

6

Bienfaits de la natation sur la santé

D'après l'article du Docteur Jean-Loup BOUCHARD

Diplômé de Médecine et Traumatologie du sport

Médecin des équipes de France de natation

SWIPE >

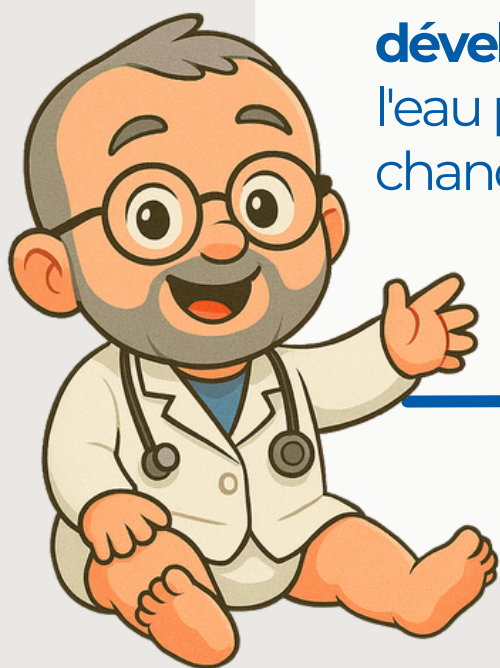


1

La natation favorise le développement psychomoteur des enfants

Dès **6 mois et après les deux premiers vaccins**, les bébés peuvent participer aux séances de bébés nageurs avec leurs parents pour apprivoiser un élément pas si lointain que cela.

Les études scientifiques montrent que ce dispositif **favorise leur éveil affectif** et un **meilleur développement psychomoteur** grâce au jeu et à l'eau par rapport à d'autres qui n'auraient pas eu cette chance



2 La natation aide les jeunes à trouver leur schéma corporel

Pendant la croissance, les enfants développent leur **schéma corporel** de façon progressive, cette période d'acquisition du schéma corporel est donc **difficile pour les enfants et les adolescents**.

Les **éducatifs** pour **l'apprentissage** et **l'amélioration de la technique** de la natation les **aident** à mieux se repérer dans l'espace grâce aux exercices techniques proposés.





3 La natation protège les articulations ?

La natation, **sport en décharge***, permet aux jeunes souffrant de pathologies de croissance et aux personnes atteintes d'arthrose de **pratiquer une activité physique sans aggraver leurs douleurs articulaire** grâce aux effets protecteurs de l'eau sur les articulations et la colonne vertébrale.

Les mouvements dans l'eau sont **ralentis**, les impacts sont **atténués**, les articulations sont moins sollicitées et l'usure des cartilages est ralentie.



*La natation est un **sport en décharge** car le corps est porté par l'eau donc on ne sollicite pas les articulations fragilisées par la croissance.



4 La natation participe au renforcement musculaire et à son entretien

Tous les groupes musculaires sont sollicités, notamment les abdominaux, les muscles para vertébraux et les fessiers qui renforcent le gainage.

C'est un sport symétrique aux mouvements variés qui développe une **musculature harmonieuse**.

Chaque mouvement **brûle des calories** et contribue à la **gestion du poids** avec une sensation de **massage** sur les jambes et de **glisse** sur le corps.

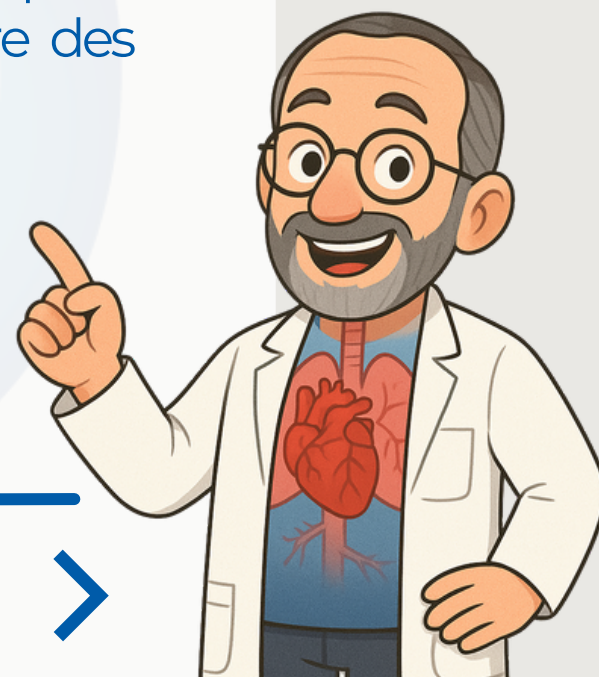


5 La natation est bonne pour le cœur et la respiration

La natation est une **activité aérobie***, le nageur développe une **endurance favorable au cœur** qui influence positivement la relation entre le rythme cardiaque et le rythme respiratoire et participe à la **baisse de la tension artérielle**.

La respiration y est **bénéfique**, notamment pour **les asthmatiques** d'autant que l'atmosphère des piscines est chaude et humide.

De plus, l'immersion modifie la pression sur le corps, et cette **pression** est **bonne pour le retour veineux**.



*Une **activité aérobie** est liée à endurance ou un exercice cardio et représente la capacité à nager (ou faire de l'exercice) longtemps sans te fatiguer



ET TOI ?

**Qu'attends-tu pour te
mettre à la natation ?**



TROUVER UN CLUB

Lien en description



Docteur Jean-Loup BOUCHARD

Diplômé de Médecine et Traumatologie
du sport et médecin des équipes de
France de natation