



**Une première en Poitou-Charentes : Une section nagez-Forme-Santé vient d'être créée à Rochefort.**

**Le programme nagez-forme santé propose, après accord médical, une pratique régulière, adaptée et progressive, pour bénéficier en toute sécurité des nombreux effets bénéfiques de la natation sur la santé.**

**L'activité nagez-forme-santé est déclinée sur trois axes principaux :**

- **La prévention primaire : la pratique régulière de la natation pour maintenir un capital santé optimum aux personnes qui ne sont pas malades.**
- **La prévention secondaire : la natation au service de la santé pour les maladies chroniques à un stade précoce.**
- **La prévention tertiaire : la natation pour améliorer la qualité de vie des personnes atteintes de pathologies chroniques installées.**

**Cette section est encadrée par un éducateur qui a suivi la formation fédérale nationale FFN d'éducateur aqua-santé.**

**NB. L'aqua-forme ne fait pas partie du programme nagez-forme-santé.**