

DOSSIER DE PRESSE 14/06/22

CENTRES AQUATIQUES : CAP SUR LA SAISON ESTIVALE !

A Luçon et à La Tranche-sur-Mer, les centres aquatiques de Sud Vendée Littoral mettent le cap sur la saison estivale 2022 ! Séances d'activités tous azimuts, loisirs pour débutants et plus sportifs... Place aussi à plusieurs nouveautés dont une participation à la Fête nationale de la mer et des littoraux. Petits et grands, jetez-vous à l'eau !



Deux centres aquatiques, pour deux fois plus de plaisirs, d'apprentissages et d'activités pour les baigneurs du territoire ! A Luçon et La Tranche-sur-Mer, les centres aquatiques intercommunaux Port'Océane et L'Auniscéane sont des sites d'activités sportives, de détente et de loisirs pour tous les âges et accessibles à tous. A l'occasion de la saison d'été 2022, les équipes sont sur le pont pour offrir au public un programme d'activités et d'animations diversifié, dont plusieurs nouveautés !



Siège administratif – 107 Av. de Lattre de
Tassigny 85 400 Luçon



+33 (0)2 51 97 64 64



accueil@sudvendeelittoral.fr

LES CENTRES AQUATIQUES

Port'Océane, largement ouvert sur la ville par une baie vitrée sur toute sa façade Est, est caractéristique par son bassin sportif de 25 m. Sur une partie du bassin, un fond mobile permet de diminuer la profondeur et de pratiquer des activités d'apprentissage et de remise en forme. Une pataugeoire de 50 m² ainsi qu'un bassin ludique et d'apprentissage d'environ 125 m² viennent compléter l'équipement. L'aspect bien-être n'est pas oublié avec un espace détente. Au sud, le centre aquatique s'ouvre sur un vaste solarium, véritable lieu de détente où des terrasses minérales et des espaces engazonnés équipés de transats, permettent de profiter du soleil.



L'Auniscéane à la Tranche-sur-Mer, c'est plus de 1800 m² dédiés au sport, à la remise en forme, au bien-être et aux loisirs pour toute la famille. Le centre aquatique est équipé d'une grande halle avec un bassin ludique de 370 m² comprenant 4 lignes d'eau de 25 mètres, un espace détente (sauna, hammam, jacuzzi), un toboggan géant et en extérieur, d'un bassin ludique de 250 m², d'une pataugeoire et l'été, de nouvelles structures gonflables et d'une plage VIP avec transats et futon.

LES ACTIVITÉS

Pour les débutants ou les plus sportifs, pour les petits et grands, de multiples activités sont proposées au public à l'occasion de la saison estivale !

Éveil aquatique *

Pour les enfants âgés de 6 mois à 4 ans et leurs parents, l'éveil aquatique a une foule de bienfaits ! Il permet aux enfants de se familiariser avec l'eau, de développer la confiance en soi et l'autonomie aquatique, de dépasser leurs craintes, de se divertir, de créer des liens uniques avec leurs parents... le tout à leur rythme et dans une eau à 31°.

*Uniquement à Port'Océane.



École de natation



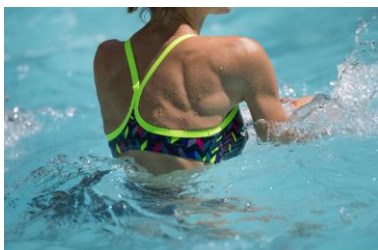
A l'école de natation, les enfants de plus de 4 ans apprennent à nager en s'amusant ! Grâce à la pédagogie mise en œuvre par les maîtres-nageurs, ils se familiarisent avec l'eau, apprennent les règles de sécurité, les bases de la natation (flotter, respirer, s'immerger) et les techniques de nage (crawl, dos, brasse et papillon). Progressivement, ils parcourront une ou plusieurs longueurs de bassin et se perfectionneront en acquérant vitesse et endurance.

