

## Nager permet de...

### Maintenir son autonomie



Favoriser une activité musculaire globale

### Mieux vivre sa pathologie

Contrôler son poids  
Réguler son diabète...



### Améliorer sa qualité de vie



Se détendre  
Etre moins stressé  
Etre en harmonie avec son corps et son esprit

Prendre du plaisir à s'entretenir  
Trouver un meilleur équilibre



**Nager c'est la Santé**

## Informations Pratiques



### Organisation

Comité du Centre de Natation  
BP 2805 - 45028 ORLEANS Cedex  
Tél : 02 38 86 46 26  
Email : [ffn.centre@orange.fr](mailto:ffn.centre@orange.fr)  
Site : [centre.ffnatation.fr](http://centre.ffnatation.fr)

### Contacts

Emilie BESNARD  
06 10 77 82 45  
Catherine BLOUVAC  
06 78 78 02 77

### Partenaires de la journée



Photos avec droit d'utilisation

## 1<sup>ère</sup> journée régionale Nagez Forme Santé

Samedi 22 Octobre 2011

de 13h30 à 18h30

**NAGEZ  
FORME  
SANTÉ**

**AMBOISE**  
Piscine Georges Vallerey

Entrée gratuite

« Avec nous  
prenez soin de vous<sup>®</sup> »

Fédération Française de Natation



La Fédération Française de Natation, vous accompagne à chaque étape de votre vie. Elle renforce son réseau en mettant en place une **offre supplémentaire de pratiques adaptées** aux personnes diabétiques, cardiaques, en surcharge pondérale, âgées, atteintes de cancer, ou présentant des pathologies respiratoires ou ostéo-articulaires.

L'action Nagez Forme Santé (NFS) est soutenue par le Ministère de la Santé et des Sports.

Venez nager au sein de nos clubs FFN, avec des éducateurs ayant suivi une formation spécifique



### Il n'est jamais trop tard pour exercer une activité physique

Toutes les études françaises et américaines ont une position consensuelle médicale sur les bénéfices de la Natation.

La majorité des publics, y compris les personnes âgées, constatent que l'activité physique contribue à une nette amélioration de leurs capacités cardiorespiratoires, de leur qualité musculaire, de leur souplesse et de leur équilibre psychologique.

## Programme

**13h30 :**

**Accueil** (*Piscine Georges Vallerey - Amboise*)

**14h00 :**

### Découverte de l'activité NFS

Démonstration de l'activité

Possibilité de pratique ou d'observation

Informations sur les bienfaits de l'activité NFS par des professionnels de la santé et les éducateurs

Aqua-Santé de nos clubs

**16h00 :**

### Table ronde sur les bienfaits de l'activité NFS

(Salle polyvalente du Lycée Professionnel Jean Chaptal – en face de la piscine)

Ouverture

Michel SAUGET, Président FFN Centre

Présentation du dispositif national NFS

Patrick GASTOU, DTN-adjoint à la FFN (2004/2010)

Les bienfaits de la natation sur la santé

Jacques BIGOT, Ingénieur en sciences de la motricité, spécialité vieillissement & Jean-Luc GRILLON,

Médecin conseiller à la DRJSCS Champagne-Ardenne

Diffusion du film NFS

Réalisé par l'AC Amboise et le comité FFN Centre

Retour d'expérience

Clovis BOURENNANI, Educateur Aqua-Santé de l'AC Amboise

**17h00 : Echanges**

**18h00 : Clôture et cocktail**

## Accès libre et gratuit

*Si vous souhaitez essayer l'activité, n'oubliez pas votre maillot de bain!*

## Les éducateurs Aqua-Santé des clubs FFN en région Centre

Mr Clovis BOURENNANI, AC Amboise

Mr Patrick GASTOU, EN Tours

Mr Jean Louis BERAUDY, Joué natation

Mr Philippe PARADE, Loches ACN

Mr Nicolas TOURNAIRE, CN Orléans la Source

Mr Jean-Louis MORELLI, CO Vernouillet

Le comité du Centre de Natation s'est intégré dans le dispositif NFS depuis 2008.



Les clubs vous accompagnent dans votre quête d'un maintien de votre capital santé.



## Les objectifs de cette journée :

→ Présenter les bienfaits de la natation sur la santé et le dispositif NFS,

→ Créer des partenariats entre les pratiquants, les professionnels et réseaux de santé et les clubs FFN de la région Centre.