

le
guide
2019
2020

SOMMAIRE

Complexe aquatique de Lourdes	2
Horaires	3
Espace bien-être	4
Activités	5
Centre nautique Paul Boyrie	6
Horaires	7
Activités	8
Piscine Michel Rauner	10
Piscine Tournesol	12
Self-coaching	14
Réservation en ligne	16
Tarifs	18
Calendrier des piscines	20
Consignes d'hygiène	22

Le complexe aquatique de LOURDES

Avenue Alexandre Marqui, 65100 Lourdes
05 62 94 10 63



Le complexe aquatique vous propose :

- un bassin de 25 par 15 mètres et un bassin d'apprentissage de 15 par 12.5 mètres avec des banquettes à bulles,
- une zone de détente et un bassin ludique extérieur,
- accessibilité handicapés avec un système de mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite,
- de grandes aires de détente et de relaxation,
- un espace bien-être : bain à remous, saunas, hammam, douches minérales,
- des casiers de rangement sécurisés et gratuits,
- un site sous vidéo-surveillance.

Profondeurs :

Grand bassin 1.50m / 3.10m

Petit bassin 0.80m / 1.30m

Bassin extérieur 1.30m

Horaires

	Période scolaire	Petites vacances (calendrier scolaire zone C)	Période estivale
Lundi	12h- 14h 16h30- 18h	10h- 13h30 14h30- 18h	10h- 19h
Mardi	12h- 14h 18h30- 21h	10h- 13h30 14h30- 18h	10h- 19h
Mer	12h- 18h	10h- 13h30 14h30- 18h	10h- 19h
Jeudi	12h- 14h 16h30- 18h	10h- 13h30 14h30- 18h	10h- 19h
Ven	12h- 14h 18h30- 21h	10h- 13h30 14h30- 18h	10h- 19h
Sam	10h- 13h30 14h30 - 18h	10h- 13h30 14h30- 18h	10h- 19h
Dim	9h- 12h	9h- 13h	13h- 19h

Fermeture de la **caisse 45 min** avant l'heure de fermeture.

Évacuation du **bassin extérieur 15 min** avant l'heure de fermeture.

Évacuation des **bassins intérieurs 15 min** avant l'heure de fermeture.



Les activités du Complexe aquatique de Lourdes

Bébé nageur

Contrairement à ce que son nom semble indiquer, une séance « Bébé nageur » n'apprendra pas à nager à votre enfant. Ces séances sont avant tout un moment ludique, que vous partagez avec votre enfant. Grâce aux neuf mois passés dans le ventre de la maman, entouré de liquide amniotique, un bébé se sentira naturellement à l'aise dans le milieu aquatique. Vous constaterez d'ailleurs que les nourrissons possèdent un réflexe natatoire : immergés, ils bloquent leur respiration, et agitent les jambes et les bras.

Aqua'training

Séance de 45 min divisée en 3 ateliers : trampo, bike et aquagym (abdos, bras)

Aqua'Tonic

L'aqua'tonic est particulièrement bien adapté à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs. Pourtant, comparée à l'air, l'eau crée plus de résistance, ce qui oblige les muscles à travailler davantage. La différence ne se ressent pas, mais les résultats sont plus rapidement visibles.

Aquagym

L'aquagym, est un excellent moyen d'allier l'aspect détente, plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive. Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite les mouvements. On dit que trente minutes d'aquagym équivalent à une heure et demi de gymnastique terrestre.

Aquabike

L'aquabike est toujours une activité tendance dans les piscines. Elle permet de remodeler et affiner sa silhouette notamment les quadriceps fessiers et cuisses. Le massage drainant par l'eau gomme la cellulite et l'effet peau d'orange.

Planning des activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Aquagym 12h10 - 12h55	Aqua'Tonic 12h30 - 13h15	Aquabike 12h30 - 13h15	Aqua'tonic 12h30 - 13h15
	Aqua'tonic 16h30 - 17h15			Aquabike 16h30 - 17h15
Aquabike 18h05 - 18h50		Aqua'Training 18h05 - 18h50	Gym douce 18h05 - 18h50	Aquabike 17h30 - 18h15
Aquabike 19h - 19h45			Aqua'Training* 19h - 19h45	Samedi Bébé nageurs 9h - 10h

*bike 1 semaine sur 2

Entrée 15 minutes avant le début du cours



Espace Bien-être

Interdit au moins de 18 ans

L'espace bien-être du complexe aquatique de Lourdes est une zone dédiée à la relaxation, dotée d'un hammam, d'un bain à remous, de deux saunas, d'une zone détente et de trois douches massantes.



