

NAGEZ
FORME
SANTÉ



Marie-Pierre LOVICH
Coordinatrice Technique – USC Natation
Educateur sportif en natation
Educateur Aqua Santé

Septembre 2011 – Ouverture de l'activité NFS à l'Union Sportive de Créteil – Natation (USCN)

- L'activité fonctionne par période de 6 semaines (entre chaque vacances scolaires)
- 4 séances hebdomadaires sont proposées :
lundi, mardi, jeudi et vendredi
De 12 h à 13 h
Piscine Ste Catherine
- Présence à 2 séances / Hebdomadaires minimum
= régularité dans l'activité
- Encadrement : 1 Brevet d'Etat d'Educateur Sportif option Activités de la Natation (BEESAN)
Titulaire d'un Brevet Fédéral Aqua Santé (formation FFN)

2011/2012

- 6 personnes inscrites en moyenne et régulières dans la pratique.
- Recrutement : Suite à parution d'articles dans les magazines « Créteil – Vivre ensemble », US Contact (magazine du club) et information orale dans mon environnement.
- Prise de contact avec réseau de diabète REVESDIAB

2012/2013

Début de saison : 6 personnes,

A ce jour : 11 inscrits et réguliers dans la pratique.

2 conventions signées avec réseaux de patients :

- **REVESDIAB** : réseau de patients atteints de diabète de type 2.
- **RECUP'AIR** : réseau pour patients atteints de maladie broncho-pulmonaire chronique.

Recrutement : suite à information sur internet et réseaux de patients, et les inscrits eux-mêmes.

Type de personnes/pathologies

- 1 personne, Diabétique type 2
- 1 personne, Obèse
- 1 personne, Cancer du sein avec restriction musculo articulaire
- 4 personnes, Syndrome métabolique
- 4 personnes, Mal de dos chronique

Programme mis en place

- **Test au départ** : évaluation du niveau de nage, et de la qualité (traumatisante ou non), de l'aisance dans l'eau (prise de conscience de flottabilité, niveau sécurité atteint)
- **Correction - Adaptation** de la nage d'origine, Nage adaptée, recherche d'ergonomie pour éviter l'aggravation du traumatisme, et augmenter le bénéfice de l'activité aquatique.
- **Travail cardio**, nager en limite d'essoufflement, en fractionner pour favoriser la récupération et ainsi l'adaptation du rythme cardiaque.
- - **vasculaire**, la pression de l'eau a elle seule au départ et ensuite le déplacement du corps qui crée un auto massage.
- **Travail musculo tendineux** : l'immersion du corps dans l'eau, en décharge complète, l'oblige à s'adapter et mettre tous les moyens en place pour rester en équilibre, toutes les chaînes musculaires se mettent en action, gainage naturel par sollicitation perpétuelle.

Résultats obtenus

- **Diabétique** : 3 comprimés par jour en novembre 2011, à ce jour et depuis septembre 2012 plus de traitement, pour réguler la glycémie.
- **Syndrome métabolique** : dans l'ensemble diminution du tour de taille, au moins une taille de moins vestimentaire jusqu'à deux pour l'instant. Le poids pour certains en baisse mais avant il y a prise musculaire.
- **Obésité** : Diminution du tour de taille 11 cm et 5 kg de moins pour une personne de + de 100 kg pour 1m 65.
- **Douleurs dorsales chroniques** : baisse de la prise d'anti douleurs, voir plus aucune médication.
- **Cancer du sein avec restriction musculo articulaire** : amélioration de l'amplitude, et de la force dans le bras droit.

CONCLUSION

- En deux années nous avons vu une augmentation de la fréquentation, partie de zéro.
- Les prises de contact sont plus nombreuses, même si la démarche vers le bassin reste à faire.
- Nous réfléchissons pour la saison prochaine à améliorer nos conditions d'accueil avec plus de ligne d'eau, pour plus de confort dans l'activité.
- L'objectif est de pouvoir garder nos nageurs qui deviennent autonomes et qui souhaitent poursuivre, tout en accueillant de nouvelles demandes.

- Merci à tous, n'hésitez pas à venir nous rencontrer au bord du bassin les lundi, mardi, jeudi et vendredi :

Piscine Ste Catherine,
Ile Brise Pain,
Allée Centrale, Créteil.

