

### Patients récusés :

- Pathologies chroniques non stabilisées
- Incontinence urinaire
- Perforation tympanique
- Pneumectomie totale
- Colostomie
- Pathologies à risque de perte de connaissance : épilepsie mal contrôlée, malaise cardiaque
- Plaies chroniques
- Démence modérée à sévère

### Déroulement d'une séance NFS :

- Encadrement : éducateurs diplômés d'état certifiés NFS (13 actuellement)
- Groupe de 12 personnes maximum
- Séance de 45 mn à 1h
- En piscine ou milieu naturel (mer)
- Accompagnement individuel du public en début et fin de séance
- Travail en petite et grande profondeur
- Déplacement sur le ventre, sur le dos et en position verticale.
- Travailler sur les équilibres
- Renforcement musculaire
- Réhabilitation à l'effort
- Relaxation

### Précautions :

- Certificat médical de non contre-indication annuel
- Arrêt de la pratique si douleurs thoraciques, palpitations, malaise, dyspnée inhabituelle, céphalées brutales ou douleurs rachidiennes
- Assurer une hydratation durant la séance
- Port de claquettes antidérapantes
- Crème solaire et/ou lycra

### Tarif :

- Obligation de souscrire une licence fédérale : 3800 F
- Tarif variable selon les clubs : à la séance, mois, trimestre ou annuel.
- Pas de prise en charge par la CAFAT ni mutuelles à ce jour

**Dr Catherine TRAN KIEM**  
Présidente de LCN

**Dr Valérie ALBERT-DUNAIS**  
Médecin de la LCN

## NAGEZ FORME SANTÉ

### Définition :

- S'adresse aux personnes désirant nager pour améliorer leur capital santé et leur qualité de vie, aux personnes à risque ou en phase post-éducation thérapeutique ou en traitement d'un cancer
- Actions de prévention Primaire, Secondaire et Tertiaire  
Activité physique en décharge avec apesanteur

### Objectifs :

- Améliorer les capacités cardio-pulmonaires
- Améliorer la mobilité articulaire et renforcement musculaire
- Modifier la structure de la ventilation
- Renforcer l'estime de soi
- Développer le lien social

### Patients cibles :

- **Prévention des effets du vieillissement**
- **Maladies métaboliques :**
  - o Obésité avec IMC > 30 kg/m<sup>2</sup>
  - o Diabète type II sans mal perforant plantaire
  - o Diabète gestationnel
- **Cancers (sein, colon, prostate, poumons)** à distance du traitement et sur avis médical
- **Maladies cardio- vasculaires**
  - o HTA
  - o Coronaropathies, AOMI, stimulateur
- **Autres pathologies**
  - o En relais après une rééducation fonctionnelle
  - o Hémophilie
  - o Pathologies respiratoires
  - o Douleurs ostéo-articulaires
  - o Pathologies neurologiques
  - o Stress et dépression
  - o Démence au stade léger

# Clubs NFS en Nouvelle Calédonie

Club	Lieu	Jour	Horaire	Contact		Tarif
				TEL	Mail	
Dumbéa Natation	Centre Aquatique Régional (CARD) Guy Verlaguet Koutio	Mercredi, vendredi	7h00 à 8h00	95.04.55	<a href="mailto:dumbea.natation@gmail.com">dumbea.natation@gmail.com</a>	31 000 F/an
Olympique de Nouméa	Rivière Salée	Mercredi	12h00 à 13h00	41.99.45	<a href="mailto:prs@lagoon.nc">prs@lagoon.nc</a>	4000 F/mois pour 1 séance/semaine 8000 F/mois pour 2 séances/semaine
		Jeudi	15h00 à 16h00	-		
		autres	nous contacter	70.88.69		
	Ouen Toro ou Mer	A la demande		77.36.36	<a href="mailto:olympnat@lagoon.nc">olympnat@lagoon.nc</a>	
Cercle des Nageurs Calédoniens	Piscine du CNC 8 rue Jules Garnier Port Plaisance	Lundi	14h00 à 14h45	26.21.61	<a href="mailto:direction.sportive@cnc.nc">direction.sportive@cnc.nc</a>	800 F/séance * tarif de 2ème activité pour les membres CNC  * 1000 F/séance pour les non membres
		Jeudi	9h45 à 10h30			
	CNC Mer	Lundi, mardi, jeudi	9h00 à 9h45 16h00 à 16h45	85.20.95	<a href="mailto:nicolechautard@gmail.com">nicolechautard@gmail.com</a>	1500 F/séance
P'tits Picots (Pouembout)	Centre Aquatique Provincial Pouembout	Lundi	19h00 à 20h00	52.93.82	<a href="mailto:ptitpicots@gmail.com">ptitpicots@gmail.com</a>	15000 F/an
		Vendredi	10h00 à 11h00			
Mont Dore Natation	Boulari	tous les jours	11h00 à 13h00	75. 66. 47	<a href="mailto:montdorenatation@yahoo.fr">montdorenatation@yahoo.fr</a>	1000 F/séance tarif groupe (5 à 7 pers) = 800F/séance (8 à 10 pers) = 500F/séance

+ licence FFN annuelle 3800 francs