

Un programme innovant  
au service de la santé



# NAUT!C'santé



L'EXPERTISE DE DEUX FÉDÉRATIONS SPORTIVES





**NAUTIC'**  
santé

## NAUTIC'SANTÉ RÉPOND AUX PRINCIPALES ATTENTES DES FRANÇAIS EN MATIÈRE D'ÉVOLUTION DES PRATIQUES SPORTIVES

- autonomie et liberté de pratique,
- matérialisation du parcours et des progrès,
- digitalisation des outils.

### LES ENGAGEMENTS DU PROGRAMME

**1**

**Proposer une activité Sport Santé tout au long de l'année**

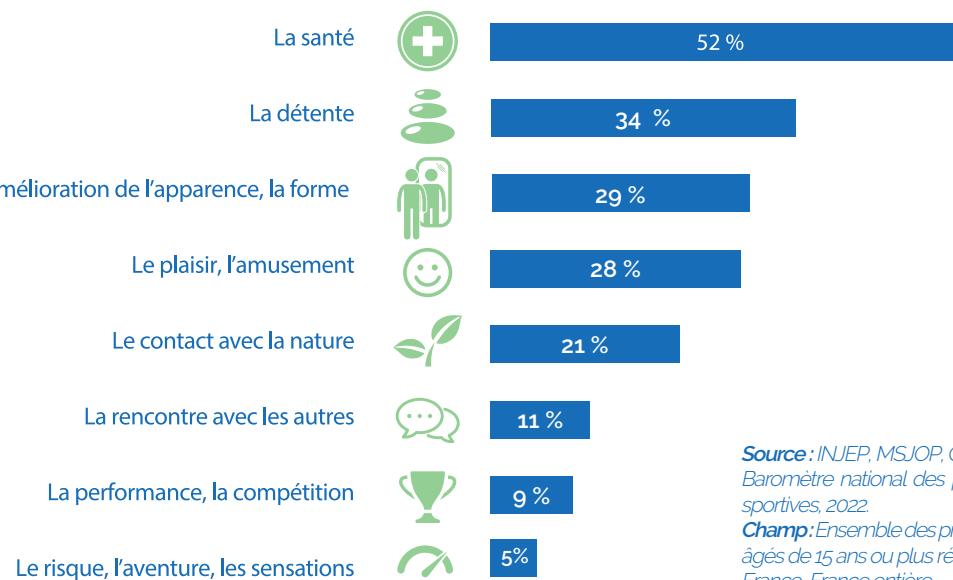
**2**

**Développer de nouveaux services d'accompagnement des pratiquants**

**3**

**Consolider le modèle économique des clubs**

**Pour plus d'1 pratiquant sur 2, la santé est la principale raison de faire du sport**



*Source : INJEP, MSJOP, CRÉDOC, Baromètre national des pratiques sportives, 2022.*

*Champ : Ensemble des pratiquants âgés de 15 ans ou plus résidant en France, France entière.*





# Une activité Sport Santé en toutes saisons



## LE PROGRAMME EN QUELQUES REPÈRES

1

### Évaluation de la condition physique

Fixer des objectifs individuels, adapter le volume et l'intensité des séances à chaque pratiquant.

2

### 2 à 3 séances par semaine

Sur une saison sportive, en salle ou en plein air selon la météo.

3

### 4 activités sportives complémentaires

Des séances encadrées, une progression vers l'autonomie.



## LA CIBLE

Le programme cible des adultes sédentaires, peu actifs, qui souhaitent reprendre une activité physique régulière dans un objectif de santé et de bien-être.



## L'ENCADREMENT

Les coachs sont spécifiquement formés pour accompagner chaque pratiquant dans son parcours sport santé.



## LA SANTÉ DANS TOUTES SES DIMENSIONS

Amélioration de la force, de l'endurance, de l'équilibre, diminution du stress, ... Nautic'Santé vise à apporter une véritable solution en matière de prévention des risques liés à la sédentarité et à l'inactivité physique.



# Une application de suivi des progrès et de la pratique



## ACCOMPAGNER LE PRATIQUANT VERS L'AUTONOMIE

- Des tutos techniques
- Des séances clé-en-main
- Des programmes adaptés et individualisés



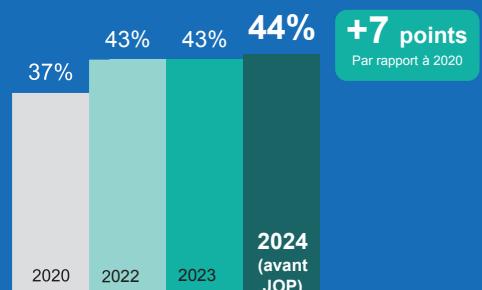
## INCITER & MOTIVER À LA PRATIQUE

- Le suivi des progrès et du niveau de forme (Scan'Form)
- La visualisation ludique de l'activité (badges)
- La motivation supplémentaire des challenges digitaux



## DÉVELOPPER & ANIMER DES COMMUNAUTÉS

- **Le pratiquant** : intéragir, échanger, partager, accéder à de nouveaux services
- **Clubs & encadrants** : partager des contenus, des informations, organiser la pratique



44 % des pratiquants utilisent des outils de mesure pour suivre leur activité

Téléchargez l'application ici





# Innover dans nos pratiques et consolider le modèle économique



## POUR LA STRUCTURE NAUTIQUE

- Proposer de nouveaux services aux pratiquants
- Développer une activité "indoor" offrant la possibilité d'optimiser l'utilisation des infrastructures et palier les aléas météorologiques
- Alléger l'encadrement via l'autonomisation progressive des pratiquants

## POUR UN TERRITOIRE

- Mettre en place un projet en phase avec les attentes institutionnelles en matière de sport et d'activité physique
- Diversifier l'offre Sport santé sur le territoire et améliorer la qualité de vie des usagers
- Valoriser les équipements sportifs nautiques et optimiser leur utilisation

**2/3 des français pratiquent plusieurs disciplines sportives**

**25 %**



1 discipline

**15 %**



2 disciplines

**30 %**



3 disciplines ou plus

# NAUTIC'Santé



Le Circuit Training, par un enchaînement de différents ateliers permet de développer l'ensemble des qualités physiques. Adapté à tous les âges et niveaux, il est parfait pour ceux qui veulent un entraînement efficace, varié, dynamique et motivant.

Le Circuit Training sera l'outil idéal du programme pour répondre aux besoins spécifiques de renforcement musculaire des pratiquants.



Pratiqué debout ou assis en mode aviron, le stand-up-paddle est accessible et bénéfique pour tous. Facile à mettre en œuvre, il permet à chacun de ressentir rapidement le plaisir de la glisse en toute liberté.

**Renforcer l'équilibre et la posture seront les principaux objectifs recherchés sur les séances de paddle.**



La voile en équipage est un excellent choix pour reprendre une activité physique en douceur, dans un cadre naturel ressourçant. La navigation stimule les fonctions cognitives et procure un sentiment de bien-être et de déconnexion.

En favorisant la coopération, la voile permettra d'entretenir la motivation du groupe tout au long du programme Nautic'Santé.



Le rameur est un appareil ultra-complet qui **solicite tous les muscles du corps**. Il permet une activité physique adaptée à chacun, sans choc et sans traumatisme. Ramer permet un renforcement musculaire global, améliore le gainage et active le système cardiovasculaire.

**Le rameur sera l'atout cardio du programme Nautic'Santé.**