



# Stage d'aquaphobie

## ✓ Objectifs

- Surmonter la peur de l'eau en aidant les participants à gérer leur anxiété aquatique
- Apprendre les bases de la natation et se familiariser avec l'eau en toute sécurité
- Prévenir les risques de noyade
- Renforcer la confiance en soi
- Créer un environnement bienveillant offrant un soutien adapté aux besoins de chacun

## 😊 Publics cibles

- Toute personne n'ayant jamais appris à nager (enfants, adolescents et adultes)
- Personnes traumatisées par l'eau (personnes avec un parcours migratoire, accidents domestiques...).
- Personnes âgées



**Durée** | préparation, environ 5h - action, plusieurs séances d'1h à 2h (pendant une semaine ou sur plusieurs semaines)



**Budget prévisionnel** | entre 500 et 5000€ selon le nombre d'activités proposées

## Introduction

Un stage d'aquaphobie vise à créer un cadre sécurisant et bienveillant dans un espace aquatique. Il a pour but de restaurer progressivement la confiance dans l'eau des personnes ayant développé une peur de cet élément (à la suite d'un traumatisme, d'une mauvaise expérience, d'une longue période sans pratique, ou qui n'auraient jamais appris à nager).

## Comment procéder ?

### En amont :

- **Communiquer** sur l'activité auprès du public ciblé pour susciter leur intérêt à participer.
- **Fixer les dates idéales** : s'agissant d'un stage, vous pouvez identifier une semaine complète (lors de vacances scolaires par exemple), ou sur plusieurs week-ends consécutifs. Aussi, il faut vous **assurer de la disponibilité des personnes accompagnées** sur l'ensemble des séances.
- **Établir un nombre de participants maximum** selon les possibilités d'encadrement de la structure
- **Prendre contact avec le centre aquatique** choisi (la piscine, une association de natation en eau libre qui pourrait accompagner les personnes lors d'un stage à la mer...).
- Vous devez vous assurer qu'un **moniteur diplômé** assurera les séances.
- **Prévoir un nombre d'accompagnateurs suffisant** pour encadrer les participants en toute sécurité et faciliter les échanges avec eux.
- **Si des mineurs** participent, faire signer **une autorisation** par la personne responsable.
- **Acheter le matériel nécessaire** (s'ils ne sont pas fournis) : maillots de bain, lunettes, bonnets, serviettes.

### Le jour J :

- **Accueillir les personnes** avec bienveillance et les mettre en confiance.
- Faire signer une **autorisation de prise de vue** aux participants (disponible sur la plateforme).
- Prendre des **photos** pour les partager avec les participants et valoriser votre projet !

**Après :**

- **Faire un bilan de l'action** avec les personnes : est-ce qu'elles sentent une évolution? Ont-elles moins peur de l'eau? Envisagent-elles de retourner à la piscine/à la mer? Etc. Vous pouvez prévoir ce temps dans un cadre convivial, autour d'un goûter par exemple.
- **Communiquer** sur l'action auprès des partenaires, afin de mettre en valeur la plus-value du partenariat.
- **Collecter les photos** prises durant l'action, et les diffuser aux participants et organisateurs.



## **Les moyens nécessaires**

### **Moyens matériels et dépenses éventuelles I**

- Rémunération du/des moniteur(s)/trice(s)
- Maillots de bain
- Bonnets
- Lunettes de piscine
- Serviettes
- A voir avec la structure : location (payante?) du matériel pour les séances (bouées, frites, planches...)



### **Moyens humains I**

- Les bénévoles et/ou accompagnateurs identifiés (le nombre est variable en fonction du nombre de participants au stage)
- Des moniteur.s et monitrice.s pour assurer les séances dans l'eau

#### **L'ASTUCE :**

**Progresser par étapes très graduelles !** Vous pouvez expliquer en amont des séances que vous commencerez par des exercices de respiration et de relaxation au bord de l'eau, avant même d'entrer dans la piscine. Cela permettra de rassurer et d'aborder dans un cadre plus serein le reste des séances

#### **Zoom sur / Déclinaisons possibles**

Les stages d'aquaphobie peuvent avoir lieu dans différents endroits : dans une piscine, mais aussi un lac, une rivière, à la mer... Vous pouvez faire le choix du lieu qui vous semble le plus pertinent pour le public qui bénéficiera du projet.

Vous pouvez également choisir de créer des groupes de personnes avec une même problématique : il peut s'agir de jeunes MNA souffrant d'un traumatisme aquatique lié à leur parcours migratoire, ou encore un groupe de résidents d'un EHPAD n'ayant jamais appris à nager ou n'ayant pas été à proximité de l'eau depuis très longtemps.

Au contraire, vous pouvez décider de former des groupes avec des personnes souffrant d'aquaphobie pour différentes raisons, ce qui pourrait participer à changer leur regard et les aider dans le dépassement de leur aquaphobie.

## **Les objectifs du développement durable auxquels ce projet peut contribuer :**

