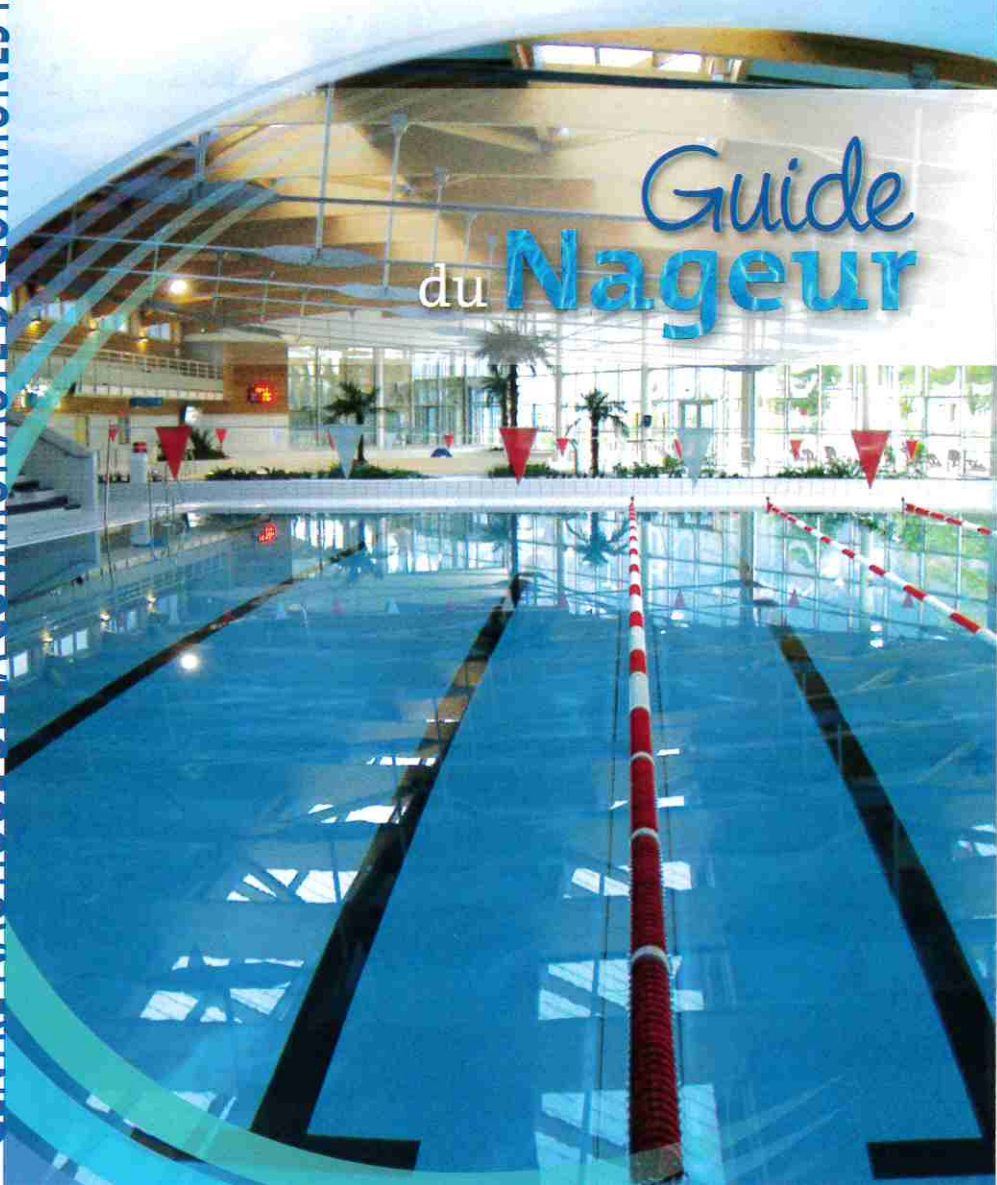




Guide du Nageur



SOMMAIRE

Les équipements (bassins)	p.4
Tarifs	p.4
Les bébés et la nage	p.5
L'enfant et la nage	p.6
L'adulte et la nage	p.8
Forme aquatique	p.9
Horaires et fermetures	p.10

Retrouvez en continu toutes les animations du Centre Nautique sur www.ccfg.fr/centrenautique



© ymirix - Fotolia.com

Bienvenue au Centre Nautique Guy Châtel

Situé sur la commune d'Ayze, cet espace de la vie aquatique est baptisé « Guy Châtel », en hommage à l'ancien maire d'Ayze, très investi dans ses nombreux mandats locaux. Considéré à juste titre comme l'un des plus grands établissements publics couverts du département, il permet d'accueillir un public intergénérationnel et familial dans ses différents espaces : sportif, ludique ; ainsi que les scolaires pour leur permettre d'apprendre à nager.



