

Guide des piscines

2026

Activités

2027

Horaires

Tarifs

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



Le Stade nautique Eugène-Maës



La piscine Montmorency



Horaires

Période scolaire

	Bassin de 50 m 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 - 14h / 17h - 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

* Le grand bassin de la halle d'activités est fermé le lundi de 13h à 14h ; le vendredi de 13h à 15h et le samedi de 9h à 12h.

Période vacances scolaires zone B

	Bassin de 50 m extérieur et de 25 m intérieur *	Halle d'activités
Lundi	7h - 20h	
Mardi	8h - 21h	
Mercredi	7h - 20h	10h - 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.
Ouverture au public de la fosse à plongeon pendant les vacances scolaires d'été.

Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.

Adresse
Stade Nautique Eugène-Maës
12 Boulevard Yves Guillou
14000 Caen

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

- 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

Accès
Twisto
Arrêt : Lycée Malherbe lignes 4, 6, 11, 23 et 32.

Parking
Parking à proximité (payant).

Vélo
Abri vélo et emplacements à proximité.

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 - 8h45	12h - 13h45 / 18h - 20h
Mercredi	14h30 - 20h	14h30 - 19h	Fermé
Jeudi	7h - 8h45 / 12h - 13h45 / 18h - 20h	7h - 8h45	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		13h30 - 19h	
Mardi		13h30 - 19h	
Mercredi	10h - 19h	10h - 19h	12h - 17h
Jeudi		13h30 - 19h	
Vendredi			
Samedi	10h - 12h / 14h - 18h		
Dimanche		9h - 13h	

Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.

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

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

- Accessible aux personnes à mobilité réduite
- Bonnet obligatoire
- Casiers à jetons ou pièce de 1€ ou carte d'abonnement poinçonnée

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

Parking
Parking public gratuit à proximité.

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



La piscine du Chemin-Vert

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

Évacuation des bassins 15 min avant la fermeture.

Adresse
Piscine du Chemin-Vert
42 rue de Champagne
14000 Caen

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



Accessible aux
personnes
à mobilité réduite



Bonnet obligatoire



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



Accès

Twisto

Arrêt Chemin-Vert piscine :
lignes bus 1, 6, 9 et 20.

Parking

Parking public gratuit.

Vélo

Emplacements à proximité.



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



Bonnet obligatoire



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



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

Parking

Parking public gratuit.

Vélo

Emplacements à proximité.

La piscine de la 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 des leçons de natation

Période scolaire

Horaires	
Lundi	17h - 20h
Mardi	17h - 20h
Mercredi	10h - 12h / 14h - 20h
Jeudi	17h - 20h
Vendredi	17h - 20h



© Pauline & Mehdi



Les animations

Calendrier des horaires



● Stade nautique Eugène-Maës
● Piscine Montmorency

● Piscine du Chemin-Vert
● Piscine de la Grâce-de-Dieu

PB : Petit Bain
GB : Grand Bain

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Aquagym	● 10h50 PB (aquagym douce) ● 12h30 GB ● 13h05 PB ● 13h30 PB ● 14h45 PB ● 15h15 PB ● 16h15 PB ● 19h GB ● 19h	● 11h30 PB 12h15 ● 12h15 PB ● 18h15 PB	● 12h15 GB ● 19h GB ● 19h	● 12h15 ● 13h05 PB ● 19h PB	● 12h15 PB ● 13h05 PB ● 14h15 ● 16h15 PB	● 9h15 GB	● 9h15 PB
Aquabiking	● 12h15 ● 12h15 ● 12h30 ● 16h15 ● 18h	● 13h05 ● 18h15 ● 19h ● 19h15	● 19h	● 12h15 ● 12h15 ● 19h	● 12h15 ● 12h15 ● 16h15 ● 18h15		● 12h15
Nat'forme	● 12h15 ● 13h05	● 12h15 ● 12h15 ● 19h	● 12h15 ● 13h05 GB *	● 12h15 ● 18h	● 12h45		● 9h15
Aquagym prénatal	● 9h45 ● 10h						
Aqua bébé	● 9h ● 9h		● 9h				
Aquatrainig	● 19h	● 12h15	● 18h	● 18h ● 18h15 ● 19h15			
Aquatriathlon		● 13h					
Duo Pilates	● 10h30						
Aquados	● 16h15						
Aquamarche					● 14h10		
Yoga paddle					● 18h15		
Nat Palme				● 19h			
Aquajogging			● 12h15 GB				
Aquafit				● 12h15			
Aquarunning	● 13h15				● 13h15		

*dans le bassin extérieur de 50m.



Les animations en détail

Aqua bébé 45 min.

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.

Aquagym prénatale 45 min.

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.

Aqua Triathlon 45 min.

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

Duo pilates 1h30

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.

Aquabiking 45 min.

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 hydromassant).

Aqua Fit 45 min.

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

Aquagym 45 min.

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

Aquatrainig 45 min.

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.

Aquados

45 minutes en petit bain

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).

Aqua Marche

45 minutes en petit bain

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.

Aqua Jogging 45 min.

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

Aqua Running 30 min.

L'aquarunning est la version aquatique de la course à pied. La version la plus répandue est celle pratiquée sur un tapis roulant. L'aquarunning est destiné à tous les publics à conditions de ne pas avoir de problèmes cardiaques ni aux personnes souffrant des articulations.

Yoga paddle

45 minutes en grand bain

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.

Nat Forme 45 min.

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).

Nat Palmes 45 min.

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

Informations pratiques

Jours fériés

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

Règlement intérieur des piscines et conditions générales de vente consultables sur place ou sur caenlamer.fr

Bonnet



obligatoire

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

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 - 6 ans) Familiarisation (6 ans et plus)	Aquaphobie (leçons collectives)
2	Apprentissage (leçons de natation collectives - 6 ans et plus)	Apprentissage (leçons de natation individuelles* ou collectives)
3	Renforcement (leçons de natation collectives - 6 ans et plus)	Renforcement (leçons de natation individuelles* ou collectives)
4	Perfectionnement (leçons de natation collectives - 6 ans et plus)	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 2026/2027, ainsi que les dates d'inscription sur caenlamer.fr/piscines-patinoire-golf



Tarifs



Tarifs :

Tarifs applicables à compter du 1^{er} septembre 2026

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 tissu	3 € enfant, 4 € adulte
Bonnet de bain silicone	4 €

Nombre d'entrées	x1	x5	x10
Leçons collectives - Tarifs selon quotient familial			
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 €

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 2 ans 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.

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

RESTEZ INFORMÉS EN TEMPS RÉEL !

- Fermetures exceptionnelles
- Perturbations
- Infos utiles...

Recevez toutes les alertes sur les établissements
Caen la mer directement sur **WhatsApp**.



SCANNEZ ET REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ !

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



Piscine Aquabella

Esplanade Alexandre Lofi
14150 Ouistreham
Tél. 09 71 00 49 36
contact@piscine-aquabella.fr

