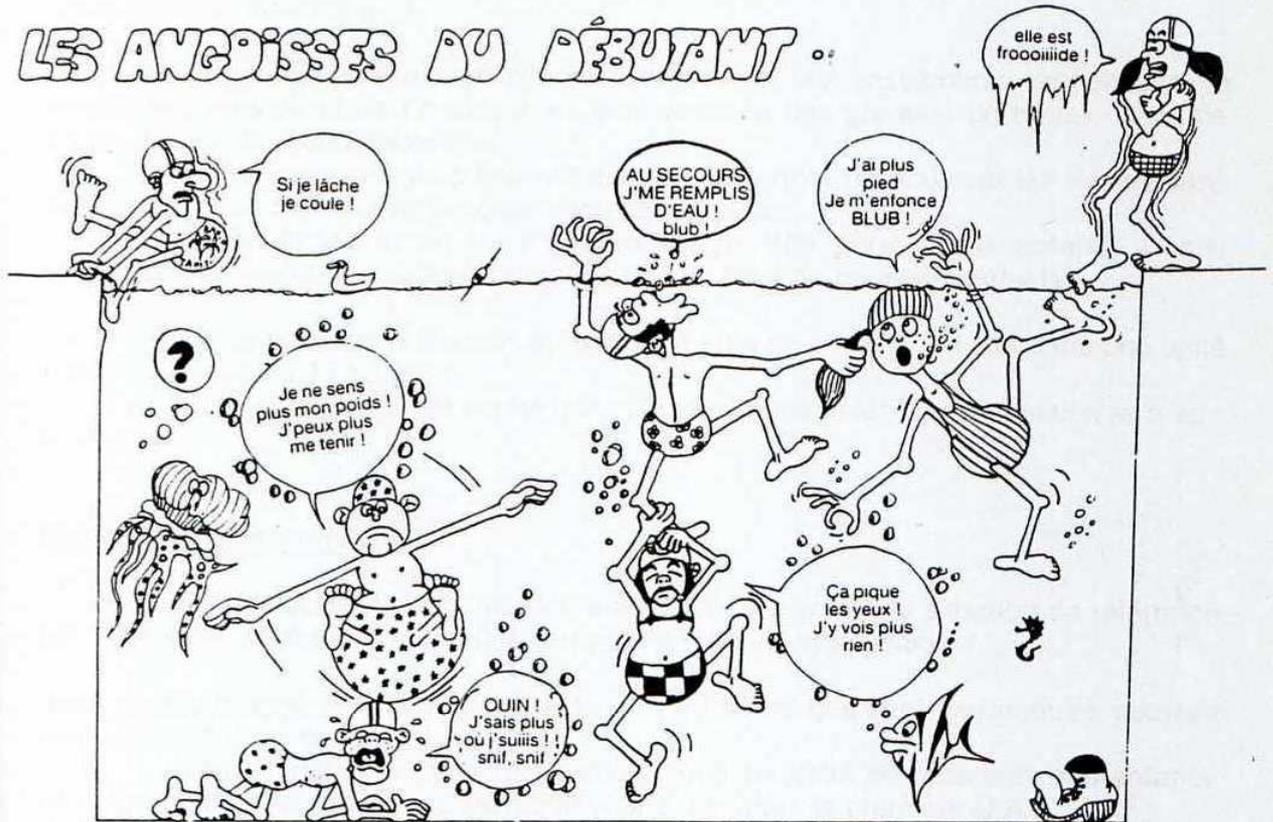


Extrait de "Nager: de la découverte à la performance" p 171, de P. Schmitt.

LES ANGOISSES DU DÉBUTANT



« Si j'avance trop vite, j'vais tomber »... »

* Nous ne mentionnons que les angoisses les plus importantes à titre d'exemple.

Le point de vue des neuroscientifiques

Une très forte émotion peut entraîner des blocages qui se traduisent par :

- une extension réflexe de la nuque
- une incapacité à réfléchir et à agir.

L'incapacité d'écouter, la maladresse, la tétanie, l'échec... sont liés aux problèmes d'ordre émotionnel (voir à « apport des neurosciences, l'influence du 2^e cerveau et de la formation réticulée »).