



Nos Actions





- *tous les adultes quels que soient leur âge, conditions physiques, appartenance ...*
 - *prendre soin de soi, se maintenir en bonne forme en nageant avec une technique correcte, chacun à son rythme, exercices adaptés à chacun plus ou moins ludiques*
 - *conserver, renforcer voire développer son capital osseux et musculaire*
 - *développer ses capacités cardio respiratoires et gagner en endurance*
 - *déstresser de sa journée (travail ou autre)*
 - *se faire plaisir et reprendre du goût à faire les choses, conserver un bon moral*
 - *créer ou recréer du lien social : club = lieu de rencontre et de partage*

étape 1

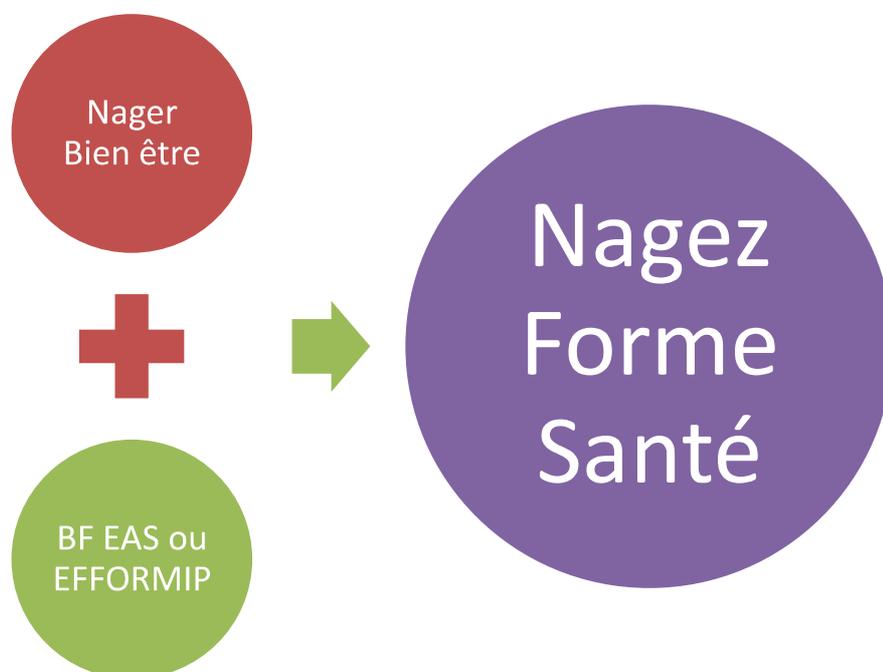
- *la prise ou reprise de contact avec l'eau en pratiquant des petits exercices*
- *comme avec le sauv'nage en les adaptant*

étape 2

- *techniques de nage : apprendre de nouvelles bases*
- *les consolider ou les développer avec exercices adaptés à chacun*

étape 3

- *lorsque la technique de nage est correcte*
- *alors axer sur l'endurance ou autres activités aquatiques et ludique*
- *renforcer les temps de convivialité et d'échange (entre adhérent compétitif et non compétitif)*



Dans le Lot le comité Départemental a fait le choix dans un premier temps de mettre en place une action « Nager Bien être » pour se préparer à l'action de la FFN sans avoir tout de suite la problématique formation à faire immédiatement.

Mais nous encourageons et aidons financièrement tous les clubs à faire cette démarche.

Nous avons deux buts essentiels et immédiats mettre les clubs dans une approche différente sur l'aspect compétitif et non compétitif. Permettre l'accès pour tout le monde à la pratique de la natation dans un but autre que la compétition, faire en sorte que chaque club puisse avoir des lignes d'eau ou des créneaux dans les piscines pour l'aspect santé et pérennise ces nouveaux adhérents.

Faire évoluer chaque club pour avoir une structure la plus professionnelle possible en intervenant en soutien et montrer tout l'intérêt des collectivités à favoriser ces actions. Tous ces aspects seront à valoriser avec le nombre croissant d'adhérent, le lien social et la préservation santé.

