforcer la sangle abdominale, les muscles du dos et du bas du corps, ce qui a pour effet d'affiner la silhouette et d'engendrer une réduction de la cellulite.

QUAND PRATIQUER ?

Pendant les vacances scolaires, les séances ont lieu le vendredi de 12h15 à 13h. En période scolaire, les séances ont lieu le jeudi de 18h30 à 19h15 et le vendredi de 12h15 à 13h.

L'aquagym

C'EST QUOI ?

Comme son nom l'indique, il s'agit de gymnastique mais... dans l'eau! La discipline est pratiquée avec de nombreux accessoires (frites, haltères, gants) qui permettent de tonifier différentes parties du corps.

QUELS SONT LES BIENFAITS ?

L'aquagym est un sport très complet car il permet de travailler différents groupes musculaires en douceur : abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Il peut-être comparé à des sports effectués en salle de musculation. Pratiquer est un excellent moyen de se raffermir. Il n'existe pas de déséquilibre musculaire, tous les muscles sont sollicités, avec en plus une activation de la circulation sanguine. La pratique permet aussi d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire et de remodeler la silhouette (taille affinée, poitrine tonifiée, dos renforcé, bras, cuisses et jambes fuselées, fesses raffermies et ventre plus plat !).

QUAND PRATIQUER ?

Toute l'année, les séances ont lieu le jeudi et le mardi de 12h15 à 13h.



L'aquadynamic

C'EST QUOI ?

C'est un entraînement aquatique complet, sans accessoire et sans impact ! L'AQUADYNAMIC est un cours qui aborde l'ensemble des fonctions physiques en 45 min sur 9 thèmes de travail en musique. Chaque chanson a un objectif différent pour stimuler et améliorer facilement et rapidement la condition physique et le bien être moral.

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

La pratique permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire de manière très ludique pour retrouver la forme rapidement. Les participants sont sûrs d'obtenir un drainage et une modification de leur silhouette.

QUAND PRATIQUER ?

Toute l'année, les séances ont lieu le lundi de 19h30 à 20h15 Le mardi et le vendredi de 18h30 à 19h15.



Aquatraining

C'EST QUOI ?

Il s'agit d'un travail de renforcement sous forme d'atelier avec matériel alternant phases de travail, phases de repos et répétitions d'exercices musculaires et cardio-vasculaire. Le circuit training allie ainsi les principes de la marche, de la course, du vélo, de la glisse sur tapis, et du rameur aux effets bienfaits et agréables de l'eau. Que ce soit pour se faire du bien, se défouler et obtenir de nouveaux résultats, cette activité est agréable pour tous et convient à tous publics.

QUELS SONT LES AVANTAGES ?

Dans une ambiance détendue, vous pourrez ainsi tonifier vos fessiers, sculpter vos jambes, développer votre endurance et brûler des calories, tout en vous faisant masser par l'eau et donc bénéficier de l'effet lymphatique sur la cellulite.

QUAND PRATIQUER ?

Toute l'année, les séances ont lieu le mercredi de 18h30 à 19h15 et le jeudi de 18h30 à 19h15.



3 questions à Blandine Durant, diététicienne

QUELLES SONT LES BÉNÉFICES DES ACTIVITÉS AQUATIQUES PROPOSÉES PAR LE DRAGON D'EAU ?

Ce qui est intéressant, en premier lieu, c'est que les activités physiques vont limiter le risque cardiovasculaire. Cela va donc prévenir les infarctus. Et contrairement aux activités physiques hors de l'eau, les activités aquatiques n'entraînent pas de maladies articulaires car, grâce à la poussée d'Archimède, le squelette n'a pas à supporter le poids du corps. L'aquabike est à favoriser pour développer les quadriceps, l'aquadynamic pour la chaîne des abdominaux et l'aquagym va renforcer la chaîne musculaire des membres supérieurs.

EST-CE QUE PRATIQUER CE TYPE D'ACTIVITÉ FAVORISE L'AMAIGRISSEMENT ?

