

INSTALLATIONS SPORTIVES

ÉTÉ 2024



MEYRIN.ch





**PISCINE
VERGERS**

4

**MAISON-
NEX**

6

**PRATIQUER
LA COURSE À
PIED EN ÉTÉ**

8

**BOULO-
DROME,
ACCÈS
LIBRE**

9

**PISCINE
AILES**

10

**BOIRE ET
MANGER À
LA PISCINE**

11



Laurent Tremblet
Conseiller administratif

ÉTÉ

Chères Meyrinoises, chers Meyrinois,

Vous tenez entre vos mains la toute nouvelle plaquette de présentation de la saison d'été du service des sports. Après plus de vingt ans, il était temps de donner un petit goût de renouveau à cette traditionnelle publication.

Le renouveau, c'est aussi le cas pour deux des centres sportifs qui vous accueillent chaque été : Maisonnex et les Ailes. Ces deux sites, moins connus que le centre sportif des Vergers, méritent que vous y portiez votre attention.

Le centre sportif de Maisonnex, très apprécié pour ses courts de tennis et de squash, vous invite à venir profiter durant l'été de son bassin en plein air. Cette année, avec une professionnelle du domaine, nous vous y proposons des cours de yoga deux fois par semaine !

Quant à la piscine des Ailes, à Cointrin, un partenariat avec Harmony vous offrira des cours de natation, mais aussi d'autres activités physiques durant tout l'été.

Je vous invite à découvrir l'ensemble des installations sportives meyrinoises qui sont prêtes à vous accueillir pour la saison estivale et vous souhaite un bon été !

PISCINE DES VERGERS

📍 Louis-Rendu 📞 022 782 13 00 📄 14 Vaudagne
57 Vernes

EN BREF

Piscine en plein air • Bassin 50 m • Bassin non-nageur •
Pataugeoire • Toboggan géant

HORAIRES

15 mai – 15 septembre 2024

Tous les jours 10h – 20h (sortie des bassins 19h40)

TARIFS

Adulte

1x → 6.50 10x → 45.- saison → 110.- / 45.-² / 40.-³

Réduit (6-17, étudiant, chômeur, AVS-AI)¹

1x → 2.50 10x → 20.- saison → 55.- / 20.-² / 15.-³

Support d'abonnement (carte) → 5.-

¹ Présentation d'un justificatif valable

² Tarif contribuables (résidents meyrinois et contribuables de la commune taxés sur leurs revenus, sur présentation d'un justificatif)

³ Tarif préférentiel contribuables (22 avril – 14 mai 2024)

Découvrez notre article spécial « boire et manger à la piscine » en page 11 !

PROMOTION !

Achetez votre abonnement du 22 avril au 14 mai 2024
et bénéficiez d'un tarif préférentiel !

L'ÉTÉ SE PROLONGE D'UNE SEMAINE !

Du 16 au 22 septembre 2024, les abonnés du centre sportif
bénéficient librement de la piscine de Maisonnex.

OÙ ACHETER VOTRE ABONNEMENT ?

22 avril au 14 mai 2024 — Piscine de Livron, lundi – ven-
dredi 11h30 – 18h (mercredi dès 9h)

15 mai au 30 juin 2024 — Piscine du centre sportif des
Vergers, lundi – vendredi 11h – 19h, week-end 11h – 18h

Dès le 1^{er} juillet 2024 — Guichet multiservices (Rue des
Boudines 2), durant les heures d'ouverture de la Mairie



LA GRIGNOTTE



TRI DES DÉCHETS — Le tri des déchets est devenu une
évidence dans les installations sportives. Nous comptons
sur nos visiteurs pour nous aider à diminuer la quantité de
déchets incinérables en utilisant les points de collectes
répartis sur la pelouse.



INTERDICTION DE FUMER — Conformément à la loi
cantonale sur l'interdiction de fumer dans les lieux publics,
il est interdit de fumer dans l'enceinte du centre sportif des
Vergers, y compris sur les pelouses. Deux zones fumeurs
sont toutefois aménagées.

