



# 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**

**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, ostéo-articulaire, 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...)

- Permettre aux pratiquants d'évoluer dans un environnement sécurisé et de nager selon ses aspirations et capacités propres
- Apprentissage de nouvelles techniques de nage
- Développement de la capacité respiratoire
- Amélioration de la mobilité articulaire
- Renforcement musculaire global
- Optimisation des capacités cardiovasculaires
- Augmentation importante de la dépense énergétique
- Diminution des tensions musculaires et réduction du stress
- Développement de la confiance et de l'estime de soi
- Entretien du lien social
- Amélioration de la mobilité, souplesse

*Ici, c'est Orléans !*