

# Nagez Forme Santé

## NFS

Mis à jour le 20 janvier 2026



Crédit Mutuel

DIRECTION RÉGIONALE  
DE LA JEUNESSE,  
DES SPORTS ET DE LA  
COHÉSION SOCIALE



La Région  
Auvergne-Rhône-Alpes



## Sommaire

### 1 Présentation

- Qu'est-ce que l'activité Nagez Forme Santé?
- Pour qui ?

### 2 Contenus et objectifs de la formation

- Diplôme visé
- Objectifs de la formation
- Programme et contenu de la formation
- Compétences développées

### 3 Publics et prérequis

- Publics visés
- Prérequis d'inscription
- Positionnement

### 4 Organisation de la formation

- Dates et lieu

### 5 Modalités pédagogiques et d'évaluation

- Méthodes, moyens et matériels pédagogiques
- Modalités d'évaluation et de certification

### 6 Suites du parcours

### 7 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

### 8 Tarifs et financements

À la suite de nombreuses études françaises et internationales démontrant les bénéfices de l'activité physique sur la santé et la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques, la Fédération Française de Natation (FFN) s'engage à développer une pratique de la natation adaptée à ce public.

Dans le cadre de sa mission de service public et d'intérêt général, la FFN s'investit pleinement dans cette démarche afin d'apporter une réponse pertinente à un enjeu majeur de santé publique. L'élaboration du programme « **Nagez Forme Santé** » s'inscrit au cœur de cette action, en visant à proposer une offre parfaitement adaptée aux besoins identifiés.

Notre projet s'articule sur trois niveaux :

- L'accueil des personnes recherchant un maintien de leur capital santé par la pratique d'une activité sportive : la prévention primaire.
- L'accueil des personnes à risques d'apparition de maladies : la prévention secondaire.
- L'accompagnement et le soutien des patients ou des pratiquants, à la suite de leur phase « d'éducation thérapeutique du patient » : la prévention tertiaire.

Nous souhaitons que notre activité devienne un relais complémentaire intervenant après l'éducation thérapeutique du patient. Sans ambition de nous inscrire dans le parcours de soins à proprement parler, notre objectif est d'assurer une continuité permettant au patient de maintenir et d'optimiser ses capacités physiques, de préserver son autonomie et d'améliorer sa qualité de vie, grâce à l'accueil proposé dans nos clubs labellisés Nagez Forme Santé.

## Qu'est-ce que l'activité “Nagez Forme Santé” ?

Nagez Forme Santé est une activité de natation adaptée aux pratiquants. Elle ne se pratique pas avec appui sur le sol mais dans l'eau pour bénéficier des spécificités du milieu aquatique. Les transformations imposées par le milieu obligent le pratiquant à adapter et à chercher son équilibre, sa ventilation, sa propulsion et sa perception de l'espace.

C'est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. Elle est encadrée par des éducateurs ayant reçu une formation spécifique afin que chaque pratiquant puisse évoluer dans un environnement sécurisé et nager selon ses aspirations et ses capacités propres.

Depuis plusieurs années, le milieu médical et la communauté scientifique reconnaissent les effets bénéfiques de l'activité physique sur la qualité de vie des seniors et des personnes âgées. La natation, en particulier, est largement recommandée pour ce public. Elle contribue notamment à limiter les conséquences de l'isolement et de l'exclusion, tout en favorisant le maintien – ou la récupération – d'une autonomie essentielle.

## A qui s'adresse le “Nagez Forme Santé” ?

Nagez Forme Santé s'adresse à :

- Tout Public : lutte contre la sédentarité, multi-activités de la natation.
- Sénior : pour la conservation de son capital santé : nutrition, équilibre, renforcement musculaire, lien social.
- Personne atteinte de pathologies respiratoires : l'atmosphère chaude et humide facilite la respiration. Pour les asthmatiques l'activité de la natation oblige à contrôler la ventilation
- Personne en surcharge pondérale : lutte contre l'obésité, multi-activités de la natation et intervention alimentaire.
- Rééduqué fonctionnel : prise en charge après les soins de médecine physique et de réadaptation, aller vers l'autonomie.
- Personne en quête d'une qualité de vie optimale : maintenir son capital santé par la pratique sportive. Être en harmonie avec son corps et son esprit.
- Personne orientée par un réseau de santé : diabétique, asthmatique, cardiaque.