L'espace couvert comprend un bassin sportif de 8 lignes d'eau d'une superficie de 525 m², un bassin ludique avec SPA de 250 m² et une pataugeoire pour les enfants de 80 m². Pour la saison estivale, vous pourrez découvrir les aménagements extérieurs et prendre place sur la plage minérale le long de la baie vitrée, idéale pour des baignades en famille. Le parc de 8 000 m² qui entoure le centre nautique pourra vous accueillir en famille pour des journées de détente avec ses jeux d'enfants et son terrain de beach-volley. A compter de cet été, vous aurez la possibilité de vous restaurer sur site via la mise en place d'un « food truck » au sein du parc et le long de la piste cyclable.

Ce centre nautique intercommunal n'attend plus que vous et ce guide du nageur est conçu dans le but de vous donner toutes les informations pratiques relatives au fonctionnement de la piscine, horaires, tarifs, activités etc... Ayez le réflexe de consulter le site internet de la communauté de communes Faucigny Glières sur www.ccfg.fr pour vous tenir informé en temps réel de l'actualité du centre nautique et si ce n'est pas déjà fait, inscrivez-vous à notre newsletter « piscine » pour être informé en avant-première des dates d'inscriptions et autres actualités du centre nautique !

Le Président Stéphane VALLI et les élus de la CCFG

Rappel de quelques règles de fonctionnement et d'hygiène :

- Une zone de déchaussage se situe immédiatement après les portillons d'accès afin de conserver le centre nautique le plus propre possible.
- Hormis pour le personnel, il est interdit de circuler avec des chaussures dans la zone pieds nus débutant avant l'entrée aux vestiaires.
- Une douche savonnée est obligatoire avant l'accès aux bassins permettant de limiter l'utilisation de chlore afin de traiter l'eau des bassins.
- Les mineurs ne sachant pas nager, ainsi que les mineurs de moins de 11 ans ne sont pas acceptés au sein de l'établissement sans être accompagnés d'une personne majeure.
- Le port du short, du bermuda ou d'un tee-shirt est interdit dans la partie intérieure du centre nautique. Le maillot de bain réglementaire, collant au corps, est exigé. Les maillots types « combinaison » sont limités en longueur : au-dessus des genoux, aux dessous des coudes et à la base du cou.
- Le bonnet de bain est recommandé. Néanmoins, en l'absence de bonnet de bain, les cheveux longs doivent obligatoirement être attachés.

Les Equipements : Bassins

- 1 bassin sportif de : 525 m² (8 couloirs de 25 mètres)
- 1 bassin ludique de 250 m²
- 1 pateaugeoire de 80 m²
- 1 plage minérale / Solarium
- 1 parc d'environ 8000 m² avec jeux pour enfants
- 1 terrain de beach-volley

Les Tarifs

Entrée simple	5,00€
Entrée - de 3 ans et + de 80 ans	Gratuit
Entrée aux + de 65 ans	4,00€
Entrée aux - de 16 ans	2,80€
Entrée aux lycéens et étudiants (sur présentation de la carte)	3,50€
Achat carte magnétique (rechargeable)	5,00€

Nos forfaits (valables 1 an à compter de la date d'achat) :

Carte 12 h	39€
Carte 30h	90€
Carte 12 entrées	50€
Carte 30 entrées	96€
Carte 50 entrées	135€
Carte 110 entrées	264€

Les bébés et la nage

- **BOUT'CHOUX** : De 6 mois à 3 ans, le dimanche de 9h à 10h.
- **JARDIN D'ENFANT** : De 3 à 6 ans, cette activité propose une approche ludique de la découverte du monde aquatique. Le dimanche de 10h à 12h.
- **NATATION PRÉNATALE** : Limité aux couples attendant un enfant. Accès uniquement au bassin sportif. (pas d'enseignement). Le dimanche de 9h à 10h

Entrée au tarif normal. Pas d'enseignement.

Nous vous rappelons que les mineurs de moins de 11 ans doivent nécessairement être accompagnés d'une personne majeure.

Ces activités sont interrompues pendant les grandes vacances.