Aquabike

L'aquabike est une activité sportive qui consiste à faire du vélo en piscine, immergé jusqu'à la poitrine. Elle permet de pédaler en avant ou en arrière, avec plus ou moins d'intensité. Pratiquée dans l'eau, l'activité sollicite de nombreux muscles (abdos, fessiers, cuisses, épaules, etc.), galbe la silhouette tout en protégeant les articulations et en améliorant le rythme cardiaque, le maintien et les capacités pulmonaires.



Aqua dynamic' *



L'Aquadynamic' combine renforcement musculaire et stimulation cardio dans l'eau. Cet entraînement aquatique complet, permet d'améliorer son endurance cardiovasculaire et musculaire de manière très ludique pour retrouver la forme rapidement. Elle s'adresse à tous, y compris les personnes ne sachant pas nager car elle se déroule dans une hauteur d'eau inférieure ou égale à 1,30 mètre.

*Uniquement à l'Auniscéane.

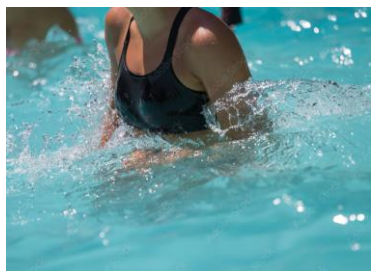
Aquagym – Aquaform

L'Aquagym ou Aquaform est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules) tout en activant le tonus musculaire et respiratoire, la circulation sanguine et le rythme cardio-vasculaire. En plus de la diversité d'exercices qu'il permet, l'aquagym a la particularité d'allier plaisir de la piscine avec les bienfaits d'une activité sportive car une fois



immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à toutes celles et ceux qui n'ont pas une pratique sportive régulière, y compris les personnes ne sachant pas nager.

Circuit Training *



Le circuit training combine plusieurs activités aquatiques réparties en différents ateliers qui travaillent des muscles précis du corps. Le principe d'un circuit est de passer d'une discipline à une autre grâce à différents ateliers. C'est un excellent moyen pour travailler efficacement l'ensemble du corps de façon ludique et agréable. Les bienfaits sont nombreux, à la fois sur le renforcement musculaire (membres inférieurs et supérieurs) mais aussi sur l'amélioration de la souplesse, le travail de l'équilibre, le cardio, etc.

*Uniquement à Port'Océane

Paddle *

Le paddle en piscine est une activité originale, ludique et intense, puisque le principe est de maintenir le corps en équilibre sur une planche instable. Les différents enchaînements travaillent à la fois sur le renforcement musculaire et le cardio, ce qui en fait un sport très complet. Grâce à l'instabilité de la planche, le corps travaille en permanence au niveau des cuisses, des fessiers et des abdos. L'ensemble du corps est gainé et chaque mouvement est amplifié. Le paddle permet d'apprendre à maintenir des postures bénéfiques pour le dos et le corps en général, grâce à la respiration et la recherche d'équilibre.



*Uniquement à Port'Océane.

UN ÉTÉ RICHE EN EVENEMENTS !

Inédit : la Fête de la mer et des littoraux

Pour la première fois, les centres aquatiques de Sud Vendée Littoral s'associent à la Fête de la mer et des littoraux. Parrainée par Alexandre Caizergues, multichampion du monde de kite-surf, cette fête nationale, 4^e du nom, se tiendra du 7 au 10 juillet 2022, avec près de 1 000 événements partout en France. A La Tranche-sur-Mer, **plus de 20 rendez-vous** sont proposés par la municipalité et de nombreux partenaires pour sensibiliser le public aux enjeux de la mer et des littoraux : la biodiversité marine, les sports nautiques, la propreté des plages, les métiers de l'économie bleue et le sauvetage en mer.



