

LA NATATION, UNE ACTIVITÉ DE BIEN-ÊTRE ET DE SANTÉ

Il est aujourd'hui très largement accepté que l'activité physique contribue fortement à la préservation du capital santé et au bien-être des pratiquants. On compte aujourd'hui presque 10 millions de personnes déclarant pratiquer la natation régulièrement. Beaucoup vont à la piscine dans une perspective de bien-être et d'amélioration de la qualité de vie, bien loin des préoccupations des compétiteurs chevronnés.

Depuis plusieurs années, la Fédération Française de Natation a décidé d'aller un peu plus loin que le simple accueil de ces « pratiquants de loisir » et met en œuvre un programme spécialement dédié au développement de l'activité de la natation qui contribue à la santé des personnes. En 2009, ce programme a été reconnu par le ministère de la Santé et des Sports comme répondant aux enjeux nationaux de la politique de santé publique.

Ce programme intitulé « natation santé » regroupe deux activités : le Nagez-Forme-Santé et le Nagez-Forme-Bien-Être (voir encadré ci-dessous).

Texte de la FFN : « Nagez Forme Santé, c'est nager pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie. Il s'agit d'une natation adaptée au bénéfice des personnes atteintes de maladies chroniques et en relais d'un programme d'éducation thérapeutique.

Nagez Forme Bien-Être regroupe toutes les activités aquatiques gymniques, émergentes ou de natation qui vise à préserver son capital santé, au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisir. »

Nagez Forme Santé

Le milieu aquatique est un milieu privilégié pour l'activité physique pour plusieurs raisons.

- État d'apesanteur partielle ou complète.
- Milieu non traumatisant.
- Résistances fluides de l'eau.
- Adaptations respiratoires et cardiaques.
- Apaisement.

Récemment, la FFN a édité un livret pour les pratiquants de la natation santé (voir images). Ce livret permet un suivi de l'activité et de ses effets sur la sensation de forme.

Bien entendu, la natation n'a pas vocation à remplacer la totalité des activités physiques, et les bienfaits des activités terrestres ne sont plus à démontrer. Certaines sont même préférables quand il s'agit de préservation du capital osseux !

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

Prenez soin de vous ! Informations et renseignements : www.ffnatation.fr

NATATION TYR LIGUE MIDI-PYRÉNÉES GOLDEN TULIP EDF

Toutefois, la prise en charge par les clubs affiliés à la fédération des personnes atteintes de maladies chroniques a été le premier chantier de la FFN. Sur tout le territoire, des formations d'Éducateurs Aqua Santé sont organisées depuis 2014. Le Comité Régional de natation de Midi-Pyrénées et l'association EFFORMIP sont partenaires de cette formation complète répartie sur quatre séquences de trois jours.

L'objet de ce partenariat vise à mettre en relation les éducateurs formés et le corps médical.

Plus d'informations sur la formation et sur le plan Nagez Forme Santé en suivant les liens :

<https://sites.google.com/site/catalogueerfnmp/brevets-federaux/educateur-aqua-sante>

<http://ffnatation.fr/natation-sant%C3%A9>

La FFN répond à vos besoins

Ce programme de la FFN a été mis en place pour répondre à vos besoins de santé.



Nagez Forme Santé c'est :

- Des éducateurs spécialisés
- Des clubs agréés
- Des pratiques centrées sur la Prévention
- Des réponses adaptées à vos besoins de Santé
- Un réseau fédéral riche de plus de 1200 Clubs



Nagez Forme bien Être

De très nombreuses activités aquatiques visent le bien-être et le loisir. Plus de 300 brevets ont été déposés pour des activités portant le désormais fameux préfixe « Aqua »... Aquagym, aquafitness, aquaboxing, aquabike, voire aqua-paddle, les professionnels du secteur ne tarissent pas d'idées.

Ces activités variées sont une occasion de

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

Nager contribue à prévenir et mieux vivre :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète
- Hémiplégie
- Pathologies Respiratoires
- Douleurs Ostéo-Articulaires
- Stress et Dépression

Adresses utiles :

Fédération Française de Natation
www.ffnatation.fr

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
www.inpes.solidarites.fr

Fédération Cœur et Artères
www.federationcœur.org

Mutualité des Sports (partenaire fédéral)
www.mutualitesports.fr

NAGEZ FORME SANTÉ

La natation c'est LE sport santé

Prenez soin de Vous !

Coordonnées de votre comité régional de natation

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
14, rue Saubert - 93508 PANTIN cedex
Tél. 01 43 63 47 20 - Fax 01 43 63 47 47
ffnatation.fr - http://www.ffnatation.fr

NATATION TYR EDF

pratiquer une activité physique dans une optique de santé (prévention primaire) et socialisante. Pratiquer ces disciplines gymniques dans un bassin permet, entre autres :

- de tonifier et affiner la silhouette,
- d'améliorer son niveau d'endurance,
- de diminuer les problèmes circulatoires dans les membres inférieurs par l'action drainante et massante de l'eau,
- de pratiquer une activité physique en douceur sans traumatisme articulaire.

Autre pratique qui connaît aujourd'hui un regain d'intérêt très net : le jogging aquatique ! Pas de concept novateur cette fois-ci, mais uniquement une pratique régulière des allers et retours dans une piscine. De plus en plus de pratiquants réguliers viennent parcourir quelques centaines de mètres (voire beaucoup plus) plusieurs fois par semaine pour entretenir leur condition physique, en jouant avec l'élément liquide et en profitant du calme de l'immersion.

Calmé parfois relatif, c'est vrai, lorsque les couloirs sont surchargés et que les pratiquants ne sont pas répartis en fonction de leur niveau. L'activité de bien-être se transforme alors parfois en slalom géant, les uns jouant le rôle du skieur, les autres celui des obstacles...

De nombreuses solutions ont été trouvées en France, notamment à Strasbourg où la métropole a rénové une piscine extérieure uniquement dédiée à la pratique du public. Loin d'être sous-utilisée, cette piscine a une fréquentation qui dépasse très nettement les prévisions les plus optimistes. Une autre piscine de l'agglomération a été, quant à elle, dédiée uniquement aux pratiques « encadrées », en club, ou municipales.

En Midi-Pyrénées, le bassin extérieur de la piscine Ingréo à Montauban compte désormais de nombreux habitués.

Pour conclure, la natation est fortement plébiscitée par un très large public, de tous les âges et de tous niveaux, quels que soient leurs motivations ou leurs goûts. Les institutions fédérales et publiques sont plus que jamais sensibles à cet enjeu de santé publique et à la demande croissante des pratiquants, pour qui les piscines sont parfois (toujours ?) un peu trop petites.

CONTACT

Comité Régional de Natation
Bâtiment BAL n°37, 72, rue Riquet, 31000 TOULOUSE
Tél.: 05 61 62 51 92 - comite@mpffn.fr
<http://midipyrenees.ffnatation.fr>