



SURESNES SPORTS NAUTIQUES

STAGES AQUAPHOBIE

DU 2 AU 6 MARS 2026

STAGE POUR ADULTES AYANT PEUR DE L'EAU

(AQUAPHOBIE)

La phobie de l'eau se traduit par une peur incontrôlée et une aversion pour l'eau. Le trouble anxieux se manifeste dans les grandes étendues d'eau (la mer, un lac), mais aussi dans des lieux aquatiques maîtrisés tels que les piscines.

SURESNES SPORTS NAUTIQUES vous propose un stage de quatre séances adapté aux différents degrés d'aquaphobie afin de vaincre sa peur de l'eau. Ces séances en groupe de sept personnes au maximum sont aussi ouvertes aux personnes qui souhaitent simplement gagner en aisance dans un bassin.

Vous commencerez d'abord dans le petit bassin, pour apprivoiser le milieu aquatique à votre rythme grâce à des techniques de respiration, d'immersion et de flottaison. Au terme du stage, certains aquaphobes pourront réussir à mettre la tête sous l'eau, à surmonter la peur de la profondeur et à participer à une séance dans le grand bassin.

DATES : Du lundi 2 mars au vendredi 6 mars 2026 (sauf le mercredi 4 mars)

HORAIRES : de 19h00 à 20h00 ou de 20h00 à 21h00 (séances d'une heure)

GROUPES DE 7 PERSONNES AU MAXIMUM

TARIF : 100 EUR pour quatre séances d'une heure chacune, incluant la licence FFN (20 EUR)

INSCRIPTIONS SUR L'APPLICATION MON CLUB



CODE CLUB : suresnessn

Renseignements : contact-ssn@orange.fr