

La natation santé

La natation est le sport santé par excellence.

Les fondateurs d'ANNSSE Bleue, club Natation Santé FFN annécien mettent leur expertise au profit des personnes depuis 2015.

Ayant pour objectifs d'améliorer la condition physique et les capacités physiologiques des personnes, la **Natation Santé** au sein de la FFN se dessine principalement en 2 secteurs d'activité : le Nagez Forme Bien Etre et le Nagez Forme Santé.

Le **Nagez Forme Bien-Etre** comprend toutes les activités de forme et bien-être telles que l'aquagym, l'aquabike, l'aquajoggingNombreuses sont les déclinaisons de la remise en forme dans l'eau proposées par les clubs ou les villes.

Le **Nagez Forme Santé** est une part beaucoup plus spécifique de la natation santé, nécessitant une ou des qualifications plus orientées vers la santé, les pathologies, la physiologie, la physiopathologie. C'est pour quoi, la FFN a créé dès 2009, une certification pour les BEESAN ou BPJEPS Natation souhaitant avoir les qualifications et les agréments Jeunesse, Sport et Santé nécessaires pour encadrer des publics présentant des pathologies. Cette certification est reconnue par les ministères.

La certification Nagez Forme Santé fédérale est un cursus d'environ 80 heures d'enseignement dispensées par des professionnels de la santé, médecins, cardiologues, pneumologues, hématologueset des professionnels de la biomécanique et biodynamique. Quelques heures sont octroyées aux aspects règlementaires et bio-éthiques.

Pourquoi ? ...

Le Nagez Forme Santé s'adresse à des personnes atteintes de pathologies.

Nombreuses sont, maintenant, les études prouvant que, la pratique de la natation améliore les capacités cardio-respiratoires et cardio-vasculaires des pratiquants, leur mobilité articulaire voire même , leur équilibre terrestre à travers l'amélioration proprioceptive de leurs repères spatio-temporels.

La pratique de la natation encadrée par des professionnels aguerris au milieu aquatique, aux exercices techniques dans l'eau, à la pédagogie spécifique à cet environnement, et aux contraintes physiologiques des pratiquants permet aussi, de diminuer les récurrences dans certaines pathologies, augmente les rémissions et leur durée.

Le Nagez Forme Santé s'adresse donc à toutes personnes en prévention, primaire, secondaire et tertiaire : la certification agréée les BEESAN et BPJEPS en tant qu' « éducateurs Nagez Forme Santé » aux yeux des 2 ministères Santé et Sport. Ce diplôme est reconnu et la FFN est, entre autres, un partenaire essentiel de la Fédération Française de cardiologie ou d'hématologie.

La natation santé est un bénéfice pour toutes les personnes en surcharge pondérale, atteintes de diabète, de cancers, de maladies respiratoires, cardio-vasculaires, neurodégénératives ou ostéo-articulaires.

A lire sur le site fédéral les articles : <http://www.ffnatation.fr/nagez-forme-sante>

Les clubs agréés tels que **ANNSSE Bleue sur le Grand Annecy**, pour la Haute-Savoie, peuvent accueillir jusqu'à 12 personnes par séance ; chaque séance est collective tout en proposant des exercices individualisés et adaptés à chacun.

Une orientation relationnelle positive est une dynamique constamment présente. Le développement du lien social, et de l'estime de soi tout autant que la diminution de l'isolement sont des bienfaits énoncés par les pratiquants au fil des semaines.

Les clubs agréés, répondant du dispositif Sport sur Ordonnance (décret de janvier 2017 et loi de 2016), peuvent être retrouvés sur le site fédéral.

Plus d'informations :

<http://www.ffnatation.fr/presentation-natation-sante>

<http://ffn.extranat.fr/webffn/structures.php?idact=nat&idreg=10&iddep=074&idnul=&idtyp=&iddis=6>

http://club.quomodo.com/ffnatation_74/clubs/clubs-annuels.html

<http://fr.calameo.com/read/00050168014c310ec9a0c>

<http://www.ffnatation.fr/search/node/clubs%20nagez%20forme%20sante>

(<http://www.ffnatation.fr/actualites/natation-sante/sport-sur-ordonnance-ffnmlds>)