

La Natation Santé



Latif DIOUANE

Chef de Service Développement des Pratiques et de la Santé
Fédération Française de Natation



Évolution Historique de l'Activité Physique pour la Santé



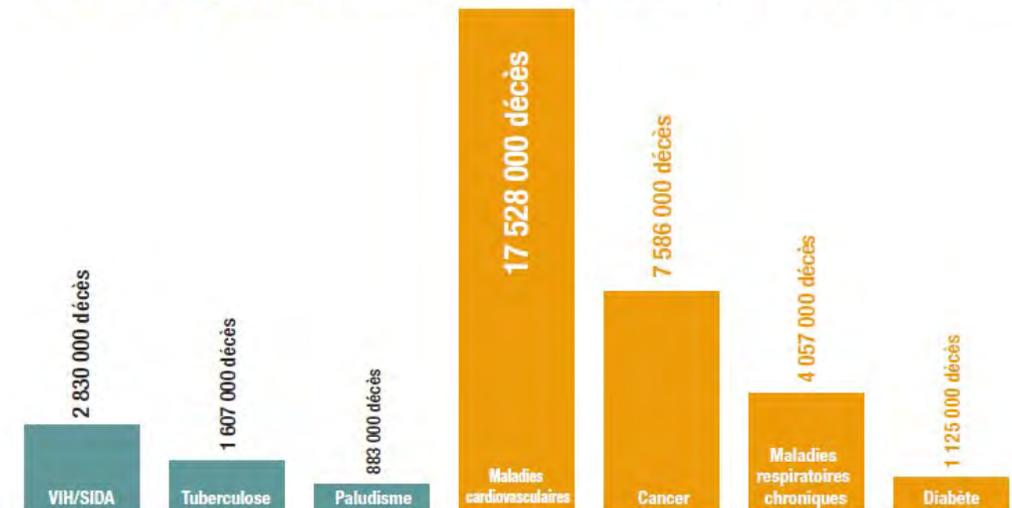
*Socio-histoire du lien entre activité physique et santé de 1960 à 1980
Brice Favier-Ambrosini*

Contexte Scientifique et médical

L'Organisation Mondiale pour Santé (OMS) a défini la Santé :

« est un état complet de bien être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement à une absence de maladie ou d'infirmité »

Projections du nombre de décès dans le monde, par cause, tous âges confondus, 2005



35 millions de personnes
sont mortes de maladies chroniques en 2005

Contexte Législatif du sport santé

LOI DE MODERNISATION DE NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ

Qui peut encadrer le sport sur ordonnance ?

Le décret indique que le médecin traitant d'un patient atteint d'une affection longue durée peut lui prescrire une activité physique adaptée, encadrée, selon la sévérité de la limitation fonctionnelle par l'un des intervenants suivants :

- ✓ Les professionnels de santé : masseurs-kinésithérapeutes, ergothérapeutes, psychomotriciens.
- ✓ Les professionnels titulaires d'un diplôme dans le domaine de l'activité physique adaptée, notamment les licences STAPS APAS.
- ✓ Les titulaires d'un diplôme inscrit sur le Répertoire National des Certifications Professionnelles : dans le domaine de la natation il s'agit des diplômés BP JEPS AAN, BP JEPS AA, BEESAN, DE JEPS, BEES 2, DES JEPS etc...

