



## PISCINE DOUCE

### REMISE EN MOUVEMENT AQUATIQUE

Historique : Faire face au manque de possibilités d'activité physique adaptée douce sur le territoire car saturée . Reprendre un groupe de piscine « osez » existant jusqu'en 2020 créé par Françoise Dumoulin.

OBJECTIFS : Bouger dans l'eau.

Renforcer l'estime de soi par réussite de mouvements, moins de douleur.

Prise de confiance en soi dans les capacités physiques.

Diminuer isolement social en faisant partie d'un groupe

S'offrir une parenthèse dans la maladie chronique

PUBLIC : douleurs chroniques, difficultés à la marche. Personnes sans activité physique

2 créneaux : Lundi et vendredi de 13H à 14H .

Groupe de 6 participants encadré par 1 IDSP Asalée. Pas d'activité pendant les vacances scolaires.

Jessica : 1 lundi /2. Marie-Laure : 1 lundi/3. Sandrine: chaque vendredi .

Gratuité de l'accès au centre nautique.

Système de réservation par séance sur sondage groupe what's app : les 6 premiers OUI pourront participer.

Pour le moment système d'adressage via infirmières Asalée (Jessica, Marie-Laure, Sandrine). Tenue d'un tableau excel partagé pour les inscrits et les participants.

Début séances du lundi : le 5 février 24

Début séances du vendredi : le 26 janvier 24

Bilan en avril.