



Les Héléades

Piscine municipale de Braud & St-Louis



Venez **découvrir** et
profiter du nouvel
espace aquatique.



Un projet d'envergure !

Inaugurée en Avril 1980 dans le cadre du programme des «1 000 piscines» pour améliorer les performances des nageurs français, la piscine de Braud-et-Saint-Louis, conçue par Bernard SCHOELLER selon le modèle Tournesol, a fermé en Juin 2023.

Mais un projet de rénovation ambitieux a été mené pour agrandir l'espace de nage, proposer de nouveaux services et améliorer la performance énergétique. Tout cela en préservant l'emblématique coupole.

Nos partenaires !

Nous remercions tous nos partenaires pour avoir rendu possible l'ouverture de **cette nouvelle piscine, lieu de sport, détente et convivialité.**





Le mot du Maire

*C'est avec une grande fierté que je vous présente notre nouvelle piscine municipale, **Les Héléades**. Inspiré des nymphes des marais, ce nom évoque élégance, nature et bien-être.*

*Plus qu'une piscine, **Les Héléades** est un lieu de rencontre, de sport et de détente, ouvert à tous. Modernes, accessibles et respectueuses de l'environnement, ses installations reflètent notre engagement pour un service public de qualité et une transition écologique ambitieuse.*

*Fruit d'une collaboration entre élus, architectes, entreprises, services municipaux et habitants, ce projet incarne notre volonté de créer un espace vivant et partagé. Venez découvrir **Les Héléades** et en faire un lieu de vie à l'image de notre commune.*

Jean-Michel RIGAL
Maire de Braud-et-Saint-Louis



Les Héléades, Nymphes des Marais

Au creux des marécages, là où l'eau et la terre se confondent dans un ballet de brume et de reflets argentés, vivent les Héléades. Ces nymphes méconnues de la mythologie grecque sont les gardiennes des eaux dormantes, veillant sur les lagunes, les étangs et les roseaux qui ondulent sous la caresse du vent.

Filles de la nature sauvage, elles incarnent la vie secrète des marais : le vol furtif des libellules, le bruissement des joncs, le chant discret des grenouilles à la tombée du jour. Douces et insaisissables, elles protègent ces terres humides souvent oubliées, mais essentielles à l'équilibre du monde. Leur présence se devine dans la rosée du matin, dans le miroitement d'une nappe d'eau au crépuscule, dans la sérénité des paysages marécageux où le temps semble suspendu.

Tantôt bienveillantes, tantôt capricieuses, les Héléades rappellent que la nature est à la fois fragile et puissante, belle et indomptable. En ces lieux aujourd'hui, nous rendons hommage à ces esprits antiques, symboles d'un monde où l'homme et la nature coexistent en harmonie.

Que leur souffle discret continue de veiller sur ces eaux tranquilles et sur ceux qui viennent y contempler la beauté.

Les aménagements



Un bassin **nordique** et bassin **sportif**



Un bassin **ludique**



Un **splashpad**



Une **pataugeoire**

Bassin nordique (25 mètres) : Chauffé pour une baignade en plein air.
Bassin sportif (25 mètres) : Idéal pour les nageurs souhaitant enchaîner les longueurs ou apprendre à nager dans un cadre optimal.

Bassin ludique : Dédié aux activités d'aquaforme et à la détente.
Splashpad : Ludique avec des jets d'eau, pour le plus grand bonheur des petits et grands !
Pataugeoire : Pour le plaisir des plus petits.



Une espace **bien-être**

Exclusivement réservé aux + 18 ans cet espace est composé des éléments suivants :



Un jacuzzi

Ses bienfaits sont nombreux, tels que l'amélioration de la circulation sanguine, la réduction du stress, le renforcement du système immunitaire et l'amélioration de la qualité du sommeil grâce à son effet massant et relaxant.



