

La FFN répond à vos besoins

Ce programme de la FFN a été mis en place pour répondre à vos besoins de santé.



Nagez Forme Santé c'est :

- Des éducateurs spécialisés
- Des clubs agréés
- Des pratiques centrées sur la Prévention
- Des réponses adaptées à vos besoins de Santé
- Un réseau fédéral riche de plus de 1200 Clubs

Nager contribue à prévenir et mieux vivre :

- Maladies cardiovasculaires
- Obésité
- Hypertension artérielle
- Diabète
- Hémophilie
- Pathologies Respiratoires
- Douleurs Ostéo-Articulaires
- Stress et Dépression



Adresses utiles :

Fédération Française de Natation
www.ffnatation.fr

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé :
www.inpes.sante.fr

Fondation Cœur et Artères
www.fondacoEUR.com

Mutuelle des Sportifs (partenaire fédéral)
www.mutuelle-des-sportifs.com

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
14, rue Scandicci - 93508 PANTIN cedex
Tél. : 01 41 83 87 70 - Fax : 01 41 83 87 69
ffn@ffnatation.fr - <http://www.ffnatation.fr>

Coordonnées de votre comité régional de natation

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION



La natation c'est **LE** sport santé



Prenez soin de Vous !



Préservez ou retrouvez votre capital santé :

La natation est la discipline sportive la plus bénéfique pour la santé.



La natation au service de votre santé.

La Fédération Française de Natation met en place ce programme pour rendre la natation accessible au plus grand nombre.

- Découvrir une natation adaptée à vos besoins
- Recevoir des conseils personnalisés selon vos besoins
- Optimiser vos ressources

Nagez Forme Santé : Une réponse pour tous !

• Tout Public

Vous souhaitez retrouver la forme : Maintenez et développez votre capital santé par une pratique adaptée de la natation.

• Seniors

Vous recherchez une activité pour garder la forme : Musclez-vous et gagnez en souplesse.

• Personnes en surpoids

Retrouvez votre équilibre et augmentez vos dépenses énergétiques.

• Diabétiques

Prenez soin de votre santé et contrôlez votre diabète.

• Personnes atteintes de pathologies respiratoires

Améliorez votre respiration grâce à la pratique de la natation dans une atmosphère chaude et humide.



Il n'est jamais trop tard pour se mettre à nager.

Le monde médical s'accorde pour louer la natation et les bénéfices qu'elle apporte. La natation s'adresse à tous, y compris aux seniors et aux personnes qui souffrent de certaines pathologies (Diabète, hémophilie, etc.).

La natation c'est LE sport santé !



Nager 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**
Etre en harmonie avec son corps et son esprit

