SUJET NATIONAL POUR L'ENSEMBLE DES CENTRES DE GESTION ORGANISATEURS

EDUCATEUR TERRITORIAL DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES PRINCIPAL DE 2EME CLASSE

CONCOURS EXTERNE

SESSION 2014

EPREUVE

Rédaction d'un rapport, assorti de propositions opérationnelles, à partir des éléments d'un dossier portant sur l'organisation des activités physiques et sportives dans les collectivités territoriales, les règles d'hygiène et de sécurité, notamment en milieu aquatique, et les sciences biologiques et les sciences humaines.

Durée : 3 heures
Coefficient 2

A LIRE ATTENTIVEMENT AVANT DE TRAITER LE SUJET

Ce document comprend : un sujet de 1 page, un dossier de 24 pages.

- **Vous ne devez faire apparaître aucun signe distinctif ni dans votre copie, ni dans tout document à rendre (nom ou nom fictif, signature ou paraphe, numéro de convocation...)**
- **Aucune référence (nom de collectivité, nom de personne, ...) <u>autre que celle figurant le cas échéant sur le sujet ou dans le dossier</u> ne doit apparaître dans votre copie.**
- **Seul l'usage d'un stylo soit noir soit bleu est autorisé (bille non effaçable, plume ou feutre). L'utilisation d'une autre couleur, pour écrire ou souligner, sera considérée comme un signe distinctif, de même que l'utilisation d'un surligneur.**

Le non-respect des règles ci-dessus peut entraîner l'annulation de la copie par le jury.

Les feuilles de brouillon ne seront en aucun cas prises en compte.

Vous êtes éducateur des activités physiques et sportives principal de 2ème classe dans la commune de Sportiville comptant 50 000 habitants et les équipements sportifs suivants : terrain de football, terrain de rugby, pistes d'athlétisme, boulodrome couvert, terrains de boules, gymnases, salles de sport spécialisées, murs d'escalade, dojos, stands de tir, courts de tennis, base nautique, terrain multisports.

Le Maire souhaite, à l'image des réseaux "sport-santé" initiés dans certaines régions, prévenir les maladies grâce au sport au sein de sa commune.

Le Directeur Général des Services vous demande, dans une première partie, exclusivement à l'aide des documents ci-joints, un rapport sur le "sport-santé".

8 points

Dans une deuxième partie, il vous charge de proposer un plan d'action visant à développer la pratique du "sport-santé" au sein de Sportiville.

12 points

Pour traiter cette seconde partie, vous mobiliserez également vos connaissances

Document 1 : « Prévention : vous avez les cartes en main, nous vous aidons à garder vos atouts » - Extrait du dossier de presse « La santé cardiaque pour tous » - www.fedecardio.org - 14 mars 2013 - 4 pages

Document 2 : « Des activités axées sur le bien-être et la santé » - Les acteurs du sport n° 128 - avril 2011 - 1 page

Document 3 : « La pratique des activités physiques et sportives facteur de santé publique» - www.gouvernement.fr - 10 octobre 2012 - 2 pages

Document 4 : « Le sport pour donner plus de vie aux années » - Les acteurs du sport n° 129 - mai 2011 - 2 pages

Document 5 : « Le parcours de santé » - www.ville-perols.fr - consulté le 12 novembre 2013 - 1 page

Document 6 : « Le grand boum des Body Boomers » - Les acteurs du sport n° 123 - novembre 2010 - 2 pages

Document 7 : « Sport et obésité : quoi d'autre que piscine aquagym marche vélo ? », extrait - www.vivelesrondes.com - 19 septembre 2012 - 4 pages

Document 8 : « La ville comme espace de remise en forme » - Les acteurs du sport n° 135 - janvier 2012 - 2 pages

Document 9 : « Aquagym» par Luc Annonier, maître nageur sauveteur - www.musculation59sd.com - 14 juin 2013 - 3 pages

Document 10 : « Règles d'hygiène et de sécurité », extrait des Fiches Pratiques n° 10 "Les piscines" - Direction Départementale de la Cohésion Sociale de la Côte d'Or - www.bourgogne.gouv.fr - juillet 2012 - 2 pages

Document 11 : « La marche nordique a de plus en plus d'adeptes » - supplément à la Voix des Sports - 18 février 2013 - 1 page

Documents reproduits avec l'autorisation du C.F.C.