A La Tranche-sur-Mer et à Luçon, les centres aquatiques L'Auniscéane et Port'Océane s'associent à ce programme à travers une foule de propositions :

- Marche aquatique
- Baptême de plongée (en partenariat avec le club de plongée de Luçon)
- Initiation au secourisme (en partenariat avec Vendée Sauvetage Côtier)
- Initiation kayak et pirogue (en partenariat avec le club de kayak de Luçon)
- Initiation à l'apnée (en partenariat avec le club de plongée de Luçon)
- Séances d'aquagym

Pour en savoir plus : <https://fetedelameretdeslittoraux.fr>

Les événements à Port'Océane

Baptêmes de plongée : une expérience unique

Découvrez la plongée sous-marine et des sensations d'apesanteur en toute tranquillité ! Vivre sa première expérience de plongée au centre aquatique Port'Océane facilite l'apprentissage dans l'univers calme et rassurant de la piscine pour se familiariser avec les sensations particulières de ce sport. Effectuer un baptême en piscine permettra par ailleurs de mieux profiter d'un éventuel baptême en mer grâce aux notions de base enseignées et la levée des appréhensions.



Mercredis 20 juillet et 24 août de 16h30 à 18h30. Inscription à partir de 14 ans. Sur réservation auprès du centre aquatique Port'Océane.

Jardin aquatique : l'univers des 4-6 ans



Oser mettre la tête sous l'eau, être à l'aise dans une piscine au sein d'un groupe... C'est parfois un challenge pour les jeunes enfants ! C'est pourquoi Port'Océane consacre une semaine d'ateliers à destination des enfants âgés de 4 et 6 ans, à travers le jardin aquatique ! Ces séances leur permettront de se familiariser avec l'eau grâce à des activités ludiques, d'évoluer en autonomie et de se préparer à l'apprentissage des

différentes nages dans une eau à 31°. Plusieurs jeux seront proposés aux enfants : marcher sur un tapis flottant, descendre d'un toboggan, jouer avec différents accessoires : frites géantes, planches, ballons, jouets multicolores, etc.

Du 25 au 29 juillet de 9h à 9h45 et de 9h45 à 10h30.

Les évènements à l'Auniscéane

Spectacle musical avec Petit Pyl

Embarquement immédiat ! Un p'tit gars tout seul qui joue comme un groupe à plusieurs sur une jolie scène bricolée maison... Guitare en bois, ukulélé, banjo, concertina et stompbox... Le décor est planté. Pour le reste, c'est de la musique et des "good vibrations"... Ludique et poétique, intelligent et dansant, généreux et contagieux, un One Man Live Band qui transcende, un show en solo qui tient chaud... Un spectacle frais, coloré et revigorant pour les tout-petits, les petits et même les "un peu plus grands" !



Lundis 18, 25 juillet, 1er et 8 août à 16h30.

Spectacle de magie avec « Suivez le lapin blanc »



laisse pas indifférent.

Il a enfilé le costume de caracole et il est parti en hors-piste... Il dit que la magie est plus dans l'œil des spectateurs que dans la main du magicien, qu'il faut les laisser faire, leur laisser toucher les objets, mélanger les cartes, choisir les chemins. Il pense qu'une magie sans histoire ou sans message n'est qu'une démonstration de tours. Qu'il ne faut pas essayer d'endormir le spectateur mais plutôt d'éveiller le sentiment magique, celui qui surprend, chamboule ou émerveille. Il se veut créateur d'instant, sa magie mélange les arts avec convivialité, interactivité et improvisation, elle rebondit et ne

Les jeudis 21, 28 juillet, 4 et 11 août de 16h30 à 18h.

CONTACTS

Réservez vos séances en ligne !

PORT'OCEANE

10 Quai Ouest du Port

85 400 LUCON

Tel : 02 51 56 03 78

accueil-piscine-lucon@sudvendeelittoral.fr

<http://portoceane.fr/accueil>

L'AUNISCEANE

Rue du Perthuis Breton

85 360 LA TRANCHE SUR MER

Tel. 02 51 27 88 98

accueil-piscine-latranche@sudvendeelittoral.fr

www.aunisceane.fr



COMMUNAUTE DE COMMUNES SUD VENDEE LITTORAL

107, Avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny

85 400 Luçon

02 51 97 64 64

accueil@sudvendeelittoral.fr

www.cc-sudvendeelittoral.fr