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION



La natation
c'est **LE** sport santé



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 !**

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



NAGE et BIEN-ETRE



**Pour votre forme,
Votre bien-être,
Votre santé,
Venez nous rejoindre et Nagez !**

Les Clubs du Lot proposant des sections Adultes :

- Biarre-Bretenoux : EBB 05 65 32 18 65 ebbnatation@brea.fr
- Figeac : CNF cnf-figeac@lve.fr
- Gourdon : piscine municipale 05 65 41 22 33
- Gramat : Gramat Natation 05 65 37 98 61
- Souillac : Espadan Souillac Natation 06 20 64 72 23
- Saint Céré : Saint Céré Natation 06 77 30 30 63

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





PROJET – LOT 46

Mise en place de cette action durant l'été 2017 sur 8 piscines

Ce projet a pour objectif d'apprendre à nager aux enfants avant d'entrer en 6^{ème}.

L'idée serait de repérer des enfants de CM1 et CM2 et 6^{ème} ne sachant pas nager et dont les parents ne peuvent pas offrir des séances de natation à leurs enfants.

Exemple quotient familial inférieur à 800€.

Les collectivités, la DDCSPP, avec les écoles et le collège si présent repèrent les enfants et surtout leur disponibilité sur les créneaux prévus.

La structure support serait le comité départemental de Natation du LOT.

Les deux éducateurs de Cahors Natation (Caroline Puglisi et David Vincent) ne travaillant pas l'été pourraient intervenir sous l'égide du comité.

Chaque stage est composé de 15 enfants maximum encadré par un éducateur. En fin de matinée l'éducateur est sur une piscine pour le groupe et se déplace ensuite sur une autre piscine à proximité pour encadrer un deuxième groupe. Et cela tous les jours pendant 15 jours. (voir budget prévisionnel joint).

L'idée est surtout de mettre en place une offre complémentaire aux leçons des éducateurs l'été sur un public qui de toute façon ne prendrait pas de leçons de natation.

Prévoir également une tenue par éducateur

Matin Lalbenque - AM Castelnau				
	Km	Taux SNCF	Nb	Total
Déplacement	69	12,47	10	124,70 €
	Salaire éduc	Nb heure	Taux Horaire	Total
		24	40 €	960,00 €
	Frais licence	Nb licence	Taux	Total
		30	15 €	450,00 €
	Frais Administratif	Nb	Taux	Total
		2	75 €	150,00 €
			TOTAL	1 684,70 €

Matin Gourdon - AM Salviac				
	Km	Taux SNCF	Nb	Total
Déplacement	96	12,47	10	124,70 €
	Salaire éduc	Nb heure	Taux Horaire	Total
		24	40 €	960,00 €
	Frais licence	Nb licence	Taux	Total
		30	15 €	450,00 €
	Frais Administratif	Nb	Taux	Total
		2	75 €	150,00 €
			TOTAL	1 684,70 €

Matin cajarc - AM Limogne				
	Km	Taux SNCF	Nb	Total
Déplacement	97	12,47	10	124,70 €
	Salaire éduc	Nb heure	Taux Horaire	Total
		24	40 €	960,00 €
	Frais licence	Nb licence	Taux	Total
		30	15 €	450,00 €
	Frais Administratif	Nb	Taux	Total
		2	75 €	150,00 €
			TOTAL	1 684,70 €

Matin Biars - AM St Céré				
	Km	Taux SNCF	Nb	Total
Déplacement	173	27,23	10	272,30 €
	Salaire éduc	Nb heure	Taux Horaire	Total
		24	40 €	960,00 €
	Frais licence	Nb licence	Taux	Total
		30	15 €	450,00 €
	Frais Administratif	Nb	Taux	Total
		2	75 €	150,00 €
			TOTAL	1 832,30 €

Total cout des 4 stages :	6 886,40 €
----------------------------------	-------------------