L'Enfant et la nage

PÉRIODE SCOLAIRE

DÉBUTANT : l'enfant ne sait pas se maintenir en surface sans aide matérielle. Il refuse de lâcher le mur sans flotteurs (maximum 9 enfants).

PERFECTIONNEMENT : l'enfant sait sauter dans l'eau, remonter à la surface et revenir au bord seul. Il est capable de se déplacer sur environ 12 m sans matériel (maximum 12 enfants).

CONFIRMÉ : l'enfant maîtrise le crawl avec respiration latérale (25 m) et le dos crawlé (25 m) (maximum 12 enfants).

EXPERT : l'enfant maîtrise 3 nages (dos, brasse, crawl) sur 25 m chacune avec une respiration appropriée (maximum 12 enfants).

Durée des cours (sauf précision) : 45 minutes pour confirmés et experts.
35 minutes pour débutants et perfectionnement.

PRÉCISIONS : - certificat médical de non contre-indication obligatoire
- un test de niveau doit être fait avant toute inscription

• COURS COLLECTIFS :

- **Débutant (6-10 ans)** : lundi à 17h00, lundi à 17h40, mardi à 17h 00, mercredi à 14h25, mercredi à 16h45, jeudi à 18h10, samedi à 9h55 et 13h45.
 - **Débutant (10-15 ans)** : mercredi à 13h45.
 - **Perfectionnement (6-10 ans)** : lundi à 17h00, mardi à 17h40, mercredi à 12h15, jeudi à 17h25, vendredi à 17h, vendredi à 17h40, samedi à 11h20 et 14h30.
 - **Perfectionnement (10-15 ans)** : lundi à 17h40, mercredi 13h45.
 - **Confirmé (6-10 ans)** : mercredi à 12h55, samedi à 16h10.
 - **Confirmé (10-15 ans)** : vendredi à 18h20, jeudi à 18h50.
 - **Expert (8-15 ans)** : mardi à 18h20 et à 19h10.
- 95€/Env. 10 séances*.

• ÉCOLE DE NATATION :

- **Perfectionnement (6-10 ans)** : mercredi à 14h25 et à 15h05.
 - **Perfectionnement (10-15 ans)** : mercredi à 15h55.
 - **Confirmé (6-10 ans)** : mercredi à 15h05.
 - **Confirmé (10-15 ans)** : mercredi à 15h55.
 - **Expert (8-15 ans)** : mercredi à 16h45.
- 125€/Env. 15 séances*.



PETITES VACANCES (février, Pâques et Toussaint)

• COURS COLLECTIFS :

- **Débutant (6-10 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 14h05.
- **Débutant (6-10 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 16h00.
- **Perfectionnement (6-10 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 14h45.
- **Perfectionnement (10-15 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 16h40.

95€/9 à 10 séances* (selon jours fériés).

GRANDES VACANCES (été)

• COURS COLLECTIFS :

- **Débutant (6-10 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 10h30.
- **Débutant (6-10 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 11h50.
- **Perfectionnement (6-10 ans)** : Du lundi au vendredi sur deux semaines, à 11h10.

95€/10 séances*.

L'Adulte et la nage

ATTENTION, EN PÉRIODE SCOLAIRE UNIQUEMENT !

DÉBUTANT : la personne n'a pas peur de l'eau mais ne sait pas nager même sur quelques mètres.

PERFECTIONNEMENT : la personne arrive à se déplacer sur 12,5m sans flotteurs mais ne maîtrise ni la respiration, ni les techniques de nage.

CONFIRMÉ : la personne est capable de faire deux longueurs sans s'arrêter en utilisant 2 nages différentes.

Durée des cours (sauf précision) : 45 minutes.

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE pour toute inscription.

• NATATION

- **Débutant** (Max. 5 personnes) :

Le lundi à 12h45, le mardi à 16h40 et le mercredi à 11h25 et 17h30.

170€* (env. 15 séances).

- **Perfectionnement** (Max. 12 personnes) : Le mercredi à 18h15 et 19h35

et le samedi à 9h. **125€*** (env. 15 séances).

- **Perfectionnement 2**, séances basées sur de l'entraînement (Max. 16 personnes) :

Le lundi de 18h30 à 19h30 et le mercredi de 19h30 à 20h30. **125€*** (env. 15 séances).

- **Confirmé**, séances basées sur de l'entraînement :

Le mercredi de 18h15 à 19h30 (Max. 16 personnes)

et le jeudi de 20h à 21h15 (Max. 15 personnes). **125€*** (env. 15 séances).

