





La NATATION : Un sport pour tous



- **Francine De Pachtère : profession**

- **Diplômes en santé :**

- **Diplôme d'Etat de Docteur en Pharmacie**

- DU E2N2 Exercice Entraînement Nutrition Micro-Nutrition
 - DU Alimentation Santé Micro-Nutrition
 - DU Homéopathie
 - DU Orthopédie, petit appareillage



- **Diplômes sportifs :**



- Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la Natation, Natation sportive
 - Educateur « Nagez Forme Santé »

La NATATION : Un sport pour tous



Francine De Pachtère : Nager avec la FFN

➤ Natation Maître :

- 22 titres Championne de France depuis 2002
- 2 Records de France en individuel (2005, 2006)
- 7^{ème} aux Championnats d'Europe Maître en 2005
- 10^{ème} aux Championnats du Monde Maître en 2010

➤ Eau libre : 2 titres Championne de France Maîtres

➤ Polo : sélectionnée pour le Tournoi inter-régions de 1984

➤ Natation course Jeunes : Finaliste Championnats de France FFN : 1976-1978

- Championne de France UFOLEP : 1976





La NATATION : Un sport pour tous

En France :

Les licenciés de la Fédération Française de Natation :

300 000 licenciés

Nombreuses multi-licences

2/3 des licenciés ne font pas de compétition :

soit 230 000 pratiquants de natation



Comité Départemental Haute Savoie :

17 clubs Haut Savoyards

70 000 compétiteurs sur 300 000

Sur 5 Disciplines olympiques

**C D Haute Savoie :
17 clubs Haut Savoyards
3291 licenciés**

**Puissance, Chronos
Technique de nage**

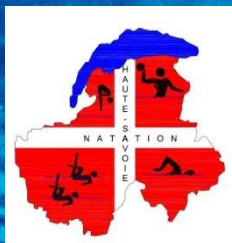
**Jusque 2 séances/jour + PPG
Horizontalité, Fc, Qc et VES...
Chloramines
Filières métaboliques
Zones de travail
Préparation Mentale
Nutrition sportive**



NATATION COURSE

**C D Haute Savoie :
4 clubs Haut Savoyards
Individuel ou par équipe**

**Beauté, Grâce, Harmonie
Précision du geste
Musique, Rythme**



**Apnées
Repères spatio-temporels
Souplesse articulaire
Filières métabolique
Préparation Mentale
Nutrition sportive**



NATATION SYNCHRONISÉE

C D Haute Savoie : 2 clubs Haut Savoyards



Matches de 90min
Explosivité, capacité de soutien
Vision périphérique, Oreille
Chocs
Filières métaboliques
Préparation Mentale
Nutrition sportive



WATER-POLO

Équipe, Jeu
Ballon, Buts



**C D Haute Savoie :
Pas de structures
permettant d'avoir 1 ou 2
clubs Haut Savoyards**



**Précision du geste,
Rapidité
Vol, Dimensions multiples**

**Explosivité
Concentration
Repère spatio-temporels
Chocs
Préparation Mentale
Nutrition sportive**



PLONGEON

C D Haute Savoie : Activité dans tous les clubs hauts savoyards, les nageurs s'inscrivent aux différentes traversées proposées sur nos lacs ou ailleurs



Milieux naturels
Découvertes et variété des eaux
Courants, Vagues
Faune, Flore

Milieux naturels, environnements
Lacs, fleuves, mers
Qualité des eaux
Filières métaboliques
Zones de travail
Horizontalité, Fc, Qc et VES...
Préparation Mentale
Nutrition sportive



