



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

10 raisons d'aimer la natation



**La natation fait partie des sports préférés
des italiens**

**ses bienfaits sont nombreux et sa pratique
agréable.**



**Voici 10 bonnes raisons d'enfiler votre
maillot de bain**



1- Un sport relaxant et antistress

La natation est le sport relaxant par excellence. En contact avec l'eau, vous ressentez une sensation de légèreté, vous ne ressentez plus votre corps et vous vous laissez porter par l'eau. A pratiquer après le travail, la natation est **le meilleur antistress** et favorise un sommeil profond et réparateur.

2- Un sport complet

La natation présente l'avantage de solliciter tous les muscles de votre corps. Des mollets aux épaules en passant par les fessiers et les abdominaux, aucune partie de votre corps n'est oubliée.

3- Pour perdre du poids

La natation est le sport idéal pour **perdre du poids** car elle permet de brûler jusqu'à 650 kcal en une heure en nageant à allure modérée (contre 600 kcal en course à pied). Il faut cependant faire preuve d'assiduité et de volonté. Nager une fois par mois ne suffit pas. Comptez entre 2 à 4 séances de 30 à 45 minutes par semaine pour voir des résultats visibles au bout de quelques semaines.

4- Un sport non violent

La natation est le sport le plus souvent recommandé par les médecins pour tous les sportifs qui ont des problèmes d'articulation. En effet, **la natation** se pratique en quasi-apesanteur et n'est en rien traumatisante pour les genoux et les épaules.

5- Idéale pendant la grossesse

La natation peut se pratiquer jusqu'au dernier mois de grossesse et est le premier sport que l'on peut pratiquer après avoir accouché. Portée par l'eau, la femme ne ressent plus son corps et supporte mieux les maux de la grossesse.

6- Un sport accessible à tous

La natation est un sport que tout le monde peut pratiquer, quel que soit son âge et sa condition physique. De plus, **la natation** ne demande pas

d'investir dans un équipement très onéreux. Un maillot de bain, un bonnet de bain et une paire de lunettes et le tour est joué !

7- Bonne pour le dos

La natation est souvent préconisée pour **soulager le mal de dos**. Mais attention, à condition d'avoir une bonne technique de nage et de proscrire la brasse et le papillon. Avant de vous lancer, demandez toujours un avis médical.

8- Améliorer son endurance

La natation est idéale pour travailler sa respiration. Elle est souvent d'ailleurs utilisée pour compléter le cyclisme ou la course à pied. Si la respiration vous semble difficile en tant que nageur débutant, à force de pratiquer, vous gagnez en capacité respiratoire et en endurance.

9- Effet drainant

En pratiquant la natation, vous profitez des effets de l'eau sur votre corps. L'eau en passant sur les différentes zones de votre corps a un effet massant et drainant. Votre circulation sanguine est activée et votre peau se raffermie. L'effet peau d'orange s'estompe aussi petit à petit.

10- Etre de bonne humeur

La natation, comme toute autre activité physique, permet de garder le moral car vous sécrétez des endorphines, appelées aussi hormones du plaisir, en nageant.