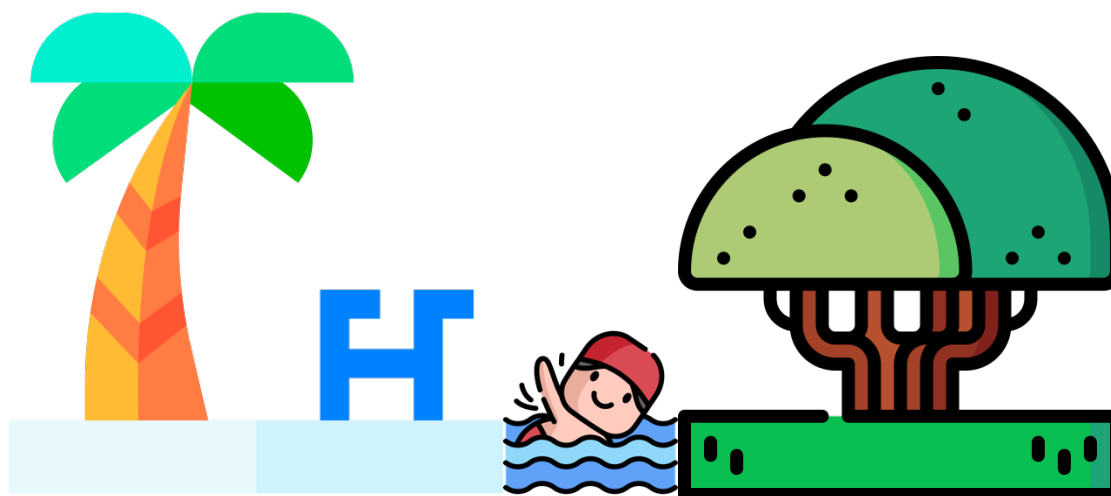


## Complément au Règlement Intérieur des gîtes Règlement et utilisation de l'espace piscine



La piscine est en mode hivernage d'environ mi-octobre jusqu'au début du printemps selon les conditions climatiques !

La terrasse de la piscine et le pool house restent accessibles pendant cette période.  
En attendant les beaux jours, vous pouvez profiter du jacuzzi et du sauna !

Pour faciliter votre séjour, cette fiche vous rappelle les informations principales pour l'utilisation de l'espace piscine. Elle est destinée à assurer votre sécurité, votre confort, l'hygiène de tous ainsi qu'à faciliter l'entretien et la qualité de la piscine.

Cette fiche vient en complément des autres documents à votre disposition sur le site<sup>1</sup> (règlement intérieur, guide d'accueil ...) dont vous devez également tenir compte comme prévu au contrat<sup>2</sup>.

L'accès et l'utilisation de l'espace piscine suppose votre acceptation et le respect de ce règlement. L'utilisation de la piscine est à votre convenance sauf en cas d'indication contraire de la part du Bailleur, par exemple lors d'un entretien ou d'une rénovation.

En cas de question ou de difficulté pendant votre séjour, n'hésitez pas à nous conter et/ou à nous faire part de toute suggestion ou d'améliorations possibles dans le service et dans ces documents.

Article 1.	Modèle et caractéristiques techniques.....	2
Section 1.01.	Piscine du Palmier de Mira à St Chaptas.....	2
Section 1.02.	Piscine de l'Olivier d'Alana à Massanes .....	2
Article 2.	Sécurité et règles strictes d'utilisation .....	2
Article 3.	Fonctionnement et utilisation de la piscine.....	4
Section 3.01.	Fonctionnement.....	4
Section 3.02.	Utilisation .....	5
Section 3.03.	Entretien .....	5
Article 4.	Les bienfaits .....	5

**Numéros d'urgence** : voir le site à [www.miravacances.com/fr/aux-alentours/liens-utiles](http://www.miravacances.com/fr/aux-alentours/liens-utiles)

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Généraux             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Pompiers : 18</b></li> <li>○ SAMU : 15</li> <li>○ Police : 17</li> <li>○ <b>Secours regroupés : 112</b></li> <li>○ Fax/SMS Sourds/Malentendants : 114</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Localement :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Pompiers : +33.(0)4.66.81.98.64</b></li> <li>○ Gendarmerie St Chaptas : +33.(0).4.66.81.20.73</li> <li>○ Gendarmerie Massanes : +33.(0)4 66 83 40 07</li> <li>○ Antipoison Marseille : +33.(0)4.91.75.25.25</li> </ul> </li> <li>• Le Bailleur :             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Accueil, Jozef: +33 (0)6.60.03.55.66</li> <li>○ Autres numéros : en pied de page du site internet.</li> </ul> </li> </ul> |
|--|---|

<sup>1</sup> Répertoire sur le Site avec la version correspondante des différents documents légaux et du guide d'accueil : [www.miravacances.com/fr/derniere-version](http://www.miravacances.com/fr/derniere-version)

<sup>2</sup> Le présent document reprend des notions définies au contrat telles que par exemple 'Preneur' et 'Bailleur'.



## Article 1. Modèle et caractéristiques techniques

### Section 1.01. Piscine du Palmier de Mira à St Chaptès

- La piscine au chlore a une largeur de 4,5 mètres, une longueur de 8,5 mètres et une profondeur moyenne de 1,20m à 1,50m.
- L'escalier principal permet d'entrer facilement dans le bassin mais ne comporte pas de rambarde et peut-être glissant. A côté de l'escalier d'entrée se trouve un siège à bulles.
- Un escalier secondaire immergé existe et une rambarde amovible peut être ajoutée lorsque le dôme est ouvert. Cette rambarde amovible doit être retirée lorsque vous refermez le dôme.
- La piscine est sécurisée par un dôme amovible et constitué de 5 parties coulissantes. Le rail de coulisse de la tête du dôme doit être retirée lorsque le dôme est ouvert pour accéder facilement à l'escalier. Le dôme maintient la chaleur de la piscine.
- Ce dôme peut être ouvert à votre demande en début de séjour, mais il est demandé de **refermer le dôme entre deux sessions** de piscine :
  - Pour préserver l'eau et garder une température agréable de l'eau en demi-saison.
  - **Lors de vent très fort ou violent** pour éviter l'arrachement du dôme et son envol (ceci est une obligation ; la gestion du dôme est de votre responsabilité, comme tous les autres équipements, lors de votre séjour).
- Une terrasse fait le tour de la piscine et occupe une surface globale de 13m x 11m. Elle sécurisée par une barrière fixe avec portillon dont la gestion est sous votre responsabilité.

### Section 1.02. Piscine de l'Olivier d'Alana à Massanes

- La piscine au sel a une largeur de 4,5 mètres, une longueur de 8,5 mètres et une profondeur moyenne de 1,10m à 1,60m.
- L'escalier principal permet d'entrer facilement dans le bassin mais ne comporte pas de rambarde et peut-être glissant. Il est immergé dans l'angle à l'entrée de l'espace piscine.
- Une terrasse fait le tour de la piscine et est sécurisée par une haie et une barrière fixe avec portillon dont la gestion est sous votre responsabilité.
- Un dôme amovible et constitué de 5 parties coulissantes est parfois disponible, il maintient la chaleur de la piscine, apporte un complément de sécurité et protège l'eau de la poussière.
- Le poolhouse occupe un grand côté de la piscine. Il contient
  - Un espace douche et WC (avec les équipements techniques de la piscine : il est interdit de manipuler ces équipements ou les produits de traitement ; merci d'informer et de surveiller vos enfants pour éviter tout incident).
  - L'espace barbecue/plancha.
  - Le jacuzzi de 6 places.
  - Des chaises longues/fauteuils.
  - Un ventilateur de plafond.
  - Une tente solaire télécommandé sur le poolhouse entre le jacuzzi et la piscine.

## Article 2. Sécurité et règles strictes d'utilisation

- La piscine n'est pas surveillée. Vous l'utilisez sous votre responsabilité.
- Selon la réglementation en vigueur : un dôme et/ou une clôture périphérique à l'espace piscine avec un portillon avec clé. Par défaut, cette protection est fermée et sécurise l'accès à la piscine.
- Dans le gîte l'Olivier d'Alana, l'espace barbecue-plancha se trouve dans le poolhouse. Merci d'être vigilant pour les enfants autour de la piscine ou du jacuzzi lorsque vous faites un barbecue. Ne laissez pas le portillon ouvert ni la piscine ou le jacuzzi sans surveillance.
- Dans le gîte Le Palmier de Mira, une alarme sonore est installée et à votre disposition. Il vous suffit de tourner la clé sur la position « on » (activée) ou « off » (éteinte) selon vos besoins.
- Le dôme n'est pas un jouet. Il est interdit de monter dessus. Merci de s'assurer que les enfants ne jouent pas avec.

