

# Avec nous, prenez soin de vous ©

**NAGEZ  
FORME  
SANTÉ**



[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



# La F.F.N. quatre univers

Compétitions

Eveil  
Education



Santé  
Bien Etre

Environnement



# FFN CENTRE C'EST

55 clubs FFN

Plus de 10 965 Licenciés FFN

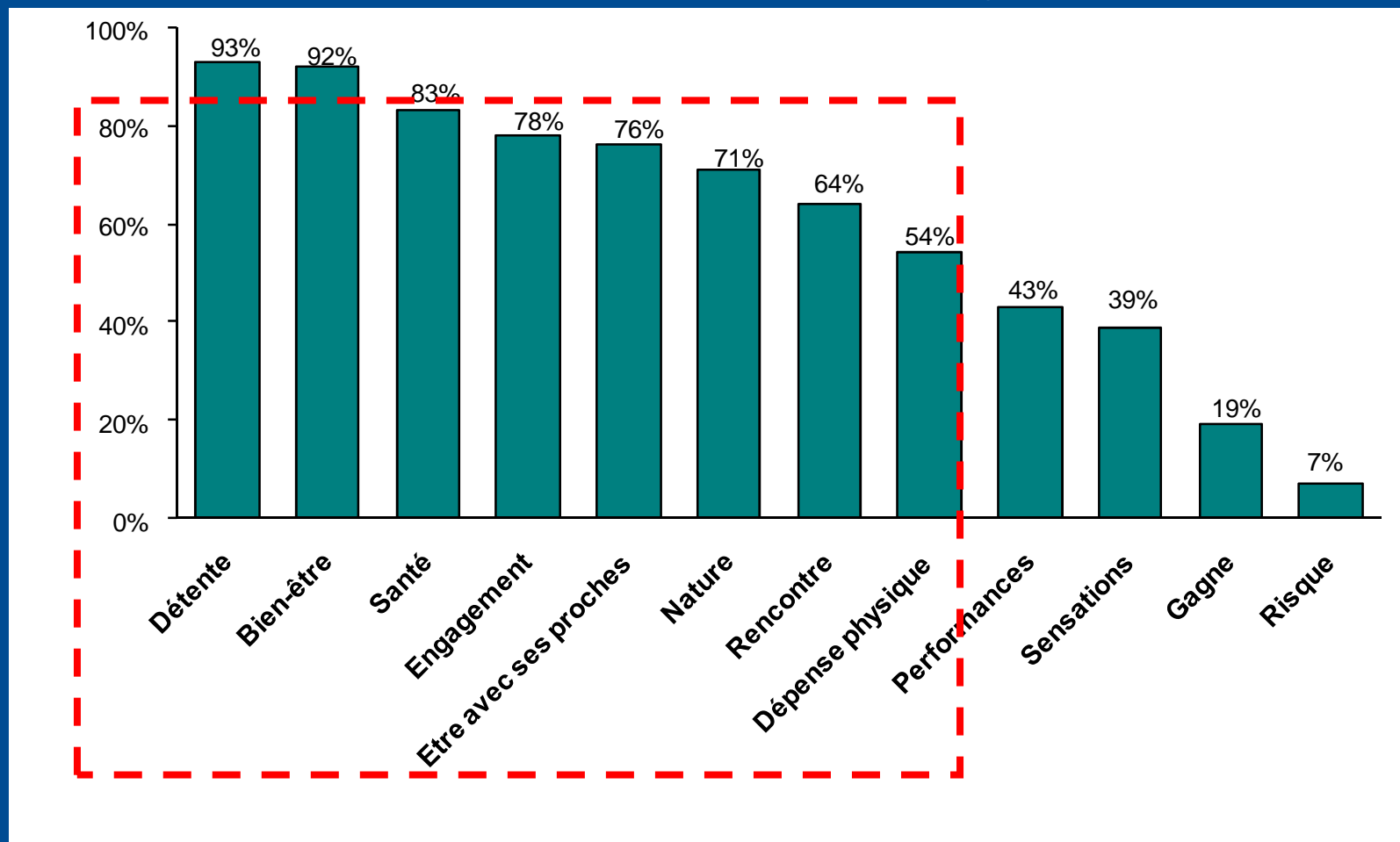
7 671 de 25 ans et plus

*Dont 496 de + 60 ans*

3 294 de moins de 10 ans

**Moins de 30% des licenciés ont une pratique compétitive**

## Motif de la pratique bien-être et santé en 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> position



Source : Enquête Pratiques Sportives en 2000 (MJSVA) et Enquête Participation Culturelle et Sportive 2003 (INSEE) : extrait de l'Etude 2006 de l'ESSEC pour la Fédération Française de Natation (D. LE BAS)

## Motifs de la pratique sportive



La santé en 3<sup>ème</sup> position

Qu'est-ce qui vous a motivé pour faire du sport ?