• **NAGE AVEC PALMES** : Niveau confirmé requis

Séances basées sur de l'entraînement : Le lundi de 19h45 à 21h (Max. 16 personnes)

125€* (env. 15 séances).

Forme aquatique

Le Centre Nautique vous propose une large gamme d'activités tout au long de l'année. La durée des cours est de 45 minutes.

ATTENTION, EN PÉRIODE SCOLAIRE UNIQUEMENT !

• **AQUA SENIORS** : (Max. 20 personnes)

Le lundi à 16h, le mardi à 16h45 et le vendredi à 15h45.

170€/Env. 15 séances*.

• **AQUAGYM** : (Max. 20 personnes)

Le lundi à 17h, le mardi à 13h, le mercredi à 10h35 et 19h10,

le jeudi à 11h15, 13h et 19h40, et le samedi à 9h.

170€/Env. 15 séances*.

• **AQUABIKE** : (Max. 12 personnes)

Forme physique importante nécessaire (CARDIO)

Attention chaussons spécifiques recommandés

Le lundi à 12h10, 13h, 19h45 et 20h40, le mardi à 11h15,

le mercredi à 17h25, le vendredi 12h10 et 13h.

200€/Env. 15 séances*.

• **AQUAFITNESS** : (Max. 20 personnes)

Forme physique importante nécessaire (CARDIO)

Le lundi à 18h, le mercredi à 20h et le jeudi à 20h35.

170€/Env. 15 séances*.

• **AQUAJOGGING** : (Max. 25 personnes) Activité dans le grand bassin.

Forme physique importante nécessaire (CARDIO)

Le lundi à 18h55 et le mercredi à 17h20.

170€/Env. 15 séances*.

*Le prix affiché inclut l'entrée à la piscine.

SPÉCIAL ÉTÉ

• **AQUA PACK** : (Max. 20 personnes)

Découverte des activités de l'aquagym, circuit training, aqua jogging, aqua fitness). Si vous êtes intéressés, renseignez-vous auprès de l'accueil du Centre Nautique.



HORAIRES D'OUVERTURE au public

En période scolaire

Lundi : 11h45-14h00

Mardi : 11h45-14h00 et 17h30-21h00

Mercredi : 11h30-17h30

Jeudi : 11h45-14h00 et 16h00-20h15

Vendredi : 11h45-14h00 et 17h30-21h00

Samedi : 10h00-12h45 et 14h00-17h30

Dimanche : 10h00-12h45 et 13h45-16h30

Pendant les petites vacances

(Toussaint, février et Pâques)

Lundi : 11h45-18h30

Mardi : 11h45-21h00

Mercredi : 11h45-18h30

Jeudi : 11h45-20h15

Vendredi : 11h45-21h00

Samedi : 14h00-18h30

Dimanche : 10h00-12h45 et 13h45-16h30

Pendant les grandes vacances (été)

Lundi : 11h00-19h30

Mardi : 11h00-21h00

Mercredi : 11h00-19h30

Jeudi : 11h00-19h30

Vendredi : 11h00-21h00

Samedi : 11h00-19h30

Dimanche : 11h00-19h30

A noter : Les caisses ferment 45 minutes avant l'horaire de fermeture. L'évacuation des bassins débute 20 à 30 minutes avant la fermeture du Centre Nautique.

Informations complémentaires

• FERMETURES :

Nous vous informons que le Centre Nautique sera exceptionnellement fermé :

- Le 1^{er} janvier
- Le lundi de Pâques
- Les 1^{er} mai
- Le jeudi de l'Ascension
- Le 1^{er} novembre

Pour des raisons de maintenance technique, le Centre Nautique sera fermée deux fois par an sur des périodes de quinze jours (une fois entre juin et septembre et une fois en fin d'année)

• OUVERTURES :

Nous vous informons que le Centre Nautique sera ouvert normalement :

- Le 8 mai
- Le lundi de Pentecôte
- Le 14 juillet
- le 15 août
- le 11 novembre

Plus d'infos sur le site de la CCFG
www.ccfg.fr/centrenautique

Inscription Newsletter « Centre nautique »

Formulaire d'abonnement (à déposer à l'accueil du Centre Nautique)