EAU LIBRE



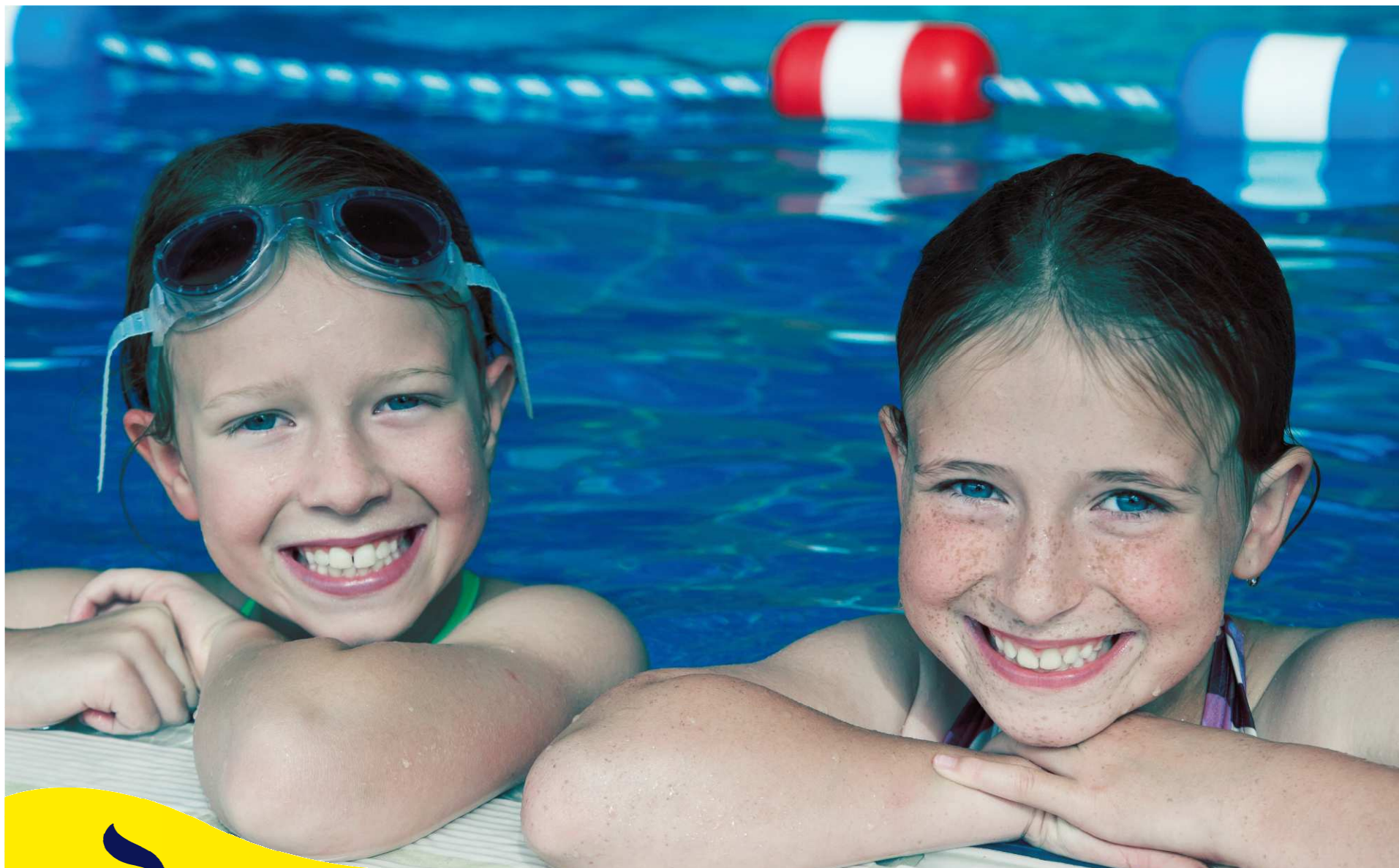
La NATATION

Un sport pour tous



Sur les 300 000 licenciés,
230 000 ne font pas de
compétition

Autres activités de Natation
nombreuses



ENF : L'ECOLE DE NATATION



Ecole Française de Natation

Le Plan « J'apprends à Nager » : un dispositif ministériel citoyen



L'apprentissage de la natation accessible à tous :

➤ **Réduire les inégalités d'accès à la pratique sportive, en favorisant l'apprentissage de la natation et lutter activement contre le phénomène des noyades**

Publics prioritaires : Enfants 6 à 12 ans, QPV, ZRR

L'objectif de cette opération citoyenne est de permettre aux enfants d'acquérir les compétences nécessaires pour évoluer dans l'eau en toute sécurité. Celles-ci se traduisent par **l'obtention du test «Sauv'nage»** de l'Ecole de Natation Française. Les titulaires de ce diplôme peuvent pratiquer les activités aquatiques mais également nautiques en toute sécurité.

