

Nagez Forme Santé

L'activité Nagez Forme Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Elle est encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique « Educateur Nagez Forme Santé » afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres.

La « natation », tout en étant une activité non traumatisante pour les articulations et le rachis, est parmi celle qui demande une dépense énergétique la plus importante 540 kgc/h, contre 220kgcal/h pour la marche et 390kgcal/h pour le vélo. Selon différentes études, elle est reconnue et préconisée pour les bienfaits suivants :

Transfert sur la capacité fonctionnelle pédestre :

Les études réalisées sur des populations sédentaires montrent de manière unanime une amélioration de la capacité fonctionnelle en marche et en course suite à la réalisation d'un programme d'entraînement en natation de plusieurs semaines. (*Leber et al. 1989 – Mohr et al. BioMed Res Int 2014 – Cox et al. 2010*)

Effet sur les maladies cardiovasculaires :

Les travaux appliqués à la natation confirment un effet positif de sa pratique sur la concentration en « mauvais » cholestérol LDL. (*Tanaka Sport Médecine 2009 – Cox et al. Metabolism 2010*)

Il est aujourd'hui clairement montré que l'entraînement en endurance permet de réduire la prévalence du diabète de type 2. Bien que peu d'études aient investigué spécifiquement l'influence de l'entraînement en natation sur cette maladie, les résultats convergent pour confirmer cet état positif de la natation sur le plan sanitaire. (*Tanaka Sports Medicine 2009*)

La natation permet de baisser la glycémie avec une amélioration très nettement supérieure chez les diabétiques. (*Sideraviciute et al. Medecina 2006*)

La littérature scientifique démontre un effet positif de la pratique de la natation sur la tension artérielle pour les individus hypertendus. (*Cox et al. « Sweat-2 » 2010 – Tanaka et al. 1997 – Mohr et al. 2014 – Nualnim et al. 2006 – Chen et al. – Nualnom et al. Am J Cardial 2012*)

Effet sur les maladies respiratoires :

Selon Beggs et al. Cochrane Database Syst Rev 2013, la pratique de la natation n'a pas d'effet statistique sur la qualité de vie et la sévérité des symptômes de l'asthme, mais :

Un effet positif notable sur le VO₂max (+10ml/min/kg en moyenne).

Aucun effet délétère de la pratique de la natation rapportée par cette méta-

analyse.

Ces résultats encouragent la pratique de la natation chez les sujets asthmatiques. Mc Namara et al. *Cochrane Database Syst Rev* 2013 montrent que la pratique de la natation a un effet positif sur la performance aérobie chez des patients atteints de maladie pulmonaires obstructives chroniques.

Effet sur la composition corporelle et les maladies métaboliques :

L'ensemble des études (*Gwinup 1987 – Lieber et al. 1989 – Tanaka et al. 1997 – Gappmaier et al. 2006 – Sideraciciute et al. 2006 – Cox et al 2010 – Mohr et al. 2014*) démontre que la natation, à hauteur de 2/3 séances par semaine de 45min à 1h, permet d'améliorer la composition corporelle. Des résultats positifs sont généralement observés après 3 mois d'entraînement :

- Baisse de la masse grasse
- Augmentation de la masse maigre.

Effet sur la santé ostéo-articulaire :

L'implication à long terme dans des sports portés tels que la natation ou le cyclisme n'augmente pas la densité osseuse (*by Tenforde & Fredericson PM R 2011*). Ceci laisse supposer que la natation ne permet pas de prévenir le développement de l'ostéoporose.

L'étude comparative de Ferry et al. *J Bone Miner Metab* 2011 confirme que la pratique de la natation ne participe pas à l'amélioration de la santé osseuse et renforce l'intérêt de la pratique complémentaire d'activités à forte sollicitation mécanique.

La natation permet une amélioration de la souplesse articulaire chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde.

Effet sur les maladies du système nerveux central :

Selon Radak et al. *J Alzheimer Dis* 2010, il est aujourd'hui clair que l'exercice physique représente un moyen efficace pour prévenir la maladie d'Alzheimer ainsi que les autres troubles neurodégénératifs liés au vieillissement.

La pratique de la natation est susceptible de ralentir la dégradation des fonctions cognitives des patients atteints de sclérose multiple. (*Jin et al. J Exerc Rehabil 2014*)

Effet sur la santé mentale et sociale :

La pratique de la natation est susceptible de concourir au bien-être psychologique de l'individu en contribuant à augmenter l'estime de soi. Elle agit ainsi en améliorant l'ensemble des facteurs qui déterminent la valeur physique perçue, l'un des éléments fondateurs de l'estime de soi. (*By Fortes et al. Int J Sport & Exerc Psychol 2004*)

En d'autres termes, la natation s'adresse aux :

- 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).
- Personnes atteintes de Cancers : l'activité physique est associée à une diminution du risque de certains cancers (Côlon, Sein, l'Endomètre,). *Selon l'INCA, fiche repère 30 janvier 2012*

Nagez Forme Santé est encadrée par un éducateur diplômé et certifié par l'obtention du « Brevet fédéral Nagez Forme Santé ».

La Natation au service de la Santé Publique

La **Natation Santé** est un champ d'activités aquatiques dédié à la prévention de la santé des pratiquants. Reconnu dès 2009 par le Ministère de la Santé et des Sports, la mise en oeuvre de la **Natation Santé** au sein d'un club de la FFN répond aux enjeux nationaux de la politique de santé publique.

La **Natation Santé** s'adresse à tous avec un programme adapté à chacun.

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.

La Natation Santé, 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 qui répondent à besoins de santé :

- 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 de l'estime de soi
- Entretien du lien social

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

En résumé, la Natation Santé c'est :

- Une équipe d'experts mobilisée
- Des éducateurs sportifs diplômés ayant suivi une formation spécifique
- Des clubs agréés pour cette activité et reconnus par les réseaux sport santé
- Des conditions de pratique optimales
- Une pratique collective encadrée
- Un esprit convivial et un plaisir partagé
- Un programme adapté au projet et aux capacités de chacun

PRENEZ SOIN DE VOUS ET VENEZ ESSAYER !

Découvrez en vidéo la Natation Santé dont l'ambassadeur, Fabien Gilot, est champion olympique et du monde en cliquant [ici](#)

Nagez Forme Bien-être

Depuis plusieurs années, le Fédération Française de Natation a adapté son offre de pratiques afin de séduire de nouveaux publics. Par son action, elle contribue à la mobilisation des clubs fédéraux au service de la prévention et du bien-être.

Les avantages liés à la pratique des activités de la natation sont aujourd'hui reconnus, tant pour prévenir l'apparition de maladies que pour venir en complément de traitements médicaux.

Les spécificités du milieu aquatique offrent de nombreux avantages au bénéfice du pratiquant.

L'activité Nagez Forme Bien-être est une activité aquatique à but de prévention primaire du capital santé du pratiquant. Elle se décline soit en pratique de natation (position horizontale) soit en pratique de la forme (position verticale). Elle regroupe l'ensemble des activités aquatiques émergentes.

Cette activité est encadrée par un éducateur diplômé et formé spécifiquement "Nagez Forme Bien-être".