Ce document comprend : un sujet de 1 page, un dossier de 24 pages.

Certains documents peuvent comporter des renvois à des notes ou à des documents volontairement non fournis car non indispensables à la compréhension du sujet.

[. . .]

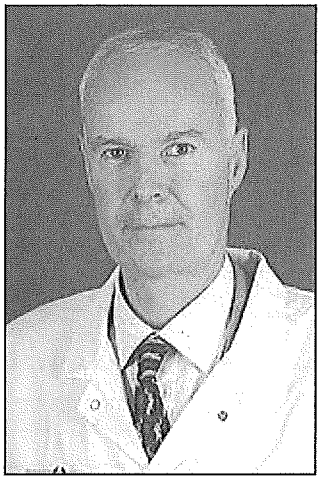
Document 1

« Prévention : Vous avez les cartes en main, nous vous aidons à garder vos atouts »

Editorial du Professeur Claude Le Feuvre, Président de la Fédération Française de Cardiologie

Les maladies cardiovasculaires sont de vraies maladies ! Près de 20 millions de Français, touchés par le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol et / ou en état de dépendance tabagique, ont un risque élevé de développer une maladie cardiovasculaire au cours de leur vie. Ces maladies sont non seulement mortelles mais elles sont aussi gravement invalidantes.

400 morts par jour, soit 147 000 morts par an en France !
Triste record, les maladies cardiovasculaires représentent la première cause de mortalité chez les femmes et les plus de 65 ans, et la deuxième chez les hommes. Pire encore, alors que la plupart des grandes maladies sont freinées, voire baissent grâce aux progrès de la médecine, les maladies cardiovasculaires, quant à elles, risquent d'augmenter dans les prochaines années !



Ces maladies posent non seulement un problème de santé publique mais également un problème économique. Les maladies cardio-vasculaires occupent la première place dans les dépenses de santé des pays développés. En France, 2,2 millions de personnes sont traitées en affection de longue durée pour des maladies cardio-vasculaires, pour un coût évalué pour le régime général à 17,9 Md€ en 2007 selon la CNAMTS[1].

Financer la prévention de ces maladies permettrait d'économiser une grande partie des sommes englouties pour traiter les patients une fois la maladie déclarée, et prendre en charge leurs handicaps. Diabète, obésité, consommation de tabac, d'alcool, hygiène alimentaire défectueuse, sédentarité, stress... Difficile de renverser la vapeur ! Et pourtant **il est temps de réagir et de renforcer les actions d'éducation de santé, de prévention et de prise en charge.**

Cette 38ème édition des Parcours du Cœur est l'occasion de démontrer aux enfants comme aux adultes qu'avec un peu d'effort chaque jour, la santé cardiaque de chacun peut être préservée. **Alimentation équilibrée, exercice physique, ne pas fumer... des recettes apparemment simples mais qui ont besoin d'être expliquées pour être comprises et appliquées par tous**. Celles-ci bénéficient non seulement au cœur mais à la santé et au bien-être de l'individu tout entier. Alors n'hésitez plus : « la santé cardiaque c'est pour tous ! »

La Fédération Française de Cardiologie lutte contre les maladies cardiovasculaires depuis plus de 45 ans. Cette association, non subventionnée et indépendante de financements privés reconnue d'utilité publique depuis 1977 est présente partout en France. Elle a quatre missions : la prévention, la recherche en cardiologie, l'aide à la réadaptation des cardiaques et la promotion des gestes qui sauvent.

