

*Bienfaits pour l'organisme...*

La natation présente des bienfaits au niveau de nombreux appareils :

- appareil cardio-vasculaire : la pratique prolongée, sur un rythme régulier et d'intensité moyenne permet une bonne adaptation ou réadaptation aux efforts : stabilisation de la tension artérielle, baisse de la fréquence cardiaque au repos et à l'effort, meilleure tolérance aux efforts.

De plus la natation s'effectuant en position allongée, le retour du sang veineux vers le cœur est facilité. Il n'y a plus à lutter contre la pesanteur.

- appareil pulmonaire : la natation permet de rythmer la respiration sur les mouvements respiratoires. L'essoufflement à l'effort est retardé (meilleure tolérance).

La natation est recommandée pour les asthmatiques en raison de l'humidité ambiante.

- appareil locomoteur : l'organisme étant en apesanteur relative, les articulations ne sont pas en charge et n'ont pas à supporter le poids du corps comme dans les sports pratiqués debout. Cette activité est donc particulièrement intéressante pour les personnes qui souffrent des articulations des membres inférieurs (arthrose notamment).

La natation fait travailler pratiquement l'ensemble des muscles du corps : membres supérieurs et inférieurs, abdominaux, muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. Ils ne travaillent que contre la résistance de l'eau qui est relative et qui permet une musculation douce.

La natation est recommandée aux personnes souffrant de la colonne vertébrale (sur le dos essentiellement) car elle permet de renforcer les muscles qui la soutiennent.

A bonne température, l'eau permet d'assouplir les articulations : c'est le principe de l'aquagym et de la rééducation en piscine.

- sur le plan psychologique, la natation est également intéressante car elle permet une bonne relaxation, notamment chez les sujets, nerveux, irritables, impulsifs.

Elle procure par ailleurs une "bonne" fatigue physique qui favorise l'endormissement, (contrairement à la fatigue psychologique, qui elle, l'empêche).