

La Fédération Française de Natation renforce son réseau, développe et propose une offre supplémentaire de pratiques adaptées aux personnes atteintes de :  
Diabète, pathologies respiratoires et cardio-vasculaires, troubles du rachis ou ostéo-articulaires, surcharge pondérale, cancers, ...

Venez  
nager avec des  
Éducateurs  
Sportifs  
Spécialisés,  
à votre écoute



Utiliser les bienfaits du milieu  
aquatique associés à la Natation

Nager c'est :

- mobiliser l'ensemble des fonctions de l'organisme,
- recouvrer sa souplesse,
- réaliser un effort raisonnable en état d'apesanteur,
- une activité physique non traumatisante,
- éduquer, maîtriser sa respiration
- développer sa capacité respiratoire
- optimiser ses capacités cardio-vasculaires,
- favoriser la dépense énergétique.
- retrouver un meilleur état de forme,

#### **Natation et cancers :**

Une activité physique régulière diminue les risques de récurrence du cancer du sein et du colon de façon significative.

#### **L'asthme :**

La natation est fortement recommandée comme pour les insuffisants respiratoires.

#### **L'obésité et la surcharge pondérale :**

Nager est une activité en complète décharge articulaire et permet de réaliser des efforts sans risques traumatiques.

#### **Affections cardio-vasculaires :**

La Natation est une activité d'endurance par excellence en raison du milieu aquatique, mais aussi grâce à la position allongée du nageur .

#### **Les troubles du rachis et ostéo-articulaires:**

Les bienfaits de nager recueillent un consensus médical.

**Essai Gratuit**

Parlez-en à votre médecin  
Venez essayer

La Natation  
au service de la Santé Publique

Des éducateurs « Aquasanté »  
formés et certifiés pour  
accueillir des personnes souffrant de  
pathologies chroniques, de cancer ...

Le programme Nagez Forme Santé  
est soutenu par  
le Ministère des Sports et de la Santé.

#### **Notre ambition**

Donner à chacun les  
moyens d'atteindre ses  
objectifs



Devenir acteur de sa  
santé et de son bien  
être

Nous vous proposons une activité physique adaptée à vos besoins et à votre rythme.  
Nager! Un moyen pour retrouver votre capital santé et un sentiment de bien être.