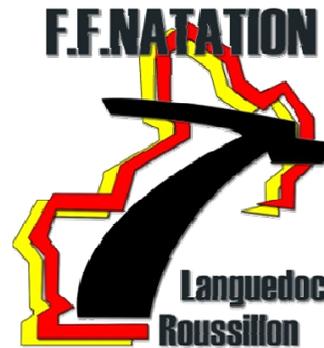


Comité Régional Natation - ERFAN Languedoc Roussillon



**« Nagez - Forme - Santé »
en Languedoc Roussillon**

CONTEXTE

Constats

Motifs de la
pratique sportive

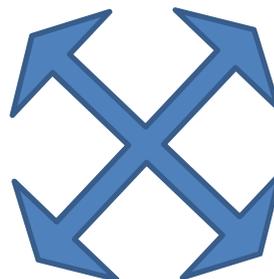
Bienfaits de la
pratique sportive

L'obésité en France

- 5.3 millions adultes sont obèses
- 14,4 millions adultes ont une surcharge pondérale
- 19,7 millions des plus de 15 ans sont « trop gros »
- 19% des enfants sont touchés par l'obésité ou le surpoids

Bien vieillir

- Augmentation de la durée de vie
- 60% des personnes âgées sont sédentaires



Les effets de l'inactivité

- Détérioration de l'ossature, de la force musculaire, de la capacité cardio-respiratoire, de la souplesse...
- Rupture du lien social

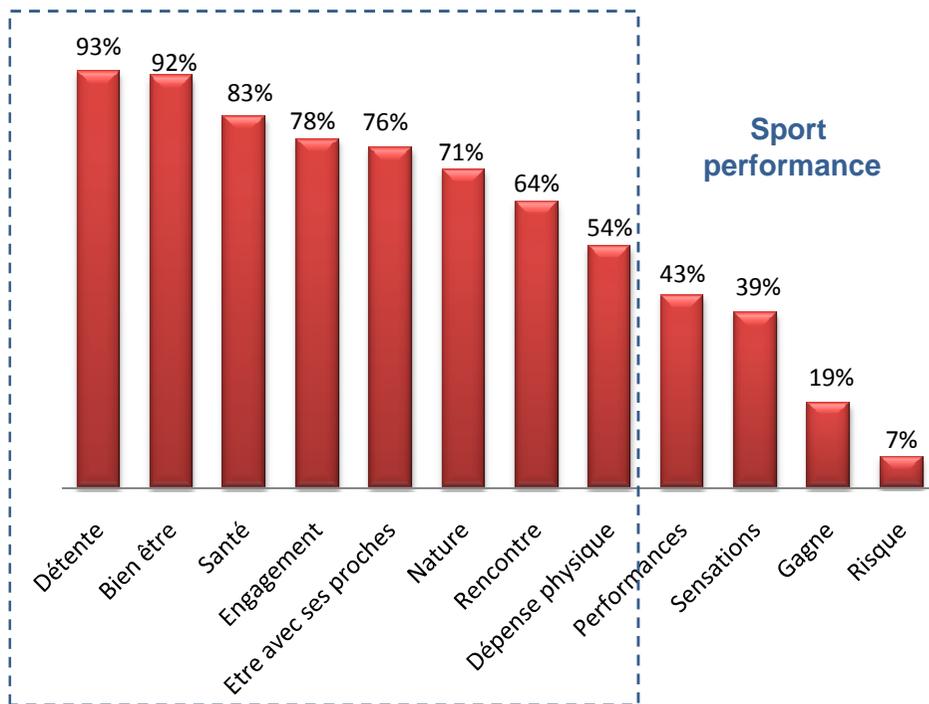
Manger mieux, Bouger mieux

- Plan National Nutrition Santé
- Augmenter la consommation de fruits et légumes/
pratiquer 30 min d'activité physique par jour

CONTEXTE

Constats	Motifs de la pratique sportive	Bienfaits de la pratique sportive
----------	---------------------------------------	-----------------------------------

Source de motivation de la pratique sportive



DÉTENTE : 1^{ère}

BIEN-ÊTRE : 2^{ème}

SANTÉ : 3^{ème}

Source: Enquête pratiques sportives en 2000 (MJSVA) et Enquête participation culturelle et sportive 2003 (INSEE) : extrait de l'étude 2005 de l'ESSEC pour la FFN (D. LEBAS)

