

## Aqua-PHOBIE (+ 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](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)

## Ecole de natation adulte débutant & confirmé

### En quelques mots :

Bonne nouvelle ! Il n'y a pas d'âge pour apprendre à nager ! Venez-vous initier aux différentes nages dans un cours « débutants » ou les perfectionner dans un cours « confirmés ».

Les cours se feront de manières conviviales dans le respect des rythmes de chacun.

### Inscriptions :

Vous aurez la possibilité de vous inscrire pour un trimestre (soit 11 séances), soit à l'année. Dans quel niveau s'inscrire ?

Pour les débutants, vous devrez être capable de réaliser **une étoile de mer ventrale suivit d'un passage à la verticale** (debout tête hors de l'eau), le tout dans le grand bain et sans panique.

Pour les confirmés, vous devrez être capable d'effectuer **un 50 mètres** (soit un aller-retour dans le grand bain) dans **deux nages différents**.

N'hésitez pas à venir vous faire tester par un maître-nageur si vous avez un doute.

### Le déroulement :

#### Les débutants

**Apprenez à nager en totale autonomie, en sécurité et en toute sérénité.** Le cours est adapté aux grands débutants qui souhaitent apprendre tous les rudiments de la natation. Il s'adapte au niveau de chacun grâce à une progression par étapes.

Après avoir acquis les fondamentaux, les cours « adultes confirmés » seront faits pour vous.

#### Les confirmés :

Apprenez les bonnes techniques de nage afin de gagner en endurance, en vitesse ou encore améliorer votre respiration et votre posture.

Vous pourrez aussi apprendre de nouvelles nages et de nouvelles choses (les virages culbutes, les départs plongés...).

### La séance :


Arrivée 15 minutes avant maximum avant le début du cours


Passez dans les vestiaires publics classiques.


Présentez-vous au MNS responsable de l'activité.

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 séances 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](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)

## Leçons particulières (dès 5 ans)

### En quelques mots :

Les leçons particulières sont plus personnalisées.

Elles permettent d'apprendre à nager ou de vous perfectionner à tout âge et pour tous les niveaux.

Vous avez la possibilité de progresser plus vite.

Le maître-nageur prend en compte vos attentes, vos besoins, vous pouvez aborder les points que vous souhaitez.

### Inscriptions :

Les leçons particulières durent 30 minutes.

Les inscriptions se font à l'accueil en fonction de vos disponibilités et de celles des maîtres-nageurs.

### Le déroulement :

Les maîtres-nageurs sont formés pour intervenir dans différentes situations.

Vous souhaitez :

Apprendre à nager avec les bons mouvements et sans mauvaises habitudes

Apprendre une nage en particulier

Approfondir votre technique de nage

Améliorer vos performances ou vous préparer à une compétition

Contrôler votre aquaphobie et être plus à l'aise dans un milieu aquatique

Apprendre à votre enfant à être en sécurité dans l'eau ou à nager....

### Début de séance :

Arrivée 15 minutes maximum avant le début de la leçon


Se présenter à l'accueil.


Les enfants accompagnés des parents en **tenues de bain** peuvent rester après la leçon en public.


Les parents non baigneurs devront attendre dans le hall d'accueil. Ils n'auront **pas accès au bassin**, ni dans la zone chaussée.

Aller voir les maîtres-nageurs au bord du bassin

### Informations pratiques :

 Le bonnet de bain est vivement conseillé pour les nageurs avec les cheveux longs

 Douche **savonnée** avant le début du cours

 Les lunettes de natation sont recommandées

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

[centre.aquatique@sallanches.fr](mailto:centre.aquatique@sallanches.fr) - [www.sallanches.fr](http://www.sallanches.fr)