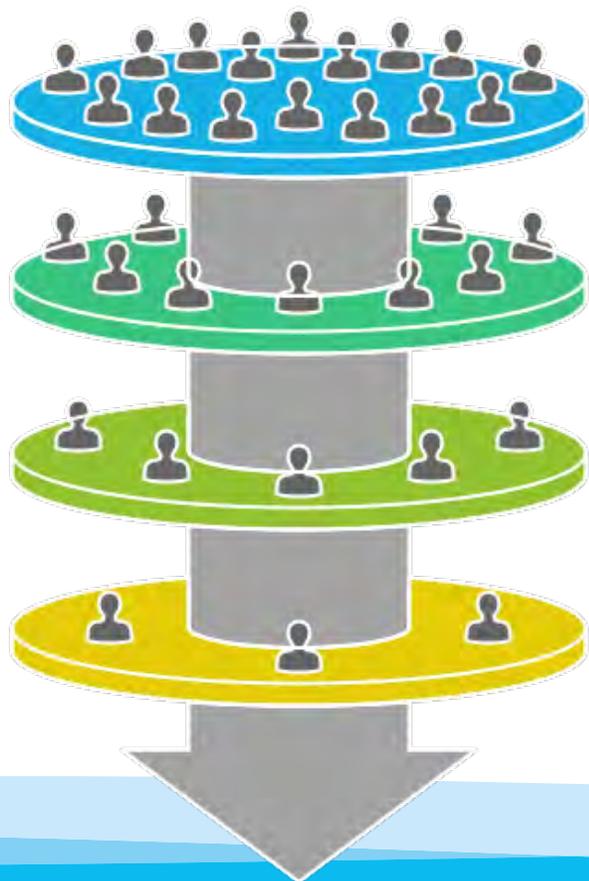
La FFN recommande à tous ces diplômés d'élever leur niveau de compétence en matière de spécificité du public dans l'activité de la natation en suivant la formation : Éducateur Nagez Forme Santé mise en œuvre dans les ERFAN et l'INFAN.

- ✓ Les personnes titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée dont la formation « Éducateur Nagez Forme Santé ». Depuis l'arrêté du 8 novembre 2018.
- ✓ LOI n° 2022-296 du 2 mars 2022 visant à démocratiser le sport en France :
 - ❖ *Élargissement des bénéficiaires*
 - ❖ *Élargissement de la liste des prescripteurs*

Contexte Institutionnel

LE COMITÉ INTERMINISTÉRIEL DE LA SANTÉ

STRATÉGIE NATIONALE SPORT SANTÉ



la promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique



le développement du recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique



la protection de la santé des sportifs et le renforcement de la sécurité des pratiques et des pratiquants



Diffusion des Connaissances

STRATÉGIE NATIONALE

SPORT

SANTÉ

2019-2024

Améliorer l'état de santé de la population en favorisant l'activité physique et sportive de chacun, au quotidien, avec ou sans pathologie, à tous les moments de la vie.

STRATÉGIE NATIONALE SPORT-SANTÉ 2025-2030

1- Mois d'APS

2- Accès aux offres APS

3- Accès aux Equipements

4- Positionner les MSS - Pivot

11- Prise en charge de l'APA.

12- Formation des professionnels-Pr-Ef

8- Inciter les Entreprises à promouvoir les AP

9- Renforcer la palce AP dans la Fct.Pub

10- Prioriser AP pour l'autonomie

5- Généralisation des 30mn d'APQ

6- Dév d'APS Collèges et Lycées

7- Déploiement SS et MSS dans E. Sup



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

En quelques Chiffres



5 Disciplines Olympiques

19 Ligues Régionales

96 Comités Départementaux

1 300 Clubs Affiliés

412 000 Licenciés

Naissance du Concept Natation Santé



En 2007 : Une étude menée par l'ESSEC et mandatée par la FFN a mis en avant une carence d'offres d'activités de Natation adaptées envers un public en quête de retrouver un capital santé et une meilleure qualité de vie.