Ce qui est recherché dans le sport

Le plaisir : 90%

Besoin d'exercice : 76%

Se maintenir en bonne santé : 74%

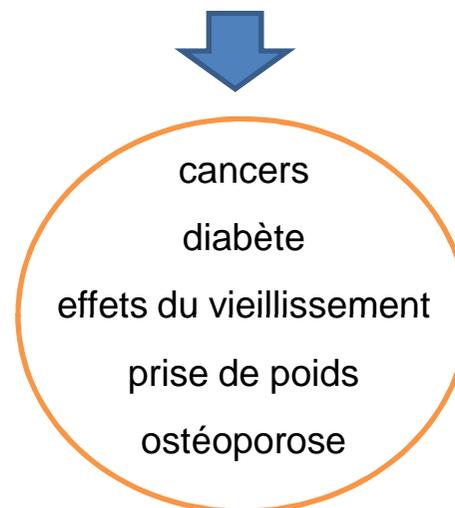
CONTEXTE

Constats

Motifs de la
pratique sportive

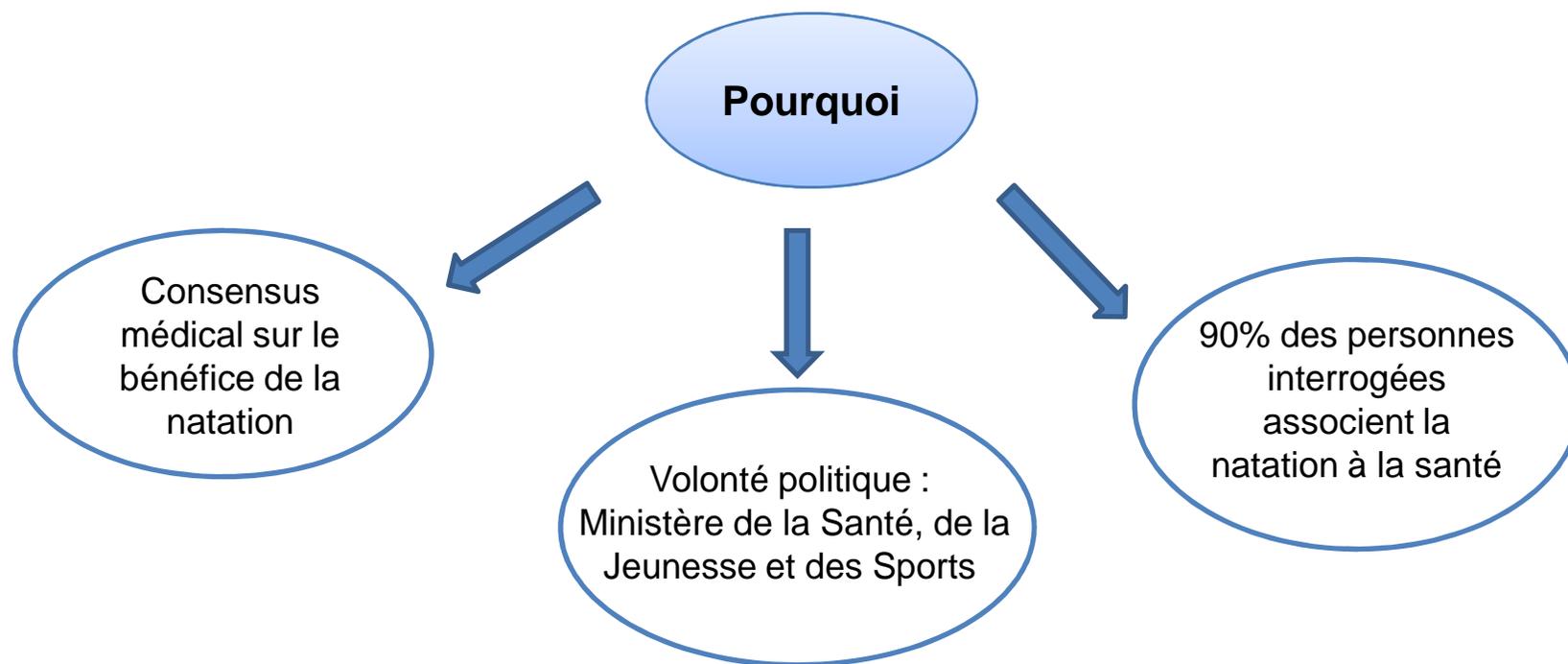
**Bienfaits de la
pratique sportive**

■ L'activité physique → effet globalement protecteur sur la prévention



■ Economie de santé : Lettre de l'économie du sport du 12/09/08

- en France, **le sportif ferait économiser 250 € par an** à la collectivité (CNAPS)
- 275 € par an en Amérique, 220 € par an en Suisse, 205 € par travailleur aux Pays Bas



