

PISCINES DE CAEN LA MER

# *Guide* DES PISCINES

## SAISON

# 2024

# 2025

ACTIVITÉS

HORAIRES

TARIFS

- Stade nautique **Eugène-Maës**
- Piscine du **Chemin-Vert**
- Piscine de la **Grâce-de-Dieu**
- Piscine **Montmorency**



# Le Stade nautique Eugène-Maës



NORMANDIE



Le stade nautique Eugène-Maës vous accueille dans un complexe entièrement rénové, situé en plein cœur du centre-ville de Caen. Il dispose de larges amplitudes d'ouverture au public 7 jours sur 7, ainsi que d'une offre complète de cours de natation et d'activités aquatiques.

Le stade nautique Eugène-Maës est un établissement labellisé Normandie Qualité Tourisme.

L'établissement accueille également de nombreuses compétitions sportives, et propose un calendrier d'animations événementielles variées pour tous les publics.

Il est doté des équipements suivants :

- **1 bassin olympique extérieur de 50 m** 8 couloirs, ouvert 7j/7 en journée continue ;
- **1 bassin sportif intérieur de 25 m** 8 couloirs ;
- **1 halle d'activités intérieure** avec : 1 bassin d'activités, 1 bassin d'apprentissage et 1 pataugeoire ;
- **1 fosse à plongeon extérieure** d'une profondeur de 5m ouverte l'été avec plongeur de 1 et 3m et un toboggan à 5m.

Il dispose également d'un grand solarium exposé plein sud, qui permet aux nageurs de profiter du soleil à la belle saison.



Accessible aux personnes à mobilité réduite



Accessible aux personnes sourdes et malentendantes



Bonnet obligatoire



Casiers à jetons ou pièce de 1€ ou carte d'abonnement poinçonnée



## Adresse

Stade Nautique Eugène-Maës  
12 Boulevard Yves Guillou  
14000 Caen



## Contact

02 31 30 47 47  
piscine.stadenautique@caenlamer.fr

# Horaires

## Période scolaire

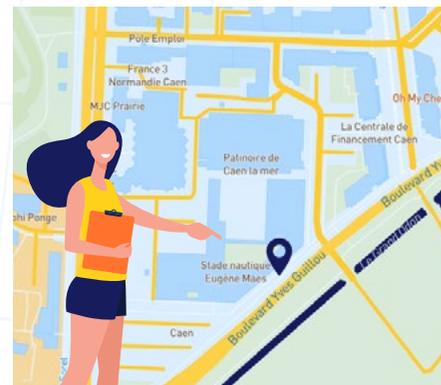
	Bassin de 50m extérieur	Bassin de 25 m intérieur	Halle d'activités
Lundi	7h - 20h	8h - 20h	9h - 17h
Mardi	8h - 21h	11h30 - 20h	Fermée
Mercredi	7h - 20h	8h - 20h	9h - 12h / 14h15 - 19h
Jeudi	8h - 21h	11h30 - 20h	Fermée
Vendredi		7h - 20h	13h - 19h
Samedi		9h - 18h	9h - 12h / 14h - 18h
Dimanche		9h - 17h	9h - 12h30 / 14h - 17h

## Période vacances scolaires zone B

	Bassin de 50m extérieur et de 25 m intérieur *	Halle d'activités
Lundi	7h - 20h	10h - 20h
Mardi	8h - 21h	
Mercredi	7h - 20h	
Jeudi	8h - 21h	
Vendredi	7h - 20h	
Samedi	9h - 18h	9h - 12h30 / 14h - 18h
Dimanche	9h - 17h	9h - 12h30 / 14h - 17h

\* en période estivale, le bassin de 25m est fermé au public.

Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.



## Accès

### Twisto

Arrêt Lycée Malherbe : lignes bus 4, 6, 11, 21, 23, 32, 34, 37, navette centre-ville.

### Parking

Parking à proximité (payant).

### Vélo

Abri vélo et emplacements à proximité.

