



LES
PISCINES
de
L'AGGLO

LES
**MAÎTRES-NAGEURS
SAUVETEURS**
SONT LÀ
POUR VOUS !



Ils veillent à la **sécurité des personnes**, aussi bien d'un point de vue physique que sanitaire. Pour cela, les maîtres-nageurs-sauveteurs vérifient le **bon état du matériel** et de l'environnement aquatique. Ils sont là pour vous secourir et apporter les **premiers secours** en cas de difficulté.

En plus de la surveillance des bassins et de l'hygiène, ils enseignent l'**apprentissage de la nage** aux enfants et aux adultes. Ils encadrent également de nombreuses **activités aquatiques** de bien-être ou de remise en forme.



PISCINE

intercommunale

ÉTAMPES



AVENUE DU MARCHÉ FRANC

01 64 94 02 55

OUVERTURE HORS VACANCES SCOLAIRES

LUNDI, MARDI	12H15-14H00
MERCREDI	12H30-18H00
VENDREDI	12H15-14H00 / 18H45-21H45
SAMEDI	14H15-18H30
DIMANCHE	08H30-13H00

OUVERTURE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT, NOËL, HIVER ET PRINTEMPS

DU LUNDI AU VENDREDI	09H00-12H45 / 13H15-19H30
SAMEDI	14H15-19H30
DIMANCHE	08H30-13H00

OUVERTURE ESTIVALE

JUIN

LUNDI, MARDI	12H15-14H00
MERCREDI	12H30-18H00
VENDREDI	12H15-14H00 / 18H45-21H45
SAMEDI	14H15-19H30
DIMANCHE	09H00-12H45 / 13H15-19H30

DU LUNDI AU DIMANCHE	09H00-12H45 / 13H15-19H30
----------------------	---------------------------

JUILLET ET AOÛT

FERMÉE TOUS LES JOURS FÉRIÉS, SAUF 14 JUILLET ET 15 AOÛT

FERMETURE DES CAISSES 30 MINUTES AVANT LA FERMETURE

SORTIE DES BASSINS 15 MINUTES AVANT LA FERMETURE

(SI FORTE AFFLUENCE 20-30 MINUTES AVANT)



PISCINE

intercommunale

ANGERVILLE



COMPLEXE GABRIEL THIROUIN

CHEMIN D'AUTRUY

01 64 95 33 04

OUVERTURE HORS VACANCES SCOLAIRES

MARDI 17H00-18H30

MERCREDI 14H00-17H15

VENDREDI 17H00-18H30

OUVERTURE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

SELON LES DISPONIBILITÉS DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS
TOUSSAINT, NOËL, HIVER ET PRINTEMPS

DU LUNDI AU VENDREDI 09H00-12H45 / 13H15-19H30

OUVERTURE ESTIVALE

JUIN

MARDI 17H00-18H30

MERCREDI 14H00-17H15

VENDREDI 17H00-18H30

SAMEDI 14H15-19H30

DIMANCHE 09H00-12H45 / 13H15-19H30

DU LUNDI AU DIMANCHE 09H00-12H45 / 13H15-19H30

JUILLET ET AOÛT

FERMÉE TOUS LES JOURS FÉRIÉS, SAUF 14 JUILLET ET 15 AOÛT

FERMETURE DES CAISSES 30 MINUTES AVANT LA FERMETURE

SORTIE DES BASSINS 15 MINUTES AVANT LA FERMETURE

(SI FORTE AFFLUENCE 20-30 MINUTES AVANT)



PISCINE

intercommunale

LE MÉRÉVILLOIS



RUE PIERRE BARBEROT
01 64 95 11 37

OUVERTURE ESTIVALE

JUIN

SAMEDI

14H15-19H30

DIMANCHE

09H00-12H45 / 13H15-19H30

DU LUNDI AU DIMANCHE

09H00-12H45 / 13H15-19H30

JUILLET ET AOÛT



FERMETURE DES CAISSES 30 MINUTES AVANT LA FERMETURE

SORTIE DES BASSINS 15 MINUTES AVANT LA FERMETURE

(SI FORTE AFFLUENCE 20-30 MINUTES AVANT)



TARIFS ENTRÉE

	RÉSIDENT CAESE	RÉSIDENT EXTÉRIEUR
ADULTE (+ 16 ANS)	2,30€	3€
ENFANT DE 8 À 16 ANS	1,70€	2€
ENFANT MOINS DE 8 ANS	GRATUIT	GRATUIT
FAMILLE NOMBREUSE	1€	2€
CHÔMEUR	1€	2€