## Quel est le diplôme visé ?

L'objectif de cette formation vise à la préparation et à l'obtention du Brevet Fédéral Éducateur Nagez Forme Santé.

## Quel sont les objectifs de la formation ?

Dans le cadre du dispositif "Natation Santé" de la Fédération Française de Natation, l'ERFAN Auvergne Rhône Alpes vous propose une formation fédérale d'éducateur Nagez Forme Santé.

Le titulaire du Brevet Fédéral Éducateur Nagez Forme Santé intervient auprès de tous les publics sains, sédentaires, à risques ignorés ou dépistés, ou relevant du parcours de soins et encadre en vue d'obtenir ou de maintenir « un capital » santé optimum ou d'aider les personnes à mieux vivre avec leur pathologie.

Les objectifs sont :

- Concevoir un projet pédagogique adapté à un public spécifique.
- Organiser des activités en vue d'une pratique physique régulière, adaptée, sécurisante et progressive.
- Intégrer l'activité NFS dans le projet de développement du club.
- Identifier les risques liés à la spécificité des publics.
- Encadrer tout public pour le maintien de son capital santé et encadrer un public atteint d'affection chronique pour améliorer sa qualité de vie et/ou limiter l'évolution de la maladie.

## Quel est le programme ?

- Connaissance de l'environnement et organisation du système de santé publique
- Connaissance des publics en prévention primaire, secondaire et tertiaire
- Apports de connaissances sur les principales maladies chroniques et affections longue durée (cancers, diabète, pathologies cardiaques, respiratoires etc.)
- Connaissance du club et méthodologie de projet
- Construction de séances adaptées

## En détails, quel est le contenu de la formation ?

La formation se compose des unités capitalisables suivantes :

- UC1 : être capable de contribuer au fonctionnement du club intégré dans son environnement territorial et institutionnel ;
- UC2 : être capable de maîtriser les connaissances et techniques nécessaires à la conduite des activités ;
- UC3 : être capable de maîtriser les connaissances pour s'intégrer dans un parcours de santé.

Cette formation vous apportera les contenus suivants dans le domaine des activités aquatiques en lien avec le « Nagez Forme Santé » :

- La sécurité et citoyenneté ;
- Les aspects psychologiques ;
- La communication et le projet de club ;
- La connaissance du club ;
- Les connaissances des différentes spécificités de santé publique en prenant en compte la connaissance des publics ;
- La séance ;
- La prise en charge du pratiquant ;
- La natation : un milieu spécifique ;
- Les connaissances réglementaires.

## Quelles sont les compétences développées ?

- Assurer la sécurité des pratiquants en prenant en compte la spécificité de chacun ;
- Encourager l'adoption de comportements favorables à la santé ;
- Concevoir, conduire et évaluer un projet de natation adaptée au sein du club.

## Quels sont les publics visés ?

Cette formation s'adresse aux éducateurs licenciés en club FFN, sous conditions de diplômes (cf. Prérequis d'inscription).

Les candidatures de personnes extérieures au réseau FFN seront étudiées par les experts Natation Santé et l'INFAN. Une attestation de suivi de formation pourra être remise.

## Quels sont les prérequis à l'entrée en formation ?

Le candidat doit pouvoir justifier, au moment de l'inscription, des prérequis suivants :

- Avoir 18 ans ;
- Être licencié à la FFN ;
- Être titulaire à minima du PSE1 à jour de la formation continue ;
- Être titulaire au minimum d'un BF3 à jour de la formation continue ou d'un diplôme d'État ou Titre à Finalité Professionnelle permettant l'encadrement des activités de la natation, à jour de la formation continue ;
- Être capable de réaliser un test de sécurité sur une distance de 50 mètres.

Les personnes ayant une expérience importante au sein d'un club FFN, qui ne sont pas titulaires d'un des diplômes mentionnés ci-dessus peuvent, à titre exceptionnel, déposer un dossier de demande.

## Comment s'inscrire à la formation ?

Pour vous inscrire, veuillez cliquer ici. Les inscriptions prennent fin le mercredi 18 février 2026 à 12h00.

Les justificatifs ci-dessous vous seront demandés au moment de l'inscription :

- Pièce d'identité
- Photo d'identité au format numérique (JPEG/JPG de préférence)
- Licence FFN 2025-2026

- Diplôme ou titre à finalité professionnelle, ou BF3 à jour de la formation continue
- PSE1 à jour de la formation continue (diplôme initial et formation continue nécessaire) ;
- Attestation justifiant du passage d'un test de sécurité réglementaire, de moins de 3 mois ;
- Règlements de 1300 € incluant 1250 € de frais pédagogiques et 50 € de frais de dossier, par chèque à l'ordre de Erfan Auvergne Rhône Alpes ou RIB (voir Financement et tarifs).