Un sauna

En combinant chaleur et froid pour offrir de nombreux bienfaits au corps. La chaleur favorise la circulation sanguine, l'ouverture des pores et l'élimination des toxines, tandis que le froid les resserre et revitalise le corps. Cette alternance stimule également le système immunitaire, renforçant ainsi les défenses naturelles.



Un hammam

Grâce à sa chaleur humide, aide à détendre les muscles et favoriser l'élimination des toxines par la transpiration. Il améliore la respiration, purifie la peau et procure une profonde sensation de bien-être.



Douche sensorielle

Stimule les sens grâce à des variations de température, de lumière, de sons et d'arômes, procurant une sensation de bien-être.



Description des activités

La piscine vous propose un certain nombre d'activités animées par nos MNS. Pour y participer, il suffit de s'inscrire via l'application ou à l'accueil.



Aqua-bike (Vélos aquatiques)

L'Aquabike est une activité physique consistant à améliorer l'endurance (le cardio), le renforcement musculaire et affiner la silhouette. Cette activité cible particulièrement le bas du corps (cuisses, fessiers) et ainsi lutte contre la cellulite grâce à la résistance de l'eau, le tout en musique.

Intensité



Modéré

Intense

Nombre



10 à 12
personnes

Durée



30
minutes



Aqua-training (Elastique, haltères, trampoline, vélo, tapis, lestés)

L'aquatraining est une séance " ludique " et à la fois tonique qui consiste à enchaîner différents ateliers dans et hors de l'eau, sous forme de circuit. Un coup de boost pour tonifier l'ensemble du corps et développer sa capacité cardio vasculaire.

Intensité



Intense

Nombre



8 à 10
personnes

Durée



45
minutes



Aqua-tonic (Planche, frite, pull-buoy)

L'Aquatonic est une pratique accessible à tous, avec ou sans matériel. Cette activité permet de renforcer l'ensemble de la musculature, de stimuler le rythme cardiovasculaire et circulatoire sur des musiques entraînantes.

Intensité



Modéré

Intense

Nombre



20 à 30
personnes

Durée



45
minutes



Aqua-douce

Cette activité avec une approche plus douce est centrée sur le maintien et le renforcement de la tonicité, elle est basée sur des mouvements amples et sur un rythme modéré.

Intensité



Faible
Modéré

Nombre



20 à 30
personnes

Durée



45
minutes



Bébés nageurs (frites, petit toboggan, tapis flottant, petits jouets, arches submersibles, anneaux)

C'est une activité qui offre la possibilité de découvrir le milieu aquatique dès le plus jeune âge. Dans une eau à 32 degrés, cette activité favorise le développement psychomoteur de l'enfant et sa socialisation à travers de petits parcours, c'est aussi un moment de partage renforçant la complicité entre les parents et l'enfant. Nous vous rappelons que la séance ne peut excéder 30 minutes avant 12 mois et 45 minutes pour les plus de 1 an. La sécurité et la santé de votre enfant restent notre priorité.

Nombre



10 à 15
personnes

Âges



De 6 mois
à 3 ans

Durée



45
minutes



Aqua-phobie

Ces cours sont conçus pour apprendre à maîtriser l'appréhension de l'environnement aquatique.

Nombre



2 à 3
personnes

Pour qui ?