La majorité des noyades ont lieu en milieux naturels et piscines privées

**C D Haute Savoie :
8 clubs Haut Savoyards
660 licenciés**

**Mai à septembre
2nd sport**



**Temporalité, Périodicité
Proportion Eau Libre
Transferts**

Des filières métaboliques
Des Zones de travail
Horizontalité, Fc, Qc et VES...,
Préparation Mentale
Nutrition sportive



LA NATATION ESTIVALE

Les Officiels

Chronométrateurs

Juges de nage et de virages

Arbitres

Starters





Détente, Plaisir de l'eau
Activité physique
Se réapproprier l'eau
Relations humaines
Bien-être lié au milieu
Sport porté

**C D Haute Savoie :
17 clubs Haut Savoyards**



**Régularité et Irrégularité
Inconnues**

Des filières métaboliques
Des Zones de travail
Nutrition sportive



LES LOISIRS, Enfants, Adolescents, Adultes

C D Haute Savoie
8 clubs Maîtres en compétition
17 clubs Maîtres loisirs

Catégories tous les 5 ans (25 ans (C1) Jusque > 99 ans (C15))

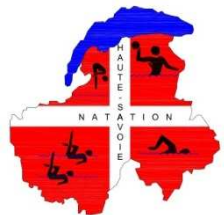
Championnats du Monde Pas de JO

Règlementation Natation Sportive

Plaisir du Nager

Condition physique et santé

Jeu, Combativité



LES MAÎTRES

Ages

Conditions santé

Jusque 2 séances/jour + PPG

Des filières métaboliques

Des Zones de travail

Horizontalité, Fc, Qc et VES...

Préparation Mentale

Nutrition sportive



La Natation Santé
regroupe les activités de
Nagez Forme Bien-être
Nagez Forme Santé

C D Haute Savoie :
1 seul club agréé
Nagez Forme Santé
Avec 1 éducateur
Nagez Forme Santé



SANTÉ BIEN-ÊTRE



NATATION SANTE

FFN depuis 2009

2 diplômes différents
pour les éducateurs sportifs
en sus du BEESAN ou BPJEPS :



Attestation Nagez Forme Bien-Etre
Activités d'aqua-forme, Prévention Ire

Certification Nagez Forme Santé + FPC
Préventions Ire, Ilre et Illre
(ALD, pathologies chroniques)
Charte qualité

Partenaires de la FFN pour le NFS :
CNOSF, FFCardiologie, MAIF, MDS....



La Natation Santé, une réponse pour tous : nageurs et non-nageurs !



NATATION SANTE

**Nagez Forme Bien-être : 23 600 pratiquants
440 clubs**



regroupe toutes les activités aquatiques émergentes et de natation pour préserver son capital santé au service des personnes recherchant une activité de bien-être et de loisir.



Ages

Conditions santé inconnues

Adaptations personnalisées

Filières métaboliques

Zones de travail

Nutrition sportive



La Natation Santé, une réponse pour tous : nageurs et non-nageurs !



NATATION SANTE



Nagez Forme Santé : 1900 pratiquants

71 clubs agréés / 160 éducateurs NFS

c'est nager pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie. Il s'agit d'une natation adaptée au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques et en relais d'un programme d'éducation thérapeutique.



La Natation Santé, une réponse pour tous : nageurs et non-nageurs !



NATATION SANTE



Une activité aux multiples bienfaits répondant aux besoins de santé :

- Développement de la capacité respiratoire
- Amélioration de la mobilité articulaire et de l'équilibre global
- Renforcement musculaire global
- Optimisation des capacités cardio-vasculaires
- Augmentation importante de la dépense énergétique
- Diminution des tensions musculaires et réduction du stress
- Développement de la confiance et de l'estime de soi
- Entretien du lien social

Le milieu aquatique, milieu privilégié pour l'activité physique :

- Etat d'apesanteur partielle ou complète
- Milieu non traumatisant
- Résistance de l'eau
- Adaptations respiratoire et cardiaque





NATATION SANTE

Nagez Forme Santé



Personnes en surcharge pondérale

Personnes diabétiques

Personnes atteintes de cancers

Personnes atteintes de maladies respiratoires

Personnes atteintes de maladies cardio-vasculaires

Personnes atteintes de maladies neurodégénératives

Personnes atteintes de maladies ostéo-articulaires

Personnes âgées

...

Ages

Conditions santé connues

Individualisations

Filières métaboliques

Zones de travail

Nutrition sportive



La Natation Santé, une réponse pour tous : nageurs et non-nageurs !



