



Nager à Rennes

Les piscines municipales

. Piscine St Georges

Rue Gambetta - Tél. 02 23 62 15 40
piscine.st.georges@ville-rennes.fr

. Piscine de Villejean

Square d'Alsace - Tél. 02 23 62 27 50
piscine.villejean@ville-rennes.fr

. Piscine de Bréquigny

Boulevard Albert 1^{er} - Tél. 02 23 62 27 30
piscine.brequigny@ville-rennes.fr

. Piscine des Gayeulles

Avenue des Gayeulles - Tél. 02 23 62 27 40
piscine.gayeulles@ville-rennes.fr



www.rennes.fr

Conception : Direction des Sports - Ville de Rennes
Impression : Service Imprimerie - Rennes Métropole
Mai 2011



VIVRE EN INTELLIGENCE

■ L'école municipale de natation

L'encadrement des cours est assuré par les éducateurs sportifs de la Direction des Sports. Chaque piscine organise les cycles de cours en fonction de ses activités et des disponibilités de bassin. Les cycles de cours comprennent 12 à 14 séances de 30 minutes à une heure et ont lieu 1 à 2 fois par semaine. Différentes activités sont proposées selon le niveau et l'âge des nageurs.

..... De 5 à 17 ans

. Éveil aquatique (5 à 6 ans)

Pour les enfants qui ne savent pas encore nager. Familiarisation avec l'eau par l'intermédiaire d'activités ludiques.

. Apprentissage (7 à 17 ans)

Enseignement des premiers gestes techniques de la brasse et de la nage sur le dos.

. Perfectionnement (11 à 17 ans)

Poursuite de l'apprentissage des techniques de nage et des activités de la natation (techniques de sauvetage, nage avec palmes...).

■ Tarif 2011-12 : 66,50 € le cycle

..... A partir de 18 ans

. Apprentissage

Enseignement des premiers gestes techniques de la brasse et de la nage sur le dos.

. Perfectionnement

Poursuite de l'apprentissage des techniques de nage et enseignement des activités de la natation (nage avec palmes, plongeon...).

. Gymnastique aquatique

Renforcement musculaire, entretien de la condition physique.

. Aquaphobie

Pour vaincre son appréhension et se familiariser progressivement avec le milieu aquatique. (Piscines de Bréquigny, de Villejean et des Gayeulles uniquement).

. Séniors

Une natation ludique et adaptée dans une ambiance conviviale et dynamique (Piscines de Bréquigny, de Villejean et des Gayeulles uniquement)

■ Tarif 2011-12 : 84,65 € le cycle



Les démarches à suivre pour vous inscrire à l'une des activités de l'école de natation sont détaillées sur la fiche d'inscription ci-jointe.

. Des activités pour tous

Les associations sportives rennaises vous proposent de pratiquer un large choix de disciplines dans les piscines municipales. Pour tout renseignement, adressez-vous à l'Office des sports.
Tél : 02 23 20 42 90
Email : secretariat@sports-rennes.fr
www.sports-rennes.fr



. Pour les futures mamans

Gymnastique douce pour se sentir bien dès trois mois de grossesse, activité encadrée par un médecin maître nageur sauveteur et par un éducateur sportif qualifié. A la piscine de Villejean uniquement.

■ Tarif 2011-12 : 8,30 € la séance

■ Pour les p'tits sportifs de 6 à 12 ans

Le Centre d'initiation sportive (C.I.S.) s'adresse aux enfants sachant déjà nager, il leur permet de perfectionner leur technique de nages et de s'initier aux différentes disciplines de la natation.



Pour s'inscrire, il suffit de se rendre dans la piscine de son choix au moment de la rentrée scolaire. L'admission se fait après un test dont la date est affichée dans chaque piscine.

La capacité d'accueil du Centre est d'environ 400 places réparties sur les quatre établissements rennais.

Les cours ont lieu les lundi, mardi, jeudi et vendredi à 17 heures, ou le mercredi matin. Les séances durent une heure.

Les éducateurs sportifs vous donnent rendez-vous le **mercredi 7 septembre 2011**, de 9h à 17h, à la **Halle Martenot** (place des Lices). Au programme : une présentation des activités, des conseils et des ateliers pour les enfants.