



Aqua Santé

LIEU

**Complexe Nautique
de la Source**
Rue de Beaumarchais
45100 Orléans

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **mercredis**
« hors vacances scolaires
et jours fériés »
de **13h00 à 13h45**

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

La **Natation Santé « aqua santé »** est un champ d'activités aquatiques dédié à la prévention. Cette activité est une adaptation de la natation traditionnelle au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques.

Le contenu de cette activité s'orientera autour de deux axes : des exercices communs adaptés à l'ensemble des pratiquants et des exercices spécifiques adaptés à chaque individu.

La natation santé est une activité non traumatisante pour les articulations et elle est reconnue pour avoir un impact positif sur les pathologies suivantes : maladies cardiovasculaires, respiratoires, ostéoarticulaires, maladies du système nerveux central...

Cette activité est encadrée par une éducatrice diplômée d'État qui a reçu une formation spécifique pour l'encadrement du sport santé sur ordonnance.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

- Équilibre ventral et dorsal
Propulsion battement ventral et dorsal
- Renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs
- Techniques de nage
- Étirements

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : Développement de la capacité respiratoire au travers l'apprentissage de nouvelles techniques de nage, amélioration de la mobilité articulaire, optimisation des capacités cardiovasculaires, augmentation importante de la dépense énergétique, diminution des tensions musculaires, renforcement musculaire global, amélioration de la souplesse
- **Bien être psychique et social** : Diminution des tensions musculaires et réduction du stress, développement de la confiance et de l'estime de soi, **entretien du lien social**