# La piscine Montmorency



NORMANDIE



Située à Hérouville Saint-Clair, la piscine Montmorency se distingue par son offre étoffée d'animations aquatiques tout au long de l'année. Elle propose également des cours de natation individuels et collectifs de tous niveaux.

La piscine Montmorency est un établissement labellisé Normandie Qualité Tourisme.

L'établissement dispose des équipements suivants :

- 1 bassin sportif intérieur de 25 m découvrable - 5 couloirs ;
- 1 bassin d'entraînement intérieur de 25 m - 4 couloirs ;
- 1 petit bassin ;
- 1 pataugeoire.

Lors des belles journées ensoleillées et en fonction de la température extérieure, la toiture du grand bassin se découvre et offre au public la possibilité de profiter des jardins extérieurs avec transats, tables de pique-nique et jeux pour enfants.



© Caenlamer



Accessible aux personnes à mobilité réduite



Bonnet obligatoire



Casiers à jetons ou pièce de 1€ ou carte d'abonnement poinçonnée



## Adresse

Piscine Montmorency  
16 rue de Bouvines  
14 200 Hérouville Saint-Clair



## Contact

02 31 95 69 00  
piscine.montmorency@caenlamer.fr

# Horaires

## Période scolaire

	Grand bassin	Petit bassin pataugeoire	Bassin d'entraînement
Lundi	12h - 13h45 / 17h - 20h	17h - 19h	12h - 13h45
Mardi	7h - 8h45 / 12h - 13h45 / 18h - 20h	7h - 8h30	12h - 13h45 / 18h - 20h
Mercredi	14h30 - 20h		Fermé
Jeudi	7h - 8h45 / 12h - 13h45 / 18h - 20h	7h - 8h30	12h - 13h45 / 18h - 20h
Vendredi	12h - 13h45 / 17h - 20h	17h - 20h	12h - 13h45
Samedi	10h - 12h / 14h - 18h		
Dimanche	9h - 13h		

## Période vacances scolaires zone B

	Grand bassin	Petit bassin pataugeoire	Bassin d'entraînement
Lundi	10h - 19h	10h-12h / 13h-19h	12h - 17h
Mardi	10h - 19h	10h-12h / 13h-19h	12h - 17h
Mercredi	10h-19h		13h - 17h
Jeudi	10h-19h	10h-12h / 13h-19h	12h - 17h
Vendredi	10h-19h	10h-12h / 13h-19h	12h - 17h
Samedi	10h - 12h / 14h - 18h		
Dimanche	9h - 13h		

Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.



## Accès

### Twisto

Arrêt Jean XXIII : ligne bus 8  
Arrêt Connétable : ligne bus 4

### Parking

Parking public gratuit à proximité.

### Vélo

Emplacements à proximité.

### Trottinette

Point de stationnement du réseau de trottinette électrique d'Hérouville Saint-Clair.



# La piscine du Chemin-Vert



Située à Caen, la piscine du Chemin-Vert cultive son ambiance conviviale et familiale en proposant de nombreuses animations aquatiques pour tous et des cours de natation pour tous niveaux. Les bassins de l'établissement sont équipés de jeux de lumière et d'une sonorisation subaquatique qui permettent de créer une atmosphère relaxante lors des nocturnes en saison hivernale.

Il est composé des équipements suivants :

- **1 bassin sportif intérieur de 25m** 5 couloirs ;
- **1 petit bassin ;**
- **1 pataugeoire.**