Oui ! Toutes les activités physiques sont à préconiser pour les personnes qui souhaitent perdre du poids mais les activités aquatiques ont l'avantage de moins fatiguer que les activités terrestres, les personnes pourront donc pratiquer plus longtemps et la perte de poids sera donc plus rapide.

Je conseille d'ailleurs de pratiquer la natation dès le plus jeune âge car cela éduque à la notion d'activité



physique. Il faut savoir que les cellules graisseuses se développent à l'adolescence et qu'à l'âge adulte, elles ne font que se multiplier. Moins elles se développent à l'adolescence, moins elles pourront se multiplier par la suite.

QUELLE EST LA FRÉQUENCE À CONSEILLER ?

Dans l'idéal, trois séances par semaine permettent d'être en forme et de maigrir pour les personnes qui ont cet objectif. Mais réaliser deux séances associées à un repas équilibré est déjà une bonne chose à la fois pour se maintenir en forme et éviter les problèmes de santé mais aussi pour perdre du poids.

CE QU'ILS EN DISENT

• « Je suis venu en guise de rééducation après une opération de la jambe gauche. En 45 minutes, j'utilise tous les muscles de mon corps sans me blesser. Comme je ne peux plus faire de judo, je viens une fois par semaine et cela me fait vraiment du bien. » •

Philippe, 60 ans

• « Je ressens un tel bienfait physique que... je viens tous les jours, du lundi au vendredi. Avant je ne faisais pas de sport. Il y a un an et demi j'ai découvert les activités aquatiques et cela m'a de suite plu ! Il y a une bonne ambiance, je progresse beaucoup et l'eau me détend physiquement et psychologiquement. Je vois une réelle amélioration physique et j'ai perdu pas mal de poids sans me rendre compte que je faisais des efforts ! J'ai également réussi à dompter ma peur de l'eau et maintenant j'appréhende mieux le grand bassin. » •

Corinne, 53 ans

• « Au départ, j'ai essayé l'aquabike pour faire un peu de sport. Je venais une fois par semaine, puis je suis venue deux fois et maintenant... je viens quatre à cinq fois par semaine ! En un an j'ai perdu 7 kilos et si maintenant je ne maigris plus, je me muscle. Je me sens en pleine forme et je ne suis plus jamais essouffée quand je monte les escaliers. Et puis, j'avoue que l'ambiance est particulièrement sympa, quelle que soit l'activité. Des amitiés se sont même liées avec les autres pratiquants. » •

Brigitte, 50 ans



Des séances encadrées par des professionnels

Toutes les séances d'activités aquatiques sont encadrées par les maîtres-nageurs sauveteurs (MNS) du centre aquatique. Des professionnels qui, en plus de leur formation initiale et continue, sont spécifiquement formés aux activités aquatiques et fitness. « Les dix maîtres-nageurs du centre aquatiques animent les séances selon leur planning et leurs spécialités. Ils sont tous capables d'encadrer les séances d'aquagym puisque cela fait partie de leur formation initiale mais nous, nous avons voulu aller plus loin en les formant tous à l'aquabike et l'aquadynamic. Ils bénéficient ensuite de formations complémentaires pour les autres activités proposées par le centre aquatique », détaille Franck Baudoux, le directeur.

« Des professionnels qui, en plus de leur formation initiale et continue, sont spécifiquement formés aux activités aquatiques et fitness. »

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

Les PASS : des clés d'entrée pour les fidèles

Le centre aquatique intercommunal de l'Amandinois propose désormais huit Pass différents. Des forfaits qui permettent aux utilisateurs de faire des économies.

Les connaisseurs le savent, pour nager et profiter un maximum des activités les PASS, proposés par le Centre Aquatique, sont la clé du bonheur ! Simple d'utilisation et offrant des facilités de paiement, les fameux PASS s'adaptent à toutes les envies.

Pour la famille, les apprentis nageurs ou encore pour les plus sportifs, fans d'Aquafitness, il y en a pour tous les goûts !

Ils offrent différents avantages.

Le premier est de réaliser des économies importantes sur l'accès aux activités. Le Pass

Gold place la séance d'Aquabike à 7,00 € pour une durée de 45 minutes, le Pass'famille propose le ticket d'entrée à 2,60 € pour les petits et les grands et le Pass'swim vous offre une séance pour 9 achetées.

