

Le Centre d'Études « À CORPS ET ACCORD », créé en 1987 est une association villeurbannaise agréée Jeunesse et Sports qui permet à chacun d'être en accord avec lui-même grâce à l'expérience de vaincre sa peur dans l'eau, d'être bien dans l'eau et de réussir à nager.

L'association est gérée par un Conseil d'Administration qui définit la politique, les objectifs et le programme. Un bureau et une équipe pédagogique mettent en œuvre le programme.

*Plaisir, confiance en soi et bien-être
développer un corps de bonne humeur*



Avec une expérience de près de 50 ans, vous serez accompagné par Alain BEYLIER, créateur de l'approche « A CORPS ET ACCORD », et son équipe comme vous êtes et où vous en êtes.

Le staff managé par Alain B. est composé d'une équipe de professionnels qualifiés, Isabelle D, Soisic B,



www.acorpsetaccord.fr - info@acorpsetaccord.fr

07 66 02 97 04

A corps et Accord - OSV Maison des Sportifs
70, rue du Docteur Rollet - 69100 VILLEURBANNE

ne pas jeter sur la voie publique - impression : www.copidem.fr (01)

*Sur la piste
du bien-être !*

Le plaisir de bouger un corps de bonne humeur



"Chacun à la capacité, à tout moment de sa vie, de développer son potentiel physique pour être plus en accord avec son corps"

Alain Beylier, 1987



*De la peur dans l'eau
au plaisir de nager*

Public

les personnes mal à l'aise dans l'eau et/ou qui ne savent pas nager

Objectifs

- S'approprier et être bien dans l'eau et sous l'eau
- Se laisser porter par l'eau sur le ventre et le dos
- Apprendre à nager sur le ventre et le dos
- Développer l'aisance et l'autonomie en profondeur
- Faire de la natation une activité de plaisir et de santé

Postulat

Chacun a la capacité...

Progression en 7 étapes avec 5 groupes d'apprentissage

De la peur au plaisir dans l'eau

Étapes Découverte et 1 : se tranquilliser, s'approprier acquérir les bases de sécurité, s'immerger, respirer, flotter, glisser, étoile de mer ventrale et dorsale.

Confort et aisance, bases techniques de déplacement

Étapes 1, 2 : stabiliser et intégrer les bases et le sentiment de sécurité, se poser, changer de position, bases techniques 3 nages, bouger et respirer, s'approprier la profondeur.

Aisance et profondeur, technique de nage

Étapes 2, 3 : technique 3 nages au petit bain, développer l'aisance en profondeur, nager et respirer, glisser se retourner ventre et dos dans le grand bain.

Nager en profondeur, faire face à l'imprévu

Étapes 3, 4 : intégrer les techniques de nage et l'aisance en profondeur, changer de nage, changer de direction et de rythme.

Autonomie et sécurité en natation

Étapes 4, 5, 6 : faire de nager une activité de plaisir, loisir et santé, nager longtemps, dans différents bassins, en milieu naturel. Initiation subaquatique PMT, baptême de plongée.

Conditions adaptées et bienveillance

- les professionnels sont dans l'eau avec vous,
- des petits groupes de niveau,
- une eau entre 30 et 32°, confortable pour lâcher prise,
- un bassin réservé, sans regard extérieur,
- un matériel facilitant l'accès en profondeur,
- une pédagogie positive et de la réussite,
- un accompagnement individualisé avec l'émulation d'un groupe et le respect du rythme individuel.

"Depuis plus de 40 ans
une approche pionnière de référence
qui a fait ses preuves
avec plusieurs milliers de personnes"

Les Formules

pour évoluer en respectant son rythme d'acquisition des compétences pour nager

- **Atelier Découverte** : 1/2 journée pour débiter
- **Atelier Progressif** : par étapes pour assimiler les apprentissages
- **Atelier Perfectionnement** : à thème
- **Stage résidentiel** : étapes D-1-2-3-4, sortir du quotidien et énergie positive
- **Dauphins** : étapes 4-5-6, autonomie en mer et profondeur, aisance subaquatique