© Pauline & Mehdi



Accessible aux personnes à mobilité réduite



Bonnet obligatoire



Casiers à jetons ou pièce de 1€ ou carte d'abonnement poinçonnée



## Adresse

Piscine du Chemin-Vert  
42 rue de Champagne  
14000 Caen



## Contact

02 31 73 08 79  
piscine.cheminvert@caenlamer.fr

# Horaires

## Période scolaire

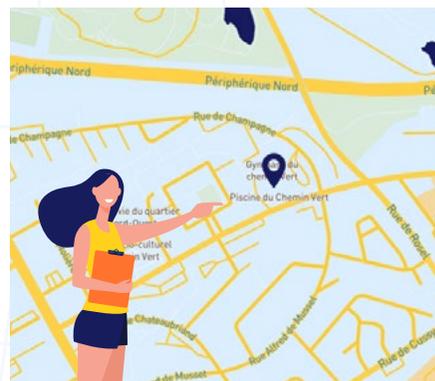
	Horaires
Lundi	12h15 / 20h *
Mardi	12h - 14h / 18h - 20h
Mercredi	7h30 - 12h / 14h30 - 20h
Jeudi	12h - 14h / 18h - 20h
Vendredi	12h - 14h / 16h - 20h
Samedi	10h - 12h / 14h - 18h
Dimanche	9h - 13h

\* Le petit bassin est fermé au public de 18h à 19h les lundis soirs.

## Période vacances scolaires zone B

	Horaires
Lundi	10h - 19h
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	10h - 12h / 14h - 18h
Samedi	
Dimanche	9h - 13h

Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.



## Accès

### Twisto

Arrêt Chemin-Vert piscine :  
lignes bus 6 et 20  
Arrêt Robert Schuman : ligne 9

### Parking

Parking public gratuit.

### Vélo

Emplacements à proximité.

# La piscine Grâce-de-Dieu



Située à Caen, la piscine de la Grâce-de-Dieu propose depuis 2021 une offre **100 % dédiée à l'apprentissage de la natation** (avec de nombreux créneaux de cours individuels et collectifs ouverts tous les soirs de la semaine), à l'activité associative et aux animations pour les adultes et les enfants.

La piscine propose également deux créneaux d'aquagym chaque semaine. L'établissement est composé des équipements suivants :

- **1 bassin sportif intérieur de 25 m** 5 couloirs ;
- **1 petit bassin.**

Horaires d'ouverture de l'accueil	
Lundi	16 h - 20 h
Mardi	16 h - 20 h
Mercredi	9h - 12h / 14h - 20h
Jeudi	16 h - 20 h
Vendredi	16 h - 20 h



Bonnet obligatoire



Casiers à jetons ou pièce de 1€ ou carte d'abonnement poinçonnée



## Adresse

Piscine de la Grâce de Dieu  
60 avenue du Père Charles de Foucauld  
14000 Caen



## Contact

02 31 52 19 78  
piscine.gracededieu@caenlamer.fr



## Accès

### Twisto

Arrêt Rostand Fresnel :  
ligne tramway 3, bus 3 et 21  
Arrêt Grâce-de-Dieu :  
ligne tramway 3, bus 4, 34 et Résago 3

### Voiture

Parking public gratuit.

### Vélo

Emplacements à proximité.

# Les leçons de natation



Les 4 établissements gérés par la Communauté urbaine Caen la mer proposent toute l'année une offre conséquente de créneaux de leçons individuelles et collectives, permettant aux enfants mais également aux adultes d'apprendre à nager et de développer leurs compétences aquatiques.

## En période scolaire

### Cours collectifs formule trimestrielle (10 séances) :

Niveau	Enfants	Adultes
1	Jardin aquatique (4 ans - 5 ans)	Aquaphobie (leçons collectives)
	Familiarisation (6 ans et plus)	
2	Apprentissage (leçons de natation collectives)	Apprentissage (leçons de natation individuelles* ou collectives)
3	Renforcement (leçons de natation collectives)	Renforcement (leçons de natation individuelles* ou collectives)
4	Perfectionnement (leçons de natation collectives)	Perfectionnement (leçons de natation individuelles* ou collectives)

\* Cours individuels : se renseigner à l'accueil.

## En période de vacances scolaires

Nous vous proposons :

- des stages intensifs d'apprentissage de la natation tous niveaux du lundi au vendredi (5 séances).
- des stages de familiarisation aquatique.
- des stages de remise à niveau.

