*Pour qui ?*

*les cours « aquaphobie » s’adressent aux adultes qui se sentent stressés au contact de l’eau, ne peuvent pas s’immerger ou s’allonger sur l’eau et qui souhaitent évoluer dans une piscine chaude où l’on a pied, accompagnés par un maître-nageur dans l’eau avec eux.*

*Objectifs :*

*remplacer l’anxiété par la maîtrise et le plaisir.*

*Découvrir que l’eau est une amie, se laisser flotter en toute sérénité et accéder enfin aux joies et aux bienfaits de l’élément aquatique.*

*Apprendre les bases techniques qui permettent de se sentir à l’aise dans l’eau, quelle que soit la profondeur.*

*Moyens :*

*exercices simples et accessibles à tous. Aucun exercice n’est imposé, chacun évolue à son rythme et selon sa motivation. Auto-évaluation des progrès.*

*Utilisation de matériel pédagogique et d’aide à la flottaison (frites, planches cerceaux…).*

*Petit groupe de personnes dynamiques et apprentissage ludique.*

*Quand : les vendredis de 20h30 à 21h10*

*Descriptif de la progression des séances :*

*immersion : progressive, dans le petit bain par l’échelle.*

*Respiration : apprendre à souffler dans l’eau.*

*Flottaison : découvrir que l’eau vous porte (bravo Archimède !)*

*Equilibre : s’allonger sur le ventre, sur le dos, faire la boule, se relever, se retourner.*

*Propulsion : se déplacer en position ventrale ou dorsale dans la largeur du bassin. Apprentissage des techniques de base de la brasse, du crawl et du dos.*

*Plongeon : sauter dans l’eau, puis rentrer dans l’eau en douceur la tête en avant.*

*Accès au grand bain et exploration de la profondeur lorsque les bases sont acquises et uniquement pour ceux qui se sentent prêts.*