

Aqua-PHOBIE (+ de 18 ans)

En quelques mots :

La peur n'est pas un sentiment irréversible. Les raisons d'avoir une « phobie » de l'eau sont propres à chacun, en fonction de ses expériences et de son vécu.

Les cours sont conçus pour reprendre confiance avec le monde aquatique, un milieu inconnu pour certains d'entre vous. Au-delà d'un apprentissage de la natation cv, vous allez explorer le côté émotionnel et sensoriel de l'eau

Inscriptions :

Vous aurez la possibilité de vous inscrire pour un trimestre (soit 11 séances).

Le déroulement :

En petit groupe de travail (maximum 6 personnes), la séance se déroulera dans le bassin balnéo (profondeur maximum 1m20) chauffé pour une sensation de **bien-être**.

Vous serez encadré par un maître-nageur présent dans l'eau pour vous rassurer, à **vos écoute** et qui vous guidera pour vous réconcilier avec le milieu aquatique.

Dans la bonne humeur et la convivialité, vous évoluerez ensemble mais chacun à **son propre rythme**.

La démarche proposée tend à découvrir de nouvelles sensations, **prendre son temps** et **prendre plaisir** à ressentir les effets de l'eau. Vous allez découvrir de nouveaux repères comme l'immersion ou la flottaison.

L'objectif final est d'effacer de votre mémoire des expériences désagréables associées à l'eau pour les remplacer par des sensations agréables. Votre victoire dans l'eau se fera avec la douceur et patience.

Grâce à votre évolution, vous allez apprendre à apprécier une sortie en lac, une sortie en piscine en famille et pourquoi pas participer à une activité sportive aquatique (aquabike, aquagym...).

Le nombre de séances pour en arriver à ces résultats est variable, il dépend du niveau et du rythme d'évolution de chacun.

La séance :


Arrivée 15 minutes avant maximum avant le début du cours


Passez dans les vestiaires publics classiques.


Présentez-vous au point de rendez-vous situé au bord bassin principal.

Vous pouvez rester nager en public après la séance.

Informations pratiques :

 Douche **savonnée** avant le début du cours.

 Pensez à prendre des lunettes de natation pour rendre la séance plus confortable.

 Bonnet recommandé si vous avez les cheveux longs.

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr