

# Fiche explicative

## Modalités d'inscription aux animations

### **Déroulement du cycle d'animation.**

L'année scolaire est constituée de 2 sessions composées de 13 séances minimum. Le nombre de séances par session est calculé en fonction du calendrier scolaire.

A chaque session, une séance n'est pas facturée afin d'éviter les remboursements si une séance est annulée par la commune.

\* Au-delà d'une 1 séance annulée par la commune, celle-ci décidera soit de :

- 1) Dédommager l'annulation du ou des cours par une ou des entrée(s) gratuite(s) à hauteur approximative du prix de la séance.
- 2) Déduire de la facture de la seconde session (en cas de réinscription à la 2ème session)
- 3) Rembourser les séances en cas d'impossibilité des deux premières solutions.

\* Séance non utilisée par l'utilisateur

Il n'y aura aucun remboursement ni compensation sauf raison médicale. La commune procédera à un dédommagement ou remboursement selon certaines conditions.

### **Règle des priorités.**

*En cours de l'année* : Les personnes inscrites à une animation ont la possibilité de s'inscrire en priorité pour la session suivante sur leur créneau (même activité, même jour et même horaire). Possibilité de choisir un autre créneau en fonction des places disponibles.

*Pour l'année suivante* : Les personnes ayant réalisé et payé au moins la 2ème session d'une activité ont la possibilité de s'inscrire en priorité pour la même activité, même jour, même heure l'année suivante. Possibilité de choisir un autre créneau en fonction des places disponibles.

### **Quand et Comment s'inscrire ?**

- *Juillet et août* : inscriptions 1ère session pour les personnes prioritaires de l'année N-1
- *Septembre* : inscriptions à la première session aux places restantes.
- *Septembre à janvier* : possibilité de s'inscrire en cours de session (le coût de la session est calculé en fonction du nombre de séances restantes)
- *Janvier N+1* : réinscriptions à la 2ème session pour les personnes prioritaires puis inscription en fonction des places disponibles
- *Février à juin* : possibilité de s'inscrire en cours de session (le cout de la cession est calculé en fonction du nombre de séances restantes)

À chaque vacances scolaires (zone B), il est proposé dans les piscines et centre aquatique aux enfants et adultes des Stages pour apprendre à nager.

Les inscriptions se déroulent, en fonction du calendrier, 2 ou 3 semaines avant le début du stage. Toutes les informations sont disponibles sur le site internet du Centre Aquatique.

### **Dossier d'inscription (pièces obligatoires à fournir le jour de l'inscription).**

La fiche d'inscription dûment remplie (par le représentant légal pour les mineurs)

À retirer à l'accueil ou à télécharger sur le site internet.

Fournir un justificatif de domicile pour les résidents de Cherbourg-en-Cotentin (Uniquement aux inscriptions de septembre).

Effectuer le paiement (espèce, CB, chèque bancaire, chèques vacances).

Possibilité de confier votre inscription à un tiers (maxi 2 personnes)

## **Accès**

- \* Accès aux tourniquets environ 15 min avant le début du cours (10 minutes pour les enfants).
- \* Fermeture des portes 20 min après le dernier cours.
- \* Ne pas pénétrer sur les bassins avant l'autorisation de l'éducateur : bassins non surveillés, risque de noyade.
- \* Prendre connaissance du Règlement Intérieur du Centre Aquatique, affichés à l'accueil, avant de commencer l'activité.
- \* Amener une serviette ou peignoir sur le bord des bassins (sac interdit).
- \* Il est conseillé de porter des « claquettes de piscine » afin de ne pas glisser.

## **Conditions d'inscription aux différentes animations.**

### **ANIMATIONS ENFANTS :**

#### **L'animation bébés nageurs :**

Réservée aux enfants de 6 mois à 3 ans.

À l'inscription l'enfant devra avoir 6 mois révolus à la date de la 1<sup>ère</sup> séance (30 septembre pour les inscriptions de septembre).

Les enfants ayant atteint 3 ans au cours du cycle peuvent, soit poursuivre la session suivante dans l'activité « bébés nageurs » ou passer dans l'activité jardin aquatique avec l'accord de la direction et en fonction des places disponibles.