Votre moment de détente !



Le centre nautique PAUL BOYRIE

Avenue Altenkirchen, 65000 TARBES

05 62 93 69 74

secretariat.piscines@agglo-tlp.fr



Le centre nautique vous propose :

- un bassin olympique de 50 mètres et un petit bain couverts,
- un bassin extérieur de 25 mètres avec 2 toboggans,
- Aqua'Pitchoun : 2 aires de jeux aqualudiques extérieures pour enfants de 1 à 11 ans,
- accessibilité handicapés avec un système de mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite,
- de grandes aires de détente et de relaxation,
- des casiers de rangement sécurisés et gratuits.

Profondeurs :

Grand bassin 2m

Petit bassin 0.70m / 1.30m

Bassin extérieur 1.30m / 1.80m

À noter : d'importants travaux entraîneront la fermeture du Centre Nautique Paul Boyrie à partir de septembre 2020. Un calendrier plus précis sera mis en place prochainement.

Horaires

	Période scolaire	Petites vacances (calendrier scolaire zone C)	Période estivale
Lundi	9h30 - 19h	10h - 19h	10h - 20h
Mardi	9h30 - 21h	10h - 21h	10h - 20h
Mer	12h - 19h	12h - 19h	12h - 20h
Jeudi	9h30 - 21h	10h - 21h	10h - 20h
Ven	9h30 - 19h	10h - 19h	10h - 20h
Sam	9h - 13h 15h - 19h	9h - 13h 15h - 19h	10h30 - 19h
Dim	9h - 13h 15h - 19h	9h - 13h 15h - 19h	10h30 - 19h

Durant le temps scolaire, 2 lignes d'eau minimum du bassin olympique sont disponibles (le petit bain est réservé aux scolaires).

Fermeture de la **caisse 45 min** avant l'heure de fermeture.

Évacuation du **bassin extérieur 15 min** avant l'heure de fermeture.

Évacuation des **bassins intérieurs 15 min** avant l'heure de fermeture.



Les activités aquatiques du centre nautique Paul Boyrie

Planning des cours en période scolaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi Dimanche
Cardiobike 12h30 - 13h15	Aquabike 12h30 - 13h15	Aquabike 12h30 - 13h15	Aquabike 12h30 - 13h15	Cardiobike 12h30 - 13h	
		Selfcoaching 13h15 - 13h45	Selfcoaching 13h15 - 13h45		
Aquabike 18h - 18h45	Aqua'tonic 18h30 - 19h15		Cardiobike 18h30 - 19h15	Aqua'tonic 18h - 18h45	
	Cardiobike 19h30 - 20h15		Cardiobike 19h30 - 20h15		
	Selfcoaching 20h15 - 20h45		Selfcoaching 19h30 - 20h	Selfcoaching 9h15 - 9h45	
			Selfcoaching 20h - 20h30	Selfcoaching 9h45 - 10h15	

Entrée 15 minutes avant le début du cours

Planning des cours petites vacances

Seules les séances de Self-coaching sont assurées
Les cours durent 30 minutes.

Lundi, Mercredi & Vendredi 12h15/12h45/13h15/17h15/
17h45/18h15.

Mardi & Jeudi 12h15/12h45/13h15/18h30/19h/19h30/
20h.

Samedi & Dimanche 9h15/9h45.

À noter !
Suspension des activités encadrées
pendant les congés scolaires.



Aqua'tonic - 45 min

L'aqua'tonic est une activité de gymnastique. Effectués dans l'eau, les mouvements sont beaucoup plus faciles à réaliser qu'au sol. En effet, porté par l'eau, le corps devient plus léger. Les étirements et les exercices de musculation réclament alors beaucoup moins d'effort et deviennent accessibles à tous, même à ceux qui ne sont pas sportifs ou qui ne savent pas nager.

Aquabike - 45 min

Un cours d'aquabike, c'est la promesse d'une activité intense. On ne se borne pas à pédaler, mais on enchaîne des exercices variés. Plusieurs exercices sont en effet possibles sur un vélo dans l'eau : simulation de côtes, de descentes, sprint, position en arrière, en danseuse... Toutes les phases du cyclisme seront travaillées, le tout sous les encouragements du coach et au son d'une musique rythmée.

