



# Cours d'AQUAPHOBIE

**L'aquaphobie** désigne la peur de l'eau.

Les séances d'aquaphobie visent à mieux appréhender le milieu aquatique afin de vaincre sa peur. Par peur de l'eau, nous entendons l'impossibilité d'immerger la tête et de quitter la station debout.

Les raisons d'avoir peur de l'eau sont nombreuses, et appartiennent à l'histoire et à l'expérience de chacun. Il existe différents degrés d'aquaphobie : de la peur de l'eau dans toutes ses formes, au sentiment bien plus fréquent d'insécurité de se retrouver dans un milieu aquatique surtout où l'« on n'a pas pied ».

**Votre première victoire** résidera déjà dans votre présence lors du premier cours. Cela demande en effet une très grande volonté de se confronter à ses peurs.

**En petit groupe de 4 à 6 personnes**, vous apprendrez à « apprivoiser » l'eau à votre rythme avec des exercices adaptés à chacun.

Après avoir suivi des cours d'aquaphobie, il est recommandé de retourner régulièrement dans l'eau pour se rassurer et ne pas perdre ses acquis

**Séance d'1 heure le mardi de 21h00 à 22h00 à la piscine intercommunale de Beaucaire**