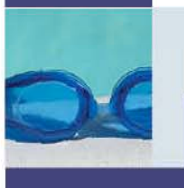




L'actu

WWW.FFNATATION.FR



Fédération Française de Natation

Info Presse

**NAGEZ
FORME
SANTÉ**

**Programme national retenu dans le cadre de
l'appel à projet du Ministère de la Santé et des
Sports - 2009**

**« Activité physique et personnes
atteintes de maladies chroniques »**



La F.F.N. quelles missions ?

L'actu

WWW.FFNATATION.FR

Répondre à notre « délégation de service public », représenter la France au plus niveau international,

- Développer nos disciplines
- Exceller dans les disciplines Olympiques et internationales

Répondre à notre déclaration « d' utilité publique »

- Prendre en compte les évolutions sociétales
- Développer l'ensemble des secteurs de pratiques
- Le club, au service de la population, une natation citoyenne

Former les cadres dont nous avons besoin pour réaliser nos missions et atteindre nos objectifs

La formation est l'élément structurant



Fédération Française de Natation

Info Presse

Patrick Gastou



LA FFN C'EST

Près de 1300 clubs FFN

Près de 300 000 Licenciés FFN

11 000 de + 60 ans

90 000 de moins de 10 ans

Près de 88 000 licenciés ont une pratique compétitive

Plus de 200 000 licenciés n'ont pas de pratiques compétitives





Compétition

**Eveil
Education**

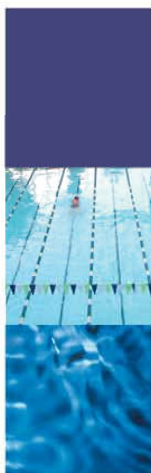
**Santé
Bien Etre**

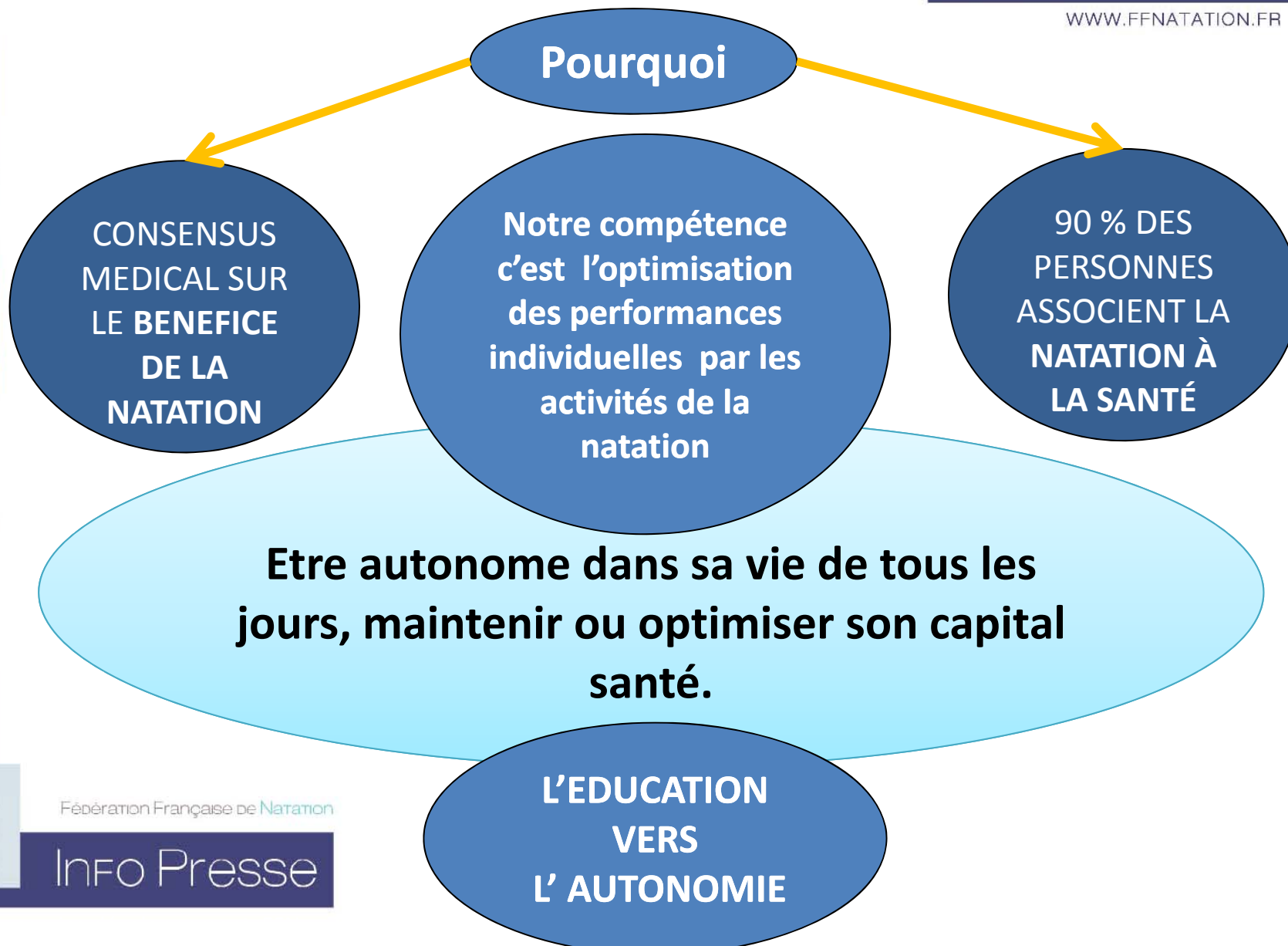
Environnement



Fédération Française de Natation

Info Presse







La performance individuelle :

- C'est une création pure, qui n'est pas réservée aux seules élites.
- C'est l'expression d'une création qui doit s'envisager comme son propre dépassement.
- La performance est étrangère à la norme, elle appartient à celui qui la réalise, elle est de l'ordre de l'intime.
- C'est un instant éphémère, dont le sens est propre à chacun.
- Elle procure une satisfaction intense très personnelle.
 ➔ « Etre capable de ».
- C'est tout simplement réussir le défi que l'on s'est lancé :
 ➔ Favoriser la confiance en soi.

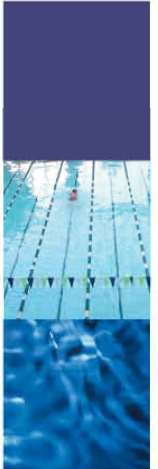


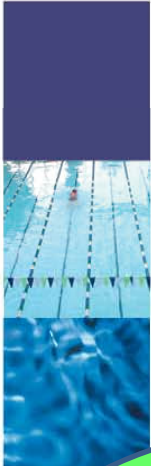
**UN CONCEPT QUI N'INTEGRE PAS
LES ACTIVITES AQUATIQUES DE TYPE
« AQUAGYM » - « AQUAFORME »**

POURQUOI ?