Cardiobike - 30 min

Le cardiobike est une discipline néo-zélandaise arrivée il y a quelques années en France. Cette séance de cyclisme dans l'eau, menée par un coach dynamique, vous fera enchaîner au sein d'un peloton aquatique des sprints brefs, des simulations de montée intense des mouvements bras-jambes synchro, le tout sur une musique rythmée.



La piscine MICHEL RAUNER

121, avenue François Mitterrand
65600 SÉMÉAC
05 62 37 12 90



La piscine vous propose :

- un bassin couvert de 25 mètres avec une petite profondeur de 90 centimètres pour les enfants, ainsi qu'un système de mise à l'eau pour les personnes à mobilité réduite,
- un bassin extérieur de 30 par 10 mètres, avec un petit bain, ouverts en période estivale,
- des aires de détente et de repos.

Profondeurs :

Bassin couvert 0.90m / 2m
Bassin extérieur 0.90m / 3m

Horaires

	Période scolaire	Période estivale
Lundi	16h30 - 18h30	12h - 18h
Mardi	16h30 - 18h30	12h - 18h
Mer	fermée	12h - 18h
Judi	16h30 - 18h30	12h - 18h
Ven	16h30 - 18h30	12h - 18h
Sam	fermée	12h - 18h
Dim	fermée	12h - 18h

La piscine Michel Rauner est fermée au public durant les petites vacances scolaires. 3 lignes d'eau minimum du bassin intérieur sont disponibles pendant les temps scolaires, les lundis, jeudis et vendredis.

Fermeture de la **caisse 45 min** avant l'heure de fermeture.

Évacuation du **bassin extérieur 15 min** avant l'heure de fermeture.

Évacuation des **bassins intérieurs 15 min** avant l'heure de fermeture.



La piscine TOURNESOL

Rue Maryse Bastié
65000 TARBES
05 62 93 59 54



La piscine Tournesol est uniquement réservée aux scolaires, aux clubs et aux associations.

La piscine vous propose :

- un bassin couvert de 25 mètres,
- accès pour les personnes à mobilité réduite.

Profondeurs :

Bassin couvert 0.80m / 2m

Les associations

Club Lamailherk Tarbais

18, route Saint Lezer- 65500 Pujol
Tél. 07 86 53 38 69
Président : Jean-Pascal Vergez
plongee-tarbes-lamailherk.blogspot.fr



Club Subaquatique Tarbais

22, bis quai de l'Adour- 65000 Tarbes
Tél. 05 62 64 84 38
Président : Gérard Miquel
www.cst-tarbes.net



Entente Pyrénées Séméac Tarbes Natation (EPSTN)

121, av François Mitterrand
65600 Séméac
Tél. 05 62 36 51 45 (de 18h30 à 19h30).
Présidente : Aline Portaire
www.epstn.fr



Tarbes Nautic Club (TNC)

Avenue Altenkirchen- 65000 Tarbes
Tél. 05 62 34 00 51
(du lundi au vendredi de 17h à 20h).
Président: M. Salembien
www.tarbesnc.fr



UAT Tarbes Triathlon

3, rue du stade- 65320 Lagarde
Tél. 06 83 82 82 81
Président : Pascal Goudier
www.triathlon-uarbes.fr



Et le Self-coaching qu'est-ce que c'est ?



Self-coaching veut dire : **cours sans professeur.**
Dans les créneaux dédiés, prenez un vélo aquatique
et faites vous-même votre propre cours.





LES PISCINES
DU GRAND JARRES

Self-Coaching

Séance 1

Echauffement (5 min)

- Pédaler assis + bras de brasse 1 min
- Pédaler debout mains au guidon 30 sec
- Pédaler en bas sans toucher la selle mains sur le guidon 30 sec
- Pédaler assis + ouvrir et fermer les bras 1 min
- Pédaler debout mains au guidon 30 sec
- Pédaler en bas sans toucher la selle 30 sec
- Pédaler en position assise mains au guidon en augmentant légèrement la fréquence 1 min






LES PISCINES
DU GRAND JARRES

Self-Coaching

Séance 4

Cardio (10 min)

- Position assise : 2 x (30 sec lent / 30 sec rapide)
- Position debout : 2 x (30 sec lent / 30 sec rapide)
- Position assise : (45 sec lent / 15 sec rapide)
- Position : 2 x (30 sec lent / 30 sec rapide)
- Position : (45 sec lent / 15 sec rapide)
- Position course : 2 x (30 sec lent / 30 sec rapide)



