

« On se libère de tout fardeau » : et si comme Frédéric vous franchissiez le cap du naturisme ?

Le 6 juillet 2025, le club des naturistes du Maine-et-Loire Natanjou organise une journée découverte sur son terrain de Cornillé-les-Caves, près d'Angers. Une philosophie de vie, qui repose sur « le respect des autres, de la nature et de soi-même », partagée par 150 licenciés au sein du club.



Le terrain de Natanjou, aménagé par et pour des naturistes à Cornillé-les-Caves, s'étend sur un terrain de 2 hectares. | NATANJOU

Écouter 05:10 min

Courrier de l'Ouest

[Mireille PUAU](#)

Publié le 19/06/2025 à 07h30

Une journée pour, peut-être, sauter le pas ou simplement échanger pour mieux appréhender et connaître la philosophie naturiste. C'est tout le sens de cette invitation découverte proposée le 6 juillet par le club des naturistes du Maine-et-Loire. Chaque année, 25 à 30 personnes saisissent cette occasion offerte par Natanjou. À nous d'engager la conversation pour les rassurer, si besoin, dans leurs craintes, tranquillise Martine Peyrot, présidente de l'association qui pèse d'un poids important dans le département avec 150 licenciés. Certaines personnes ont déjà bien réfléchi, elles franchissent le cap et se sentent libérées, a-t-elle souvent observé.

LIRE AUSSI | La Plage du Hardas, près d'Angers : l'île de la tentation pour les naturistes

Ma femme me trouve plus apaisée

— Frédéric, adepte du naturisme



De gauche à droite, Albert Richard, président de la Fédération française de naturisme, Martine Peyrot, présidente de Natanjou, Dominique Blairé, président régional et secrétaire principal de la Fédération. | NATANJOU

« J'ai l'impression de poser mes valises »

Frédéric, 56 ans, s'est libéré, lui, il y a bientôt deux ans. Je pratiquais déjà à la maison, de temps en temps sur les plages, livre-t-il. Lorsque ma cousine m'a annoncé qu'elle en faisait, ma première réaction a été de lui dire, t'en as de la chance ». Pour le quinquagénaire, c'est le déclic qui l'incite à oser . J'ai cherché à savoir par quelle association, par quel biais je pouvais pratiquer avec d'autres personnes. J'ai rencontré Martine, la présidente de Natanjou, qui m'a proposé de venir franchir ce cap.

Chaque mardi soir, la structure bénéficie d'un créneau à la piscine de la Roseraie à Angers, octroyé à l'époque par le maire Jean Monnier. Le jour où j'y suis allé, ce fut une confirmation, réalise-t-il avec joie. J'ai été accueilli comme si j'étais déjà naturiste depuis longtemps, sans jugement, avec beaucoup de sympathie, de naturel, de simplicité. Je me suis senti à l'aise tout de suite. On se débarrasse de tout ce qui est parasite. On peut être soi-même.

Le Tour est déjà dans LaPlace !

Gagnez des places VIP et des goodies dès maintenant. Réservé aux abonné(e)s. [Je découvre](#)

Dans la vie de tous les jours, Frédéric en a ressenti les bienfaits. On a beaucoup plus le sourire, ma femme me trouve aussi plus apaisé , observe celui qui parle sans hésiter de renaissance. On se libère de tout fardeau. Quand je suis avec d'autres naturistes, j'ai l'impression de poser mes valises .

LIRE AUSSI | [Le naturisme, « un art de vivre où l'on prône le respect de soi, de l'autre et de la nature »](#)

« Travailler sur soi-même »

Au travail, Frédéric préfère pour autant rester discret et ne rien dévoiler. Une façon de protéger sa vie personnelle. Côté privé, je ne crains pas le jugement, confie-t-il. Dans la famille, on est assez adulte pour ça. Mon épouse ne pratique pas mais elle évolue elle aussi. Je lui ai proposé de venir faire un essai pour découvrir. Il est important, quand on se lance, d'être en sécurité, de ne pas se sentir non plus obligé.

Au sein de Natanjou, le quinquagénaire peut vivre pleinement sa pratique au fil de sorties, d'activités, d'échanges bienveillants et nourris, en accord avec la philosophie naturiste : Le respect des autres, de la nature et de soi-même , décrit-il.

Newsletter La Matinale

Recevez l'essentiel de l'actualité nationale et internationale. [Je m'inscris](#)

Ces dernières années, le regard porté sur le naturisme a bien évolué, apprécie Martine Peyrot. Avant, cela pouvait susciter des sourires moqueurs, des sous-entendus. Aujourd'hui, ça n'est plus le cas. **Pratiquante depuis l'âge de 20 ans, cette sexagénaire a été convaincue tout de suite, confesse-t-elle.** Il a fallu tout doucement apprendre à mettre certaines choses à l'écart : les grossesses, les petits bourrelets qui s'installent, le corps qui change... Ça aide à vieillir bien, à revivre dans un corps parfois souffrant, à travailler sur soi-même. Soit tout simplement à s'accepter.

Journée découverte le 6 juillet 2025, de 11 h à 19 h, sur le terrain de Cornillé-les-Caves. Pour s'inscrire : envoyer un mail (en priorité) avec le nom et le nombre de personnes à natanjou49@gmail.com. Contact : 06 83 92 85 06. Restauration, piscine, tir à l'arc, tennis de table, pétanque. Créneau piscine tous les mardis (hors vacances scolaires), de 20 h 15 à 21 h 30, à la Roseraie à Angers. natanjou.org.

À savoir : L'engouement des jeunes générations

Natanjou, qui fêtera ses 50 ans l'an prochain, est affilié à la **Fédération française de naturisme** qui compte 12 800 licenciés en France et 950 dans les Pays de la Loire. Un sondage Ipsos, réalisé en début d'année, atteste de la popularité de la pratique. Considérée par 70 % des Français comme une philosophie de vie, la pratique permet, pour 42 %, d'être au plus proche de la nature. Pour 61 % de la population, elle aide à accepter son corps. Seuls 26 % en ont une mauvaise opinion.

Avec 129 associations et 71 centres de vacances, le pays dispose d'un bon maillage. La France est la première destination naturiste mondiale, confirme Martine Peyrot. Cette année, les grands centres de vacances font par ailleurs leur retour au sein de la Fédération, qui relance également depuis quelque temps les compétitions sportives.

Le naturisme séduit aussi de plus en plus de jeunes. Au total, 32 % des 18-24 ans et 37 % des 25-34 ans ont déjà pratiqué, a pu établir l'enquête. Soit des chiffres bien plus élevés par rapport à la génération de leurs parents.