



## LES ACTIVITÉS AQUATIQUES À LA FSCF

Anne Belluz

*S'il est un domaine d'activité sportive qui attire de nombreux adhérents chaque année, c'est le secteur des activités aquatiques en piscine, organisé dans de nombreuses communes de France. Le choix de la FSCF est une évidence pour que les disciplines aquatiques riment toujours avec plaisir.*

Les résultats brillants des nageurs français lors des compétitions internationales ont placé la natation parmi les activités très demandées.

L'envie de se dépasser dans un bassin fait des émules.

Certes, à la piscine, on nage. Mais pas seulement !

Au sein des clubs affiliés à la FSCF, on enseigne la natation pour former de bons nageurs ainsi que des compétiteurs mais on pratique aussi l'aquagym et la natation.

L'aquagym est une des disciplines dont le succès se démontre chaque année par le nombre considérable de personnes, hommes et femmes, de tous âges, qui s'ins-

crivent et participent de manière assidue aux cours dynamiques transmis chaque semaine dans nombre de clubs de la FSCF.

C'est dans une ambiance musicale tonique et vivifiante que les aquagymeurs et les aquagymneuses s'activent dans la bonne humeur et allient les bénéfices d'une activité sportive au bien-être apporté par le milieu aquatique.

Pour devenir un bon nageur, il faut bien commencer par apprendre à nager ! Pour les plus jeunes, il s'agit d'appréhender le milieu aquatique, se familiariser avec l'eau, s'immerger, flotter, s'équilibrer... Et petit à petit, l'évolution se met en marche vers l'apprentissage des différents types de

nage : le crawl, la brasse, le dos et plus tard le papillon. Il faut de la persévérance pour acquérir l'ensemble des techniques qui rendront chaque nage efficace et de plus en plus performante.

Au cours de la formation des jeunes nageurs, afin de s'assurer que l'enfant a acquis des savoirs sécuritaires, il lui est proposé de passer un test : le sauv'nage.

Ce dernier se présente sous la forme d'un parcours permettant d'évaluer les compétences nécessaires à l'enfant pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.

Dans un registre plus ludique, une manifestation, regroupant plusieurs clubs affiliés à la FSCF est organisée chaque année : les Hippocampes.