

## LES LUNETTES DE NATATION ET L'ACCOUTUMANCE.

Les lunettes sont le plus souvent utilisées par les nageurs de compétition afin de protéger leurs yeux des agressions de l'eau de piscine.

Pratique tout à fait justifiée lorsqu'il s'agit de nager 3 à 5 kilomètres par séance ou plus encore lorsque le sportif atteint le régime d'entraînements bi-quotidiens.

Dans l'apprentissage de la natation, la **VISION SOUS MARINE** est un des éléments importants à acquérir dans le cadre de l'**ACCOUTUMANCE A L'EAU**.

Il est dès lors non seulement inutile, mais **CONTRE-INDIQUE** de commencer l'accoutumance et l'apprentissage avec des lunettes.

Après pas mal d'années d'expérience, nous avons constaté que pour certains enfants, le fait de **PERDRE SES LUNETTES** constitue un réel danger; ils ne se sentent plus en sécurité et montrent des signes évidents de panique.

De plus, **BIEN METTRE SES LUNETTES CONSTITUE UNE TECHNIQUE** que les débutants n'ont pas. La moitié de la leçon se passe donc à enlever et remettre ces fichues lunettes qui ne veulent pas tenir.

Cela représente une grosse perte de temps pour l'enfant, pour le moniteur et pour l'ensemble du groupe!

**OUVRIER LES YEUX SOUS L'EAU** est indispensable, la maîtrise du milieu aquatique doit passer par là, il faut vaincre cette appréhension **DES L'ACCOUTUMANCE**.

Ce n'est que lorsque l'enfant atteint un bon niveau de perfectionnement et qu'il aligne dès lors de nombreuses longueurs de bassin que les lunettes deviennent nécessaires pour éviter les irritations des yeux.

Vous comprendrez donc que nous insistons pour que vous évitiez d'acquérir les lunettes pour vos enfants lors des cycles d'accoutumance et d'apprentissage à moins que des raisons médicales **RÉELLES** ne l'imposent. (certificat à remettre au moniteur)

Si vous voulez prévenir l'irritation des yeux, nous vous conseillons d'utiliser un collyre que vous pouvez acquérir auprès de votre pharmacien et qui peut être utilisé non seulement après mais aussi avant la séance. (collyre pour les yeux sensibles)

L'équipe des moniteurs.