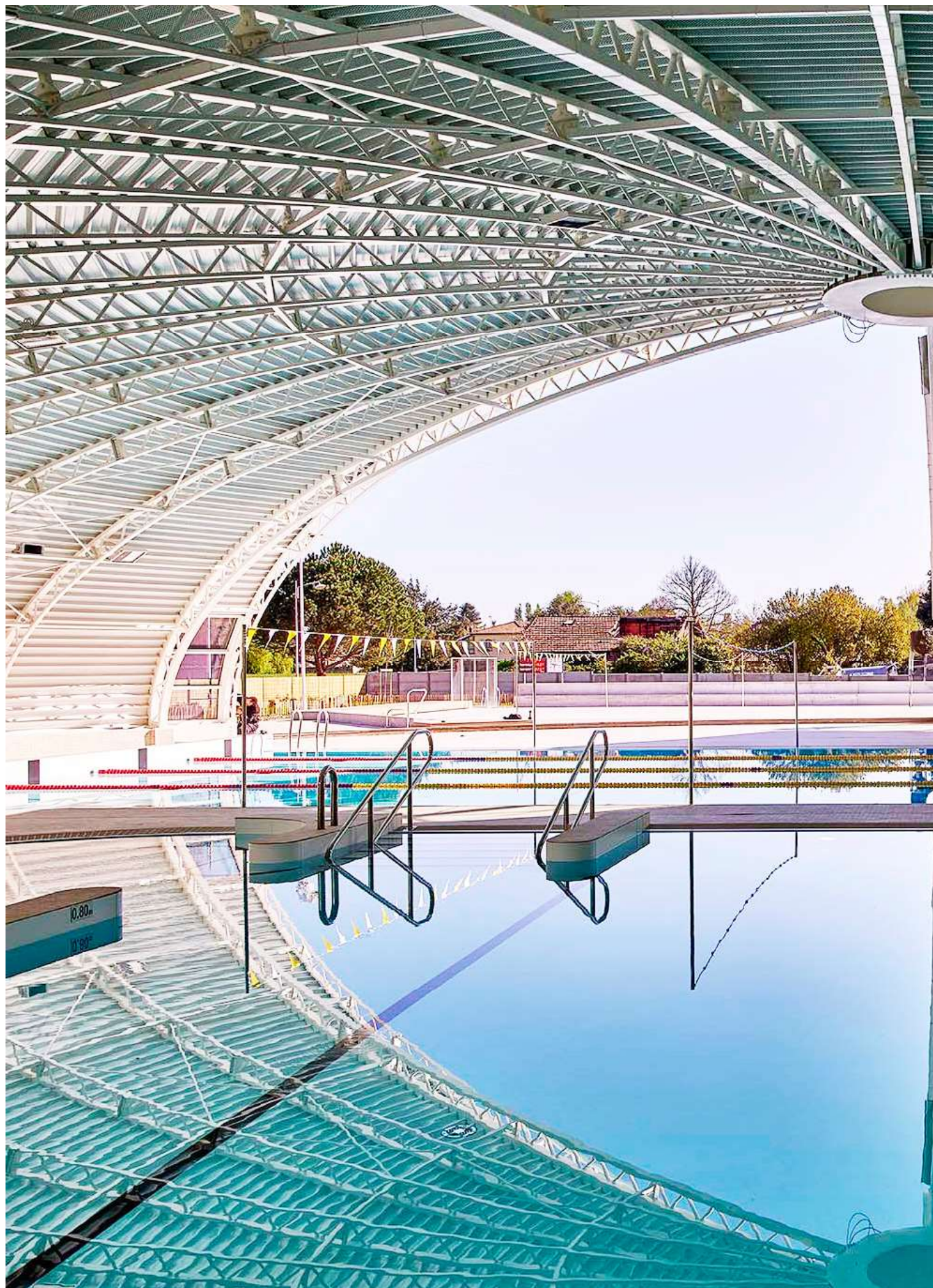


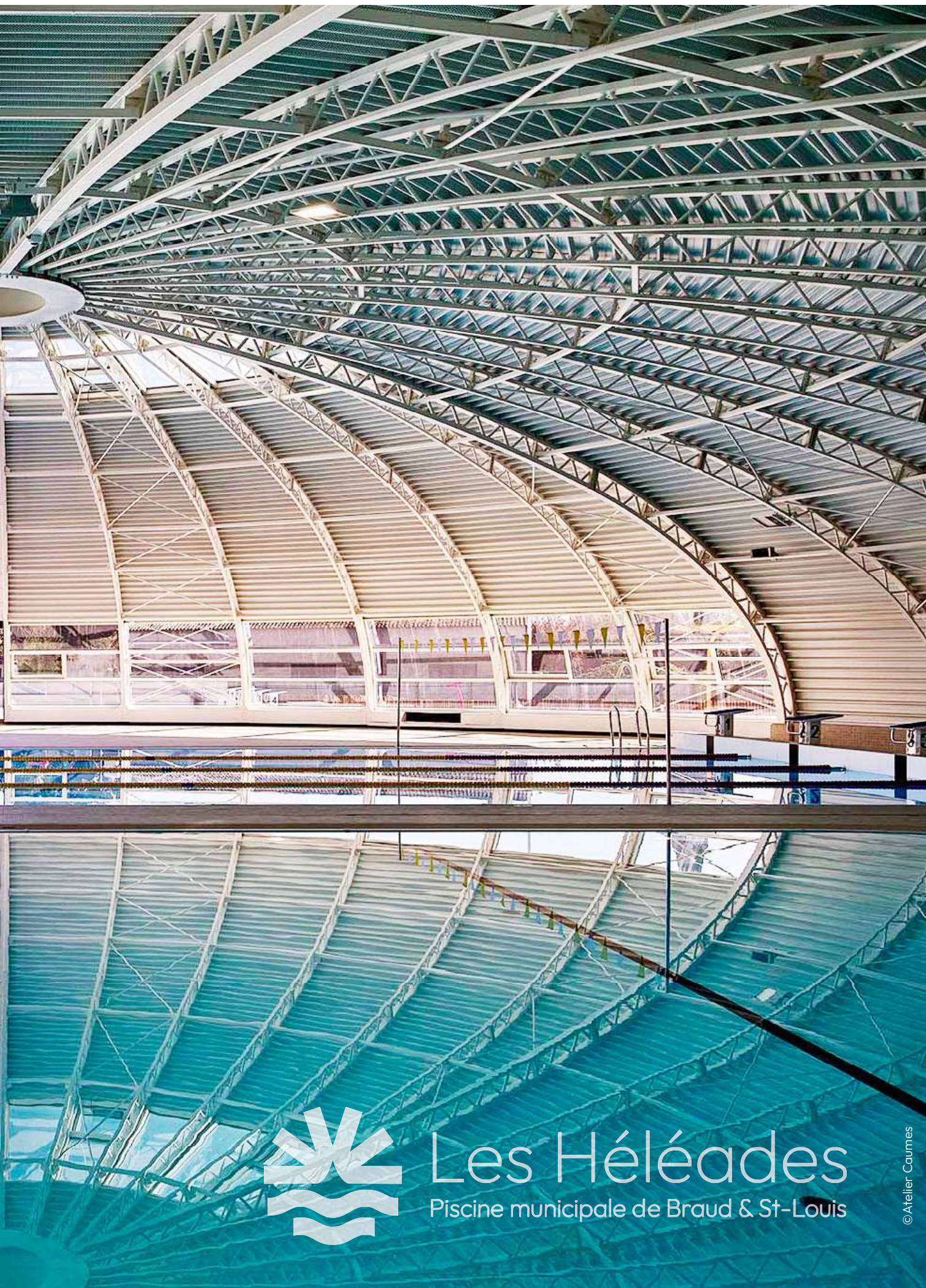
Pour toute
personne
ayant peur
de l'eau

Durée



45
minutes





Les Héléades
Piscine municipale de Braud & St-Louis

© Atelier Caumes

À bientôt !

**51 avenue de la République
33820 Braud-et-Saint-Louis**

Tél. : 05 54 00 00 00
piscine@heleades.fr

 [@les_heleades](https://www.instagram.com/les_heleades)

 [Les Heleades](https://www.facebook.com/LesHeleades)

 www.mairie-braud.fr



Les Héléades
Piscine municipale de Braud & St-Louis

©Atelier Caumes

Ne pas jeter sur la voie publique