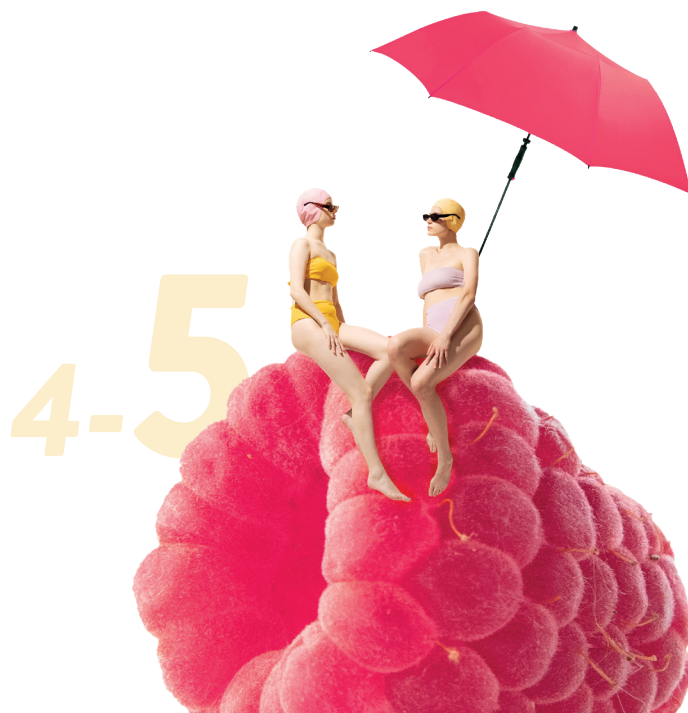


TENUES — Les shorts sont admis s'ils arrivent 10 cm au-
dessus du genou et sans slip dessous. Les t-shirts anti-UV
sont tolérés dans la pataugeoire et le bassin non-nageur.

AQUAGYM — À la séance ou abonnement multi-jours,
du 1^{er} au 26 juillet, chaque mardi et jeudi de 11h15 à 12h.
Renseignements sur le site www.meyrin-natation.ch.



Les abonnements de saison sont en vente sur présentation d'une
pièce d'identité et d'un justificatif de domicile (facture SIG, etc.) ou de
l'employeur pour les contribuables. Toute demande d'abonnement de
saison pour un tiers doit être accompagnée d'une photo. Si vous êtes
déjà en possession d'une carte d'abonnement, présentez-vous avec
celle-ci, elle est recyclable et sera reprogrammé pour la saison d'été.



MAISONNEX

📍 Berne 5 📞 022 782 91 31 📠 18/67/68 CERN

Abonnement 022 782 91 31 ou centre.sportifmaisonnex@meyrin.ch

TENNIS

1^{er} avril – 30 septembre 2024, tous les jours 7h – 22h

Adulte été → 330.- année → 580.-

Adulte (heures creuses)¹ été → 170.- année → 380.-

Couple été → 580.- année → 1'000.-

Réduit (ét./chôm./AVS-AI)² été → 200.- année → 440.-

Junior (9 – 17)^{1,2} été → 100.- année → 350.-

Location court¹ 1h → 30.- 11× 1h → 300.-

Invité¹ 1h → 15.-

¹ Semaine 7h – 11h30, 14h – 18h, 20h – 22h, w-e 7h – 22h

² Présentation d'un justificatif valable

i 7 courts extérieurs en gazon synthétique • 4 courts intérieurs en terrain Greenset Confort® • Accès à la piscine inclus pour les abonnés • Réservation possible au coup par coup pour 1h selon disponibilité • Stages de tennis durant l'été (renseignement à la réception)