LES PISCINES
DU GRAND JARRES

Self-Coaching

Séance 2

Cardio (10 min)

- 1^{ère} série : durée 3 min
15 sec debout sans les mains
15 sec course fesses levées
15 sec accroupi sans les mains
15 sec assis
- 2^{ème} série : durée 2 min 30
30 sec ascenseur (monter / descendre)
30 sec accroupi sans les mains
15 sec souple
- 3^{ème} série : durée 3 min
15 sec debout sans les mains
15 sec course fesses levées
15 sec accroupi sans les mains
15 sec assis
- 4^{ème} série : durée 2 min 40 sec
20 sec sprint
30 sec moyen
30 sec souple
20 sec sprint





Des fiches pédagogiques sont à votre disposition à l'accueil pour suivre un entraînement complet.

N'oubliez pas, la douche savonnée est obligatoire avant l'entrée dans le bassin !





Réservation en ligne de vos cours préférés !

Centre nautique Paul Boyrie

En vous connectant via notre site internet piscines.agglo-tlp.fr, un lien «Planning des cours» permettra de réserver vos cours préférés à l'avance. Vous pourrez donc vous inscrire aux cours d'Aquabike, de Cardiobike, d'Aqua'tonic, ou encore de Self-coaching proposés au centre nautique Paul Boyrie, directement sur le web.

En cas d'absence il vous est possible d'annuler votre activité jusqu'à **4h** avant le début du cours. Vous pourrez aussi réserver jusqu'à l'heure du début du cours auprès des agents de caisse du centre nautique Paul Boyrie.

Attention ! Vous ne pouvez positionner simultanément que 5 cours au maximum.

L'achat ou le rechargement des cartes d'abonnement s'effectue directement à l'accueil du centre nautique Paul Boyrie.

Une fois l'abonnement réalisé, les usagers pourront réserver leurs cours en se rendant sur le site suivant :

piscines.agglo-tlp.fr

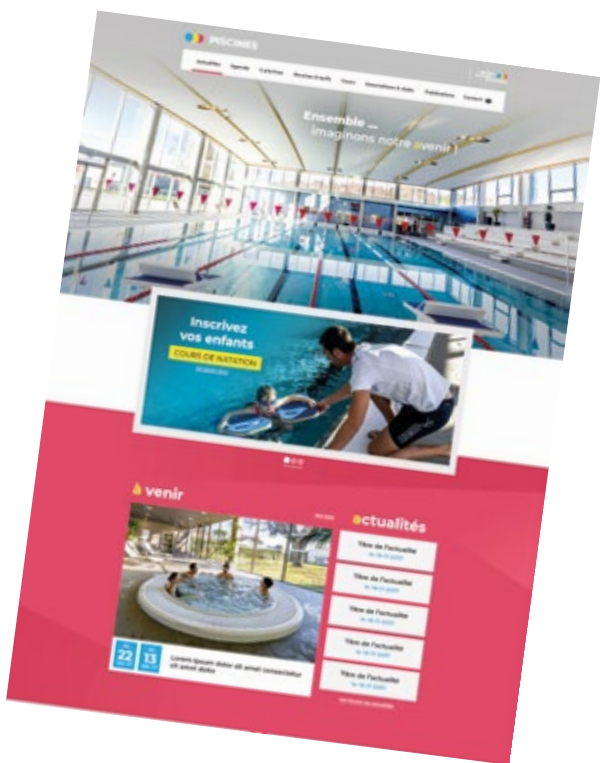


et choisir son cours

AQUABIKE / CARDIOSKI / AQUA'TONIC / CIRCUIT TRAINING



**Achetez une carte à l'accueil
du centre nautique pour
obtenir votre mot de passe
et un identifiant.**



Pour plus d'infos :

piscines.agglo-tlp.fr

En réponse aux nombreuses demandes concernant les multiples possibilités qu'offrent le centre nautique de Lourdes, les piscines Paul Boyrie et Tournesol de Tarbes, ainsi que la piscine Michel Rauner de Séméac, ce site dédié donne toutes les précisions sur les installations, les activités proposées, les horaires, les inscriptions aux cours et les tarifs.