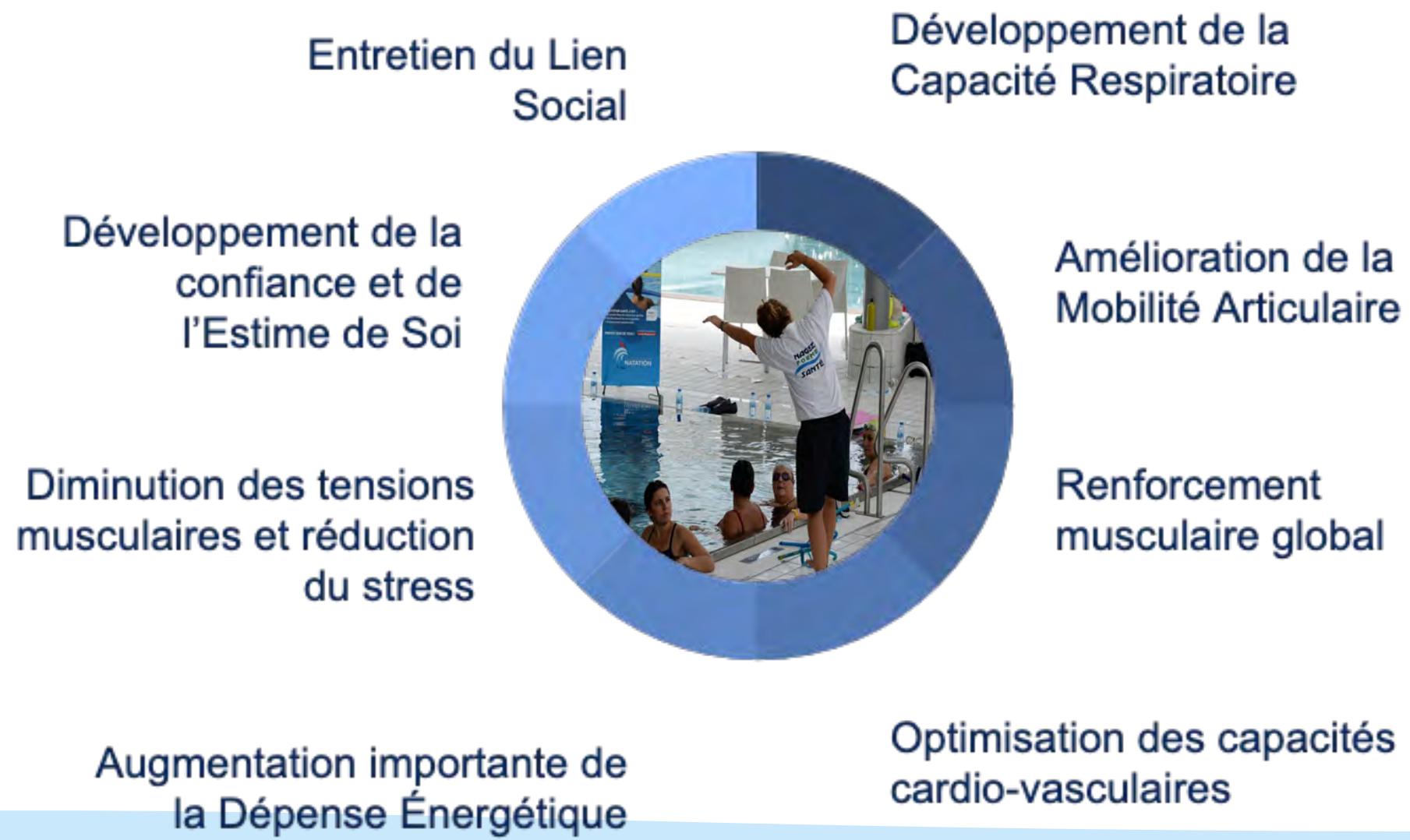
En 2008 : Étude de l'INSERM : Activité physique, Contextes et effets sur la santé.
Synthèse et recommandations



En 2009 : Appel à projet Ministériel « Activité physique et personnes atteintes de maladies chroniques »



Les Bienfaits de la Natation Santé



NAGEZ FORME SANTÉ

- ✓ S'adresse aux personnes désirant nager pour améliorer leur capital santé et leur qualité de vie

S'adresse aux personnes à risque ou en phase post éducation thérapeutique.

Prévention Secondaire et Tertiaire

AXE 2 - Le développement du recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique



STRATÉGIE NATIONALE
SPORT SANTÉ
2019-2024

NAGEZ FORME BIEN-ÊTRE

- ✓ S'adresse aux personnes recherchant une activité de bien-être et de loisirs (aquaform, aquabiking et toutes pratiques émergentes)

- ✓ S'adresse aux personnes désirant nager pour préserver leur capital santé

Prévention primaire

AXE 1 - La promotion de la santé et du bien-être par l'activité physique

ÉVEIL AQUATIQUE 0-3 ANS

L'Éveil aquatique est une activité ludique qui se pratique en famille, généralement avec le papa, la maman ou les deux.

La découverte du monde aquatique à un âge très précoce permet au Bébé d'être à l'aise dans l'eau et d'être plus autonome que les autres enfants.

Bien être des enfants



AQUA maternité

L'Aqua-Maternité est une activité adaptée aux femmes enceintes. Elle offre une multitude de bienfaits tant pour la mère que pour le bébé. Grâce à ses caractéristiques uniques, telles que la réduction des impacts sur les articulations et la possibilité de se mouvoir librement dans l'eau.

Bien être des femmes enceintes



POUR QUI ?



Personnes atteintes de maladies cardiovasculaires

L'activité physique régulière constitue un des moyens de prévention des accidents.

Personnes âgées

Pour les maintenir en meilleure santé et les aider à demeurer autonome au fil des années.

Personnes atteintes de cancers :

L'activité physique est associée à une diminution du risque de certains cancers (Côlon, Sein, l'Endomètre,)

Selon l'INCA, fiche repère 30 janvier 2012

Personnes atteintes de pathologies Neuro-dégénératives

Personnes atteintes de pathologies respiratoires

La pratique de la natation dans une atmosphère chaude et humide facilite la respiration des asthmatiques et les oblige à contrôler leur ventilation.

(Cardiorespiratoire)

Personnes diabétiques

L'activité physique régulière améliore l'équilibre du diabète.

Personnes en surcharge pondérale

Le milieu aquatique permet une activité en décharge, articulaire, dorsale et musculaire (apesanteur).

La natation augmente la dépense énergétique de base (thermorégulation).

NATATION SANTÉ

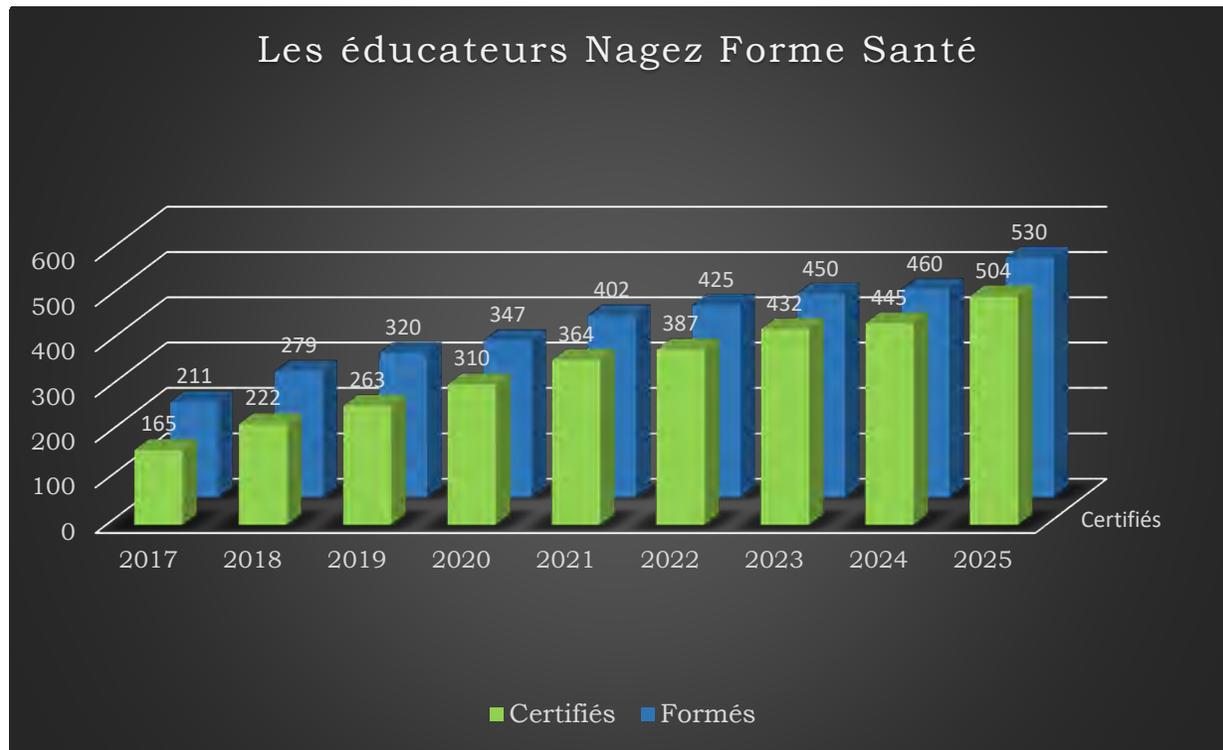
Formation

Cette saison sportive, la formation Éducateur Nagez Forme Santé s'est déroulée dans l'INFAN ainsi que plusieurs ERFAN :

Bretagne, Martinique, Hauts de France, INFAN, Grand Est, Nouvelle Aquitaine, Bourgogne Franche Comté, Centre Val de Loire, Pays de La Loire et Réunion.

En 2025, nous sommes à 504 éducateurs qui détiennent le Brevet Fédéral Nagez Forme Santé.

La continuité de la l'activité Nagez Forme Santé exige la formation d'au moins 2 éducateurs par club agréé.



Les actions de communication

- 👉 Poursuite de la dotation des supports de communication à destination des clubs agréés
- 👉 Accompagnement des événements Natation Santé dans les territoires « Mission d'appui Nationale »
- 👉 Participation au Magazine Jeunesse Santé :
- 👉 Participation au Magazine spécial JOP
- 👉 Réalisation du 1er numéro Natation Santé
- 👉 Réalisation du 2^{ème} numéro Natation Santé
- 👉 3^{ème} numéro Natation Santé dans les tuyaux



Exemple d'actions de communication

- 👉 Participation au Magazine de la Santé sur France 5 :
*une fois en 2021 et 2 fois en 2022 : **impact important au niveau national***