Retrouvez le planning des leçons de natation 2024/2025, ainsi que les dates d'inscription sur [caenlamer.fr/piscines-patinoire-golf](https://caenlamer.fr/piscines-patinoire-golf)





# Les animations



Le Stade nautique Eugène-Maës, la piscine du Chemin-Vert et la piscine Montmorency proposent de nombreuses animations chaque jour. Adaptées pour tous les publics, chaque animation est dispensée par des éducateurs diplômés qui vous encadrent et vous conseillent dans votre pratique.

## Aqua bébé

L'activité aqua bébé se pratique avec un parent pour vivre de véritables moments de bonheur dans l'eau. Cette activité permet d'appréhender et découvrir l'eau de manière ludique dans un climat sécurisant.

45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	9h
-------	----

#### Piscine Montmorency

Mercredi	9h
----------	----

#### Piscine du Chemin-Vert

Lundi	9h
-------	----

## Aquagym prénatale

Dans un cadre agréable et une ambiance calme, cet instant de détente et de bien-être permet d'aborder plus sereinement le moment de la naissance. Cette activité favorise la prise de conscience de son corps en évolution et les échanges avec les autres futures mamans.

45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Piscine du Chemin-Vert

Lundi	10h
-------	-----

#### Piscine Montmorency

Mercredi	12h
----------	-----



© Gargouille Prod

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	10h
-------	-----

## Aqua Triathlon :

L'Aqua triathlon se pratique en enchaînant trois activités : aquajogging, natation et aquabiking.

45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Piscine du Chemin-Vert

Mardi	13h
-------	-----

## Duo pilates

Nouvelle dimension du pilates, un temps sur terre suivi d'un temps dans l'eau. Cette activité favorise la prise de conscience de son corps et de sa posture tout en libérant les tensions.

1h30

### Où pratiquer ?

#### Piscine du Chemin-Vert

Lundi	10h30
-------	-------

## Aquabiking

L'aquabiking consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo stationnaire posé au fond du bassin, en variant les positions et l'intensité en fonction des effets recherchés (musculaires et hydromassants).

45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	12h15 / 18h
Mardi	13h05
Mercredi	19h00
Jeudi	12h15 / 19h
Vendredi	12h15 / 18h15
Dimanche	12h15

#### Piscine Montmorency

Lundi	12h15 / 16h15
Mardi	18h15 / 19h15
Vendredi	12h15 / 16h15

#### Piscine du Chemin-Vert

Lundi	12h30
Mardi	19h
Jeudi	12h15

## Location aquabike

Louez un aquabike en autonomie.

30 minutes

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	13h / 13h30 / 17h / 17h30
Mercredi	17h / 17h30
Vendredi	13h / 13h30 / 17h / 17h30

#### Piscine du Chemin-Vert

Mardi	13h
Jeudi	11h30 / 13h
Vendredi	11h30 / 13h



© Virginie Meigné

## Aquagym

L'aquagym permet de renforcer l'ensemble des muscles du corps en utilisant la résistance de l'eau tout en limitant les traumatismes articulaires.

 45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	19h	Grand bain
	10h45* / 13h05 / 15h15	Petit bain
Mardi	11h30 / 18h15	Petit bain
Mercredi	12h15 / 19h	Grand bain
Jeudi	13h05	Petit bain
Vendredi	13h05	Petit bain
Samedi	9h15	Grand bain
Dimanche	9h15	Petit bain

\* Aquagym douce

#### Piscine Montmorency

Lundi	19h
Mardi	12h15
Mercredi	19h
Jeudi	12h15
Vendredi	14h15

#### Piscine du Chemin-Vert

Lundi	12h30 / 13h30 / 14h45	Grand bain Petit bain
Mardi	12h15	Petit bain
Jeudi	19h	Petit bain
Vendredi	12h15	Petit bain

#### Piscine de la Grâce-de-Dieu

Lundi	16h15	Petit bain
Vendredi	16h15	Petit bain

## Aquatraining

Une autre façon de pratiquer le fitness aquatique en enchaînant des ateliers sollicitant exclusivement en alternance le bas puis le haut du corps. En fonction des établissements, vous passez de l'aquabiking à l'aqua boxing, de l'aqua trampoline à l'aqua building, en variant l'intensité des exercices.