SQUASH

1^{er} avril – 30 septembre 2024, tous les jours 7h15 – 22h15

Adulte été → 250.- / 180.-³ année → 500.- / 360.-³

Adulte (heures creuses)¹ été → 180.- / 120.-³
année → 360.- / 240.-³

Couple été → 360.- / 300.-³ année → 720.- / 600.-³

Réduit (ét./chôm./AVS-AI)² été → 100.- année → 200.-

Junior (9 – 17)^{1,2} été → 60.- année → 120.-

Location court¹ 45 min → 30.- 11× 45 min → 300.-

Invité¹ 45 min → 15.-

¹ Semaine 7h15 – 11h45, 14h – 17h45, 20h – 22h15, w-e 7h15 – 22h15

² Présentation d'un justificatif valable

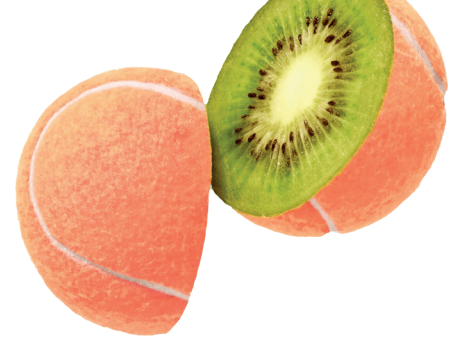
³ Tarif contribuables, sur présentation d'un justificatif valable

i 4 courts • Accès à la piscine inclus pour les abonnés • Réservation possible au coup par coup pour 45 min selon disponibilité • Cours collectifs et privés



Les horaires, le règlement interne et les conditions d'utilisation sont détaillées dans un document séparé, disponible auprès du centre sportif de Maisonnex et sur le site www.meyrin.ch/sports.

Les activités des clubs **TC Meyrin** et **Squash Club** (leçons, tournois, activités seniors, etc.) ne sont pas comprises dans les tarifs : chaque abonné est invité à adhérer au club pour y participer.



PISCINE

15 mai – 22 septembre 2024, tous les jours 10h – 20h¹

Adulte 1× → 7.50 10× → 55.- saison → 120.-

Couple saison → 200.-

Réduit² 1× → 5.- 10× → 40.- saison → 50.-

Enfant (6 – 17)² 1× → 3.- 10× → 25.- saison → 50.-

¹ 19h30 dès 16 septembre, sortie des bassins 20 min avant fermeture

² Présentation d'un justificatif valable

i Bassin extérieur 25 m • Pateaugeoire

SAUNA

1^{er} avril – 30 septembre 2024

♀ lu, me, ve 9h – 18h¹ ♂ ma, je 9h-18h¹ et sa 9h – 17h¹

Adulte 1× → 10.- 12× → 100.- été + piscine → 150.-

¹ 15 mai – 22 septembre 2024 jusqu'à 20h

MINIGOLF

Toute l'année (selon météo), 9h – 18h (week-end 17h¹)

Tarif unique Parcours 18 trous → 3.-

¹ 15 mai – 22 septembre 2024 jusqu'à 20h

i Difficultés diverses • Zone herbeuse ombragée • Pour toute la famille

COURSE À PIED

1^{er} avril – 30 septembre 2024, 9h – 18h (week-end 17h¹)

Tarif unique Saison (casier, vestiaire et douche) → 30.-

¹ 15 mai – 22 septembre 2024 jusqu'à 20h

i Retrouvez nos parcours mesurés en page 9!

NOUVEAU ! YOGA — Prenez du temps pour vous avec les cours de yoga, du 27 mai au 19 septembre, lundi à 10h et jeudi à 9h. Ouverts à tous, débutants bienvenus. Informations et inscription sur www.madhara.ch.



LE SMASH — Réservation au 022 782 68 23.