Création de Nagez Forme Santé en 2007

- La région Champagne Ardennes pilote
- La région Centre depuis 2008
- Les régions Languedoc Roussillon en 2009

■ Le milieu aquatique

- Travail en décharge articulaire, dorsale, musculaire (apesanteur)
- Augmente la dépense énergétique de base (thermorégulation)

■ Modification de la synergie de la contraction musculaire

- La propulsion en natation réclame une augmentation naturelle des contraintes de décharge en fin de mouvement. (assouplissement)

■ La respiration

- Ventilation contrainte : coordonnée à la propulsion , augmentation de la résistance à l'expiration, mobilisation des structures musculaires ventilatoires.
- Atmosphère chaude et humide : impact sur la ventilation (vasodilatation BIP)

■ Décubitus horizontal en apesanteur

- Dépenses énergétiques, moindre pour un effort équivalent (impact cardiovasculaire et régional)
- Possibilité accrue d'exercices musculaires régionale

PROJET DE SANTÉ PUBLIQUE

Enjeux

Public
« Jeunes »

Public « à risques
dépistés »

Public « à pathologies
déclarées »

■ Les objectifs de santé publique et une activité de la natation adaptée

- Public en surcharge pondérale ou obèse
- Jeunes
- Personnes orientées par un réseau de santé (diabète, asthme...)
- Seniors
- Prise en charge rééduqués fonctionnels

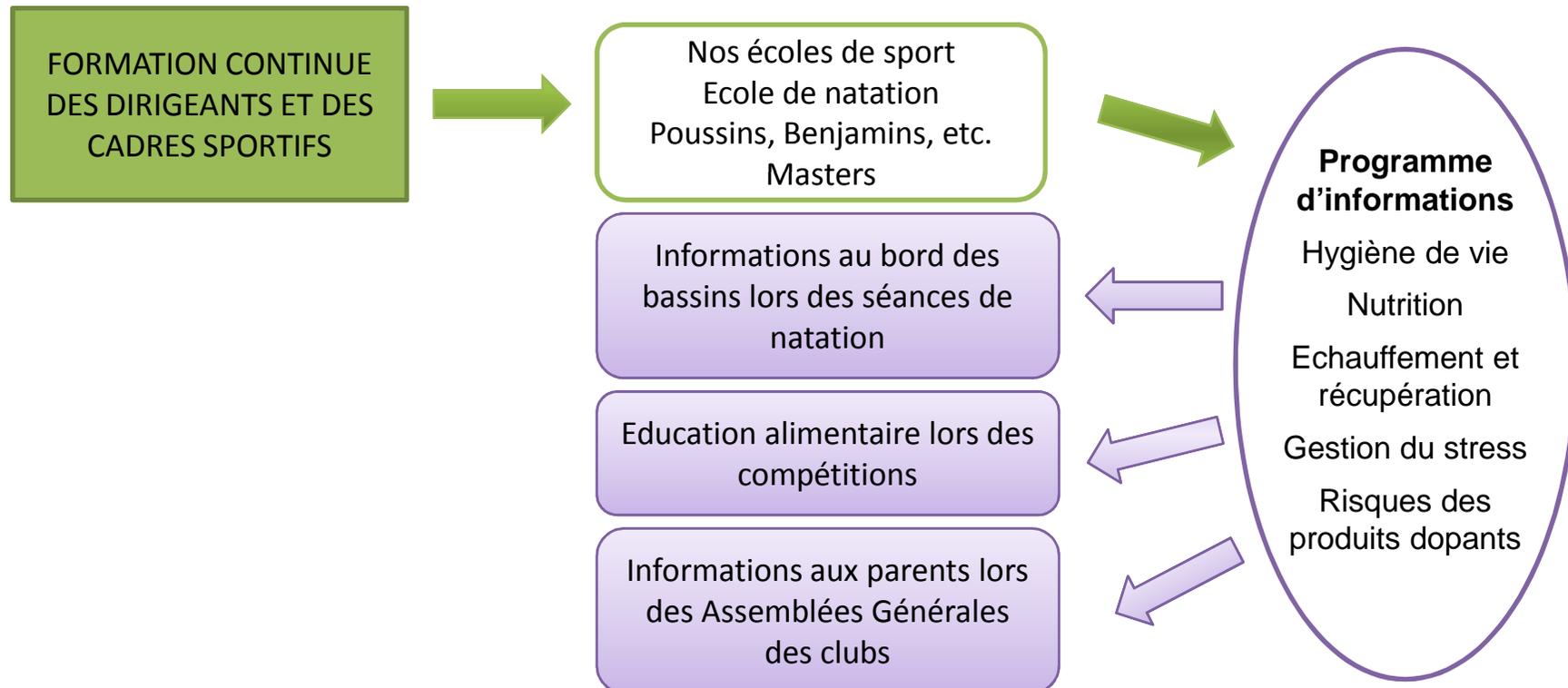
■ L'activité de la Natation à des fins de la santé publique