**Seuls les dossiers complets pourront être pris en compte**

## Qu'en est-il du positionnement ?

Le positionnement sera réalisé via un questionnaire d'auto-positionnement rempli lors de l'inscription par le stagiaire et un entretien de 30 minutes en visioconférence avec le coordonnateur de la formation.

### Le point information

Les clubs disposant d'un éducateur certifié Nagez Forme Santé peuvent solliciter l'agrément Nagez Forme Santé auprès de leur ligue.

L'ouverture d'un créneau Nagez Forme Santé, encadré par un éducateur formé, permet également de marquer des points dans le cadre de la labellisation.

## Comment s'organise la formation ?



Formation du 02 au 06 mars 2026 et du 20 au 25 avril 2026

Date limite d'inscription : mercredi 18 février 2026

Positionnements : mercredi 25 février 2026 (30 minutes en visioconférence)

Durée de la formation : 68 heures

Dates des certifications : jeudi 25 juin 2026



**Lieu de formation :**

CREPS de VICHY au 2 route de Charmeil 03700 BELLERIVE SUR ALLIER

## Quelles sont les modalités pédagogiques et d'évaluation ?

### Méthodes pédagogiques employées :

Les méthodes pédagogiques utilisées sont basées sur les méthodes affirmative, heuristique, interrogative, démonstrative et applicative. La formation, à visée pratique et méthodologique, se fait à partir de situations réelles professionnelles et de supports professionnels. La formation est personnalisée et prend en compte la singularité de la personne en formation tout en appartenant à un collectif. Le formateur organise les situations d'apprentissage variées aux besoins de la personne et des objectifs visés et met en place les stratégies pédagogiques correspondantes :

- Jeux de rôles dans une situation professionnelle reconstituée ;
- Pratique en bassin ;
- Réalisation d'une tâche ou opération professionnelle à partir de cas concrets ;
- Recadrage et actions de remédiation ;
- Travaux collaboratifs en sous-groupes.

Le formateur définit la stratégie pédagogique au regard de l'importance, de la complexité et du niveau de performance de l'objet de l'apprentissage : il conçoit et organise des activités pédagogiques en s'appuyant sur des démarches et des méthodes facilitant les apprentissages des personnes et l'atteinte des objectifs visés.

## Moyens et matériels pédagogiques dédiés :

La formation se déroule entièrement en présentiel. La salle de formation dispose du matériel nécessaire à l'action de formation. Des supports pédagogiques seront mis à disposition des stagiaires, principalement en format numérique.

5 heures de formation auront lieu en bassin.

## Quelles sont les modalités d'évaluation ?

Les 3 unités capitalisables du Brevet fédéral d'éducateur Nagez Forme Santé sont certifiées par un nombre réduit d'épreuves correspondant à des situations caractéristiques des activités du titulaire du Brevet fédéral d'éducateur Nagez Forme Santé et construites à partir du référentiel de certification du diplôme.

Les épreuves d'évaluation certificative ne donnent pas forcément lieu à une épreuve par unité capitalisable.

Pour chacune des différentes épreuves, le résultat du candidat apparaîtra sous la forme "Acquis" ou "Non Acquis".

L'ensemble des UC doit être validé pour l'obtention du diplôme. L'ensemble des épreuves est validé par un jury constitué sous la responsabilité du cadre technique, responsable pédagogique de l'organisme de formation. Ainsi, le cadre technique responsable pédagogique de l'organisme de formation désigne le ou les membre(s) de chaque commission d'évaluation. Les UC non validées imposent à l'organisme de formation de proposer au stagiaire un rattrapage personnalisé (complément individuel de formation). Le stagiaire doit alors se présenter à une nouvelle session de certification pour valider l'UC ou les UC correspondantes.

La certification globale des 3 UC a lieu lors d'un jury national présidé par le Directeur Technique National ou son représentant.