www.fedecardio.com - www.plan-coeur.com

[1] http://www.securite-sociale.fr/IMG/pdf/ccss201006_fic-10-4.pdf

Combattre les inégalités de santé

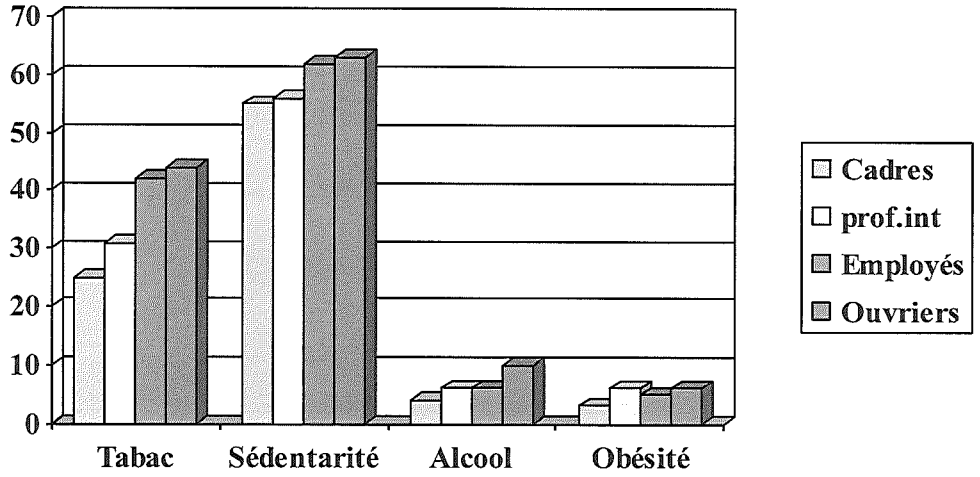
Faire des efforts pour mieux manger, avoir une activité physique, ne pas fumer... Quelles sont les raisons qui conduisent une personne à y renoncer ?
Plusieurs facteurs rentrent en jeu :

- des difficultés financières, culturelles, personnelles et sociales,
- le territoire géographique,
- la méconnaissance des facteurs de risque,
- le manque de compréhension des messages de prévention

Les actions d'éducation à la santé et de prévention doivent participer à combattre les inégalités de santé pour atteindre l'ensemble de la population française.

Selon sa catégorie socioprofessionnelle, les risques de chaque individu sont différents.

Comportements : individuels ?
Facteurs de risque et catégorie socioprofessionnelle



Etude IHPAF, 30.000 sujets, 2002

[...]

[. . .]

30 minutes d'activité physique au quotidien

Essentielle pour la santé du cœur et des artères, l'activité physique est un élément central de la prévention cardiovasculaire. Des études ont démontré les bienfaits de cette activité chez les personnes concernées par la maladie coronarienne, l'insuffisance cardiaque, l'obésité…
En France, l'Académie de Médecine a même proposé en octobre 2012 qu'elle soit considérée comme un acte médical, prescrit et remboursé[5].

- Pour réduire le risque cardiovasculaire chez les personnes obèses, il suffit de 30 minutes de marche par jour, 5 fois par semaine.
- Chez le coronarien, l'activité physique modérée (20 minutes de vélo par jour) est parfois aussi efficace que les béta-bloquants[6] et la pose d'un stent coronaire[7].
- Pour l'insuffisance cardiaque, l'activité physique est bénéfique sur tous les dysfonctionnements (inflammation, anomalie vasculaire…). Une étude menée sur des sujets de moins de 59 ans, chiffre la réduction des décès cardiaques à 30%[8].

Conseils de la FFC :
Une demi-heure de pratique quotidienne parvient à réduire de 25 à 30% les risques de mortalité cardiovasculaire.
Une heure de marche à l'allure de 6 à 7 km/h trois fois par semaine permet d'améliorer de 12 % les performances de la pompe cardiaque.

Le sport OUI mais chacun à son rythme…
Faire de l'exercice ne signifie pas nécessairement pratiquer un sport de compétition !
Il faut choisir l'activité physique qui convient et qui fait plaisir ! Le tout est de parvenir à une dépense énergétique de 1 000 kcal / semaine.
Un sport bon pour le cœur est un exercice d'endurance long et régulier, durant 30 à 60 minutes sans essoufflement ni fatigue musculaire excessive.

