

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION



NATATION **SANTÉ**

# SÉMINAIRE NATATION SANTÉ

VENDREDI 2 ET SAMEDI 3 OCTOBRE 2020 A VICHY



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION

La natation c'est,  
LE sport santé



## # INTRODUCTION

La FFN organise, les vendredi 2 et samedi 3 octobre 2020 au CREPS de Vichy, son séminaire Natation Santé dans le cadre de la 11ème édition du « Sentez-vous sport » du CNOSF. Ce séminaire s'adresse à tous les référents régionaux Natation Santé, les éducateurs Nagez Forme Santé, les acteurs spécialisés dans ce domaine et toutes personnes intéressées pour assister à des interventions d'experts en Sport Santé en générale et en Natation Santé en particulier.



## # EDITOS



*M. Gilles SEZIONALE, Président de la Fédération Française de Natation*

La Fédération Française de Natation est engagée depuis de nombreuses années dans la sensibilisation des différents publics au sport santé. La spécificité de notre discipline sportive nous permet de nous inscrire durablement dans la politique de santé publique.

Le déploiement de la Natation Santé est l'une des priorités de la Fédération afin d'offrir une qualité de prise en charge sécurisée à destination de personnes en quête de préserver et d'optimiser leur capital santé.

Le séminaire Natation Santé est un lieu annuel de sensibilisation et d'approfondissement des connaissances scientifiques en termes d'impact de l'activité physique, en particulier la natation, sur l'état de santé de nos pratiquants. Je remercie l'ensemble des clubs qui ont emprunté ce chemin de développement dans leur « projet club » et qui œuvrent pour la santé de nos licenciés et j'invite ceux qui n'ont pas, encore franchi le pas de s'y mettre pour jouer pleinement leur rôle social dans notre société.



*Dr Dominique Cupillard, Vice-Présidente de la Fédération Française de Natation et Présidente de la commission Natation Santé.*

Reconnue dès 2009 par le Ministère de la Santé et des Sports, la mise en œuvre de la Natation Santé au sein d'un club de la FFN répond aux enjeux nationaux de la politique de santé publique. Les études scientifiques démontrent régulièrement le bénéfice de la Natation pour l'ensemble des pratiquants quel que soit leur âge, leur état de santé, leur niveau d'autonomie et leur aisance en milieu aquatique.

La Natation Santé s'adresse à tous avec un programme adapté à chacun. Elle regroupe les activités

Nagez Forme Santé et Nagez Forme Bien-être.

La Fédération Française de Natation organise la 6ème édition de son Séminaire Natation Santé. Après plusieurs villes en France, cette année c'est au CREPS de Vichy que le séminaire aura lieu du vendredi 2 au samedi 3 octobre 2020. Comme les années précédentes, tous les thèmes et nouveautés santé seront abordés lors des conférences avec la présence d'intervenants prestigieux.



*M. Denis PERRET Président de la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation.*

Mesdames, Messieurs,

C'est un véritable plaisir de vous accueillir à Vichy et plus particulièrement au CREPS de Vichy pour ce séminaire National FFN Natation Santé.

Cette activité Natation Santé mérite notre engagement au niveau fédéral et nous sommes fiers à la Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de Natation de participer à son développement sur notre territoire.

Merci à l'ensemble des bénévoles, intervenants institutionnels et aux professionnels de santé qui ont œuvré pour la réussite de ce séminaire national et bien sûr au CREPS de Vichy, à Vichy Communauté et à la cité thermale de Vichy pour leur accueil.

Je vous souhaite un excellent séminaire à toutes et à tous et que celui-ci fasse grandir votre passion.

## # EDITOS



*Pr Martine Duclos, Responsable de service de Médecine du Sport et des Explorations Fonctionnelles au CHU de Clermont-Ferrand.*

L'activité physique (AP) et sportive régulière est un facteur de santé à la fois en terme de prévention des principales maladies chroniques, de maintien voire de l'amélioration du capital santé et de la prise en charge de la plupart des maladies chroniques.

A l'inverse l'inactivité physique et les comportements sédentaires (temps éveillé passé assis) sont tous les deux des facteurs de risque à part entière pour la santé.

Les recommandations pour un mode de vie actif pour la santé sont peu suivies mais aussi mal comprises. Par ailleurs certains messages sont contre-productifs (manger-bouger) ou soumis à des fake-news/infos (« 10 000 pas par jour »). L'objectif de cette conférence est de faire le point sur les dernières données scientifiques qui réajustent les recommandations d'AP à des valeurs plus facilement atteignables pour tous, avec un effet bénéfique à tous les âges de la vie.



*Thomas Senn Directeur du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy.*

Depuis de nombreuses années, le CREPS Auvergne-Rhône-Alpes de Vichy a placé le sport santé au cœur de ses priorités de développement.