ABONNEMENTS

Validité 1 an



	RÉSIDENT CAESE	RÉSIDENT EXTÉRIEUR
ADULTE 10 ENTRÉES	18€	23€
ADULTE 30 ENTRÉES	46€	60€
ADULTE ANNUEL	155€	190€
ENFANT 10 ENTRÉES	14€	16€
ENFANT 30 ENTRÉES	34€	40€
ENFANT ANNUEL	100€	120€
DIPLÔME	GRATUIT	1€
CARTE MAGNÉTIQUE <small>Valable 1 an à compter de la date de délivrance Renouvellement gratuit</small>	3€	3€



TARIFS DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR L'AGGLO

Les tarifs de l'aquagym sénior et de l'apprentissage des bases de la natation sont calculés selon le taux d'effort (réservés aux habitants de la CAESE), c'est-à-dire au regard de vos revenus et de votre composition familiale, ce qui permet une tarification plus juste et plus équitable.

Renseignements auprès du Guichet Unique au 01 64 59 27 27.

	RÉSIDENT CAESE	RÉSIDENT EXTÉRIEUR
AQUAPHOBIE (+ 16 ANS) 10 SÉANCES	100€	130€
15 SÉANCES	110€	140€
COURS DE NATATION 30 MINUTES	10€	15€
STAGE DE PERFECTIONNEMENT 5 SÉANCES DE 45 MINUTES	40€	65€
AQUAGYM POUR TOUS SÉANCE DE 45 MINUTES	10€	15€

Mode de paiement accepté : espèces, chèque bancaire, carte bancaire.



L'école de natation vous offre deux types de services.

Un **apprentissage des bases de la natation** pour les enfants de 6 à 9 ans par groupe de 8 nageurs. L'objectif de ce cours est d'acquérir une bonne autonomie aquatique. L'enfant y apprendra les fondamentaux de la pratique de la natation : immersion, flottaison, équilibre, début de déplacement et respiration.

Des **cours de natation** par groupe de 3 personnes âgées de 6 ans et plus vous sont également proposés.

Les tarifs de l'apprentissage des bases de la natation sont calculés



selon le taux d'effort, c'est-à-dire au regard de vos revenus et de votre composition familiale, ce qui permet une tarification plus juste et plus équitable.



ANGERVILLE

APPRENTISSAGE DES BASES
INSCRIPTION AU GUICHET UNIQUE
MERCREDI ET JEUDI
17H00

COURS DE NATATION
INSCRIPTION À LA PISCINE
TOUTE L'ANNÉE
AUX HEURES D'OUVERTURE
VACANCES SCOLAIRES
ET VACANCES ESTIVALES

STAGES DE PERFECTIONNEMENT
INSCRIPTION À LA PISCINE
VACANCES SCOLAIRES
ET VACANCES ESTIVALES

ÉTAMPES

APPRENTISSAGE DES BASES
INSCRIPTION AU GUICHET UNIQUE
LUNDI, MARDI, JEUDI ET VENDREDI
17H00 ET 17H45

MERCREDI
11H45

COURS DE NATATION
INSCRIPTION À LA PISCINE
TOUTE L'ANNÉE AUX HEURES D'OUVERTURE
VACANCES SCOLAIRES (EN FONCTION DES
DISPONIBILITÉS DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS)

STAGES DE PERFECTIONNEMENT
INSCRIPTION À LA PISCINE
VACANCES SCOLAIRES
ET VACANCES ESTIVALES

LE MÉRÉVILLOIS

COURS DE NATATION
INSCRIPTION À LA PISCINE
DE JUIN À AOÛT
SELON LES CONDITIONS MÉTÉO
ET EN FONCTION DES DISPONIBILITÉS
DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS

STAGES DE PERFECTIONNEMENT
INSCRIPTION À LA PISCINE
DE JUIN À AOÛT
SELON LES CONDITIONS MÉTÉO
ET SUR DEMANDE



STAGES D'ÉTÉ -&- VACANCES SCOLAIRES



L'équipe de Maîtres-nageurs sauveteurs de l'Agglo, soucieuse d'offrir à tous les jeunes âgés de 6 à 15 ans des activités aquatiques, pendant les vacances scolaires et vacances estivales, propose des stages de natation.

Pas de compétition, que du plaisir aquatique durant ces cours collectifs de 8 nageurs (de 6 à 15 ans ayant acquis une nage), adaptés aussi bien au nageur débutant ou intermédiaire qu'au sportif confirmé. Ces quelques séances de natation permettent de développer une pratique sportive en groupe de niveau adapté, que ce soit pour maîtriser une nage, en apprendre une autre ou simplement se perfectionner.

