



**NAGEZ FORME SANTÉ** FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

## La natation c'est **LE** sport santé

Grâce à Nagez Forme Santé, maintenez-vous en forme et développez votre capital santé.



**NAGEZ FORME SANTÉ, C'EST :**

- Un programme personnalisé
- Un accueil dans des structures agréées
- Des éducateurs formés et qualifiés



Informations et renseignements : [www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

**Prenez soin de vous!**



*Nagez Forme Santé :*

Se développer, s'implanter sur tous les territoires.



# La Natation

De nombreuses enquêtes françaises et étrangères confirment les bienfaits d'une pratique régulière et adaptée de la natation au bénéfice de la santé.

Spécificité du milieu aquatique, bref Rappel :

- Travail en décharge (effet de l'apesanteur)
- Augmente la dépense énergétique de base (thermorégulation)
- Atmosphère chaude et humide : impact sur la ventilation (> capacité respiratoire).
- Effets drainant de l'eau
- Effets sur le retour veineux: position horizontale
- . . . . .

# *L'activité Nagez Forme Santé*



- « Nagez Forme Santé » est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Cette activité est encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres.
- La formation de l'éducateur demeure essentielle et primordiale avant toute demande de labellisation de cette activité par la Fédération.

## *Nagez Forme Santé s'adresse à tout public :*

- L'accueil des personnes recherchant un maintien de leur capital santé par la pratique d'une activité sportive : la prévention primaire.
- L'accueil des personnes à risques : la prévention secondaire.
- L'accompagnement et le soutien des pratiquants, à la suite de leur phase « d'éducation thérapeutique du patient » : la prévention tertiaire.



## *Nagez Forme Santé s'adresse à tout public :*



### **Personnes en surcharge pondérale :**

Le milieu aquatique permet une activité en décharge; articulaire, dorsale, musculaire (apesanteur). La natation augmente la dépense énergétique de base (thermorégulation).

- **Personnes âgées :**

Pour les maintenir en meilleure santé et les aider à demeurer autonome au fil des années.

- **Personnes diabétiques**

L'activité physique régulière améliore l'équilibre du diabète.

- **Personnes atteintes de maladies Cardio-vasculaires**

L'activité physique régulière constitue un des moyens de prévention des accidents.

- **Personnes atteintes de pathologies respiratoires**

La pratique de la natation dans une atmosphère chaude et humide facilite la respiration des Asthmatiques et les oblige à contrôler leur ventilation.

(Cardiorespiratoire)



*Présentation de l'activité Nagez Forme Santé*

# Principaux objectifs de Nagez Forme Santé



- Valoriser l'activité de la natation comme vecteur d'éducation pour la santé.

« La natation au service de la santé publique »

- Promouvoir la santé par la natation.
- Proposer une nouvelle activité de natation adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques.
- Proposer à nos éducateurs BEESAN ou BPJEPS AAN ou BF2, BF3, une formation supplémentaire pour être en mesure d'encadrer des personnes atteintes de maladies chroniques.
- Rester incontournable grâce à la légitimité de notre activité.
- Décrocher des créneaux de pratiques supplémentaires.
- Renforcer le lien Social et l'estime de soi.



*Présentation de l'activité Nagez Forme Santé*

# Nagez Forme Santé : du concept à l'activité