La fédération française de natation représente un partenaire historique de l'établissement et l'accueil en son sein de cet événement de portée nationale organisée par la ligue régionale de natation s'est immédiatement révélé être une évidence.

Je souhaite d'excellents travaux à l'ensemble des participants au cours de cette édition 2020 du séminaire « Natation Santé ».



*M. Jacques BIGOT, Responsable du Pôle Ressources national Sport-Santé-Bien-être.*

Lutter contre la sédentarité et l'inactivité physique requiert un investissement important de la part des différents acteurs du sport santé et notamment du monde fédéral.

Le concept Natation Santé s'inscrit dans les objectifs prioritaires de la Stratégie Nationale Sport Santé et particulièrement au travers de 2 axes : la promotion de la santé et du bien-être ; le recours à l'activité physique adaptée à visée thérapeutique ainsi que son développement.

La pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive de la Natation Santé favorise l'augmentation de la condition physique de nos pratiquants et contribue à l'amélioration de leur état de santé, tout au long de la vie.

La spécificité de notre discipline (endurance, position horizontale...) et les propriétés du milieu aquatique (décharge articulaire, ventilation, force progressive, pression...) présentent de réels avantages renforçant les multiples bienfaits de cette pratique à des fins de santé.

Ce séminaire prévoit également un temps de formation continue de ses éducateurs afin de renforcer leurs compétences pour une meilleure prise en charge du public. À ce titre, le dispositif Maisons sport-santé sera présenté afin que les clubs de natation labellisés deviennent des partenaires reconnus de ces nouvelles structures.



*M. Jean Marc Schmit*

Le Président du club de Vichy Val d'Allier Natation est très heureux de vous accueillir pour le Séminaire de Natation Santé. Pendant ce court séjour dans la cité thermale, vous allez pouvoir enrichir vos connaissances pour mettre en pratique cette activité tant souhaitée par le public pour améliorer le capital santé. Avec tous nos souhaits d'espoir pour la réussite de ce séminaire.

## # PROGRAMME

---

Vendredi 2 et samedi 3 Octobre 2020 au CREPS Auvergne-Rhône-Alpes /Vichy

CREPS Auvergne-Rhône-Alpes / Vichy  
(Centre de Ressources d'Expertise et de Performance Sportive)  
2 route de Charmeil BP 40013  
03321 Bellerive-sur-Allier Cedex

## # VENDREDI 2 OCTOBRE

---

12h00 - Accueil des participants

12h30 - Déjeuner

14h00 - Ouverture du séminaire Natation Santé par le Président de la FFN ou son représentant.  
Mots des personnalités présentes

14h30 - «La pratique sportive féminine à tout âge» - Pr M. Duclos | CHU de Clermont-Ferrand

15h00 - Échanges

15h05 - L'activité physique sur prescription en France. État des lieux 2019 - ONAPS

15h25 - Échanges

15h30 - « Pandémie et Sédentarité »- Dr Simon Pagin

15h50 - Échanges

15h55 - Le test de 6mn marche dans l'eau : où on est sur la validation scientifique

16h15 - Pause

16h30 - Le sport en Entreprise – M. F. Delannoy, DTN de la Fédération Française du Sport d'Entreprise

16h50 - Échanges

16h55 - L'intérêt de la Natation pour les pathologies respiratoires. Dr Michel Brignot

17h20 - Échanges

17h25 - Les maisons sport santé, le rôle des clubs de natation dans le dispositif ministériel ? M. J. Bigot

17h50 - Échanges

17h55 - Fin de la journée de travail

17h55 - Départ à la piscine : « Séance pratique » obligatoire pour les éducateurs Nagez Forme

Santé en recyclage – M. J. Bigot

## # SAMEDI 3 OCTOBRE

8h45 - Accueil des participants par la Vice-Présidente de la FFN, Dr D. Cupillard.

09h00 - Retour d'expérience du service du Sport Sur Ordonnance de la MDS- M. Thierry Fauchard

09h20 - Échanges

9h25 - Prise en charge des personnes en situation d'obésité. Méthode High Intensity Interval Training (HIIT). Pole medical sportif du CREPS Auvergne-Rhône-Alpes

9h50 - Échanges

09h55 - Point sur le développement de la Natation Santé au niveau national. M. L. Diouane

10h10 - Échanges

10h15 - Pause

10h30 - Table Ronde autour du développement de la pratique sport santé au sein des fédérations. Financement – politique de santé publique – les réseaux de santé – les assurances et mutuelles – les freins rencontrés lors de la mise en place d'offres sport santé.

Intervenants : Dr D. Cupillard, Dr JL Grillon, M. J. Bigot, Dr K. Belaïd, M. T. Fauchard, Dr Simon Pagin, M. L. Diouane,

12h00 - Clôture du séminaire

12h15 - Déjeuner



NATATION SANTÉ

La natation c'est,  
LE sport santé