INTENSITÉ	EXEMPLES D'ACTIVITÉ	DURÉE QUOTIDIENNE
FAIBLE	Marche lente (4 km/h), frisbee, voile, golf, volley-ball, tennis de table (hors compétition), pétanque, bowling, billard. Cueillette aux champignons, arrosage des plantes. Lavage des vitres, ménage, lavage de la voiture, rangement des courses. Mécanique, bricolage.	45 minutes
MODÉRÉE	Marche rapide (6 km/h), danse de salon, vélo promenade, natation « plaisir », aqua-gym, ski alpin. Jardinage léger, ramassage des feuilles du jardin, port de valises de quelques kilos.	30 minutes
INTENSE	Marche en côte, randonnée en moyenne montagne, jogging (10 km/h), VTT, natation rapide, saut à la corde, football, basket-ball, sports de combat, tennis, squash. Bâchage, déménagement.	20 minutes

Conseils de la FFC :
Et si on n'aime pas faire de sport, il existe des solutions simples pour intégrer l'activité physique à la vie quotidienne :
Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, privilégier la marche à pied pour vos déplacements, descendre un arrêt de bus plus tôt, mettre plus d'énergie dans les gestes et activités au quotidien…

La FFC a créé plus de **200 Clubs Coeur et Santé** partout en France. Ils permettent à 10 000 cardiaques de pratiquer une activité physique de réadaptation encadrée par un cardiologue ou un éducateur physique spécifiquement formé. Pour connaître le Club Cœur et Santé le plus proche de chez soi, rendez-vous sur le site **www.fedecardio.org**

La Fédération Française de Cardiologie donne rendez-vous aux petits et grands les 6 et 7 avril 2013 sur les Parcours du Cœur… une bonne occasion de bouger en famille.

Tous les Parcours du Cœur en France sur ***www.fedecardio.com/parcoursducœur***

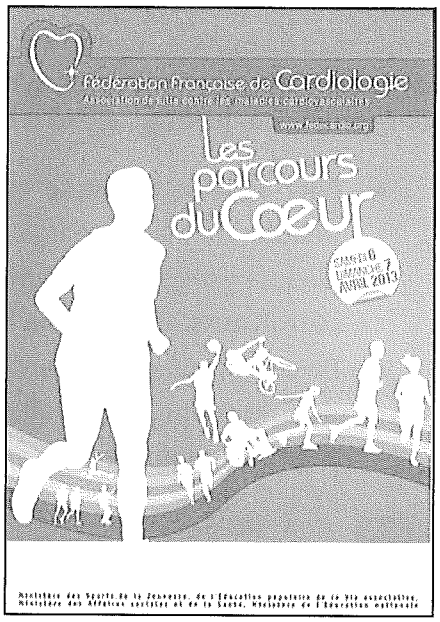
[. . .]

[5] http://www.academie-medecine.fr/detailPublication.cfm?idRub=30&idLigne=2375
[6] **Hambretch**, Heart 1990
[7] Circulation, 2004
[8] Belardinelli, JACC 2012

[...]

Lancement des Parcours du Cœur 2013

Les 6 et 7 avril 2013, plus de mille Parcours du Cœur sont organisés dans toute la France, à l'initiative de la Fédération Française de Cardiologie.



Le thème de cette 38ème édition est « La santé cardiaque pour tous ».
Chacun peut et doit entretenir sa santé cardiovasculaire au quotidien. Il suffit d'avoir en tête le message : **« 0 cigarette, 5 fruits et légumes, 30 minutes d'activité physique au quotidien, 0 stress ».**

Au programme de ces journées, chaque ville participante organise un parcours sportif. Que ce soit à vélo, en roller, à pied, tout est bon pour inciter petits et grands à bouger. Des stands d'informations jalonnent ces parcours.

Cette année, plus de 820 parcours sont proposés au cours du week-end.
Le programme détaillé par département est visible sur le site :
http://www.fedecardio.org/parcoursducoeur/,

Les cardiologues, les bénévoles de la Fédération Française de Cardiologie et des professionnels de santé informent les visiteurs, donnent des conseils, prennent la tension, expliquent l'utilisation des défibrillateurs... Des initiations aux premiers secours sont également proposées au public.

