

## 2 - QUELLES ACTIVITES POUR 2012-2013 ,

D'abord, rappelons que tous les scolaires (grande section de maternelle, école primaire et quelques classes du collège) bénéficient d'un créneau de 30 mn hebdomadaire d'apprentissage de la natation. A noter que, selon la volonté des élus du territoire, cela est entièrement pris en charge financièrement par la C.C.R.V. ainsi que le transport des élèves en bus.

**L'apprentissage et le perfectionnement en natation** sont proposés à toute personne, quels que soient leur âge et leur condition physique. A noter aussi, l'activité « **aquaphobie** » pour celles et ceux qui ont peur de l'eau, en vue de maîtriser cette angoisse puis d'apprendre à nager.

**L'aquagym**, selon divers niveaux de difficultés, permet aux participants de maintenir leur condition physique, mais aussi de participer au renforcement musculaire.

L'activité « **Bébés nageurs** » du samedi matin, pour les bébés de 6 mois à 4 ans accompagnés au moins d'un parent, favorise la découverte du milieu aquatique, notamment avec une température de l'eau appropriée, de l'ordre de 32°.

**La nage avec palmes**, en apprentissage ou en perfectionnement, est également proposée sur un créneau hebdomadaire.

**Fêter son anniversaire** à la piscine pour les enfants de 6 à 12 ans, activité mise en place en octobre 2011, a connu un grand succès (une soixantaine) pour l'année 2011/2012. Ainsi, le créneau est à nouveau offert le mercredi après-midi, la samedi après-midi, de 15 à 17 H et durant les vacances de la Toussaint, de Noël, de Février et de Printemps. Il est impératif de s'inscrire auparavant.

Autres activités nouvelles de l'an dernier : **les baptêmes de plongée** : 64 personnes ont découvert la nage sous-

marine avec bouteille et masque, grâce à la collaboration des Hommes Grenouilles de Chalons. Nous proposerons à nouveau cette année cette découverte, mais les dates et conditions ne sont pas encore déterminées à ce jour.



Et enfin, la nouveauté : **l'aquabike...**

## 3 - L'AQUABIKE : FAIRE DU VELO DANS L'EAU

Attendue avec impatience par certains, c'est à partir du 8 octobre que plusieurs créneaux hebdomadaires sont proposés aux personnes intéressées. C'est une activité sportive assez « tendance » qui consiste à pédaler sur un vélo immergé dans l'eau, jusqu'au niveau de la poitrine des utilisateurs. D'une durée de 30 mn dans l'eau, elle est composée de rythmes diversifiés permettant de travailler en douceur le renforcement musculaires, le rythme cardiaque et l'endurance. Il n'y a aucune contre-indication majeure, toutefois lors de la 1ere séance un certificat médical sera demandé.