



## LIGUE CALÉDONIENNE DE NATATION



**NAGEZ  
FORME  
SANTÉ**

**LA NATATION  
AU SERVICE  
DE LA SANTÉ**

La ligue calédonienne de natation avec les clubs NC, désire ouvrir à un maximum de personnes la pratique d'une activité physique avec un éducateur sportif spécialiste des activités de la natation formé afin d'être à même d'encadrer la pratique du public sénior ou présentant différentes pathologies.

En collaboration avec les médecins et l'encadrant, les associations proposent ainsi des séances de natation dans le cadre du programme «Nagez-Forme-Santé», qui prône une activité physique régulière, adaptée, sécurisée et progressive. Ce programme, développé par la fédération française de natation, utilise les bienfaits reconnus de la natation. La natation devient accessible au plus grand nombre et s'adapte aux besoins du public par l'apport de conseils personnalisés et lui permet d'optimiser ses ressources. En effet, nager de manière adaptée permet de maintenir son capital santé, améliorer sa santé physique et mentale, améliorer sa qualité de vie, développer son estime de soi, prendre du plaisir à s'entretenir, trouver un meilleur équilibre et contrôler son poids, se détendre et réduire son stress, ou encore être en harmonie avec son corps et son esprit. Ce programme s'adresse tout particulièrement aux personnes qui souhaitent mieux vivre : maladies cardiovasculaires, obésité, hypertension artérielle, diabète, hémophilie, pathologies respiratoires, douleurs ostéo-articulaires, stress et dépression.

L'éducateur certifié « Aqua-Santé » par la LCN accueille les pratiquants dans des groupes à effectif réduit, met en place avec eux un projet personnalisé et en assure le suivi. La licence à la FFN via les clubs de la LCN est obligatoire....

## **L'activité Nagez Forme Santé s'adresse à:**

- Tout Public : lutte contre la sédentarité multi-activités de la natation.
- Sénior : pour la conservation de son capital santé : nutrition, équilibre, renforcement musculaire, lien social.
- Personne atteinte de pathologies respiratoires : l'atmosphère chaude et humide facilite la respiration. Pour les asthmatiques l'activité de la natation oblige à contrôler la ventilation
- Personne en surcharge pondérale : lutte contre l'obésité, multi-activités de la natation et intervention alimentaire.
- Rééduqué fonctionnel : prise en charge après les soins de médecine physique et de réadaptation, aller vers l'autonomie.
- Personne en quête d'une qualité de vie optimale. : maintenir son capital santé par la pratique sportive. Être en harmonie avec son corps et son esprit.
  - Personne orientée par un réseau de santé : diabétique, asthmatique, cardiaque.

Pour le planning des cours NFS dans les clubs calédoniens cliquez [ici](#)

Pour plus d'infos sur le site la FFN cliquez [ici](#)