- La barrière de la piscine doit être en fermée à clé (et la clé rangée hors de portée des enfants) lorsque la piscine n'est pas utilisée ou bien laissée sans surveillance d'un adulte, surtout lorsque le dôme est ouvert ou absent.
- Pour faciliter l'entretien et l'hygiène de la piscine, merci de respecter les règles suivantes :
  - Se doucher convenablement pour être propre avant de se baigner.
  - Les crèmes et huiles solaires sont formellement interdites juste avant de se baigner (et si possible se rincer avant d'entrer dans l'eau).
  - Veiller à ce que vos jeunes enfants se rendent au WC avant d'accéder à la piscine 😊.
- L'accès et l'utilisation de la piscine se font sous l'entière responsabilité du Preneur.
  - La piscine est strictement réservée aux occupants du gîte. Les personnes extérieures ou qui ne respectent pas le présent règlement ne sont pas autorisés dans l'enceinte.
  - L'accès à la piscine et à sa terrasse est interdit aux personnes en état d'ébriété, ou de malpropreté évidente ainsi qu'en cas de maladie contagieuse.
  - Les enfants sont autorisés dans l'enceinte de la piscine uniquement sous la surveillance d'un adulte désigné par le Preneur.
- Nous vous remercions de respecter les consignes suivantes :
  - Les enfants ne sachant pas nager doivent porter des équipements adaptés.
  - Maintenir la surveillance par un adulte lors de la présence d'enfants, même si ces derniers savent nager.
  - Ne pas plonger (la hauteur d'eau n'est que 1,10 à 1,60 m).
  - Il est déconseillé de courir ou de se pousser aux abords de la piscine.
- Les animaux sont interdits dans la piscine pour des raisons d'hygiène.
- Il est interdit d'introduire tout objet ou récipient en verre dans l'enceinte aquatique.
- Les objets encombrants ou tranchants ne sont pas autorisés dans l'enceinte de la piscine à l'exception des matelas pneumatiques, bouées, ballons légers ou équivalents.
- Ne laissez aucun objet dans la piscine qui risque d'obstruer la filtration ou le robot.
- Comme toute piscine ou lieu humide, les abords et l'escalier de la piscine peuvent être glissants. Il est déconseillé de courir dans l'enceinte de la piscine.
- **Attention** : avec les pieds nus mouillés, le carrelage à l'intérieur du gîte est aussi glissant !
- Il est strictement interdit de toucher aux installations techniques et électriques.
- Il faut refermer complètement la tente solaire : en cas de vent fort, en cas de pluie ou bien lorsque vous n'est plus dans l'espace piscine.
- Il est interdit d'avoir des relations sexuelles, de cracher et d'uriner dans la piscine.
- En cas de dégradation du matériel ou d'utilisation de savon, d'huiles ou sels de bain dans la piscine, les réparations des dégâts ou les nettoyages seront à la charge du Preneur. Si l'eau est polluée (hors poussières ou débris végétaux habituels), un supplément de nettoyage des filtres et de changement de l'eau sera facturé.

• **En cas d'orage, il est dangereux et donc interdit d'utiliser la piscine et de rester à proximité ou dans le jardin.**

• **Attention à la noyade :**

Les différences de températures renforcent les effets des médicaments et de l'alcool et peuvent faire perdre connaissance. Sortez immédiatement si vous vous sentez fatigué(e) ou somnolent(e).

Les phases de digestion (flux sanguins concentrés dans certaines parties du corps) conjointement avec des différences thermiques sensibles peuvent conduire à des pertes de connaissance. Les règles habituelles de prudence et de vigilance s'imposent.

• **En cas d'accident :**

- Sortez la personne de l'eau immédiatement.
- En cas de perte de connaissance, pratiquez tout de suite les premiers gestes de secours.
- Appelez les services de secours les plus proches (voir les numéros en page 1).  
En cas de noyade, la rapidité des secours est déterminante.

## Article 3. Fonctionnement et utilisation de la piscine

### Section 3.01. Fonctionnement

En plus des règles de sécurité énoncées ci-dessus :

