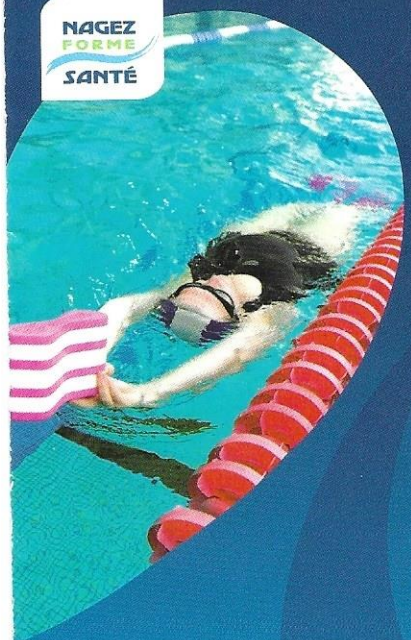
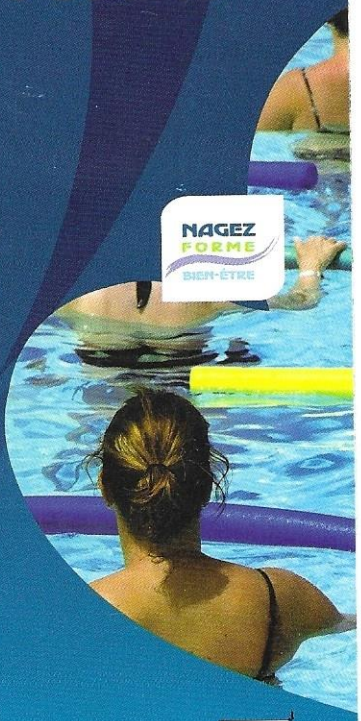
NATATIONSANTÉ

La natation c'est, **LE** sport santé

NAGEZ FORME SANTÉ



NAGEZ FORME BIEN-ÊTRE



MINISTÈRE DES SPORTS

PRENEZ SOIN DE VOUS !

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

PARTENAIRE PRINCIPAL

EDF

PARTENAIRES OFFICIELS

TYR

GROUPE MDS Mutuelle des Sportifs

BIOGARAN

LA NATATION SANTÉ S'ADRESSE À TOUS AVEC UN PROGRAMME ADAPTÉ À CHACUN.

IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR PRATIQUER !

Les clubs de la FFN accueillent tous les publics désirant pratiquer la Natation Santé. Les études scientifiques démontrent régulièrement le bénéfice de la Natation pour l'ensemble des pratiquants quel que soit leur âge, leur état de santé, leur niveau d'autonomie et leur aisance en milieu aquatique.

Une réponse pour tous : nageurs et non-nageurs !

- Personnes en surcharge pondérale
- Personnes diabétiques
- Personnes atteintes de cancers
- Personnes atteintes de maladies respiratoires
- Personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires
- Personnes atteintes de maladies neurodégénératives
- Personnes atteintes de maladies ostéo-articulaires
- Personnes âgées
- ...

Une activité aux multiples bienfaits :

- Développement de la capacité respiratoire
- Amélioration de la mobilité articulaire
- Renforcement musculaire global
- Optimisation des capacités cardio-vasculaires
- Augmentation importante de la dépense énergétique
- Diminution des tensions musculaires et réduction du stress
- Développement de la confiance et son estime de soi
- Entretien du lien social

LA NATATION SANTÉ : UNE ACTIVITÉ RÉPONDANT À VOS BESOINS DE SANTÉ

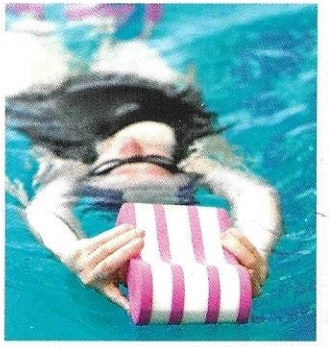
- Une équipe d'experts mobilisée
- Des éducateurs sportifs diplômés ayant suivi une formation spécifique
- Des clubs agréés pour cette activité
- Des conditions de pratique optimales
- Un programme adapté au projet et aux capacités de chacun

LE MILIEU AQUATIQUE, UN MILIEU PRIVILÉGIÉ POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- Etat d'apesanteur partielle ou complète
- Milieu non traumatisant
- Résistance de l'eau
- Adaptations respiratoire et cardiaque
- Apaisement

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION, UNE FORCE AU SERVICE DU PRATIQUANT !

- Un réseau de plus de 1 300 clubs
- Des clubs agréés et reconnus par les réseaux sport santé
- Près de 8 000 éducateurs sportifs
- Une pratique collective encadrée
- Un esprit convivial et un plaisir partagé



PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN ! VENEZ ESSAYER !

NATATION SANTÉ

La "Natation Santé" regroupe les activités de Nagez Forme Bien-être et Nagez Forme Santé.

Nagez Forme Bien-être regroupe toutes les activités aquatiques émergentes et de natation pour préserver son capital santé au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisir.

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 de personnes atteintes de maladies chroniques et en relais d'un programme d'éducation thérapeutique.

Reconnu dès 2009 par le Ministère de la Santé et des Sports, la mise en œuvre de la Natation Santé au sein d'un club de la FFN **répond aux enjeux nationaux de la politique de santé publique**

NATATIONSANTÉ

Adresses utiles :

Trouvez un club FFN près de chez vous :
www.ffnatation.fr

Ministère des sports :
www.sports.gouv.fr

Comité National Olympique et Sportif Français :
http://cnosf.franceolympique.com

Mutuelle des Sportifs :
www.mutuelle-des-sportifs.com

Fédération Française de Cardiologie :
www.fedecardio.org

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

14, rue Scandicci - 93508 PANTIN cedex
Tél. : 01 41 83 87 70 - Fax : 01 41 83 87 69

ffn@ffnatation.fr - http://www.ffnatation.fr

SUIVEZ NOUS SUR

Création : PUBLICAVERTI - Crédits photos : Fédération Française de Natation

Espace dédié à votre structure fédérale

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION