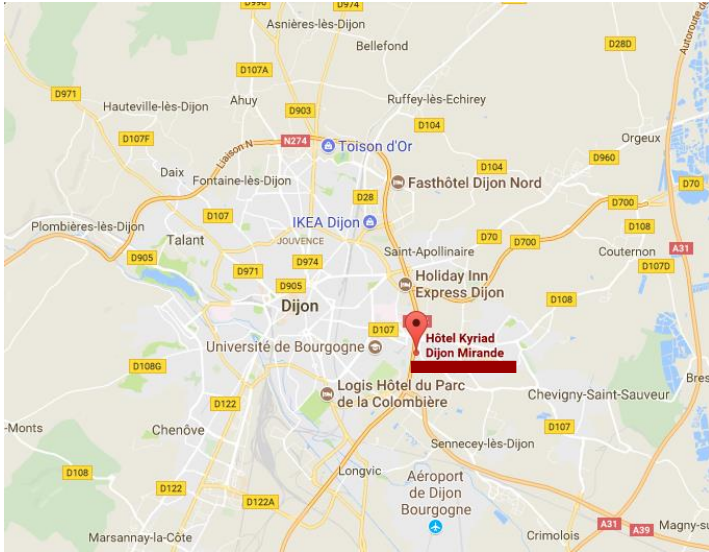


COLLOQUE
« NAGEZ FORME SANTE »
2018

Samedi 13 Janvier 2018
Hôtel Kyriad
14, Rue Pierre De Coubertin, 21000 Dijon



Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter la Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Natation au 03 80 52 46 33 ou par e-mail : ligue@natationbfc.fr

Merci de confirmer votre présence en retournant le coupon réponse joint et/ou sur Doodle
Avant le 05 Janvier 2018



LIGUE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE DE NATATION
14 B, RUE PIERRE DE COUBERTIN
21000 DIJON
LIGUE@NATATIONBFC.FR
03 80 52 46 33



REGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



Ligue
Bourgogne-Franche-Comté
de Natation



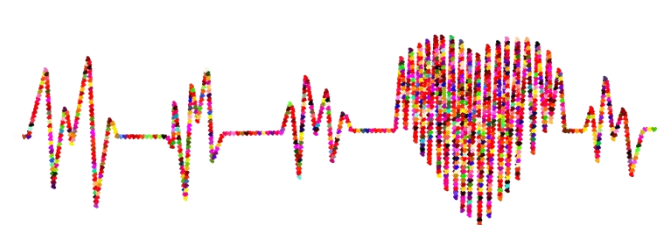
Samedi 13 Janvier 2018



Prenez soin de Vous !



COLLOQUE
« NAGEZ FORME SANTE »



« NAGEZ FORME SANTE »

Les études scientifiques démontrent régulièrement le bénéfice de la natation pour l'ensemble des pratiquants quel que soit leur âge, leur état de santé, leur niveau d'autonomie et leur aisance en milieu aquatique.

UN MILIEU PRIVILEGIE POUR L'ACTIVITE PHYSIQUE

- ✚ Etat d'apesanteur partielle ou complète
- ✚ Milieu non traumatisant
- ✚ Résistance de l'eau
- ✚ Adaptation respiratoire et cardiaque

UNE ACTIVITE AUX MULTIPLES BIENFAITS

- ✚ Développement de la capacité respiratoire
- ✚ Amélioration de la mobilité articulaire
- ✚ Renforcement musculaire global
- ✚ Optimisation des capacités cardio-vasculaires
- ✚ Augmentation importante de la dépense énergétique
- ✚ Diminution des tensions musculaires et réduction de stress

UNE ACTIVITE REpondant A VOS BESOINS DE SANTE

- ✚ Des éducateurs sportifs diplômés ayant suivi une formation spécifique
- ✚ Des clubs agréés pour cette activité
- ✚ Un programme adapté aux attentes et aux capacités de chacun
- ✚ Développement de la confiance et de l'estime de soi
- ✚ Entretien du lien social

Nos clubs labellisés « Nagez, Forme, Santé » en Bourgogne-Franche-Comté :

Chenôve Natation
 CN Nevers
 USCN La Charité-sur-Loire
 Auxerre Aquatic Club
 Montceau Olympic Natation
 Passion Synchr'o Besançon



« LE PROGRAMME DU COLLOQUE »

09h00

Café d'accueil

09h30

Ouverture du colloque "Nagez Forme Santé"
L'activité physique et la santé

Daniel PLANCHE, Président de la Ligue BFC Natation

10h00

Les apports de la pratique en milieu aquatique

Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressource National Sport Santé Bien-Être

10h30

Le programme « Natation Santé » de la Fédération Française de Natation et la Formation d'éducateur Aqua-Santé

Dominique CUPILLARD, Présidente de la Commission Natation Santé - FFN

Le déploiement de « Nagez, Forme, Santé » en Bourgogne-Franche-Comté

Daniel PLANCHE, Président de la Ligue BFC Natation

Témoignages de clubs ayant mis en place le dispositif

Présentation de partenariats

11h30

Le sport sur Ordonnance

Jean-Luc GRILLON, Médecin Conseiller Sport Santé - DRDJSCS

Médico sport du CNOSF

Richard BIDEt, Chargé de mission - CROS Bourgogne

Plan Sport Santé ARS – DRDJSCS

Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé (PASS)

Jean-Luc GRILLON, Médecin Conseiller Sport Santé - DRDJSCS

12h15

Parole à la salle, échanges

Clôture du Colloque

13h00

Déjeuner