Les tarifs

	Habitant agglo TLP*	Habitant hors agglo TLP*
• Entrée individuelle :	4 €	5.80 €
• Carte 10 entrées individuelles :	35 €	50 €
• Carte 20 entrées individuelles :	60 €	86 €
• Forfait carte 10h :	23 €	33 €
• Entrée pour enfants - de 4 ans :	gratuit	gratuit
• Entrée de 4 à 15 ans inclus, étudiants, lycéens :	3 €	4.30 €
• Carte 10 entrées de 4 à 15 ans inclus, étudiants, lycéens :	25 €	36 €
• Carte 20 entrées de 4 à 15 ans inclus, étudiants, lycéens :	45 €	65 €
• Abonnement annuel :	160 €	230 €
• Abonnement trimestriel :	40 €	57 €
• PASS'AQUA enfants - 16 ans, 1 mois : valable uniquement sur la période du 1 ^{er} juillet au 31 août (1 entrée quotidienne)	30 €	43 €
• PASS'AQUA enfants - 16 ans, 2 mois : valable uniquement sur la période du 1 ^{er} juillet au 31 août (1 entrée quotidienne)	50 €	72 €
• Entrée tarif réduit : Sur présentation carte ASS, CMU, ASPA, AAH, RSA, 65 ans et +	2 €	2.90 €
• 50 entrées ind. CE	175 €	252 €
• 100 entrées ind. CE	350 €	500 €
• Demandeur d'emploi :	2,50 €	3,60 €
• Famille nombreuse (3 enfants et +) :	3,50 €	5 €
• Handicapés et accompagnants :	2,50 €	3,60 €
• Groupe à partir de 12 pers. :	3,50 €	5 €
• PASS entrée famille : (1 adulte et 2 enfants)	7,50 €	10,80 €
• Casier automatique :	gratuit	gratuit

* sur présentation d'un justificatif de domicile.

	Habitant agglo TLP*	Habitant hors agglo TLP*
• Activités aquatiques (aquabike, aquagym, aquajump, etc..) - la séance encadrée 45 min :	10 €	14.50 €
• Activités aquatiques (aquabike, aquagym, aquajump, etc..) - 12 séances : sur la plateforme de réservation de P. Boyrie ou abonnement à un cours hebdo au complexe aquatique de Lourdes.	100 €	144 €
• Carte 12 séances de bike self-coaching : suivant le planning comprenant la location du bike de 30 min et l'entrée à la piscine.	70 €	100 €
• Séance de bike self-coaching : Tarif unitaire de la séance comprenant la location du bike de 30 min, la séance et l'entrée à la piscine.	8 €	11.50 €
• Badge magnétique et bracelet bien-être : Remplacement en cas de perte	3 €	4.30 €
• Carte sans contact à puce RFID mifare :	2 €	3.60 €

Tarifs spéciaux complexe aquatique de Lourdes

• Entrée ind. + espace bien-être 1h :	5 €	7.20 €
• Entrée ind.+ espace bien-être 2h :	9 €	13 €
• 50 entrées ind. + esp. bien-être 2h CE :	350 €	500 €
• 100 entrées ind. + esp. bien-être 2h CE :	600 €	858 €
• Stage de 5 séances de 45 min (groupe de 10 à 20 pers. prix/pers) :	38 €	54.50 €
• Apprentissage collectif enfant : (1 séance hebdomadaire sur un trimestre)	50 €	72 €
• Apprentissage collectif enfant : (2 séances hebdomadaires sur un trimestre)	80 €	115 €

D'autres tarifs et informations à l'accueil de votre piscine.



Calendrier 2019 -2020



Vos piscines sont ouvertes toute l'année, en période scolaire, petites vacances et vacances d'été.

Pour des raisons techniques, de maintenance, d'organisation d'épreuves sportives, ou encore de fermetures annuelles, les piscines peuvent être amenées à modifier leurs horaires d'ouverture ou encore à fermer temporairement leurs portes.