Les Parcours du Cœur sont la plus importante manifestation nationale de prévention-santé organisée par la Fédération Française de Cardiologie et son réseau de bénévoles depuis 37 ans, en partenariat avec les municipalités et les associations sportives.
En 2012, 900 villes se sont mobilisées et plus de 170 000 personnes y ont participé.

Les écoles aussi !

Les Parcours du Cœur Scolaires, organisés par la Fédération Française de Cardiologie sous le patronage des ministères de l'Éducation nationale, de la Santé et des Sports, se dérouleront le vendredi 5 avril 2013 dans les établissements scolaires.

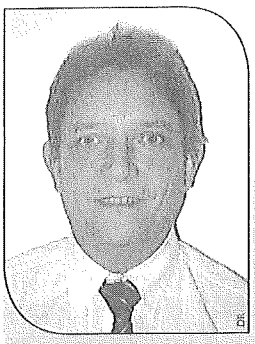
Plus de 20 000 écoles ont été destinataires des numéros spéciaux du « Petit Quotidien » et de « Mon Quotidien » consacrés au cœur et à la prévention.

Trois actions fédératrices sont proposées :
- Organiser un Parcours du Cœur scolaire (toutes les classes) visant à sensibiliser les jeunes à la pratique d'une activité physique et aux bons réflexes pour la santé sur le thème "0 cigarette, 5 fruits et légumes par jour, 60 minutes d'activité quotidienne".
- Participer à un concours de dessin autour du thème "J'aime mon cœur" (du CP au CE2)
- Contribuer au Petit Livre Blanc pour un Plan Cœur (du CM1 à la 3ème).

En 2012, plus de 2700 classes et 67 000 enfants ont participé à cette manifestation.

Document 2

Des activités pour le bien-être et la santé



Interview de
Nicolas Muller
Directeur technique national de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV)

Quel type de pratique(s) physique(s) les adhérents viennent-ils rechercher dans les clubs de la FFEPGV ?

C'est la diversité des exercices, la convivialité et la personnalisation de l'enseignement. Outre la séance classique de mise en forme qui se déroule en salle, nos animateurs proposent des jeux collectifs, des pratiques « tendances » et de plus en plus des sorties à l'extérieur. Tout est axé sur le bien-être et la santé. Nos cours sont aussi des occasions de rencontre, de convivialité et de solidarité. Notre présence sur tout le territoire et notamment en milieu rural est très appréciée.
Il y a toujours un club « GV » près de chez vous !

Quelle est la part du bénévolat et de l'emploi salarié ?

La fédération s'est résolument engagée dans la professionnalisation il y a une quinzaine d'années. Aujourd'hui, tous nos animateurs sont diplômés et déclarés. Moins de 10 % sont bénévoles.
Pourtant, nous manquons encore d'animateurs et le vieillissement d'une partie des gens en fonction nous préoccupe. Nous recrutons.

Quels sont alors vos besoins de qualifications ?

Le CQP que nous portons avec quatre autres fédérations affinitaires répond assez bien à nos besoins. Néanmoins, notre tradition formative réputée de qualité a fait ses preuves en prenant en compte la spécificité des publics.

© Kalle Kolodziej - Fotolia.com

La FFEPGV en chiffres

- 7 800 clubs.
- 540 000 pratiquants.
- 7 400 animateurs.
- 13 cadres d'État.
- 22 cadres techniques fédéraux.

Nous avons donc mis en place des filières de formation complémentaire qui confèrent une expertise à nos animateurs. Nous leur proposons ainsi des modules approfondis pour animer les cours pour les enfants, les adolescents, les adultes et les seniors. Nous avons également élaboré des programmes spécifiques pour des personnes souffrant de pathologies particulières comme l'obésité, les maladies cardiovasculaires et nous sommes actuellement en train d'expérimenter des modèles de prise en charge des malades souffrant de cancers ou en phase de rémission. Nous sommes également très impliqués dans l'animation en milieu carcéral et de plus en plus dans les quartiers défavorisés.

Comment voyez-vous le développement de la fédération du point de vue de l'encadrement des pratiques ?

