

FÉDÉRATION FRANÇAISE DES MAÎTRES-NAGEURS SAUVETEURS



Siège social : F.F.M.N.S. 23 rue de la Sourdière 75001 PARIS
Association Loi de 1901 Reconnue d'Utilité Publique (Décret du 14 /12/1956),
ancienne Association des Professeurs de Natation Française fondée en 1927,
agrée par le Ministère des Armées (décision 15124 MA-CM-K),
membre du Comité National Olympique et Sportif Français (C.N.O.S.F.),
identifiant siret : 802 650 549 00016
Préfecture de Paris : AR 1150 - N° RNA W751227288



contact@gmail.com
ffmnsfrance@gmail.com
www ffmns.fr

L'AQUAPHOBIE ET RELAXATION AQUATIQUE

La FFMNS, souhaitant que l'Aquaphobie et Relaxation Aquatique soit reconnue comme une discipline sportive à part entière dans le cadre des A.P.S, a créé une Commission Nationale dont la mission a consisté à étudier et valider un manuel de formation, élaboré par Madame Catherine PROTEAU, à usage de support pédagogique pour l'enseignement de cette discipline.

Définition de l'Aquaphobie et Relaxation Aquatique :

L'aquaphobie et relaxation aquatique est une activité physique et sportive en milieu aquatique où les sensations corporelles jouent un rôle essentiel.

Elle vise à développer et découvrir des sensations nouvelles sur son propre schéma corporel dans le cadre d'une pratique sportive de loisir, de bien-être et d'éducation à la santé.

A une époque où le rythme de vie s'accélère, le bien-être aquatique que ce soit à travers l'aquaphobie pour découvrir les plaisirs de l'élément aquatique ou en relaxation aquatique pour se détendre en profondeur grâce à l'eau, semble inévitable.

L'aquaphobie s'adresse à tous, les enfants, les adultes, les séniors mais aussi à toute personne souhaitant ressentir le plaisir de nager sans recherche de performance.

La relaxation aquatique s'adresse aux enfants, adolescents, adultes, en rajoutant, les personnes stressées, dépressives, ainsi que les personnes sortant d'un traitement de chimiothérapie, ou autres maladies « lourdes ».

Mais aussi à des personnes en surpoids et qui ont des douleurs dorsales, ou tout simplement à toute personne en quête de détente.

Un espace de bien-être ou certains pourront retrouver le sommeil.

La FFMNS en partenariat avec le Club : Esterel Ressources, association affiliée et conventionnée avec la FFMNS, organise chaque année des stages de formation et de sensibilisation à la pratique, sous forme d'enseignement en salle et en milieu aquatique, qui conduisent, après examen final, à la délivrance du Brevet Fédéral 1^{er} Degré des Activités Aquatique Option : Aquaforme Aquaphobie et Relaxation Aquatique.

Ces stages sont ouverts uniquement aux personnes détentrices d'un diplôme ou brevet conférant le titre de Maître-Nageur Sauveteur.

Renseignements :

Pour tous renseignements et inscription à ces stages de formations Aquaphobie et Relaxation Aquatique, contacter :

Esterel Ressources
Correspondante : Madame Catherine PROTEAU
06 80 42 84 68
contact@nagerdanslebonheur.com