

Comme des poissons dans l'eau

Une fois par semaine, les séniors peuvent apprendre à apprivoiser leur peur de l'eau dans le bassin de la piscine municipale.



Après une année à pratiquer l'aquagym, Isabelle s'est inscrite en octobre dernier aux sessions « Apprendre à nager » organisées à la piscine de Sevran.

« Les animateurs sont très pédagogues. Et je sens déjà de premiers bienfaits sur ma respiration, ou sur le fait que j'ose davantage mettre la tête sous l'eau », raconte-t-elle avec un large sourire.

C'est déjà la deuxième année que ce dispositif de natation est mis en place par Sevran-Séniors.

« L'an dernier, pendant les travaux, il avait eu lieu à la piscine de Tremblay, développe Ali Dhifallah, directeur de la piscine municipale sevranaise. On a reçu énormément de demandes mais, pour que chacun puisse progresser et être à l'aise, on a fixé une limite de dix places. »

Une question de confiance

Des mises en situation sont imaginées pour mettre les élèves en confiance. *« Cela demande plus de temps que pour des enfants, parce qu'il faut déconstruire des réflexes acquis avec l'âge. Mais l'objectif est le même. Leurs émotions sont multipliées par 50 et certains ont vécu des traumatismes, donc on essaye aussi de beaucoup dialoguer avec eux pour désinhiber ces blocages »,* glisse Ali Dhifallah.

Andrée, 75 ans, s'est, elle aussi, décidée à dépasser ses appréhensions : *« Lors d'un voyage scolaire à Sète, j'ai bu une terrible tasse. Alors, depuis, je suis terrifiée. À chaque fois que je suis à côté d'une rivière, j'ai l'impression qu'elle va m'aspirer. »*

Une situation handicapante qu'elle n'a jamais pu combattre puisque les cours de natation manquaient dans sa campagne natale. *« Et puis, j'ai commencé l'aquagym. Ca m'a appris à vaincre cette peur, jusqu'à réussir à immerger ma tête partiellement ! »*

En pratique

Les sessions de natation ont lieu chaque semaine, de 16h à 17h, le vendredi à la piscine municipale.

Côté tarif, il faut compter 26 euros par semestre, d'octobre à janvier ou de février à juin.

Plus d'infos auprès de Sevran-Séniors : 01 41 42 47 50