Nous souhaitons organiser davantage de formation BP.
Nous misons également sur notre formation continue. L'objectif est de répondre aux attentes des pratiquants tout en préservant notre identité et nos valeurs.
Nous avons également misé sur des actions ciblées sur le public enfant. Nous avons une pédagogie et des savoir-faire qui leur conviennent et qui plaisent aussi aux parents. Pas de compétition à outrance mais au contraire des découvertes motrices, des jeux collectifs, de l'expression et de l'entraide. De quoi, favoriser un développement harmonieux et une vraie socialisation.

Document 3

Publié sur *Portail du Gouvernement* (http://www.gouvernement.fr)

La pratique des activités physiques et sportives facteur de santé publique

Communications

La ministre des sports, de la jeunesse, de l'éducation populaire et de la vie associative et la ministre des affaires sociales et de la santé ont présenté une communication relative à la pratique des activités physiques et sportives facteur de santé publique.

Le rôle positif de la pratique des activités physiques et sportives pour la santé est très bien documenté. La mobilisation de tous les acteurs pour développer ces comportements favorables doit être intégrée à la stratégie nationale de santé, souhaitée par le Premier ministre.

Pourtant, de nombreuses personnes restent encore éloignées de toute pratique, ce qui concourt à renforcer les inégalités en matière de santé.

En association avec les collectivités locales et le secteur associatif, une politique publique « Sport – Santé – Bien-être », promouvant les activités physiques et sportives pour tous et à tous les âges de la vie, va donc être mise en œuvre. Elle aura pour ambition d'accroître le recours aux thérapeutiques non médicamenteuses et de développer la recommandation des activités physiques et sportives par les médecins et les autres professionnels de santé.
Cette politique comportera :

- l'encouragement à la pratique sportive à l'école et à l'université ;
- le renforcement de l'offre de pratiques de loisir, y compris pour les personnes en situation de handicap ;
- l'information et l'incitation à la pratique des publics les plus défavorisés, au sein des établissements médico-sociaux, auprès des personnes en recherche d'emploi et des jeunes en contact avec les missions locales ;
- le développement de la pratique d'activités physiques et sportives au sein des entreprises, par la mobilisation des contrats collectifs d'assurance complémentaire ;
- la facilitation de l'accès de tous les publics aux installations sportives ;
- la promotion de la mobilité active (modes doux, marche à pied, cycles, nouveaux usages de l'espace public...), à travers les plans de déplacement urbain, et le développement des dessertes des équipements sportifs (stades, gymnases...) par tous les modes de transport.

Les règles pour pratiquer les activités physiques et sportives en toute sécurité seront diffusées en parallèle de ces actions.

La politique publique « Sport-Santé-Bien-être » encouragera également la pratique des publics dits « à besoins particuliers » (sédentaires, seniors, patients atteints de maladies chroniques…), à travers le développement de réseaux régionaux sport et santé, la création d'un pôle ressource sport et santé au sein du ministère chargé des sports, et l'encouragement à l'intégration de la pratique physique dans les projets régionaux de santé et les contrats locaux de santé.

Seront mises à l'étude la possibilité de limiter le recours au certificat médical annuel, notamment pour les pratiques scolaires et de loisirs, et l'amélioration de la formation des intervenants du secteur sanitaire et du secteur sportif.

Enfin, le ministère en charge des sports et celui en charge de la santé lanceront un appel à projets territoriaux visant à valoriser les initiatives locales et à diffuser les bonnes pratiques.

Denis Cheminade • denischeminade@gmail.com

« Le sport pour donner plus de vie aux années »

La France compte 12 millions de seniors. La Fédération française de la retraite sportive (FFRS) a pour mission de prendre en charge leurs activités sportives. Un utile complément à ce qu'offre l'ensemble des associations sportives.

Même si la France est avec le Portugal un des pays européens ayant la plus forte natalité, le nombre de personnes âgées augmente au fur et à mesure que s'allonge notre espérance de vie. La prise en compte des besoins spécifiques de cette nouvelle tranche de la population nécessite d'organiser de nouveaux services : portage des repas à domicile, aides ménagères, accompagnants de toutes sortes. « *En matière de sport, nous en sommes encore aux balbutiements* » constate Bernadette Guy, actuelle présidente de la Fédération française de la retraite sportive (FFRS) (cf. colonne projets de la FFRS).