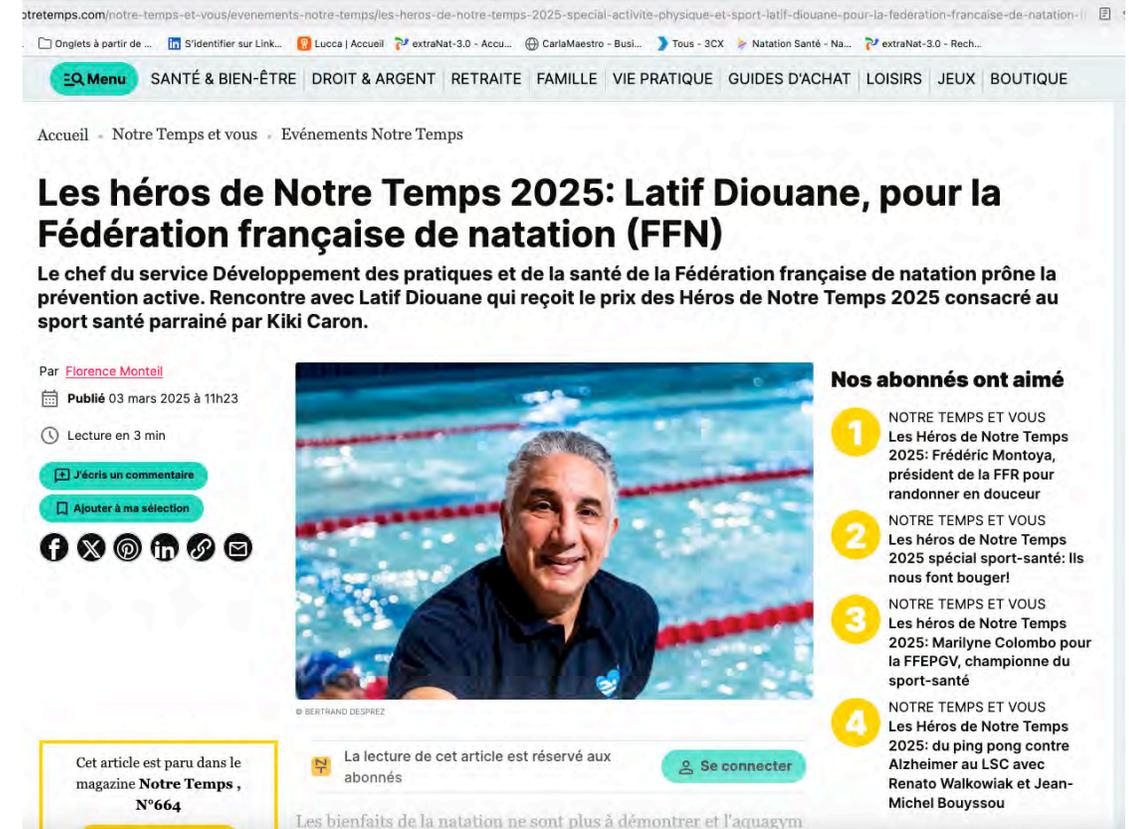


- 👉 Émission du 26 mai 2022 : « les bienfaits de la Natation »
- 👉 Émission du 14 juin 2022: « les pouvoirs thérapeutiques de l'eau »



Les Héros de Notre Temps

Le Magazine Notre Temps a décerné à la Fédération Française de Natation un prix honorifique pour la pratique de la Natation Santé, en particulier la Natation adaptée à destination des personnes atteintes de pathologies chroniques : Nagez Forme Santé. Le 1^{er} Vice Président délégué de la FFN, M. Lazreg Benelhadj a reçu **le trophée des Héros de notre Temps 2025** au nom de la FFN.



notretemps.com/notre-temps-et-vous/evenements-notre-temps/les-heros-de-notre-temps-2025-special-activite-physique-et-sport-latif-diouane-pour-la-federation-francaise-de-natation-|

Menu SANTÉ & BIEN-ÊTRE | DROIT & ARGENT | RETRAITE | FAMILLE | VIE PRATIQUE | GUIDES D'ACHAT | LOISIRS | JEUX | BOUTIQUE

Accueil - Notre Temps et vous - Événements Notre Temps

Les héros de Notre Temps 2025: Latif Diouane, pour la Fédération française de natation (FFN)

Le chef du service Développement des pratiques et de la santé de la Fédération française de natation prône la prévention active. Rencontre avec Latif Diouane qui reçoit le prix des Héros de Notre Temps 2025 consacré au sport santé parrainé par Kiki Caron.

Par [Florence Montell](#)
Publié 03 mars 2025 à 11h23
Lecture en 3 min

[J'écris un commentaire](#)
[Ajouter à ma sélection](#)

[f](#) [x](#) [@](#) [in](#) [s](#) [e](#)

Cet article est paru dans le magazine **Notre Temps**, N°664

La lecture de cet article est réservée aux abonnés [Se connecter](#)

© BERTRAND DESPREZ

Les bienfaits de la natation ne sont plus à démontrer et l'aquagym

Nos abonnés ont aimé

- 1 NOTRE TEMPS ET VOUS Les Héros de Notre Temps 2025: Frédéric Montoya, président de la FFR pour randonner en douceur
- 2 NOTRE TEMPS ET VOUS Les héros de Notre Temps 2025 spécial sport-santé: ils nous font bouger!
- 3 NOTRE TEMPS ET VOUS Les héros de Notre Temps 2025: Marilynne Colombo pour la FFEPGV, championne du sport-santé
- 4 NOTRE TEMPS ET VOUS Les Héros de Notre Temps 2025: du ping pong contre Alzheimer au LSC avec Renato Walkowiak et Jean-Michel Bouyssou



MERCI !