Fermetures

Du 19 octobre au 3 novembre 2019 inclus (vac. de Toussaint)

Fermeture pour vidange de la piscine Michel Rauner

Dimanche 10 novembre 2019

Compétition interclubs au complexe aquatique de Lourdes

Vendredi 6 décembre 2019

Téléthon au complexe aquatique de Lourdes

Du 21 décembre 2019 au 5 janvier 2020 inclus (vac. de Noël)

Fermeture de la piscine Michel Rauner

Du 21 décembre 2019 au 1^{er} janvier 2020 inclus

Fermeture pour vidange du complexe aquatique de Lourdes

Les 8 et 9 février 2020

Championnats régionaux au centre nautique Paul Boyrie

Du 10 février au 23 février 2020 inclus (vac. d'Hiver)

Fermeture pour vidange du centre nautique Paul Boyrie

Du 28 février (17h30) au 1^{er} mars 2020 inclus

Championnat régional de natation au centre nautique Paul Boyrie

Du 4 avril au 19 avril 2020 inclus (vac. de Printemps)

Fermeture piscine Michel Rauner

Samedi 11 avril 2020

Compétition au complexe aquatique de Lourdes

Du 15 mai (17h30) au 17 mai 2020 inclus

Compétition au centre nautique Paul Boyrie

Les 21 et 22 mai 2020

Compétition au centre nautique Paul Boyrie

Dimanche 31 mai 2020

Compétition au complexe aquatique de Lourdes

Fermetures annuelles pour toutes les piscines :
25 décembre 2019,
1^{er} janvier 2020,
1^{er} mai 2020,
1^{er} novembre 2020.

Les dates spéciales

Du 15 juin au 13 septembre 2020 :

Ouverture des bassins extérieurs du centre nautique Paul Boyrie et du complexe aquatique de Lourdes

Du lundi 6 juillet au dimanche 30 août 2020 :

Passage aux horaires d'été.

Les 5 et 6 septembre 2020 :

Journées portes ouvertes au complexe aquatique de Lourdes.

Lundi 14 septembre 2020 :

Reprise des activités aquatiques, des associations et des clubs.



Ce calendrier peut être soumis à des modifications en cours d'année. Pensez à vérifier les dernières actualités sur les réseaux sociaux ou sur le site internet piscines.agglo-tlp.fr

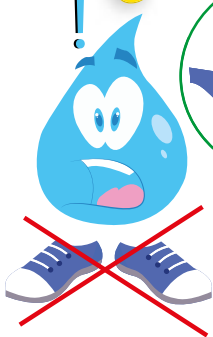


Flic & Floe vous présentent les consignes d'hygiène à la piscine

Je viens en slip de bain
uniquement



La piscine c'est
pieds nus



Je me douche avec du savon avant de me baigner
ET APRÈS avoir utilisé les toilettes.



Si j'ai :

- Une maladie
- Une infection
- Une plaie
- Une verrue plantaire

je peux regarder
des tribunes
mais pas aller dans l'eau



Je jette mon
chewing-gum à la
poubelle



Je mange sur le
solarium uniquement

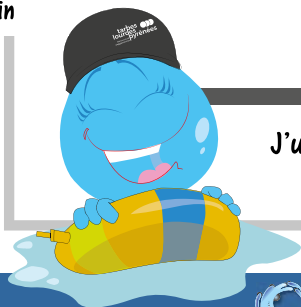


Je mets un bonnet
de bain

J'écoute les
consignes du
personnel



J'utilise les pédiluves pour
les pieds uniquement



Les piscines de l'agglo

Complexe aquatique de Lourdes

Av. Alexandre Marqui 65100 Lourdes
(à côté du Centre Robert Hossein)
05 62 94 10 63

Centre nautique Paul Boyrie

Av. Altenkirchen 65000 Tarbes
(à côté du stade Maurice Trélut)
05 62 93 69 74

Piscine Michel Rauner

121, avenue François Mitterrand 65600 Séméac
(à côté de la sortie de l'autoroute A64 Tarbes Est)
05 62 37 12 90

Piscine Tournesol

Rue Maryse Bastié 65000 Tarbes
(Quartier Tarbes Nord)
05 62 93 59 54



piscines.agglo-tlp.fr

le guide 2019 - 2020 des piscines

Publication de la Communauté d'Agglomération Tarbes-Lourdes-Pyrénées
> Zone tertiaire Pyrène Aéro-Pôle Téléport 1 CS 51331 65013 Tarbes cedex
9 > Tél. 05 62 53 34 30 > Directeur de la publication : Gérard Trémège > Res-
ponsable communication : Julie Saüt > Rédaction : services communication
et Piscines > Conception graphique, PAO : Julie Saüt, Guillaume Layré-Cas-
sou > Impression : Groupe Reprint > Crédits photos : Communauté d'agglô-
mération Tarbes-Lourdes-Pyrénées, Gomaa Freepik.com (UNE) > Tirage : 3
000 exemplaires > Dépôt légal : novembre 2019. Les informations comprises
dans ce guide sont soumises à modifications.