Le second est de pouvoir profiter du centre aquatique, comme bon vous semble, avant ou après chaque séance d'activité... les plus sportifs pourront réaliser quelques longueurs avant d'affronter les rythmes soutenus des activités du pôle Aquafitness, tandis que ceux qui considèrent que la récupération fait partie intégrante du travail pourront profiter des lits massants juste après leur séance...

Enfin, l'obtention d'un Pass vous permet d'accéder aux vestiaires individuels sans passer par l'accueil : cela représente donc un gain de temps non négligeable!

Économie, liberté et gain de temps, les Pass séduisent et sauront vous convaincre.

LES PASS'

PASS' Easy NOUVEAU! 10 SÉANCES
PASS' Silver 25 SÉANCES
PASS' Gold 50 SÉANCES

Ces forfaits sont nominatifs et valables 1 an à partir de la date d'achat. Ils permettent de pratiquer librement l'ensemble des activités aquatiques (adulte) proposé au planning. Info : le certificat médical d'aptitude au sport est obligatoire.

PASS' Swim 10 ENTRÉES PISCINE
 Ce forfait est nominatif et valable 1 an à partir de la date d'achat.
 Info : tarif réduit et résidant sur présentation d'un justificatif (domicile, retraite, carte étudiant, attestation pôle emploi - de 3 mois...).

PASS' Aqua 10 SÉANCES ACTIVITÉS AQUA
 Ce forfait est nominatif et valable 1 an à partir de la date d'achat.
 Au choix sur l'ensemble du planning des activités adultes, hors Aquabike.
 Info : le certificat médical d'aptitude au sport est obligatoire.

PASS' Stage STAGE DE LEÇONS DE NATATION ENFANT
 Ce forfait est nominatif et sur inscription.
 Pour débutants et confirmés, 5 jours de cours consécutifs de 45 min.
 2 créneaux horaires possibles : de 9h30 à 10h15 et de 10h30 à 11h15.
 Info : valable 5 jours, sur inscription et pendant les vacances scolaires.

PASS' Famille 20 ENTRÉES PISCINE
 Forfait valable 1 an à partir de la date d'achat.
 Pour toute famille ayant au moins 1 enfant entre 3 et 16 ans sur présentation du livret de famille.
 Info : livret de famille et carte d'identité à présenter.

PASS' Leçon LEÇONS DE NATATION ENFANT
 Ce forfait est nominatif, sur inscription et valable du 15/03/2016 au 15/06/2017.
 1 cours de natation de 45min par semaine hors vacances, jours fériés et arrêts techniques.
 Info : le certificat médical d'aptitude à la natation est obligatoire.

LES LYCÉES AUSSI DISPOSENT DE CRÉNEAUX POUR LES CYCLES D'APPRENTISSAGE

Dans le cadre des cours d'Éducation Physique et Sportive, la natation scolaire peut être enseignée au lycée. L'objectif n'est plus d'apprendre à nager mais d'améliorer ses performances de nageur.

En effet, les adolescents ont généralement déjà bénéficié de cours de natation en primaire et au collège avec leur classe. La natation au lycée se poursuit donc avec des objectifs plus précis. Par exemple, les distances à parcourir à la nage sont de plus en plus grandes. Les élèves apprennent aussi à gérer leur souffle ou encore apprennent certaines techniques de sauvetage. Ce sont les professeurs d'EPS des lycées qui décident des séances et donc des objectifs poursuivis pour chacun des cycles.

Les deux lycées amandinois (Lycée E. Couteaux et Lycée Notre Dames des Anges) réalisent des cycles pour leurs élèves. Des cycles préparés

par les professeurs « *Le matériel prêté par le centre aquatique nous permet d'atteindre nos objectifs et les conditions de pratiques sont plus que satisfaisantes. Nous avons des lignes d'eau réservées pour nos élèves* » explique Pascale Arnal, professeur d'EPS au Lycée Couteaux .

Les lignes d'eau utilisées par les lycées n'en restent pas moins surveillées par les MNS du Centre Aquatique.