- **Former** les cadres (formation continue cadres/dirigeants)
- **Eduquer** les jeunes et promouvoir la santé
- **Accueillir et prendre en charge** des publics cibles à risques dépistés
- **Accueillir** des personnes à pathologies déclarées

PROJET DE SANTÉ PUBLIQUE



EDUQUER LES JEUNES ET PROMOUVOIR LA SANTÉ
Nutrition, Hygiène de vie
Prévention des risques de la pratique sportive
PLAN EDUCATION POUR LA SANTÉ DE NOS JEUNES POPULATIONS SPORTIVES



PROJET DE SANTÉ PUBLIQUE

Enjeux

Public
« Jeunes »

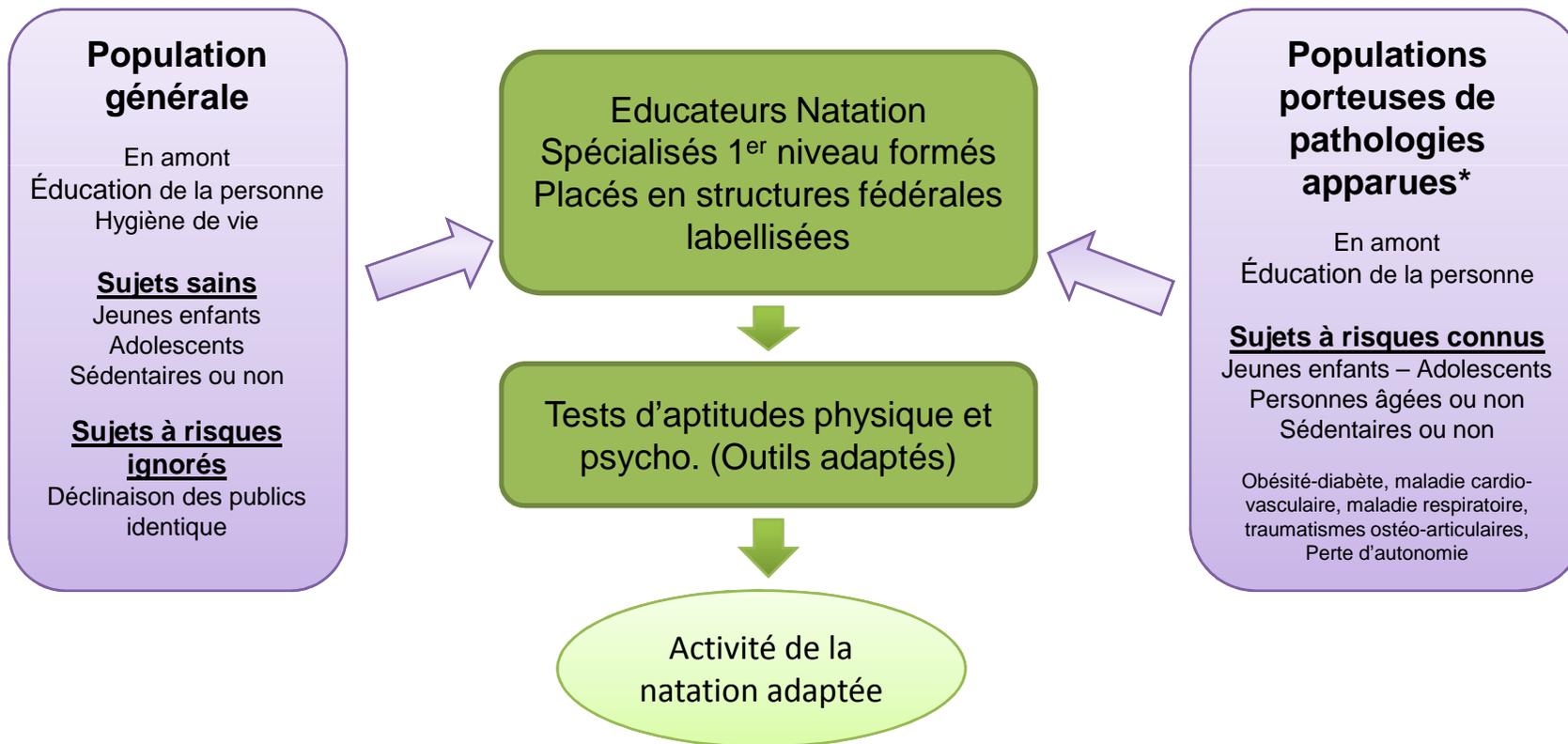
Public « à risques
dépistés »