 45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	19h
Mardi	12h15
Mercredi	18h
Jeudi	18h

#### Piscine Montmorency

Jeudi	18h15 / 19h15
-------	---------------



© Virginie Meigné



## Nat Forme

L'activité Nat Forme s'adresse aux nageurs confirmés qui souhaitent entretenir leurs capacités physiques et améliorer leurs techniques dans les 4 nages officielles de la fédération de natation (crawl, brasse, dos et papillon).

 45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	13h05
Mardi	12h15 / 19h
Mercredi	13h05
Jeudi	18h
Dimanche	9h15

#### Piscine Montmorency

Lundi	12h15
Mardi	12h15
Mercredi	12h15
Jeudi	12h15

#### Piscine du Chemin-Vert

Vendredi	12h45
----------	-------

## Aquados

L'activité AquaDos s'adresse aux personnes souffrant du dos, mais elle peut également être pratiquée dans un but préventif. Les séances sont axées sur la mobilité du dos, du bassin et sur le gainage musculaire (abdominal et lombaire).

 45 minutes en petit bain

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Lundi	16h20
-------	-------

## Aqua Marche

Marcher dans l'eau et lutter contre la résistance de l'eau permet un travail complet de musculation du bas et du haut du corps. L'Aqua marche évite tous les chocs au niveau des articulations. L'eau soulage les tensions sans risque de traumatisme.

 45 minutes en petit bain

### Où pratiquer ?

#### Stade nautique Eugène-Maës

Vendredi	14h10
----------	-------

## Yoga paddle

Jetez-vous dans le grand bain en venant pratiquer le yoga allié aux sensations de flottaison sur une planche de paddle. Cette activité vous conduira vers un moment de calme et de détente par le contrôle de votre corps et de votre respiration. (savoir nager)

 45 minutes en grand bain

### Où pratiquer ?

#### Piscine du Chemin-Vert

Vendredi	18h15
----------	-------

## Nat Palmes

L'utilisation de différents types de palmes (courtes, longues et mono) diversifie l'activité et permet un renforcement musculaire complet du bas du corps.

 45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Piscine du Chemin-Vert

Jeudi 19h

## Aqua Jogging

Cette activité de jogging dans l'eau permet de maintenir sa condition physique et de travailler son endurance.

 45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Piscine Montmorency

Mercredi 12h15 (grand bassin)

## Aqua Fit

L'Aqua Fit est un mélange de natation et de renforcement musculaire hors bassin.

 45 minutes

### Où pratiquer ?

#### Piscine du Chemin-Vert

Jeudi 12h15

## Aqua Running

 30 minutes

### Où pratiquer ?

#### Piscine Montmorency

Lundi et vendredi 13h30



© Hydridorider



## Les tenues de bain AUTORISÉES POUR SE Baigner



MAILLOT CLASSIQUE 2 PIÈCES



MAILLOT CLASSIQUE 1 PIÈCE



MAILLOT SHORTY



SLIP DE BAIN



BOXER DE BAIN



MAILLOT DE COMPÉTITION



# Informations pratiques



## Tarifs :

### Stade nautique Eugène-Maës

Entrée	x1	x10
Tarif normal	5 €	40 €
Tarif réduit*	3,50 €	28 €
Moins de 5 ans	gratuit	

1 entrée famille (2 adultes max. + 2 enfant min.) 14 €

Carte de piscine rechargeable 5 €

Abonnement trimestriel nominatif 80 €

Abonnement annuel nominatif 240 €

\* Demandeur d'emploi, étudiant, enfant de moins de 18 ans, personne en situation de handicap.