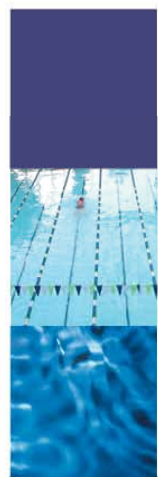
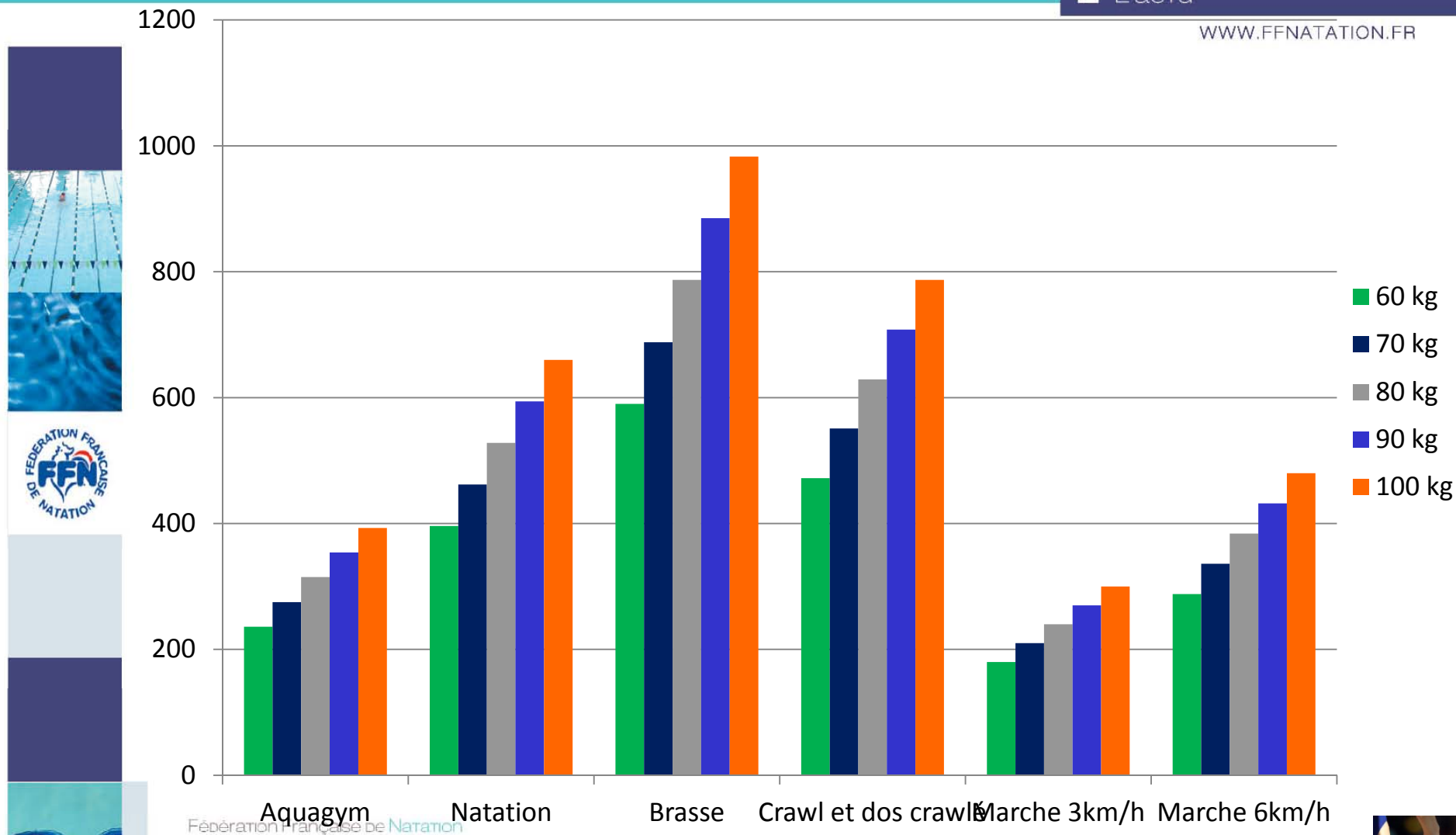
**SORTIR DE LA POSTURE VERTICALE
DU « TERRIEN » POUR UTILISER LES
BIENFAITS
DE LA « NATATION »**

**« NAGEZ »
A DES FINS
DE SANTE PUBLIQUE**





Dépenses caloriques en 60 minutes



Info Presse

Ligne-en-ligne.com



Quels types d'efforts ?