NATATION SANTE



Nagez Forme Santé en résumé, c'est :

- Une équipe d'experts mobilisée
- Des éducateurs sportifs diplômés ayant suivi une formation spécifique
- Des clubs agréés pour cette activité et reconnus par les ministères santé et sport, les réseaux sport santé
- Des conditions de pratique optimales
- Une pratique collective encadrée
- Un esprit convivial et un plaisir partagé
- Un programme adapté au projet et aux capacités de chacun



**Annecy Natation Nutrition
Sport Santé Education**
1er club agréé NAGEZ FORME SANTE
du Comité DS FFN



La Natation Santé, une réponse pour tous : nageurs et non-nageurs !



NATATION SANTE



- Publications et études validées par la Commission scientifique et médicale du CNOSF
- Sites de la FFN et du CNOSF rubriques Médicosport santé Natation

9 décembre 2015

Présidé par :

Denis Masegla

Alain Calmat

André-Xavier Bigard



MÉDICOSPORT-SANTÉ

LE DICTIONNAIRE À VISÉE MÉDICALE DES DISCIPLINES SPORTIVES

III Intérêts potentiels et impacts de la discipline sur la santé du pratiquant :



	Intérêt marqué pour :	Intérêt surtout si ces capacités étaient peu développées avant la pratique :	Remarques
<u>Condition physique générale</u>	Endurance +++ Equilibre statique et dynamique +++ Proprioception +++ Coordination motrice +++	Vitesse ++	Augmente la dépense métabolique de base (thermorégulation) ⁶⁹
<u>Système musculo-squelettique</u>	Endurance musculaire +++ Souplesse, mobilité articulaire +++ Caractère symétrique +++	Masse, force musculaire ++	Sport porté entraînant peu de sollicitations mécaniques du squelette
<u>Fonctions cognitives</u>	Orientation spatio-temporelle +++ Apprentissage +++		
<u>Intérêt psycho-social</u>	Estime de soi, image de soi	Socialisation	Pratique en groupe
<u>Intérêts dans les pathologies</u>	Voir chapitre VIII-2 (axes de travail selon les pathologies)		Effet drainant (facilite le retour veineux) ⁷⁰

NATATION SANTE

3) Axes de travail selon les pathologies :

Selon le barème : + (peu) / ++ (moyen) / +++ (élevé)



	Travail aérobie	Renforcement musculaire	Mobilité articulaire	Travail ventilatoire	Psychomotricité générale
Maladies cardio-vasculaires	+++	++	++	++	++
Maladies respiratoires	+++	++	++	+++	++
Obésité, Diabète, syndrome métabolique	+++	++	++	++	+++
Pathologies Ostéo-Articulaire	++	++	+++	+++	+++
Cancers	+++	++	++	++	++

IV Risques et contre-indications :