BOULO- DROME DES ARBÈRES

📍 Ouchettes 18 🚗 14 Vaudagne, 57 Vernes

EN BREF

Intérieur : 12 terrains de pétanque, 2 terrains de longue •
Extérieur : 10 terrains de pétanque ombragés • Quelques
plages horaires sont réservées aux clubs, selon planning
affiché sur place

HORAIRES

Ouvert toute l'année
Tous les jours dès 10h

TARIF

Accès libre pour
les Meyrinois

Location casier
1 an → 54.-



PRATIQUER LA COURSE À PIED EN ÉTÉ

**Voici quelques conseils pour courir en toute sécurité
lors de fortes chaleurs :**

**Choisissez le bon moment et le bon
itinéraire.**

Évitez de courir pendant les heures les plus chaudes de la
journée. Optez pour un entraînement tôt le matin ou en fin
de journée, lorsque les températures sont plus fraîches.
Planifiez votre parcours pour inclure des zones ombragées.

Hydratez-vous correctement.

Buvez suffisamment d'eau avant, pendant et après votre
séance de course pour éviter la déshydratation. Ayez toujours
sur vous une bouteille d'eau ou planifiez votre itinéraire pour
passer vers des fontaines ou des points d'eau potable.

**Adaptez votre rythme et écoutez les
signaux d'alerte.**

Pour éviter les coups de chaleur et la fatigue excessive, vous
devrez peut-être ralentir votre rythme ou réduire la durée
de votre course. Fiez-vous à votre ressenti et arrêtez-vous
immédiatement si vous vous sentez mal (étourdissements,
nausées, maux de tête, etc.).

Rafrâchissez-vous après l'effort.

Prenez une douche (par exemple à Maisonnex, voir page 7)
pour rafraîchir le corps, éliminer la transpiration et prévenir
les éruptions cutanées. Assurez-vous de vous laver avec de
l'eau fraîche ou tiède pour éviter les chocs thermiques.

Retrouvez nos parcours mesurés en page 9 !

ACTIVITÉS EN ACCÈS LIBRE

STADE D'ATHLÉTISME — Anneau d'athlétisme de 300 m,
terrain synthétique polyvalent football, basketball, volleyball,
badminton • Éclairé le soir → Lattes 71, 8h – 21h

PARCOURS MESURÉS — 3 parcours en
zone rurale : 9,380 km / 6,730 km / 3,410 km
→ Lattes 71 & Berne 5, 24 / 24h



i Pour la saison : casier, vestiaire et douche en page 7 !

WORKOUT — Espace urbain de musculation et de détente
• Éclairé le soir → Prulay / Vaudagne, 8h – 21h

PISCINE DES AILES

CENTRE SPORTIF COINTRIN

📍 Ailes 35 📞 022 798 72 98 📄 10 De-Joinville

EN BREF

Piscine en plein air • Bassin 25 m • Pataugeoire • Terrains de volleyball et de basketball

NOUVEAU! Un partenariat a été conclu avec **Harmony**, qui reprend la gestion et l'exploitation de la piscine des Ailes. En plus de la surveillance pour votre sécurité, Harmony organise durant tout l'été différentes activités sur place : cours de natation, de fitness ou de gym, à découvrir sur www.harmony.ch/piscine-des-ailes-cointrin.

HORAIRES

15 mai – 15 septembre 2024

Tous les jours 11h – 19h (fermeture 20h mi-juin à mi-août, ouverture 10h le week-end)

TARIFS

Adulte (17+)

