

# AISANCE AQUATIQUE

« Adressé à toute personne ayant peur de l'eau »

Les aquaphobes ont peur de ne pas flotter, d'être aspirés vers le fond et d'être opprimés par la masse d'eau

Être bien dans l'eau c'est d'avoir la certitude qu'on ne peut « tomber au fond » : cette sûreté intervient lors de la prise de conscience que l'eau « porte »

## Objectif :

- Instaurer un climat de confiance entre le maître-nageur et l'aquaphobe
- Se familiariser par étapes avec l'eau : déceler le comportement de chacun pour mieux travailler en petit groupe
- Apprendre à gérer petit à petit sa peur en se mettant en situation réelle : ensemble d'exercices élaborés pour faire progresser la personne selon des objectifs donnés.