- Intensité = dépense d'énergie exprimée en MET (metabolic equivalent tasks) permet une comparaison entre études

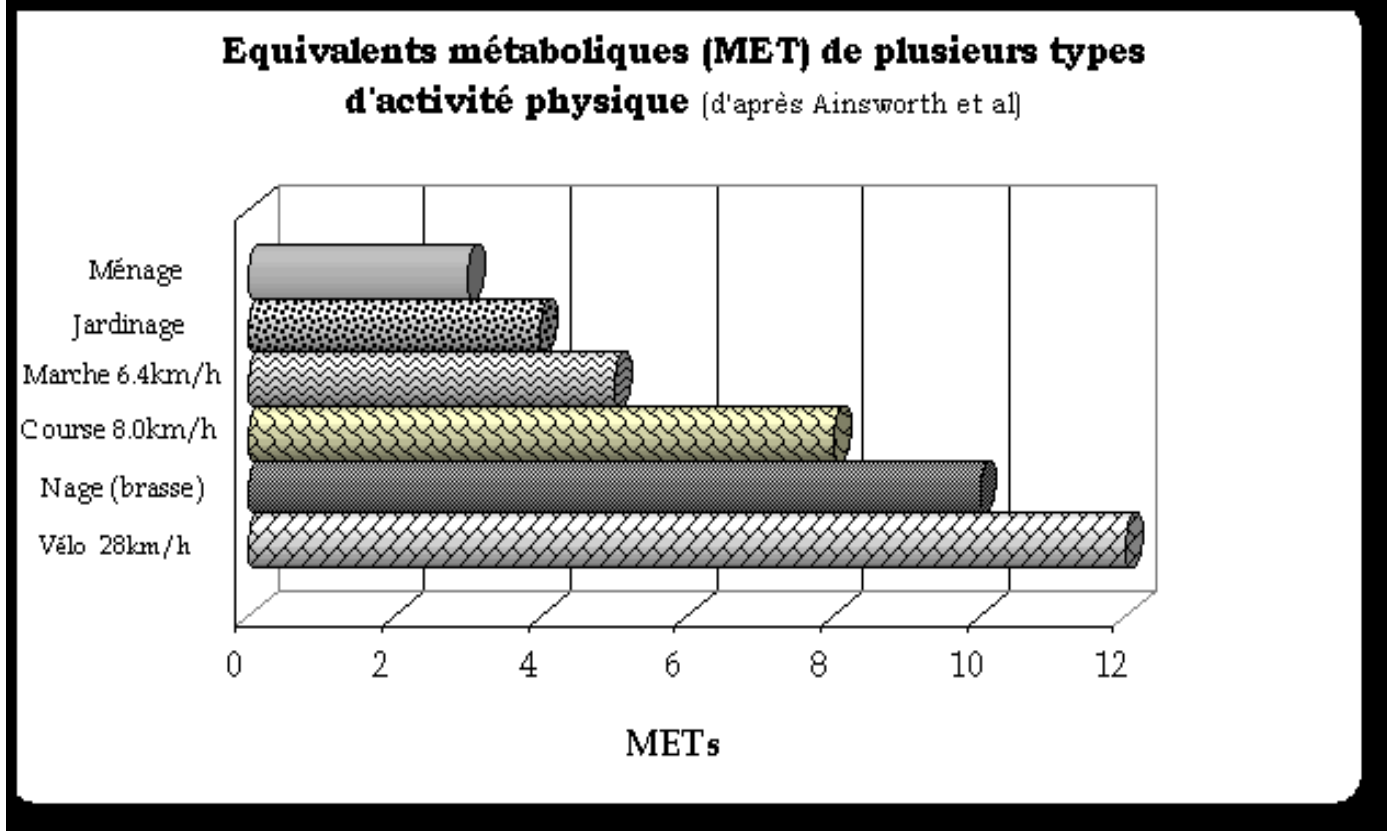
1MET-H = dépense d'énergie au repos pendant 1 heure

- 1kcal/kg/h = 3,5 ml d'Oxygène par Kg et par minute

Exemples :

- ménage = 3 MET
- bricolage = 4,5 MET,
- courir = 12MET ;
- nager en brasse soutenue = 9,5 MET/H.....