#### **L'animation jardin aquatique :**

Réservée aux enfants de 3 ans à 5 ans

À l'inscription l'enfant devra avoir 3 ans révolus à la date de la 1<sup>ère</sup> séance (30 septembre pour les inscriptions de septembre).

Les enfants ayant atteint 5 ans au cours du cycle peuvent, soit poursuivre la session suivante dans l'activité Jardin Aquatique ou passer dans l'activité Eveil Aquatique avec l'accord de la direction et en fonction des places disponibles

#### **L'animation Eveil aquatique**

Réservée aux enfants de 5 ans à 7 ans

À l'inscription l'enfant devra avoir 5 ans révolus à la date de la 1<sup>ère</sup> séance (30 septembre pour les inscriptions de septembre).

Les enfants ayant 6 ans (et en CP) au cours du cycle peuvent, soit poursuivre la session suivante dans l'activité Eveil Aquatique, soit accéder à l'activité leçons municipales ou objectif 2 ou 3 nages en fonction du niveau de l'enfant mais avec l'accord de la direction et en fonction des places disponibles.

#### **Les cours collectifs enfants** « Leçons municipales et stage »

À l'inscription l'enfant devra avoir 6 ans et en classe de CP à la date de la 1<sup>ère</sup> séance (30 septembre pour les inscriptions de septembre).

#### **« Perfectionnement 2 et 3 nages »**

Réservés aux enfants de plus de 7 ans.

Le passage de la leçon municipale vers le perfectionnement 2 et 3 nages pourra être étudiée d'une session à l'autre par l'équipe pédagogique et la direction et attribuée uniquement en fonction du niveau des enfants et des places disponibles.

## **ANIMATIONS ADULTES :**

### **L'animation Périnatale :**

Elle est destinée aux femmes enceintes et encadrée par un éducateur et une sage-femme. Des exercices de gymnastique douce, de respiration et de relaxation vous seront dispensés. L'activité dure 45 minutes et se pratique dans le bassin ludique et dans le bassin de l'espace détente.

Le groupe est constitué de 13 personnes maximum.

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année en fonction des places disponibles.

Le paiement se fait à chaque séance au tarif en vigueur.

### **Les cours collectifs adultes « Leçons municipales et stage » :**

Accessible aux personnes ne sachant pas ou peu nager.

Durée : 40 minutes effectives dans l'eau.

### **« Perfectionnement 2 et 3 nages :**

Accessible aux personnes sachant nager 1 ou 2 nage(s) sur une distance minimum de 25m.

Durée : 60 minutes effectives dans l'eau.

### **L'animation Vaincre sa peur de l'eau :**

Cette activité s'adresse aux personnes ayant besoin d'être mise en confiance avec le milieu aquatique. La prise en charge se fait dès la douche pour les personnes présentant de fortes peurs.

Durée : 45 minutes effectives dans l'eau.

### **L'animation Aquatonic training :**

Activité à haute intensité qui consiste à enchaîner des exercices sur des temps très court.

Travail d'endurance et de résistance pour un gain de tonicité.

L'Aquabike et le trampoline seront utilisés à chaque séance. Cours dispensé sur fond musical et dans le grand bain. Il est nécessaire de savoir nager (exercice en grande profondeur).

Durée : 40 minutes effectives dans l'eau.

### **Aquagym :**

Activité de remise en forme accessible quel que soit le niveau sportif (renforcement musculaire, étirements, relaxation),

Lieu : le bassin ludique et/ou le bassin sportif.

Utilisation de frites, planches, haltères, lests, ballons,...

Durée : 40 minutes effectives dans l'eau.

### **Aquafitness :**

Activité très tonique en musique (travail cardio-vasculaire). Par rapport à l'aquagym, le temps de travail est plus intense ; les récupérations moins longues.

Utilisation de frites, planches, haltères, lests, ballons,...

Lieu : le bassin ludique et/ou le bassin sportif.

Durée : 40 minutes effectives dans l'eau.

### **Aquagym Douce :**

Activité de gymnastique douce (renforcement musculaire, étirements, relaxation douce)

Lieu : le bassin ludique et l'espace détente pour la fin du cours.

Utilisation de frites, planches, haltères, ballons, tapis, Jacuzzi, banquettes bouillonnantes, Sauna, hammam...