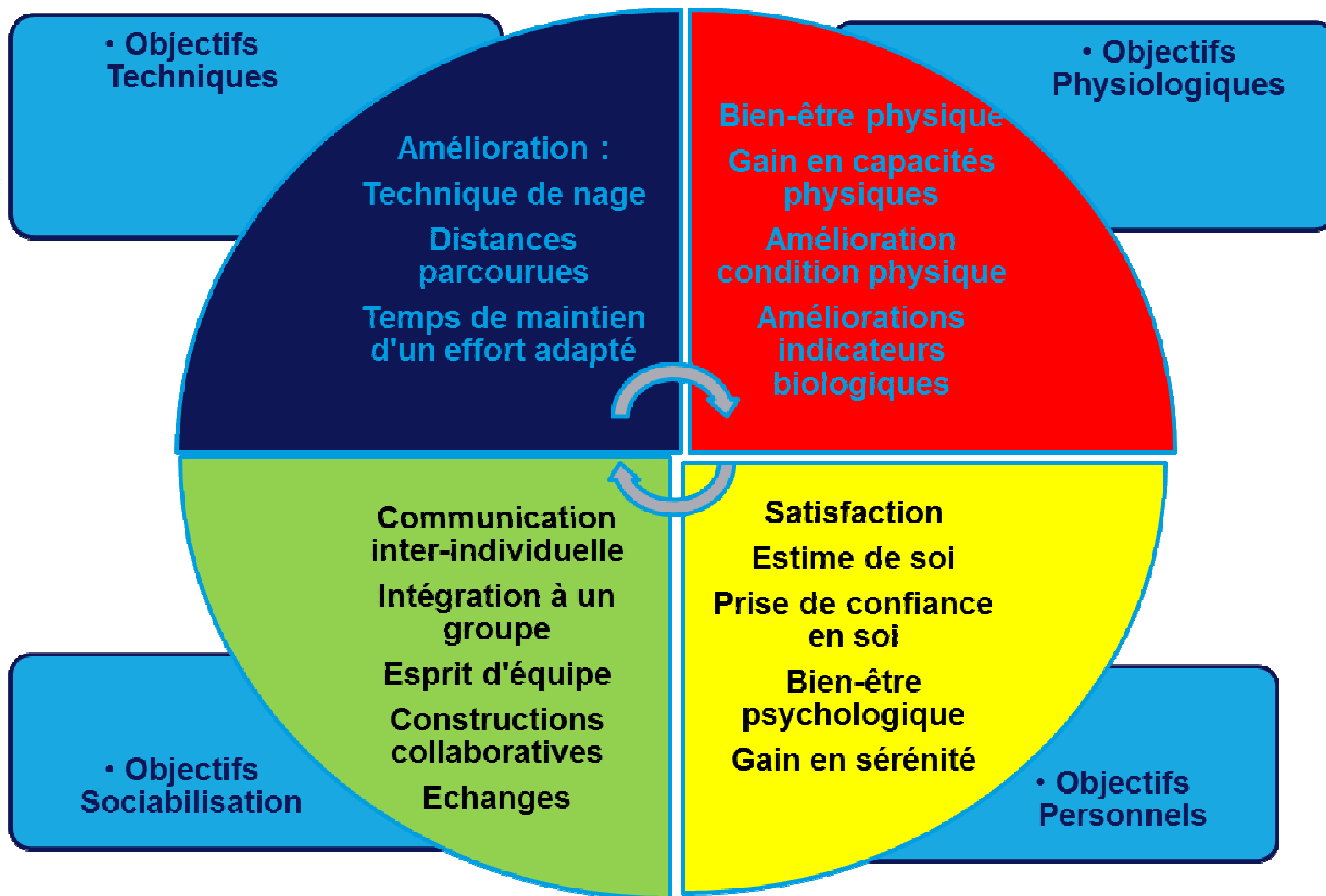
1. **Risques liés à la discipline dans sa pratique sport-santé : peu fréquents**

- Risque de chutes sur sols humides (rare).
Dans le cadre général des constructions de piscines des précautions sont prises pour limiter le risque de chutes (ex : sols antidérapants mais non abrasifs).
Les usagers et les clubs natation santé sont sensibilisés sur :
 - L'utilisation de claquettes antidérapantes (si accepté par le gestionnaire des locaux)
 - L'accompagnement des personnes à risque
 - L'utilisation du matériel spécifique pour personnes handicapées (mise à l'eau / sortie de l'eau)
- Risques de noyade (en cas de phobie de l'eau ou de pathologies à risque de malaise) :
Des précautions sont prises pour limiter le risque de noyade :
 - L'activité est encadrée par un professionnel ayant une formation initiale spécifique aux activités aquatiques (BEESAN, BPJEPsAAN ou BF2) en plus de la formation Nagez Forme Santé et / ou Nagez Forme Bien-être.
 - Le nombre de pratiquants par séance Nagez Forme Santé est compris entre 8 et 12.
- De plus, il existe des garanties techniques et de sécurité (code du sport Art. A322-19 à A322-41) prises en compte par les équipementiers (pentes, parois, profondeurs, rebords).

2. **Contre-indications à la discipline dans sa pratique sport-santé :**

- Pathologies chroniques non stabilisées⁷¹
- Contre-indications absolues :
 - pathologies à risque de perte de connaissance (malaise d'origine cardiaque, diabète mal équilibré, épilepsie mal contrôlée...)
 - perforation tympanique
 - pneumonectomie totale
 - colostomie
- Contre-indication relative : incontinence urinaire (à l'appréciation du médecin)
- Contre-indications temporaires : pathologies aiguës
 - affections broncho-pulmonaires (infections, pneumothorax...)
 - pathologies ORL (infections, trachéotomie...)
 - plaies, certaines maladies de peau (eczéma en phase suintante...), allergies au brome ou au chlore.

NATATION SANTE





www.ffnatation.fr - T. 01 41 83 87 70 - F. 01 41 83 87 69 - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN Cedex



www.ffnatation.fr - T. 01 41 83 87 70 - F. 01 41 83 87 69 - 14 rue Scandicci - 93508 PANTIN Cedex