## Autres :

Jeton de casier	1 €
Brevet de natation	4 €
Bonnet de bain latex	3 €
Bonnet de bain silicone	4 €

Nombre d'entrées	x1	x5	x10
<b>Leçons collectives - Tarifs selon quotient familial</b>			
Q.F. inférieur à 620	2 €	9 €	18 €
Q.F. entre 620 et 1000	4 €	18 €	36 €
Q.F. supérieur à 1000	8 €	36 €	72 €

### Leçons individuelles

Tarif normal	12 €	54 €	108 €
Tarif réduit	11 €	49,50 €	99 €

### Animations

Tarif normal	10 €	45 €	90 €
Tarif réduit	9 €	40,50 €	81 €

### Locations aquabike et aquarunning

Tarif normal	6 €	27 €	54 €
Tarif réduit	5 €	22,5 €	45 €

Règlement intérieur des piscines consultable sur place ou sur [caenlamer.fr](http://caenlamer.fr)

Les piscines de Caen la mer sont accessibles aux personnes en situation de handicap.

Tarifs applicables à compter du 1<sup>er</sup> septembre 2023

### Piscine Montmorency et piscine du Chemin-Vert

Entrée	x1	x10
Tarif normal	3,50 €	28 €
Tarif réduit*	2,50 €	20 €
Moins de 5 ans	gratuit	

1 entrée famille (2 adultes max. + 2 enfant min.) 10 €

Carte de piscine rechargeable 5 €

Abonnement trimestriel nominatif 56 €

Abonnement annuel nominatif 168 €

Pour tout abonnement, l'achat d'un badge rechargeable au prix de 5 € est requis pour pouvoir accéder aux bassins.

Les abonnements par 5 et 10 entrées ou animations sont valables 1 an à partir de la date d'achat.

Le remplacement du badge est à la charge de l'utilisateur.

Titre rechargeable dans toutes les piscines de Caen la mer.

 Moyens de paiement acceptés : espèces, carte bancaire, chèque, chèque vacances ANCV.

## Jours fériés

- Les piscines du Chemin-Vert, Grâce de Dieu et Montmorency sont fermées tous les jours fériés.
- Stade nautique : fermé les 1<sup>er</sup> janvier, 1<sup>er</sup> novembre, 1<sup>er</sup> mai, 25 décembre. Les autres jours fériés sont ouverts au public (9h-17h).

## PISCINES DE CAEN LA MER

### Stade nautique Eugène-Maës

12 boulevard Yves Guillou  
14000 Caen  
Tél. 02 31 30 47 47  
[piscine.stadenautique@caenlamer.fr](mailto:piscine.stadenautique@caenlamer.fr)

### Piscine du Chemin-Vert

42 rue de Champagne  
14000 Caen  
Tél. 02 31 73 08 79  
[piscine.cheminvert@caenlamer.fr](mailto:piscine.cheminvert@caenlamer.fr)

### Piscine Montmorency

16 rue de Bouvines  
14200 Hérouville Saint-Clair  
Tél. 02 31 95 69 00  
[piscine.montmorency@caenlamer.fr](mailto:piscine.montmorency@caenlamer.fr)

### Piscine de la Grâce-de-Dieu

60 avenue Charles de Foucauld  
14000 Caen  
Tél. 02 31 52 19 78  
[piscine.gracededieu@caenlamer.fr](mailto:piscine.gracededieu@caenlamer.fr)



**PLUS D'INFOS !**

### AUTRES PISCINES DE CAEN LA MER GÉRÉES PAR LE GROUPE RÉCRÉA



### Centre aquatique Siréna

Avenue Charles de Gaulle  
14650 Carpiquet  
Tél. 02 31 15 51 50  
[contact@sirena.fr](mailto:contact@sirena.fr)



### Piscine Aquabella

Esplanade Alexandre Lofi  
14150 Ouistreham  
Tél. 09 71 00 49 36  
[contact@piscine-aquabella.fr](mailto:contact@piscine-aquabella.fr)