Public « à pathologies
déclarées »

ACCUEILLIR ET PRENDRE EN CHARGE DES PUBLICS CIBLES A RISQUES DÉPISTÉS

Une natation au service de la santé et de l'hygiène de vie

Domaine non médicalisé – La société



PROJET DE SANTÉ PUBLIQUE



ACCUEILLIR DES PERSONNES A PATHOLOGIES DÉCLARÉES
Eduquer, Accompagner vers l'autonomie

Milieu médical

Population porteuse de pathologies déclarées chroniques*

Éducation du patient
Éducation thérapeutique

Sujets à risques identifiés
Jeunes enfants, adolescents
Personnes âgées ou non
Sédentaires ou non

Obésité-diabète, maladie cardio-vasculaire, maladie respiratoire, traumatismes ostéo-articulaires, Perte d'autonomie

Environnement médicalisé services de réadaptation

Tests d'aptitudes
Bilan expertise médicale

Educateurs Natation
spécialisés 2^{ème} niveau formés et placés en structures fédérales labellisées

Activités de la natation adaptée

Refus

OU

Formation
spécifique

Les activités
N.F.S.

Calendrier
prévisionnel

■ Champ d'activités de l'éducateur « aqua-santé »

- **Encadrer** tout type de public dans une pratique d'initiation et de perfectionnement dans un cadre du maintien et de développement du capital santé
- **Concevoir** le projet d'animation adapté
- **Encadrer** des activités en vue d'une pratique physique régulière adaptée sécurisante progressive et d'une optimisation de sa condition physique
- **S'intégrer** dans le fonctionnement du club
- **Evaluer** les risques potentiels, liés à l'environnement et à la personne
- **Eduquer** la personne (le patient) et assurer le suivi
- **Assurer** la sécurité de la pratique et des pratiquants

