

« La Nuit de l'Eau »

8^{ème} édition

Balma

Vous avez envie de soutenir la cause des enfants ?

Participez aux soirées au profit de l'Unicef
pour les enfants du Togo qui n'ont pas accès à l'eau potable dans les écoles

Organisées par l'UNICEF 31, le Club Nautique de Balma, le COSS (club plongée),
avec le grand soutien de la municipalité de Balma

Jeudi 12 mars 2015 à 20h30 Auditorium de Balma : La compagnie de théâtre « Le Petit Rideau »
présentera « L'assassin habite au 21 »

Entrée : 12€ (tout est reversé à l'Unicef)

Résa : 05 61 99 03 30

Vendredi 13 mars 2015 à 20h45 Auditorium de Balma : très belle séance de
cinéma, documentaire sur le « thème de l'eau », à partir de 6 ans, en partenariat avec la MJC Balma et
Cinéfol 31 : projection du film « Océans »

Entrée : 4€ (dons possibles à l'Unicef)

Samedi 14 mars Piscine Municipale de Balma: **la soirée de la Nuit de l'Eau**

De 18h à 20h : accueil du public : animations aquatiques pour tous :

Laurie Forme Bien Être : séances Aqua Zumba en musique, Dauphins du TOEC 19h : courses à
l'australienne avec Joris Bouchaut (champion de France et trophée du "sportif 2014 en Midi-
Pyrénées"), Toulouse Natation Synchronisée 20h-20h30 : 1/4h démonstration + 1/4h séance
découverte, Club Nautique Balma : séance Aqua Forme

En fil rouge toute la soirée : COSS : baptêmes de plongée de 8 à 88 ans, Toulouse Métropole
Palmes : Monopalmes, Country, Réflexologie plantaire. De 16h à 22h : séances d'ostéopathie.
Remise des récompenses du concours de dessin et tirage au sort de la tombola.

Stand Unicef, buffet et buvette.

Vous pouvez porter votre spécialité salée ou sucrée. Elle sera vendue au profit de l'Unicef.

Bonnet et douche OBLIGATOIRES pour les baigneurs.

Interdit de manger au bord du bassin

Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents.

Tarif : 2€ enfant, 4€ adulte, 10€ famille (tout est reversé à l'Unicef)















LA NUIT DE L'EAU 2015

VENDREDI 13 MARS 2015 de 17h30 à 22h

Complexe aquatique INGREGO

Programme des animations




Bassin intérieur 25m:

-  17h30 à 22h : - Fil rouge : relais non stop par 50m (réaliser le plus grand nombre de relais)
-  17h30 à 22h : - Lignes réservées aux nageurs et aux défis de l'eau
-  17h30 à 19h : - Tests ENF (sauv'nage, pass'port, pass'comp)
-  17h30 à 19h : - Mini water polo
-  17h30 à 22h : - Parcours aventure
-  18h45 à 19h15 : -HIP HOP avec la MJC de Montauban
-  19h à 22h : - Baptêmes de plongée (minimum 8 ans)
-  19h à 19h30: - Démonstration de nage sportive, défis, relais...
-  19h30 à 20h : - Séance d'Aqua jogging
-  20h à 20h30 : - jeux nautiques
-  20h30 à 21h30 : - Ballets natation synchronisée
-  21h30 à 22h : - jeux nautiques





Autour des bassins :

-  A 20h30, 21h et 21h30 Animation dansée par le groupe « teamfit »

Dans les gradins :

-  Jeu de la goutte d'eau
-  Atelier de dessin sur le thème de l'eau
-  Exposition sur le Thème de l'eau

Dans l'entrée et à l'extérieur:

-  Exposition du concours créatif des écoles et des centres de loisirs
-  Buvette, gâteaux, crêpes
-  Espace UNICEF, exposition sur les programmes d'assainissement et adduction d'eau au Togo, jeu quizz.
-  A 20h00 Danse et percussions africaines par le club BAKURUBA

Au niveau des entrées :

-  Urne de dons à L'UNICEF (participation de 2€ à l'entrée de la piscine)

Participation aux animations plus billets de tirage au sort 2€ (deux tirages le 1^{er} à 19h30, le 2^{ème} à 21h30)



Le Samedi 14 mars 2015

Une participation d'un montant minimum de 2€ par personne est souhaitée, l'ensemble des fonds récoltés iront au profit de l'UNICEF.

PROGRAMME

Bassin de 25 mètres :

Ligne d'eau 1 et 2

19h/21h : Démonstration et initiation au canoë kayak avec la participation de Thomas RICHARD Vice-champion du monde Junior, Gaël KERNIN Vice-champion d'Europe et Mathieu DUMOULIN double champion d'Europe et 2^{ème} de la Coupe du Monde 2014.
À partir de 21h : Initiation au polo.

Ligne d'eau 3

Fil rouge : de 19h à minuit, les nageurs devront se relayer pour déplacer une carafe d'eau déposée sur une planche, si ce relais fonctionne jusqu'à minuit, le SOM Natation versera 100€ à l'UNICEF de France.

Ligne d'eau 4 et 5

19h/20h : Test Sauv'Nage

20h/20h30 : Démonstration de Natation Sportive

- en individuel 20h/20h10 : Alice CRUZ et Enzo CHIOTTI,

- en relais 20h10/20h20

- équipe mixte, en relais 20h20/20h30

20h30/minuit : Les deux lignes d'eau seront disponibles pour les nageurs qui pourront bénéficier de conseils techniques.

