

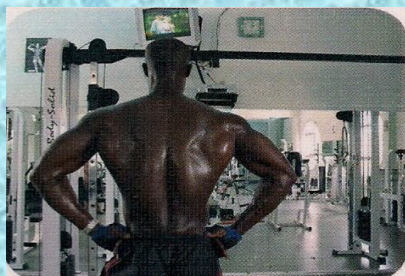
### **-Le Centre d'Hébergement :**

D'une capacité de 20 chambres (11 singles et 9 doubles) pour tous regroupement d'équipes et de groupe de personnes en passe, L'hébergement vous donne droit d'accès gratuit aux autres installations (piscines, salle, et terrain).



### **- Fitness et Musculation:**

La salle de musculation dotée d'équipements entièrement renouvelés, développe un ensemble d'activités physiques sous la conduite de moniteurs sortis de l'INSEPS. Un programme très variés de fitness ( gym bâton taeko, aérobie, FAC ( fessiers –abdos– cuisses), Step (cardio) pour vous permettre de vous relaxer dans le travail, d'être moins stressé et de toujours garder la forme et le sourire.



### **-L'école de Football :**

C'est un club pour enfant où la passion des enfants pour le sport est utilisée comme moyen d'éducation et de communication sur les vertus de la vie sociale.



En vous y accueillant avec un grand plaisir, le Conseil municipal et moi-même avons le ferme espoir que le contact ainsi établi permettra, par des échanges réguliers et féconds, de faire de Dakar, un pôle de développement qui intègre toutes les dimensions de la vie urbaine.

La réalisation de cette grande ambition constitue un défi permanent, que nous comptons relever, avec toutes les Dakaroises et tous les Dakarois, sur la base d'un contrat de vie urbaine partagé et concerté à l'écoute du citoyen et au service de la Ville.

Dans ce cadre, nous comptons promouvoir une gestion participative, à la base d'un partenariat dynamique citoyen-élu et assurer un ancrage pérenne de la transparence dans la gestion des affaires urbaines afin de garantir l'efficacité de l'action municipale en faveur des administrés.

Je reste persuadé que par la dynamique et la volonté conjuguées de chacun et de tous, nous arriverons à forger la force de l'élan nécessaire pour redonner une identité à notre Ville, Dakar.

**Khalifa Ababacar SALL**

**Maire de la Ville de Dakar**



**PISCINE – HEBERGEMENT – RESTAURATION –  
SALLE DE MUSCULATION & FITNESS - SALLE  
DE SENIMAIRE – AIRES DE JEUX**



**Point E entre les rues E et F Tél : 33 869 06 06 Fax : 33 869 06 06  
E-mail : [piscineolymp@yahoo.fr](mailto:piscineolymp@yahoo.fr) web : [www.piscineolympique.sn](http://www.piscineolympique.sn)**



## ◆ PRESENTATION:

Jouxtant les avenues Cheikh Anta DIOP et Bourguiba, le Complexe sportif dénommé PISCINE OLYMPIQUE NATIONALE situé sur l'ex tour de l'œuf à mis chemin entre le centre ville et l'aéroport international, il occupe une position privilégiée et centrale dans un quartier résidentiel et calme au Point E. Il dispose d'un ensemble d'installations sportives uniques en son genre en Afrique de l'Ouest.

Sous l'impulsion de la Fédération Sénégalaise de Natation et Sauvetage, le complexe a été conçu suivant les normes internationales requises garantissant la sécurité, l'hygiène et les meilleures conditions de pratiques.

Il répond également aux normes pour abriter les compétitions de natation toutes catégories confondues à dimension internationale.

## ◆ OBJECTIFS:

1 - Impulser une nouvelle dynamique dans la gestion des installations sportives par une participation plus active des collectivités dans la mise en œuvre des politiques de développement du sport.

2 - Soutenir, d'encourager et accompagner tous les efforts et initiatives de la Ville de Dakar tendant à permettre de développer la pratique des activités physiques et sportives de la cité.

3 - Gérer les installations conformément aux normes de sécurité, d'hygiène et de pratique à la population

4 - Faciliter à la Fédération Sénégalaise de Natation et de Sauvetage la mise en œuvre de la politique de développement et promotion de la natation sénégalaise

## ◆ NOS SERVICES

Le complexe offre une gamme de service attrayante et diversifiée où se retrouvent les services de mise en forme, d'apprentissage de la natation pour les enfants et adultes, de formation en sauvetage et en enseignement de la natation, et de bain libre

### - Baignade enfants et adultes:

Les baignades ont lieu tous les jours d'ouverture de la piscine. Elles s'effectuent en présence des maîtres-nageurs pour assurer la sécurité des baigneurs.



### - Les cours de natation:

Des cours d'initiation et de perfectionnement sous la conduite du Chef de bassins suivant un calendrier établi par ce dernier se tiennent toutes les heures d'ouverture pour les enfants et adolescents.

### - Aquagym-aqua jogging:

Ces activités font appel à la résistance dans l'eau pour tonifier la musculature. Par rapport à la gym en salle, elle a l'avantage de moins solliciter les articulations, les muscles et les ligaments et ceux-ci sont sollicités de manière plus douce, ce qui est important notamment pour les personnes peu sportives au départ. De plus, chaque mouvement est un auto-massage, ce qui est bon pour la circulation du sang et relaxant pour le corps en général.



## La Rééducation dans l'eau:

Le complexe assure également des activités de rééducation dans l'eau destinées :

- Personnes ayant des problèmes d'ordres orthopédiques (arthrose, maladie de la colonne vertébrale, ostéoporose, rhumatisme, réentraînement et renforcement musculaire, après accident)  
Femmes après accouchement, ré-musculation de la ceinture abdominale, renforcement des muscles fessiers etc.

### - La Natation Scolaire :

C'est un programme d'initiation et de perfectionnement aux techniques de nages qui vise d'une part, dans une démarche préventive, à contribuer efficacement à faire baisser le taux de noyade dans nos côtes en période de vacances où la population juvénile est le plus souvent affectée. Mais d'autre part, à lutter contre les maladies dites des temps modernes qui affectent considérablement les performances intellectuelles (stress, sédentarité, l'hypertension ; l'ostéoporose, le diabète etc.).

### - La salle de séminaire :

Elle est climatisée avec une capacité d'accueil de 70 places au maximum. Elle a également une connexion internet. Elle accueille des séminaires, point de presse, réunion etc.