- Chaises longues : elles sont à disposition en général autour de la piscine. Ne pas les utiliser dans le bassin de la piscine dans l'eau. Merci aussi de les replacer autour de la piscine si vous les utilisez ailleurs dans le gîte.
- **Gîte Olivier d'Alana à Massanes**, pensez à éteindre les équipements :
  - Lumières du poolhouse et de l'espace douche
  - Jacuzzi
  - Ventilateur
  - Barbecue/plancha.
  - Tente solaire électrique de l'espace piscine : elle est située sur l'extérieur du poolhouse entre le jacuzzi et la piscine.
    - Elle s'ouvre et se ferme à l'aide d'une télécommande. Merci de la manipuler avec 'gentillesse'.
    - **En cas de vent fort, en cas de pluie ou bien lorsque vous n'est plus dans l'espace piscine, vous devez refermer complètement la tente.**
    - Votre responsabilité en cas de dégradation par vent fort ou de pluie (rangé humide avec développement de moisissure) pourra être engagée.
- **Gîte Palmier de Mira à St Chaptes** :
  - Il est plus agréable d'ouvrir le dôme totalement en période chaude pour un accès plus libre à la piscine. Le dôme peut être glissé vers l'arrière de la piscine. Pour accéder à la piscine il vous faut ouvrir le dôme en dévissant les blocages qui se trouvent en bas de chaque côté de chacune des sections coulissantes.
    - Avant de manipuler le premier élément (le plus petit), il faut légèrement basculer le haut la façade frontale verticale du petit élément pour lui permettre passer au-dessus des rails de guidage latéraux du sol.
    - Lorsque le premier élément a commencé de bouger, vous pouvez de la corde pour tirer les éléments dans l'axe. La manipulation peut être plus facile à deux personnes aussi.
    - Le rail de sécurité de coulisse de la tête du dôme sur le grand escalier doit ensuite être retiré et stocké à l'arrière du dôme ou le long du dernier élément fixe, ainsi que les panneaux de couverture de l'escalier de la piscine.
  - La démonstration de cette manipulation vous est faite lors de l'état des lieux d'entrée. Nous pouvons ouvrir le dôme de la piscine à votre demande pour vous montrer sa manipulation (vous devez alors veiller à fermer à clé le portillon de la clôture par sécurité lorsque la piscine n'est pas sous votre surveillance directe). N'hésitez pas à nous le demander.
  - ALARME : l'alarme est peut-être activée ; avant de pénétrer dans l'eau ; n'oubliez pas de la désactiver : pour ce faire, tournez la clé du bloc alarme sur la position « off »
  - Siège à bulles d'air dans l'escalier de la piscine : un bouton poussoir temporisé (15 minutes) est situé à l'extérieur de la piscine sur le mur du petit abri technique à côté du Palmier.

Comme tout système de pompe à air pur piscine, il faut éviter de faire fonctionner la pompe en continu. Il faut au moins ne pas utiliser le système à bulles pendant plus de 15 minutes par heure.
  - Parasol mécanique de l'espace piscine : il s'ouvre et se ferme à l'aide d'une manivelle. Merci de la manipuler avec 'gentillesse'. En cas de vent fort, ou bien lorsque vous n'est plus dans l'espace piscine, vous devez refermer complètement le parasol. Votre responsabilité en cas de dégradation par vent fort pourra être engagée.



### Section 3.02. Utilisation

- Même si le gîte se situe à proximité de vignes et de forêts tout en étant proche du centre, il y a des voisins. Cette configuration privilégiée, à proximité des commodités et de la vie du village, suppose une utilisation de la piscine adaptée, dans le respect notamment du voisinage immédiat (voir le contrat et le règlement intérieur au sujet du respect du voisinage).

Il s'agit avant tout d'un espace de détente, équipé en conséquence.

Afin de profiter de votre séjour dans les meilleures conditions, tout en respectant la tranquillité des voisins et de la nature, nous vous remercions de suivre les consignes suivantes :

- Ne pas écouter de musique aux abords de la piscine au-delà du volume normal d'une conversation,
- Ne pas crier, éviter les jeux bruyants (surtout au moment de la sieste 😊 !)
- Ne pas se baigner au-delà de 22 heures en faisant du bruit.

Gîte l'Olivier d'Alana – sonomètre :

Pour vous aider à respecter les voisins, un sonomètre automatique est installé en extérieur. (cf 'Article 4. Règles concernant le bruit' du 'Règlement Intérieur')

Rassurez-vous, ce sonomètre ne fait que mesurer le bruit et ne permet pas d'écouter les conversations. Le sonomètre comprend un réglage différent entre la nuit et le jour.

- Il est conseillé de se baigner sans objet de valeur. Nous déclinons toute responsabilité en cas de dommage physique ou matériel (altération ou perte).
- Merci de garder les serviettes de toilette blanches fournies pour un usage intérieur à la piscine, surtout si vous souhaitez garder une serviette propre pour vous sécher par la suite après votre douche.
- Prendre une douche avant la baignade lorsque vous utilisez une crème ou une huile solaire.
- Ne pas utiliser de chaussures pour entrer dans la piscine (si celles-ci sont nécessaires, elles doivent être adaptées pour ne pas abimer le revêtement de la piscine ni les marches d'accès dans la piscine).
- Les bébés doivent obligatoirement porter des couches spéciale-baignade.

