

Apprendre à nager quand on est adulte?



En France, un adulte sur cinq ne sait pas nager. Pourtant, même une fois adulte, il est parfois plus simple qu'il n'y paraît de faire des progrès. Voici nos conseils pour vous jeter sans crainte dans le grand bain.

Les adultes de tous âges peuvent **apprendre à nager**. Il en va de même pour le ski. Il est d'ailleurs plus facile d'apprendre adulte qu'enfant. Mais les idées reçues ont la vie dure, car les **adultes** sont généralement bien meilleurs que les enfants pour comprendre, mémoriser et **synchroniser** leurs gestes. Ainsi, n'hésitez pas à rejoindre les nombreux Français qui, de 20 à 70 ans, poussent les portes des clubs et des piscines

Vaincre sa peur de l'eau

La peur de l'eau est souvent le premier obstacle à surmonter pour les adultes qui apprennent à nager. Mauvais souvenirs d'un apprentissage trop rude ou véritable phobie de l'eau, il est important de gérer votre inquiétude. Pour cela, les maîtres-nageurs ont développé de **nouveaux exercices**, adaptés à un public adulte. Terminé le traumatisme de la perche...

Le principe est de vous réconcilier avec l'élément aquatique et d'apprendre à vous faire plaisir dans l'eau. Les exercices sont tous orientés vers le ressenti de sensations agréables, la **relaxation** et l'amusement. En prenant votre temps, vous apprenez à vous déplacer et à vous immerger, jusqu'à mettre la tête sous l'eau. Une fois qu'à votre propre rythme vous avez acquis une véritable aisance dans l'eau, vous pouvez alors passer à l'apprentissage des techniques de natation.