#1 // Apprendre les bonnes techniques et prendre davantage de plaisir : lorsque votre technique n'est pas au point, vous nagez de façon inefficace tout en vous épuisant pour rien !

#2 // Apprendre à respirer, à se propulser dans l'eau, apprendre les mouvements des différentes nages (brasse, dos, crawl, papillon, 4 nages),

#3 // Élargir ses compétences : le virage culbute, réaliser un plongeon, gagner en endurance, en vitesse, etc.



- ○ ○ **L'aquagym est un**
- ○ ○ **excellent moyen**
- ○ ○ **d'allier l'aspect**
- ○ ○ **détente/plaisir de**
- ○ ○ **la piscine et les**
- ○ ○ **bienfaits d'une**
- ○ ○ **activité sportive !**

L'aquagym est une forme de gymnastique où la pression de l'eau évite les chocs et minimise le risque de blessure. Ce sport est sans danger pour les articulations, car il n'y a pas d'impact avec le sol. Cette discipline peut être pratiquée sans limite d'âge, que l'on soit nageur ou non. La variété des mouvements permet de faire travailler l'ensemble de la musculature. Affiner la taille, raffermir la poitrine et les fesses, muscler le dos et les abdos, galber les bras et les épaules... L'aquagym s'occupe de tout !



Les bienfaits sont à la fois d'ordre esthétique et du domaine de la santé, il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.



ANGERVILLE

AQUAGYM - SÉANCES PROPOSÉES
PAR L'ASSOCIATION LOISIRS ESPACE ANGERVILLOIS
TOUTE L'ANNÉE, VACANCES SCOLAIRES
ET VACANCES ESTIVALES

gabriel.courouble@sfr.fr

MARDI

16H15, 18H15, 19H00

MERCREDI

10H30, 11H15, 13H00, 18H15, 19H00, 19H45

VENDREDI

16H15, 18H15, 19H00

ÉTAMPES

AQUAGYM - SÉANCES PROPOSÉES
PAR L'ASSOCIATION AQUAGYM DÉTENTE
aquagymdetente@gmail.com

JEUDI

12H00, 13H00

VENDREDI

21H45

SAMEDI

11H30, 12H45

AQUAGYM SÉNIOR - SÉANCES DE 45 MINUTES PROPOSÉES
PAR LA CAESE (HORS VACANCES SCOLAIRES
ET VACANCES ESTIVALES)

INSCRIPTION AU GUICHET UNIQUE

MERCREDI

08H00, 08H45, 09H30, 10H15

○ ○ ○ Il faut être bien
○ ○ ○ dans l'eau pour
○ ○ ○ apprendre à nager
○ ○ ○ et non apprendre à
○ ○ ○ nager pour être
○ ○ ○ bien dans l'eau !
○ ○ ○

Cette peur que l'on désigne généralement par le terme aquaphobie est handicapante, notamment au plan des loisirs car elle prive certaines personnes des joies de la pratique de la natation ou des sports aquatiques et nautiques, en lac, en piscine ou en mer. Autant d'activités qui souvent sont partagées en famille ou entre amis.

Les cours d'aquaphobie s'adressent aux personnes âgées de 16 ans et plus qui se sentent très stressées au contact de l'eau, qui ne peuvent pas mettre la tête sous l'eau, ni s'allonger sur l'eau et qui souhaitent prendre confiance en apprivoisant l'élément.



Il existe différents degrés d'aquaphobie. Pour y remédier avec efficacité, un cours collectif de 7 personnes maximum, encadré par nos soins, permet de découvrir voire redécouvrir le plaisir de l'eau.

Ces séances sont ouvertes à tous ceux n'ayant pas acquis toutes les bases du « savoir nager » et ayant des angoisses. Ils pourront ainsi accéder au bien-être que procure l'eau, qu'ils soient nageurs ou pas.

ANGERVILLE



JEUDI

16H15, 17H00

ÉTAMPES

MERCREDI HORS VACANCES SCOLAIRES

11H00



○ ○ ○ **Le Club de**
○ ○ ○ **Natation**
○ ○ ○ **d'Étampes propose**
○ ○ ○ **aux enfants de**
○ ○ ○ **5 mois à 6 ans**
○ ○ ○ **de découvrir**
○ ○ ○ **les plaisirs de l'eau.**

Bébé... comme un poisson dans l'eau !

Les cours de bébés nageurs apaisent, détendent et amusent les enfants. Ils offrent aussi de grands moments de complicité aux tout-petits et à leurs parents.

Une eau chaude, des jeux en quantité... tout est prévu pour le bien-être et l'amusement de votre bébé.

L'objectif de ces séances ? Familiariser votre enfant avec le contact de l'eau, de manière ludique.