Le centre aquatique solidaire avec les établissements scolaires de Valenciennes

Depuis l'incendie qui a ravagé à la piscine de Valenciennes, plusieurs établissements scolaires ont du trouver une solution pour continuer la pratique de la natation. Le centre aquatique s'est montré solidaire en octroyant plusieurs créneaux aux établissements scolaires de Valenciennes à l'image du lycée du Hainaut qui a réalisé un cycle de natation pour quatre classes soit une centaine d'élèves.

Pour Patrick Chartin, proviseur du lycée du Hainaut, il était impensable de priver les élèves de cette activité, « *La natation est une activité essentielle pour nos élèves et je pense que si le centre aquatique ne nous avait pas mis à disposition ses magnifiques installations, nous aurions été obligé de suspendre l'activité* ». Cela fait donc deux ans que les élèves sont accueillis au centre aquatique et le partenariat devrait se poursuivre l'an prochain. « *Nous sommes vraiment satisfaits. Le centre aquatique est facile d'accès pour*

nous car il se trouve à 15 minutes en bus du lycée, soit le même temps que lorsque nous allions à la piscine de Valenciennes à pied. Les élèves et leurs professeurs apprécient la conception moderne et la propreté de la structure et j'insiste sur l'accueil qui est fait par le personnel : ils sont agréables et chaleureux », détaille Patrick Chartin qui salue le service proposé et la qualité du matériel mis à disposition « *la diversité du matériel nous a même permis d'enseigner de nouveaux exercices de sauvetage* ».

Si contrairement à la natation pour les élèves du primaire les maîtres nageurs du Centre Aquatique n'interviennent pas lors des séances, ils sont présents pour répondre aux demandes des professeurs d'EPS. Le seul point noir, le coût lié au transport en autocar que doit supporter le lycée. Un coût supplémentaire que l'établissement préfère supporter plutôt que de priver ses élèves de cet apprentissage si indispensable.



NOUVEAU

On peut désormais se former au sauvetage !

À partir de septembre, il sera possible de se former aux techniques de sauvetage dans le but d'obtenir le brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique (BNSSA).

Le Centre Aquatique, en partenariat avec la Société Nationale de Sauvetage en Mer (S.N.S.M.), proposera dès septembre une formation au sauvetage aquatique. Natation, palmage, recherche aquatique, prises de dégagement ou encore remorquage n'auront plus de secret pour les candidats à cette formation. Ces différentes techniques seront dispensées les mardi et vendredi de 18h30 à 20h. Ces deux créneaux, d'1h30 hebdomadaire, permettront aux sauveteurs en herbe de s'entraîner dans les meilleures conditions afin de développer toutes les qualités techniques et physiques au métier de nageur sauveteur. « Pour affronter les éléments et remorquer

« Ce diplôme permet de travailler au sein des centres aquatiques dont les besoins en personnel saisonnier augmentent durant la période estivale. »

les victimes potentielles un Nageur Sauveteur doit être en parfaite condition physique. Il doit maîtriser toutes les techniques de sauvetage aquatique afin de porter secours en toute sécurité aussi pour la victime que pour lui-même» détaille Alexandre Taisne. Parallèlement, la S.N.S.M organisera des sessions PSC1, et PSE1 au Centre Aquatique et présentera les meilleurs candidats à l'examen du Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique. Professionnalisant, ce diplôme permet de travailler au sein des centres aquatiques dont

les besoins en personnel saisonnier augmentent durant la période estivale. Alexandre Taisne l'atteste, « il y a beaucoup de demande ! Et c'est une



bonne porte d'entrée pour devenir maître-nageur sauveteur » Enfin, les stagiaires titulaires du P.S.E 2, du permis bateau mer et du certificat restreint radio téléphonie pourront s'engager, avec la S.N.S.M. vers la formation à la Surveillance et Sauvetage Aquatique sur le littoral (S.S.A.), un diplôme qui atteste de compétences relatives à la surveillance des baignades en milieux naturels.

Attention, si l'activité est ouverte à tous , il ne s'agit pas d'une école de natation. Il est impératif de savoir nager de crawl et le dos pour pouvoir participer à cette activité/formation ouverte aux personnes de plus de 17 ans et sans limite d'âge. Un certificat médical est obligatoire.