1x → 5.- 10x → 42.- saison → 70.- / 60.-¹

Enfant

1x → 2.50 10x → 20.- saison → 40.- / 30.-¹

¹ Tarif promotionnel jusqu'au 31 mai 2024

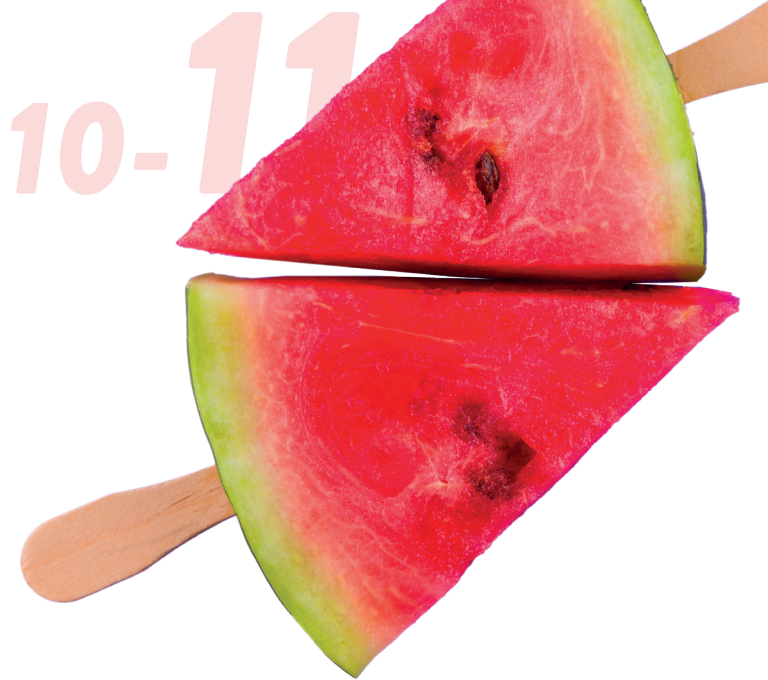


L'ÉTÉ SE PROLONGE D'UNE SEMAINE!

Du 16 au 22 septembre 2024, les abonnés du centre sportif bénéficient librement de la piscine de Maisonnex.



BUVETTE-RESTAURANT



BOIRE ET MANGER À LA PISCINE

Trois règles de base pour une journée piscine réussie :

Buvez beaucoup, mais pas d'alcool.

En été, le risque de déshydratation s'accroît avec la chaleur. Lorsque vous êtes à la piscine, buvez régulièrement de l'eau et évitez de consommer de l'alcool. En plus d'altérer la coordination et de diminuer la vigilance, la consommation d'alcool favorise la déshydratation du corps et augmente la sensibilité de la peau au soleil. Prudence également avec les boissons sucrées ou gazeuses, qui peuvent elles aussi contribuer à la déshydratation.

Mangez léger.

Les aliments lourds ou gras sont plus difficiles à digérer et peuvent provoquer un malaise durant la baignade. Optez plutôt pour des en-cas légers et rafraîchissants et n'allez pas vous baigner immédiatement après avoir mangé. Et si vous profitez de vous attabler à l'un de nos restaurants ?

Ramassez vos déchets.

Après avoir fini de manger, prenez quelques instants pour débarrasser vos déchets dans les poubelles prévues à cet effet. Cela contribue à maintenir un environnement propre et agréable pour tous. Merci !

**Envie de profiter de l'été dans l'une de nos piscines ?
Rendez-vous en pages 4-5, 7 et 10!**



CENTRE SPORTIF DE COINTRIN

📍 Ailes 35, Cointrin 🚊 10 De-Joinville

PISCINE DES VERGERS

📍 Louis-Rendu 🚊 14 Vaudagne, 57 Vernes

CENTRE SPORTIF DE MAISONNEX

📍 Berne 5 🚊 18/67/68 CERN

BOULODROME DES ARBÈRES

📍 Ouchettes 18 🚊 14 Vaudagne, 57 Vernes

ATHLÉTISME, WORKOUT

- 📍 Lattes 71 (stade d'athlétisme)
- 📍 Lattes 71 & Berne 5 (parcours mesurés)
- 📍 Prulay/Vaudagne (workout)



Mairie de Meyrin
Service des sports
Rue des Boudines 2
1217 Meyrin
022 782 82 82
meyrin.ch/sports
sports@meyrin.ch



Tous les prix s'entendent en CHF,
TVA comprise. Les parkings aux abords
des centres sportifs sont payants 7/7 jours.
Imaginé & réalisé par CO Créations sàrl.