À partir de 20h : les sapeurs pompiers de Millau feront des démonstrations et des initiations en sauvetage (sous réserve).

Bassin Ludique :

19h/20h : Spectacle de danse de l'école Sébastien CROCHARD (sous réserve).

20h/20h45 : Première initiation à l'Aquarythmique (cardio, zumba ; etc....)

21h30/22h15 : Deuxième initiation à l'Aquarythmique (cardio, zumba, etc....)

22h15/minuit : Bassin disponible pour les nageurs.

Nuit de l'eau : samedi 14 mars 2015

15h : Ouverture de la Nuit de l'Eau

- **Démonstration** puis **initiation** de **natation synchronisée** (1h)
- **Démonstration** de **Capoeira** par **SenzaCapoiera** sur le village extérieur (30min)
- **Relais solidaire** jusqu'à **20h30**
- **Jardin aquatique** géant jusqu'à **21h45** pour les enfants
- **Initiation hockey subaquatique** par **CHOKS** jusqu'à **20h30**
- Cours de **circuit training** de 30min (aqua-biking + tapis de course + ellitiques) encadré par un éducateur sportif (*inscription à l'accueil*)
- Spectacle de **Jonglage** par l'association **Spectambule** jusqu'à **17h**
- **Découvertes d'expériences aquatiques** par l'association **Pixwhale** sur le village extérieur

15h30 :

- Cours de **stretching postural** dans le solarium par l'association « **C'est en vous** » (1h)
(*Inscription à l'accueil*)
- Ensemble de **clarinettes** dans l'espace détente (30min) par le **Conservatoire**
- **Percussions africaines et Marching Brass** sur la scène intérieure (1h)
- **Concert de musique** par **Guitar Session** sur la scène extérieure jusqu'à **18h30**

16h00 :

- **Cours de perfectionnement de Natation** encadré par le Club de Colomiers (1h)
- **Baptêmes de plongée** jusqu'à **21h30** (*inscriptions à l'accueil et sur place*)

16h30 :

- 45 min d'**Aqua-dance** (aquagym dansé)

17h00

- **flash mob** sur le village
- **Dédicaces du parrain** dans l'espace solarium de l'ENJV

17h15 :

- **Chant à Capella** dans l'espace détente (30min)

17h30 :

- **Musiques actuelles amplifiées** et **danse** sur la scène intérieure (30min) par le **Conservatoire**
- Spectacle de l'association **Bulle d'art** sur la scène extérieure jusqu'à **19h**

18h :

- Cours de **circuit training** de 30min (*inscription à l'accueil*)
- **Démonstration de natation synchronisée** (30min)

18h30 :

- Ensemble **vocal et piano** en tribune et sur la scène intérieure (30 min)

19h00 :

- Cours de **circuit training** de 30min (*inscription à l'accueil*)

19h30 :

- **Démonstration de zumba** par **Danzacompassione** sur la scène intérieure (30min)



ESPACE NAUTIQUE JEAN VAUCHERE
Nuit de l'eau

20h00 :

- 30 min d'**Aqua-boxing**

20h30 :

- **relais intergénérationnel** par l'**USC Natation** dans le bassin sportif
- **Spectacle du Conservatoire de Colomiers jusqu'à 21h30** (Chant, piano, danse)

21h30 :

- Clôture du spectacle par une démonstration de **natation synchronisée**

22h :

- **Clôture de la Nuit de l'Eau**

Repas africain (Accras, salade) = ventes à emporter devant l'établissement et dans les tribunes à partir de 18h

PROGRAMME NUIT DE L'EAU
DU SAMEDI 14 MARS 2015
DE 16H30 A 22H00

De 16H30 à 17H00 animation proposée par les Majorettes de Feu de Bellegarde à l'extérieur du complexe aquatique

Au niveau de l'accueil du complexe aquatique, sur la durée de la manifestation, il y aura une exposition sur le thème de l'eau et la nuit de l'eau, proposée par les élèves de la classe de CM2 de l'école de la Croix Haute.

Deux personnes d'UNICEF Aveyron seront présentes.

Une buvette sera mis en place, tenue par les bénévoles du club de natation où sera proposé des boissons, café et pâtisseries effectuait par les parents des nageuses et nageurs du club.

Au niveau du bassin ludique, un parcours de bodytraining, avec un accès au bain à bulles, pataugeoire.

Au niveau du bassin sportif : baptêmes de plongée de 17H00 à 22H00 proposés par l'U.S Carmaux Plongée Subaquatique.

Démonstration de 17H00 à 22H00 d'atelier de premier secours effectué par la S.N.S.M.

De 17H00 à 17H30 accès libre au bassin sportif.

De 17H00 à 22H00 une ligne réservée au public.

De 17H30 à 18H15 démonstration des compétiteurs du club de natation

De 18H30 à 19H00 relais des familles : 4 relayeurs, 2 adultes-2 enfants, chacun des relayeurs effectue une distance de 25 mètres et les trois meilleurs performances recevront une récompense et les suivants un lot de consolation.

De 19H15 à 19H40 démonstration d'aquagym.

De 19H45 à 20H15 démonstration de sauvetage de la S.N.S.M.

De 20H30 à 21H00 circuit aquatique pour les enfants.

De 21H00 à 21H30 démonstration d'aquagym.

De 21H30 à 22H00 accès libre au bassin.