ZOOM SUR

LES BÉBÉS
NAGEURS



Par le jeu, le travail des postures et des déséquilibres, l'enfant va progressivement devenir maître de son équilibre et acquérir une certaine autonomie dans l'eau qui sera également bénéfique à son développement dans le milieu terrestre. Il va pouvoir s'éveiller, découvrir et se sociabiliser pleinement grâce à l'eau.



ÉTAMPES

CLUB DE NATATION D'ÉTAMPES

06 47 82 54 07 / etampes-natation@wanadoo.fr



SAMEDI

DE 5 À 20 MOIS - 8H30, 9H00

DE 21 À 36 MOIS - 9H00, 9H45

DE 3 À 4 ANS - 9H45, 10H30

DE 4 À 5 ANS - 10H30, 11H15

AUTRES ACTIVITÉS

LA PLONGÉE

La piscine offre un univers rassurant très appréciable lorsqu'il s'agit d'effectuer un baptême de plongée et de ressentir pour la première fois, la sensation de respirer sous l'eau dans un détendeur.

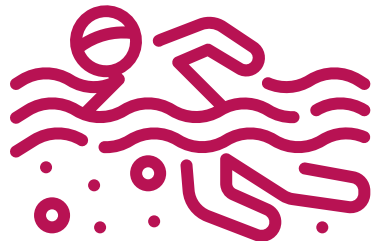
C'est un sport aquatique qui permet de s'initier à la plongée sous marine et de s'entraîner, quelle que soit la période de l'année.

Lorsque les carreaux du fond de la piscine n'auront plus de secrets pour vous, vous serez alors prêt à aller explorer les fonds marins !

CLUB ÉTAMPES PLONGÉE
📍 Étampes

06 81 70 56 02 / bernierpatrick@bernierelectronik.fr

LUNDI
20h00



LE TRIATHLON

Entraînement et enseignement du triathlon, à partir de 18 ans.

TRIATH'ÉTAMPES
📍 Étampes

06 16 98 22 04 / triathclubetampois91@gmail.com

JEUDI
21h00



BON À SAVOIR



Les Maîtres-nageurs sauveteurs proposent aux enfants de moins de 16 ans du territoire de passer leur diplôme de natation et attestation aquatique GRATUITEMENT.

Ces tests s'effectuent selon les disponibilités des Maîtres-nageurs sauveteurs. Merci de vous munir d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile.

Renseignements auprès des Maîtres-nageurs sauveteurs.

LES

BASSINS

MIS À DISPO



Les piscines de l'agglomération sont mises à disposition des écoles, des associations du territoire, des centres de loisirs, de l'ITEP Brunehaut, de l'IME La Feuilleraie et d'autres centres spécialisés, du Centre Hospitalier Sud-Essonne, des forces de l'ordre et des pompiers pour que chacun puisse profiter du plaisir de l'eau et de la nage !



Nous connaissons tous les joies de la natation, qui est synonyme de bien-être. Que nous soyons fins connaisseurs ou grands débutants, cette pratique peut apporter de nombreux bienfaits que ce soit au niveau mental, musculaire, cardio-respiratoire et même en complément d'autres sports. Autant de raisons pour lesquelles l'agglomération met à disposition ses bassins.

QUELQUES — RÈGLES — À RESPECTER



Les shorts de bain, shortys, caleçons, boxers, bermudas, strings, tous sous-vêtements et vêtements de ville sont interdits. Le slip de bain est accepté.



Il est interdit de prendre des photos ou filmer.



L'usage des matelas pneumatiques, grosses bouées et ballons est interdit.



Douche et passage par les pédiluves sont obligatoires avant d'accéder au(x) bassin(s).

Le règlement intérieur des piscines intercommunales de l'Agglo est disponible sur www.caese.fr

Tout acte ou comportement de nature à porter atteinte à la décence, aux bonnes mœurs, à la tranquillité des baigneurs, au bon ordre et à la propreté de l'établissement, est formellement interdit. En cas de manquement à ces directives, le personnel de l'établissement se réserve le droit de refuser l'accès à un usager, voire de l'expulser de l'établissement, momentanément ou de façon définitive.

SAMEDI

7
novembre
2020

19H00

CONCERT EN

PISCINE

avec

MAGNETIC ENSEMBLE

JOELCAHEN

PISCINE INTERCOMMUNALE D'ÉTAMPES

AVENUE DU MARÉCHAL FRANC | DE 1€ À 3€
DÈS 5 ANS

  @LaCAESE

 @AggloCAESE

www.caese.fr



AGGLO
Etampois
Sud-Essonne