

Natation Santé : Nagez Forme Santé et Nagez Forme Bien-Etre

« Nagez Forme Bien-Etre » et « Nagez Forme Santé », créés en 2009 par la FFN sont deux activités intégrées à la Natation Santé, deux appellations protégées appartenant à la FFN.

Afin de répondre aux exigences du dispositif Sport sur Ordonnance, la construction de la formation complémentaire des éducateur sportifs, la certification « Nagez Forme Santé » de la FFN, a été élaboré en partenariat avec le Comité National Olympique et Sportif Français, le CNOSF, et les ministères des sports et de la santé dès 2009.

Suite à ce travail de collaboration avec la FFN, le CNOSF a intégré les spécificités de la natation santé dans son Médicosport-Santé.

« Nagez Forme Bien-Etre » représente les activités d'aqua-forme telles que Aquagym, Aquabike, Aquajogging...pour tous publics. Cette activité entre aussi dans le panel d'activités des clubs agréés Natation Santé.

« Nagez Forme Santé » a été créée par la FFN pour des publics en difficultés d'accès à la pratique, tout particulièrement des personnes en Prévention Ire, Ilre ou Illre ou en Affection Longue Durée (ALD).

Cette offre permet la prise en charge de personnes autonomes présentant des pathologies variées : troubles métaboliques, surpoids, diabète, troubles ostéo-articulaires, sarcopénie liée à l'âge, troubles cognitifs, asthme, risques cardio-vasculaires, rémission de cancer...

La vocation de l'activité est de préserver et optimiser au maximum le capital du moment, d'améliorer les capacités physiologiques et le bien-être de ces personnes, avec toutes les compétences et la sécurité nécessaires à cet exercice spécifique du sport santé dans un milieu particulier : le milieu aquatique.

L'activité « Nagez Forme Santé » entre dans le dispositif Sport sur Ordonnance (loi 2016), sa dispensation étant conditionnée par une formation complémentaire de l'éducateur sportif, encadrant. La certification « Nagez Forme Santé », de plus de 80 heures, dispensée principalement par des médecins ayant aussi une expertise natation, fait partie des formations reconnues.

Bien que les exercices soient personnalisés lors de séances en petits groupes n'excédant pas 12 personnes, 4 objectifs restent permanents :

1. Optimisation des fonctions, capacités physiologiques et cardio-respiratoires
2. Optimisation de la compétence natatoire
3. Optimisation et redynamisation du lien social
4. Optimisation de la perception de soi

L'individualisation et personnalisation de la durée des séances, fréquence, intensité, des exercices, sont les maîtres mots de la dynamique du « Nagez Forme Santé ». Une évaluation permanente est faite par l'éducateur : un œil expert, associé à beaucoup d'observation, de la technicité et une pédagogie adaptée associée à beaucoup d'écoute font de l'exercice d'encadrement en « Nagez Forme Santé », un investissement riche et puissant.



La connaissance du corps, des pathologies, de la physiologie, de signes cliniques, de certains médicaments et de la natation sont les 6 atouts fondamentaux et les forces des éducateurs experts Nagez Forme Santé. Cette exigence, associée à celle de la sécurité, a littéralement élaboré le programme de la formation proposée par la FFN, ainsi que la nécessité de la formation continue.

Les progrès en Natation Santé ne sont pas forcément évalués par des compétitions calibrées par des grilles de qualifications, des chronos comme en natation Sportive la FFN a créé le livret des pratiquants et mis en place des exercices-tests, « repères » reconnus scientifiquement, pour évaluer les progrès.

Les résultats se visualisent en termes de capacités physiques (chronos, distances...) mais aussi, par des indicateurs morpho-métriques ou biologiques (exemple : masse grasse, masse musculaire, taux de triglycérides, glycémies, taux de cholestérol HDL, amplitude articulaire....).

70 clubs en France, dont ANNSSE Bleue en Haute Savoie, à Annecy Commune Nouvelle, sont clubs référents, agréé « Nagez Forme Santé ». Ces clubs agréés ont la compétence pour encadrer toute la Natation Santé.

Pour retrouver les informations Natation Santé :

<http://www.ffnatation.fr/natation-sant%C3%A9>

<https://www.annsobleue.com> : Annecy Natation Nutrition Sport Santé Education

annsobleue@gmail.com

Francine De Pachtère, Référente Natation Santé pour le Comité Départemental FFN, Présidente d'ANNSSE Bleue



Le 29 janvier 2018

Retrouvez d'autres articles sur www.mns2.fr



Francine De Pachtère

Tél. 06 08 28 29 99

francinedepachtere@gmail.com

MNS2 © 2015