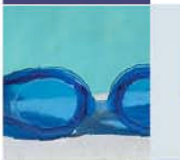


1MET-H = dépense d'énergie au repos pendant 1 heure

activité légère = <3 MET

activité modérée = 3 à 5,9 MET

activité intense > 6 MET



DUREE DE PRATIQUE



Activité	KCAL/h	DUREE
Golf	350	31h
Jogging	620	15h
Marche 5 km/h	220	63 h
Natation	540	17 h
Vélo	390	27h

Temps de pratique nécessaire pour perdre 1kg de masse grasse

Professeur Martine DUCLOS 2011

L'activité physique seule n'est pas un traitement de l'obésité

Forte incidence de la pratique d'activité physique chez le diabétique, même avec une perte de poids modérée

90% sujets ayant maintenu perte de poids ont inclus une AP régulière dans leur programme de stabilisation

Klem et al. Am J Clin Nutr 66: 239-246, 1997



- Activité en décharge :

Apesanteur

- Assouplissement musculaire :

Synergie
musculaire
inversée

- Ventilation contrainte :

Modification
structurelle
de la ventilation

- Activité en décubitus horizontal :

Décharge de la
gravité cardiaque,
nouvelle statique
etc. ...

- Estime de soi :

Rendre les choses
possibles

Fédération Française de Natation

Info Presse



- Dépense énergétique accrue :
 - Modification de la statique
 - Thermorégulation
- Effet antalgique par la libération d'endomorphine
- L'hydro-massage naît du mouvement, de l'agitation du milieu, de la création de zones de turbulence.
- L'effet positif de la pression hydrostatique :
 - => **Amélioration du retour veineux**
 - => **Drainage lymphatique**





Le projet global de l'activité est construit en lien avec les professionnels de santé

La natation seule n'est pas un traitement des maladie chroniques

Le projet individuel appartient à la personne : Actrice de sa santé

- **Mise à disposition de la personne des moyens qui lui permettront de réaliser les objectifs qu'elle se fixe et non les objectifs que d'autres lui ont fixés.**

L'activité n'entre pas dans un processus de soins

L'activité entre bien dans un processus de santé



COMMENT ?

**CONSTRUIRE UN RESEAU REGIONAL DE STRUCTURES
SECURISEES ET AGREES
« NAGEZ FORME SANTE »**

**PROPOSER UNE PRATIQUE D'UNE
« NATATION REGULIERE ADAPTEE »**

FORMER DES CADRES SPECIALISES ET COMPETENTS

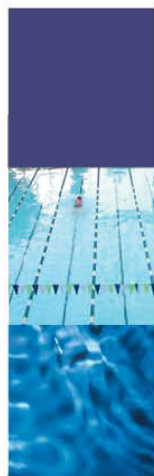
**Initiateur Aqua-
santé**

**TOUT PUBLIC
et les SENIORS
Maintien d'un capital santé
Prévention des risques par la pratique
d'une
NATATION ADAPTEE
Promotion de la Santé**

**Educateur Aqua-
santé**

Accueil des personnes atteintes
**De maladies chroniques
à un stade précoce**
Une Natation au service de la Santé
De pathologies chroniques installées
Améliorer la qualité de la vie