■ Formation

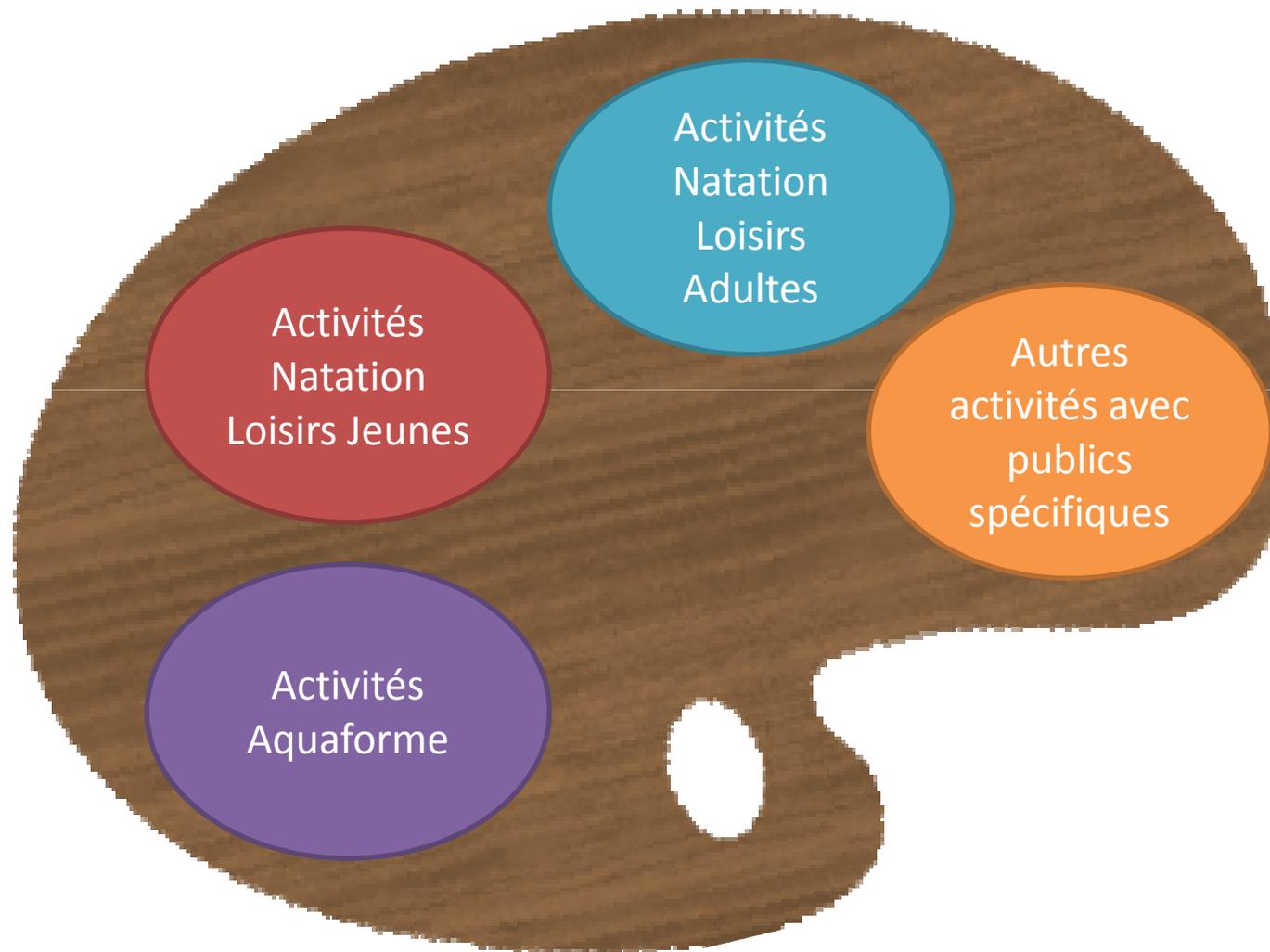
- 70h
- En alternance
- Travail personnel

LE PROGRAMME NAGEZ FORME SANTÉ EN LANGUEDOC ROUSSILLON

Formation
spécifique

**Les activités
N.F.S.**

Calendrier
prévisionnel



LE PROGRAMME NAGEZ FORME SANTÉ EN LANGUEDOC ROUSSILLON

Formation
spécifique

Les activités
N.F.S.

Calendrier
prévisionnel

DATES	ACTIONS
15 NOVEMBRE 2008	Présentation du projet à l'Assemblée Générale du Comité Régional LR Enquête régionale sur activités des clubs
DECEMBRE 2008	Conférence « Nagez Forme Santé », définition des clubs supports
JANVIER 2009	1 ^{er} module de formation
FEVRIER 2009	2 ^{ème} module de formation
AVRIL 2009	3 ^{ème} module de formation
MAI 2009	4 ^{ème} module de formation
SEPTEMBRE 2009	Forum régional « Nagez Forme Santé » Formation/information sur les problématiques de santé
MAI/JUIN 2010	Plan « Nutrition Santé » sur les populations sportives benjamines et minimes
2010/2011/2012	Poursuite des actions engagées - création et structuration des sections FFN « Nagez-Forme-Santé » - poursuite et amplification des actions de formation - généralisation du plan « Nutrition Santé »