La durée des épreuves de certification, et notamment celle de l'épreuve 1 n'est pas intégrée dans le volume horaire de la formation

**Concernant les UC1 et UC3 du Brevet Fédéral d'éducateur Nagez Forme Santé, l'épreuve consistera en un dossier accompagné d'un oral :**

Cette épreuve est réalisée à partir d'un dossier relatif à la conception (réelle ou prévisionnelle) du projet Nagez Forme Santé d'un club. Ce document servant de base à une épreuve orale d'une durée de 20 minutes maximum permet d'évaluer les capacités du candidat à concevoir le projet et à s'intégrer dans un parcours de soins.

- Étape 1 : Rédaction d'un dossier portant sur la conception d'un projet de l'activité Nagez Forme Santé au sein d'un club et sur les connaissances nécessaires à l'intégration dans un parcours de soins
- Étape 2 : épreuve orale avec 10 minutes de présentation du projet, suivies de 20 minutes de questions par le jury.

**Concernant l'UC2 du Brevet Fédéral d'éducateur Nagez Forme Santé, l'épreuve consistera en un QCM, une épreuve orale et un test de sécurité**

- Étape 1 : Un écrit, sous la forme d'un QCM portant sur les connaissances essentielles relatives aux caractéristiques de l'ensemble des différentes pathologies chroniques. Le choix des questions reste à l'initiative de l'organisme de formation.
- Étape 2 : Épreuve orale d'une durée de 30 minutes maximum, relative aux connaissances nécessaires pour l'encadrement d'une natation adaptée et aux connaissances liées à la sécurité dans le cadre de l'activité Nagez Forme Santé.
- Étape 3 : Test de sécurité. La compétence dans le domaine de la sécurité est essentielle. Elle doit être vérifiée en début et en fin de formation.

## Quelle est la suite du parcours ?

Une formation continue est obligatoire tous les 2 ans pour conserver les prérogatives du Brevet Fédéral d'Éducateur Nagez Forme Santé. Les deux années ne sont pas comptabilisées de date à date mais sur l'année civile à partir du jour de délivrance du diplôme (l'année indiquée sur le diplôme faisant foi).

Pour s'inscrire à la formation continue, la personne doit être licenciée au sein d'un club de la FFN. La capacité à exercer les compétences en lien avec la certification du Brevet fédéral d'éducateur Nagez Forme Santé est soumise au suivi de la formation continue.

Cette formation continue comprend à minima :

- Une demi-journée de secourisme et sécurité en piscine : pratique du test de sécurité et mises en situation pratique
- Une demi-journée pédagogique.

De plus, il est important de rappeler que les personnes doivent maintenir à jour la formation continue de leur diplôme de Premiers Secours en Équipe de niveau 1 (PSE1).

## L'accessibilité aux personnes en situation de handicap

Aux termes de l'article L120.2 du Code du Travail : Nul ne peut apporter aux droits des personnes et aux libertés individuelles et collectives de restrictions qui ne seraient pas justifiées par la nature de la tâche à accomplir ni proportionnées au but recherché.

*« Constitue un handicap, au sens de la loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant »* - Article 114 du code de l'action sociale et des familles.

Renseignements complémentaires auprès du référent handicap pour toute étude d'aménagements : Mr Thierry Lefaure

## Combien coûte la formation ?

Le coût de la formation est de 1250€ + 50€ de frais d'inscription. Le règlement se fait par chèque à l'ordre de Erfan Auvergne Rhône Alpes ou par virement (le RIB est à demander à l'ERFAN).

## Quels financements existent ?

### Pour les éducateurs(trices) salarié(e)s :

La formation peut être prise en charge à 100% par l'AFDAS via le plan de développement des compétences. Le cas échéant, merci de demander un devis au responsable pédagogique de l'ERFAN à : erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr

### Pour les autres cas :

Dans tous les autres cas, le coût de la formation est à votre charge (1250€ + 50€ d'inscription).

## Qu'en est-il des conditions générales de vente ?

Les conditions générales de vente sont téléchargeables [ici](#).

**Pour tout besoin d'informations complémentaires, n'hésitez pas à nous contacter.**

Référent	Nom	Mail	Téléphone
Pédagogique	Cédric MAREZ	<a href="mailto:erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr">erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr</a>	06.47.00.68.37
Administratif	Kahina LOUNES	<u>responsable-</u> <u>administrative@auvergnerhonealpes-</u> <u>natation.fr</u>	06.08.48.83.41
Handicap	Thierry LEFAURE	<a href="mailto:erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr">erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr</a>	
COVID	Christine EPAILLY	<a href="mailto:erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr">erfan@auvergnerhonealpes-natation.fr</a>	