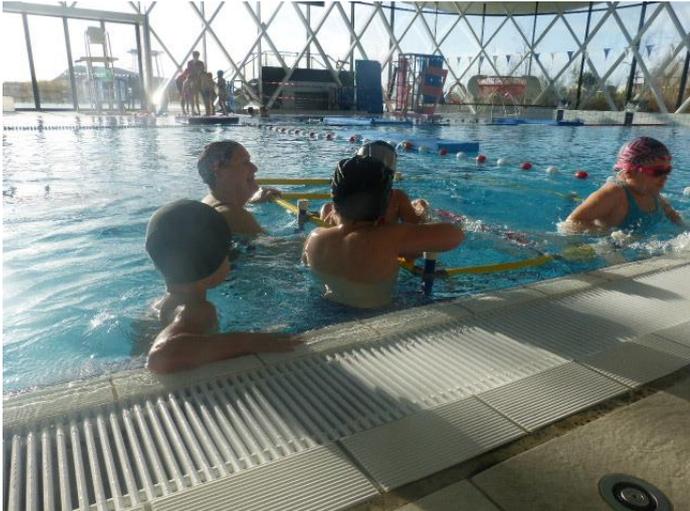


La piscine

Pendant 8 semaines, tous les jeudis matin, nous nous rendons à la piscine de Saint Hilaire de Riez. Après avoir mis notre maillot et notre bonnet de bain, nous passons aux toilettes, puis prenons une petite douche. Ensuite, nous allons rejoindre les maîtres-nageurs au bord du grand bassin. Nous sommes répartis en 3 groupes en fonction de ce que l'on sait déjà faire.



Dans l'eau, il y a le plus souvent, une maman et une mamie. Elles sont là, si on a un peu peur ou si on a besoin d'être aidé. Les maitres-nageurs et Christelle nous proposent des petits exercices pour apprendre à se déplacer dans l'eau, mettre la tête sous l'eau. En quatre séances, nous avons tous fait beaucoup de progrès, c'est vraiment super !



