

Interview de Chantal SCHNEIDER pratiquante en section Natation Santé



1. Pouvez-vous vous présenter ? Nom, prénom, âge, etc...

Chantal : Je m'appelle Chantal Schneider, j'ai 70 ans.

2. Depuis quand êtes-vous membre des Dauphins d'Obernai et quel est votre parcours au sein du club ?

Chantal : C'est ma deuxième année de participation dans le groupe de santé seniors.

3. Comment est née l'idée de faire de la Natation ?

Chantal : Je ne pouvais plus pratiquer la marche, j'avais de graves problèmes d'arthrose aux genoux, et j'ai donc décidé de faire du sport dans l'eau.

4. Pourquoi avoir choisi le club des Dauphins d'Obernai ?

Chantal : J'ai lu un article dans le journal à ce sujet et je me suis empressée de m'inscrire sans hésitation.

**5. Pouvez-vous nous parler de la section Natation Santé ? Qui est l'éducateur ?
Que travaillez-vous ?**



Chantal : Cette section me convient absolument bien, je suis si heureuse de faire quelque chose de positif pour ma santé, je n'ai aucun effort à faire sauf dépasser ma peur de l'eau en début de séance. Sophie (l'éducateur) me pousse, m'encourage et cela me motive à me lancer, à me dépasser... je suis heureuse dans l'eau, cette séance me détend, je m'amuse, le temps passe très très vite, trop vite !!!

Nous faisons des exercices d'échauffement pour commencer, nous travaillons nos abdominaux, nos bras, nos jambes, ensuite nous évoluons dans l'eau en fonction de nos capacités, de notre niveau, j'aime beaucoup nager avec les palmes, je sens bien que je progresse.

6. **Combien êtes-vous dans le groupe et comment est l'ambiance ?**

Chantal : Cela dépend, parfois 6, parfois 8, parfois 10 (mais pas plus) nous avons largement de la place dans le bassin pour que chacun se sente rassuré.

L'ambiance est absolument superbe, tout le monde se connaît, tout le monde est à l'aise, nous nous amusons même entre nous, c'est vraiment joyeux et très convivial (rapports chaleureux et amicaux entre toutes les personnes du groupe).

7. **Qu'est-ce qui vous plaît le plus ?**

Chantal : Tout me plaît du début à la fin, mais il est vrai que nager avec les palmes c'est du bonheur !!!

8. **Qu'est-ce qui vous plaît le moins ?**

Chantal : Rentrer dans l'eau en début de séance que je trouve froide.

9. **Souhaitez-vous ajouter quelque chose ?**

Chantal : J'ai bien l'intention de continuer cette belle et bonne activité le plus longtemps possible, je suis si heureuse d'avoir la chance d'y participer, vraiment... et je n'hésite pas à en parler autour de moi pour faire connaître cette belle activité bénéfique pour la "santé".