### Section 3.03. Entretien

Les filtres sont nettoyés entre chaque séjour ce qui est suffisant au bon fonctionnement. En cas de séjour long, nous effectuerons un ou plusieurs nettoyages intermédiaires et devrons accéder à la piscine.

L'entretien de votre côté se limite donc :

- Une épumette de piscine est également à disposition pour ramasser feuilles ou autres qui seraient tombés dans la piscine.

Lorsque nécessaire, nous pourrions intervenir sur place pour :

- Vérifier la qualité de l'eau (pH...)
- Mettre en fonctionnement (et par la suite arrêter) le robot de nettoyage.

### Article 4. Les bienfaits

L'offre en matière d'activités sportives aquatiques est large et tend à se diversifier encore davantage. Qu'il s'agisse de l'aquagym, de l'aquabike, du yoga aquatique ou de la simple nage, toute personne peut pratiquer un sport dans l'eau. De 2 à 3 séances hebdomadaires sont recommandées pour retirer le maximum de bienfaits. Quelques informations présentées par passeportsanté<sup>3</sup> :

- Une activité sportive **sans impacts sur les articulations**  
L'un des premiers bienfaits de la natation est certainement l'absence d'impacts sur les articulations et sur le dos, ce qui fait que ce sport peut être adopté à tous âges. Des études ont d'ailleurs démontré que la pratique d'une activité aquatique apaise les douleurs liées à l'arthrite et à l'arthrose tout en renforçant les articulations. En pratiquant ce type de sport,

<sup>3</sup> Infos passeportsante.net : <https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=natation-activite-physique-multiples-bienfaits>



les personnes en bonne forme physique se prémuniront contre d'éventuelles douleurs aux articulations.

- **Tonifier ses muscles sans douleur**

L'effet d'apesanteur ressenti lorsqu'une personne est immergée dans l'eau permet de travailler l'ensemble des muscles tout en douceur.

La flottabilité du corps étant de 80 %, des mouvements difficiles à réaliser au sol peuvent être facilement exécutés dans l'eau. Une pratique régulière de la natation permet de tonifier les muscles des bras, des jambes et du tronc.

- Les formes de nage sont multiples et permettent de **travailler différents muscles** :

- La brasse.

Elle sollicite principalement les biceps, les pectoraux, les abdominaux et les mollets.

- Le crawl.

Facile à exécuter, le crawl permet de nager rapidement. Ce type de nage permet de tonifier l'ensemble des muscles : bras, épaules, jambes, poitrine et abdos.

- Le dos crawlé.

Cette pratique permet de travailler efficacement les muscles du dos. La difficulté majeure du dos crawlé est de demeurer dans la trajectoire initiale.

- Le papillon.

Les mouvements d'ondulation de la nage de type papillon permettent de muscler en profondeur les abdominaux. C'est toutefois la technique la plus difficile à maîtriser car elle nécessite une coordination parfaite.

- De meilleures **capacités cardiovasculaires et respiratoires**

En plus de faire appel à l'ensemble des muscles du corps (biceps, triceps, abdominaux, quadriceps, etc.), la natation sollicite l'appareil respiratoire et les capacités cardiovasculaires. Il s'agit de l'une des activités physiques les plus efficaces pour améliorer le retour veineux.

En raison de la contraction et de la décontraction des muscles, les différents mouvements effectués favorisent la circulation sanguine tout en limitant la rétention d'eau. Cela est particulièrement bénéfique pour les jambes qui en sont fréquemment affectées. En nageant régulièrement, le cœur offrira une puissance et une résistance accrues. La natation permet ainsi de limiter les risques de maladies cardiovasculaires puisque, tant au repos qu'à l'effort, le travail du cœur est facilité.

- Des bénéfices pour la **santé mentale**

L'état d'apesanteur procuré par l'eau permet à tous les muscles de se relâcher. Ainsi, les tensions et le stress s'évaporent laissant place à un sentiment de bien-être.

Même s'il est possible et recommandé d'effectuer des longueurs dans la piscine, les jeux représentent la partie la plus agréable en vacances ! Et ils contribuent tout autant à la santé.

**Profitez-en tout en respectant les règles de sécurité.** 😊

\* \*  
\*