Que cherchez-vous dans le sport ?

### Réponses des Praticants

Détente	93%
Bien être	92%
Santé	83%

Le plaisir	90%
Besoin d'exercice	76%
Se maintenir en bonne santé	74%

Enquête Pratiques Sportives en 2000 (MJSVA), INSEP 2000 et Enquête Participation Culturelle et Sportive 2003 (INSEE)  
extrait de l'Etude 2006 de l'ESSEC pour la Fédération Française de Natation (D. LE BAS)

**NAGEZ –FORME- SANTE ©**  
**«EVOLUTION DES PRATIQUES»**



**ENQUETE AGENCE**  
**« SPORTLAB » 2009**

**Affirme pratiquer une activité sportive**

**LES JEUNES PRATIQUANTS**

**2005 : 50%**

**2009 : 30%**

**LES SENIORS**

**2005 : 12%**

**2009 : 23%**

## La FFN au service d'une politique de santé publique

**Pourquoi**

CONSENSUS  
MEDICAL SUR LE  
BENEFICE DE LA  
NATATION

**Notre métier c'est  
l'optimisation des  
performances  
individuelles**

90 % DES  
PERSONNES  
ASSOCIENT LA  
NATATION À LA  
SANTÉ

**Permettre à une personne d'être autonome dans sa vie  
de tous les jours.**

**Donner les moyens à une personne de réaliser un effort  
même modeste, sur plus de 10 minutes.**

**Aider une personne à réaliser son projet**

**L'EDUCATION A  
L'AUTONOMIE**



**LE CONCEPT**

**L'ACTIVITE DE  
« LA NATATION »  
A DES FINS  
DE SANTE PUBLIQUE**

**UN CONCEPT QUI N'INTEGRE PAS LES ACTIVITES  
AQUATIQUES DE TYPE « AQUAGYM »**

**UTILISATION DES BIENFAITS  
DE LA « NATATION »  
- NAGEZ -**

**POURQUOI ?**



# *Nagez c'est prendre en compte « l'homme » dans sa globalité*

- **Activité en décharge :**

Apesanteur

- **Assouplissement musculaire :**

Synergie  
musculaire  
inversée

- **Ventilation contrainte :**

Modification  
structurelle  
de la ventilation

- **Diminution de la charge cardiaque**

Décharge de la  
gravité cardiaque

- **L'estime de soi**

Rendre les choses  
possibles



COMMENT ?

UN RESEAU REGIONAL DE STRUCTURES SECURISEES ET AGREES  
« NAGEZ FORME SANTE » »

UNE PRATIQUE D'UNE « NATATION REGULIERE ADAPTEE »

FORMER DES CADRES SPECIALISES ET COMPETENTS

Initiateur  
Aqua-santé

TOUT PUBLIC

et les SENIORS

Maintien d'un « capital santé »  
Prévention des risques par la pratique  
d'une

NATATION ADAPTEE

Bien vieillir

Educateur  
Aqua-santé

Accueil des personnes atteintes

De maladies chroniques  
à un stade précoce

Une Natation au service de la santé

De pathologies chroniques installées

Améliorer la qualité de la vie

## PRATIQUER AU SEIN D'UN CLUB FFN

Du personnel formé  
dont le métier  
consiste à aider la personne à  
atteindre ses objectifs

**Educateurs  
des activités  
de la natation**

**Vie associative,  
Créer du lien social**

**Ne pas être  
isolé**

**Lieux agréés  
répondant à des normes  
validées par une  
commission médicale**

**Norme de  
qualité.  
Une pratique  
sécurisée.**

## Notre ambition,

« Mettre à disposition de la personne des moyens qui lui permettront de réaliser les objectifs qu'elle se fixe et non les objectifs que d'autres ont fixés pour elle ».

Etre acteur de sa santé  
par la pratique de la natation