Présentation de la formation et test de sélection le mercredi 14 septembre à 18h30. Début des entraînements le lundi 19 septembre à 18h30.

TARIFS

Sauvetage Aquatique : 450 €
PSE1 : 150 €

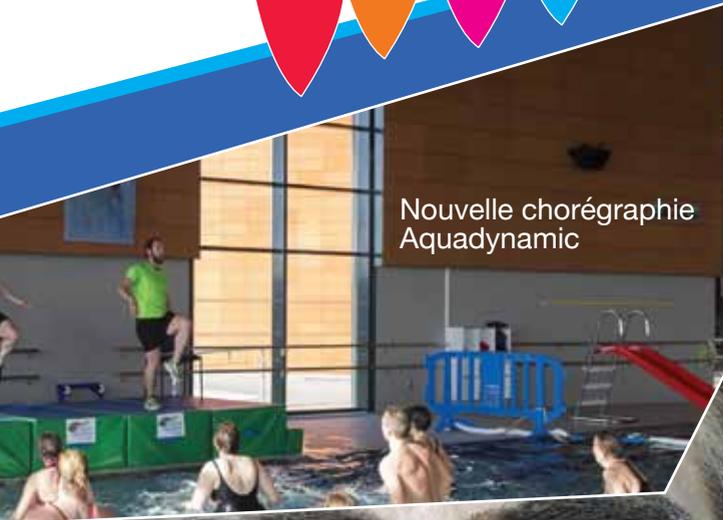


Agenda des événements du Centre Aquatique

SAISON 2016/2017

- **SAMEDI 2 JUILLET 2016**
Summer Games
- **DU SAMEDI 2 JUILLET AU DIMANCHE 4 SEPTEMBRE 2017**
Saison estivale
- **LUNDI 3 OCTOBRE 2016**
Nouvelle chorégraphie Aquadynamic
- **DU 19 OCTOBRE AU MERCREDI 2 NOVEMBRE 2016**
Structures gonflables et autres animations
pour les vacances de Toussaint
- **LUNDI 31 OCTOBRE 2016**
Animation Halloween
- **VENDREDI 16 DÉCEMBRE**
Le Dragon fête Noël
- **DU 16 JANVIER AU 5 FÉVRIER 2017**
Les bonnes résolutions de l'année
- **DU SAMEDI 11 AU DIMANCHE 26 FÉVRIER 2017**
Structures gonflables et autres animations pour les vacances d'Hiver
- **MARDI 14 FÉVRIER 2017 (INCLUS VACANCES)**
Le 3^e anniversaire du Dragon d'eau
- **SAMEDI 11 MARS 2017**
La Nuit de l'Eau
- **DU 8 AU 23 AVRIL 2017**
Structures gonflables et autres animations
pour les vacances de Pâques
- **DIMANCHE 16 AVRIL 2017**
La Chasse aux Œufs
- **SAMEDI 1^{ER} JUILLET 2017**
Summer Games, 2^{ème} édition
- **DU SAMEDI 1^{ER} JUILLET AU DIMANCHE 3 SEPTEMBRE 2017**
Saison estivale





Nouvelle chorégraphie
Aquadynamic



Animation Halloween



Le Dragon
fête Noël



La soirée Estivale



Saison estivale



C'EST L'ÉTÉ AU CENTRE AQUATIQUE AMANDINOIS

SUMMER GAMES

LE 2 JUILLET
DE 14H30 À 19H30



À 17H30
AQUACOMBAT
AQUADYNAMIC
AQUAZUMBA
1h d'ACTIVITÉ
EN 3 TEMPS



ANIMATIONS
TOUT AU LONG
DE L'APRÈS-MIDI
AU GRAND BAIN
ET PETIT BAIN

STAND DE GLACES
ET BOISSONS FRAÎCHES
À L'ACCUEIL



PISTOLETS
À EAU
ET MATELAS
GONFLABLES



RETROUVEZ-NOUS SUR
FACEBOOK

Centre
Aquatique
Intercommunal de l'Amandinois

