

Natation

magazine

Pour tout savoir de la natation

ABONNEZ-VOUS !



Natation c'est :

- 8 numéros par an **pour seulement 30 € (au lieu de 40 €)**
- L'actu de **toutes les disciplines de la FFN**
- Des rencontres, des interviews,
- Des dossiers, des reportages,
- Des photos, des analyses,
- Des rendez-vous, des résultats,
- Des rubriques, de l'humour...

un an pour
30 €
seulement !

Natation

Bulletin d'abonnement

À renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natations, 148 av. Gambetta - 75980 Paris Cedex 20

Oui, je souhaite m'abonner et je choisis :

- 1 an d'abonnement Natation Magazine (8 numéros) pour 30 € au lieu de 40 € (prix de vente au numéro).

Je règle :

- par chèque à l'ordre de Horizons Natation
- par carte bancaire N°

Sa date d'expiration :

Pour une plus grande sécurité de paiement, ajoutez les trois derniers chiffres du numéro qui figure au dos de votre carte bancaire :

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP E-mail

Date

Signature

Pourquoi choisir la natation à la rentrée ?



(Ph. DPP/Philippe Millereau)

Ah, les feuilles mortes qui se ramassent à la pelle, l'automne et ses couleurs enivrantes, ses parfums d'été qui s'envolent...

Ah, l'automne et ses matins frisquets, ses rhumes, ses baisses de motivation et les jours qui raccourcissent comme peau de chagrin. Pour remédier à cela et doper votre moral et votre capital santé, rien de tel qu'une pratique sportive régulière et régénératrice.

Oui, mais laquelle ? Voici, en quelques points, les raisons de choisir la natation à la rentrée.

A en croire les médecins, nutritionnistes, psychologues et pratiquants que nous avons interrogé, enfiler un maillot de bain vous fera traverser l'hiver en douceur.

Dossier réalisé par Laure Dansart



(Ph. D. R.)

1

Pas besoin de racler le fond du maillot

Pour courir, il suffit d'une paire de basket. Mais vous avez vu le prix de ces pompes haute technologie qu'il faut remplacer tous les ans pour préserver dos et genoux ? Ne parlons pas du kayak, des salles de sport aux tarifs prohibitifs, des évanouissants frais de raquettes, shorts, t-shirts, casquettes pour le tennis... Bref, faire du sport peut se révéler onéreux. Très onéreux même !

Côté budget, la natation, contrairement aux idées reçues, n'est pas un sport élitiste. Il suffit d'un bonnet, d'un maillot, voire d'une paire de lunettes pour se jeter à l'eau. Chez les grandes enseignes du sport (Go Sport, Décathlon), un maillot pour femme varie entre 5 et 25 euros. Vous partirez avec un bonnet en maille (usage loisirs) ou en latex/silicone (pour une pratique régulière) entre 3 et 4 euros et des lunettes entre 3 et 8 euros. L'investissement de départ varie donc entre 10 et 40 euros ! **Si vous n'êtes pas convaincus, sachez que le prix des entrées en piscine équivaut à plusieurs restos entre amis, l'alcool et les gâteaux en moins. Autant dire que vous n'avez aucune excuse !**

Combien ça coûte ?

Nous avons comparé les tarifs proposés par quatre grandes villes : Paris, Marseille, Lille et Brest. **Plein pot, une entrée coûte en moyenne 2,6 euros (tarif réduit : 1,65 euros). 10 entrées plein tarif : moyenne de 19,9 euros (12,55 euros pour le tarif réduit).** Marseille propose des abonnements annuels : plein tarif à 161 euros (84 euros en tarif réduit). La mairie de Paris propose, elle, des abonnements de 3 mois : 37 euros plein tarif (19 euros en tarif réduit). Brest propose enfin 25 entrées à 47 euros en plein tarif (27 euros tarif réduit). **Pour 160 euros par an maximum, on peut donc profiter des bienfaits de la baignade. Et si l'on a la chance d'habiter près de la mer, les mois d'été offrent la possibilité de nager gratuitement !**



(Ph. DPP/Christophe Elise)

2

A vous la liberté

Il pleut ? Pas envie de mettre le nez dehors pour faire un tour en vélo ? La piscine s'offre à vous. Soit vous êtes déjà trempé, et la moitié du chemin est fait, soit vous ne rêvez que de chaleur et c'est dans les bassins que vous la trouverez. **Certains préfèrent nager le matin, d'autres le soir. Il y a aussi les enfants qu'il faut conduire à l'école, les heures supplémentaires. Difficile, parfois, de trouver un moment pour faire du sport. Heureusement, les piscines ont des amplitudes horaires larges. La piscine, c'est quand vous voulez !** Les équipements sportifs municipaux quadrillent les villes pour permettre à tout à chacun de trouver sa piscine, qu'elle soit à la sortie de son bureau ou à côté de chez soi. Une serviette, un maillot, du savon, une brosse, un bonnet et des lunettes, trouveront leur place dans un petit sac à dos. **Et les horaires d'ouverture au public laissent un large éventail de possibilités. Dès 8 h pour la plupart des piscines, fermetures à 22 h (plusieurs font des « nocturnes » durant la semaine) et des non-stops le midi pour aller faire un plongeon à la pause déjeuner.**



(Ph. DPP/Cyril Tricot)

3

Pas de limite d'âge : un sport pour tous

Mal au dos ? Problème au genou ? Surpoids ? **« L'eau crée un état d'apesanteur qui efface l'âge, le poids des corps. La natation n'a pas d'effet traumatisant sur les articulations »,** souligne Philippe le Van, médecin du sport à L'Institut National du Sport et de l'Education Physique (Insep). **« Il n'y a pas de limite d'âge ! Et presque pas de contre-indication médicale. Bien sûr, si on fait de l'asthme instable, par exemple, mieux vaut ne pas aller à la piscine, mais c'est le sport le plus ouvert. Pour une personne obèse, c'est quasiment le seul sport praticable ! »** Autre avantage, la natation n'engendre aucune blessure (sauf en pratique assidue, ou si vous sautez du plongeon lorsque la piscine est vide). Comme le disent souvent les maîtres-nageurs : **« La natation n'est dangereuse que si l'on manque le mur ».**



(Ph. D. R.)