NOM : _____

Prénom : _____

Courriel : _____

Code postal : _____

Commune : _____

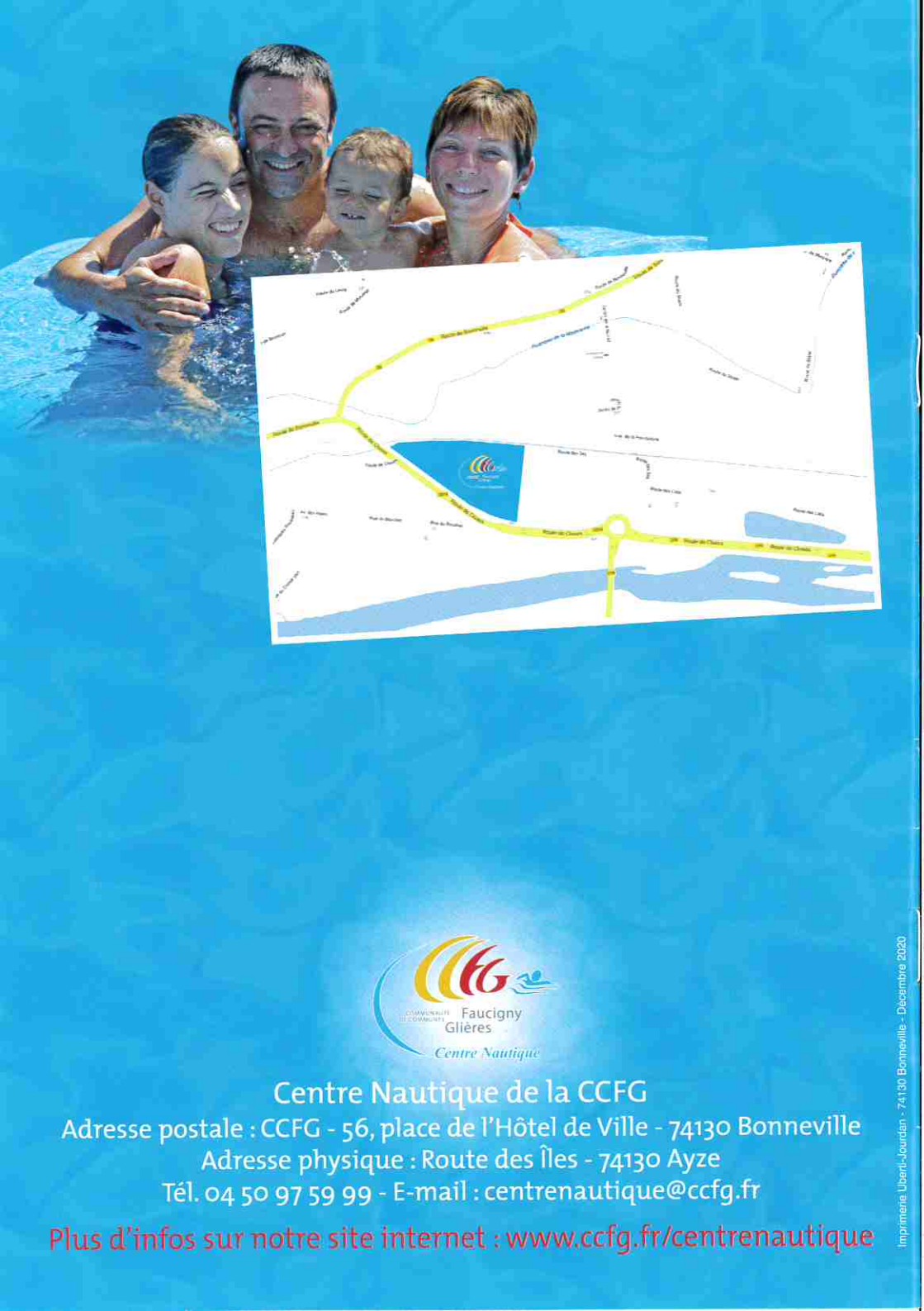
Par la présente je souhaite être destinataire des newsletters d'information de la CCFG dont celle concernant le centre nautique.

Fait le _____ à _____

Signature :

A noter :

Pour vous offrir ce nouveau service d'information, nous avons besoin de votre autorisation. Les informations personnelles recueillies à l'issue de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique destiné exclusivement au cabinet du président et responsables des entités concernées. Conformément à la loi du 6 janvier 1978 « informatique et libertés », vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations, à tout moment auprès de la CCFG en nous adressant un mail à courrier@ccfg.fr



Centre Nautique de la CCFG

Adresse postale : CCFG - 56, place de l'Hôtel de Ville - 74130 Bonneville

Adresse physique : Route des Îles - 74130 Ayze

Tél. 04 50 97 59 99 - E-mail : centrenautique@ccfg.fr

Plus d'infos sur notre site internet : www.ccfg.fr/centrenautique