**Elaboration nationale
des outils, de l'ingénierie de
formation
2007 - 2008**



**Direction
Technique
Nationale**

**Application
Expérimentale
2008- 2009**



**1^{er} Colloque régional
sept. 2008
1^{ère} formation d'éducateur
en région centre**

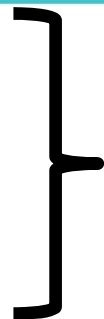
**Phase
d'installation
2009-2012**



**Participation aux colloques,
journées spécifiques,
2^{ème} colloque régional
Septembre 2011**



**Ouverture des sections en
région centre
2009 - 2011**



**AC AMBOISE
CN ORLEANS LA SOURCE
EN TOURS**

Poursuite 2011-2012



**VIERZON
ISSOUDIN
JOUE LES TOURS
Ouverture de nouveaux créneaux
AC. AMBOISE
EN. TOURS**

**2012 – 2016
Développement
Au sein du Comité du
Centre de natation**



**Election d'une personne
responsable du dispositif

Nouvelle formation
d'éducateur sportif
aqua-santé**



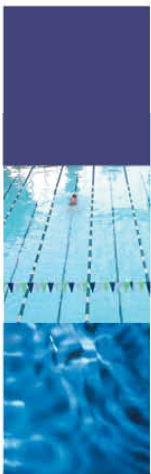
EN SAVOIR PLUS ACTIVITE PHYSIQUE ET CANCER



Fédération Française de Natation

Info Presse





- Il semble que la "dose" efficace ne soit pas la même selon le cancer: 9 MET par semaine suffit pour un cancer du sein,
- pour celui du colon, il faut doubler : 18 MET,
- pour le cancer de la prostate, il semblerait que pour obtenir un effet, il faille 30 MET par semaine !



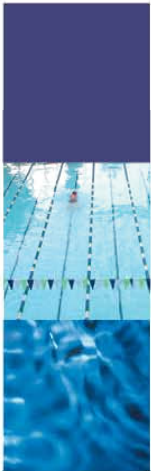
- **Public :**

74 171 femmes ménopausées âgées de 50 à 79 ans.

- **Données recueillies par questionnaires :**

- Activité > 40 MET/semaine : réduction du risque de 22% / sédentaires
- Activité : 5 à 10 MET/semaine : réduction du risque de 18% / sédentaires (30 mn marche, bonne allure /j)

Etude WHI (JAMA.2003)





- Étude épidémiologique des femmes de la mutuelle générale de l'éducation nationale : 100 000 femmes
 - 3424 cancers du sein
 - Importance de l'activité physique comme prévention
 - 1 à 4 Heures / semaine d'activité physique de loisir d'intensité modérée diminuent le risque de 13% / femmes sédentaires
 - 5 Heures ou plus d'activité soutenue diminuent le risque de 38%
 - La diminution du risque se voit chez les femmes à risque (surpoids, THS+ ,sans enfant, un antécédent familial de cancer du sein)





EN SAVOIR PLUS ...

**LA FORMATION DES EDUCATEURS
AQUA-SANTE**

DE LA FEDERATION FRANCAISE DE NATATION

Fédération Française de Natation

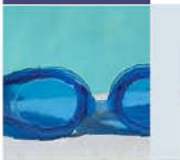
Info Presse





- **FORMATION : 70 heures après le BEESAN**
- **CŒUR de METIER**
 - A vocation à encadrer des personnes en vue d'obtenir, de maintenir ou de restaurer un capital santé optimum.
 - La santé étant considérée dans ses trois dimensions :
 - physique, mentale et sociale
- **AUTONOMIE**
 - Améliorer la qualité de vie des personnes, notamment par le développement du respect de soi, de l'estime de soi et l'obtention d'une confiance en soi pour une plus grande autonomie
- **RESPONSABILITE**
 - Il agit dans le cadre de la loi « droits des malades et des usagers »
de 2002.





- Il encadre des activités et accompagne tout public dans un objectif d'acquisition, de maintien et d'optimisation du capital santé par la pratique de la « Natation ».
- Il conçoit le projet d'animation dans le cadre du projet Nagez-forme santé
- Il participe à l'éducation du patient au sein d'une pratique d'activité de la natation
- Il s'intègre dans le fonctionnement de la structure
- Il assure la sécurité des pratiquants

UC 1 : EC de participer au fonctionnement du club

UC 2 : EC de préparer une séance dans le cadre « nagez-forme-santé »

UC 3 : EC d'encadrer un groupe dans le cadre d'une séance en vue de l'acquisition, du maintien et de l'optimisation d'un capital santé

UC 4 : EC de mobiliser les connaissances nécessaires à la conduite des activités

UC 5 : EC de conduire une action éducative

UC 6 : EC d'éduquer la personne ou le patient et le rendre partenaire,

UC 7 : EC d'assurer la sécurité des personnes

EC: être capable de



Merci de votre attention

Patrick GASTOU

Directeur Technique National adjoint

en charge du

développement et de la formation

2004 -2010

Fédération Française de Natation