Les politiques de santé des seniors devraient faire plus de place au sport

Les avantages du sport et les besoins sont réels. Pour les personnes, la pratique sportive améliore la qualité de vie, ralentit le phénomène naturel du vieillissement, permet de gagner des années « de forme », de conserver une vie sociale ou s'en créer une nouvelle. Pour nos collectivités, une politique bien comprise de santé publique devrait mieux s'appuyer sur le sport pour au moins deux motifs :

- accompagner les personnes vieillissantes pour les aider à faire face à leur vieillissement ;
- combattre la rupture des solidarités traditionnelles et ses conséquences, stress psychique dû à la solitude, isolement social.

On sait qu'ils sont fréquemment à l'origine de perte d'autonomie, synonyme de placement en institution.

Est-ce à dire que la FFRS est la fédération des personnes âgées et du grand âge particulièrement ? « *Bien sûr nous sommes actifs dans ce domaine* », poursuit la présidente, « *mais notre principale vocation c'est d'agir avant, dès l'âge de 50 ans* ». Pour bien marquer cette orientation, la présidente est porteuse d'un projet de transformation de l'intitulé fédéral « Fédération française de la retraite sportive (FFRS) » en « Fédération du sport senior (FF2S) ».

Chiffres et dates clés

- 1970 : naissance en région Rhône-Alpes de l'initiative de retraités qui se sont regroupés pour pratiquer ensemble des activités sportives.
- 1982 : transformation en fédération nationale reconnue par le ministère des Sports. Aujourd'hui, reconnue d'utilité publique et membre du CNOSF.
- Une couverture du territoire nationale en comités régionaux et départementaux.
- 60 000 adhérents
- 70 % de femmes
- 500 clubs
- 5 000 animateurs
- 57 activités sportives reconnues et pratiquées au sein de la fédération

Contact :
Fédération française de la retraite sportive, 12 rue des Pies, BP 20, 38360 Sassenage, Tél. : 04 76 53 09 80, www.ffrs-retraite-sportive.org, ffrs38@free.fr

À l'origine de cette orientation, la nécessité d'adapter la fédération aux évolutions sociales. Aujourd'hui, la limite entre période de plein-emploi et de retraite est devenue plus floue, plus poreuse. Le recul régulier de l'âge de la retraite fait qu'on devient « inactif » de plus en plus tard. Le niveau de retraite peut nécessiter de garder un emploi de complément. Des populations qui se trouvent précocement et durablement en situation d'inactivité totale ou partielle apparaissent : personnes sans emploi ou travaillant à temps partiel (parfois très partiel !), majoritairement des femmes pour lesquelles il n'existe pas d'offre sportive adaptée. Une mission sociale, parfois même de solidarité, qu'une fédération comme la FFRS se doit d'occuper afin de permettre à tous, même s'ils n'ont jamais pratiqué une activité sportive, de bénéficier des bienfaits du sport.

La FFRS complète l'action des associations sportives régulières par une offre spécifique

La Fédération de la retraite sportive n'est pas en concurrence avec les autres sports. Elle n'organise pas de compétition. Elle offre un sport adapté aux caractéristiques du public particulier que constituent ses membres.

Au plan local, ce sont les associations qui s'organisent librement et choisissent les activités qu'elles offrent à leurs adhérents. La fédération reconnaît ainsi au niveau national 57 activités. Les plus pratiquées ou à la mode sont actuellement la marche nordique, la danse (country), la randonnée pédestre, les sports aquatiques, la gymnastique (y compris le fitness), le badminton. Des discussions sont en cours avec la plongée pour offrir cette activité aux membres. Comme dans les fédérations multisports, une même licence assurance permet l'accès à l'ensemble des activités.

Pour la FFRS, les maîtres mots de la pratique sont « régularité, sagesse, prudence » ce qui la conduit à privilégier des activités comme la danse qui concilient équilibre, coordination, orientation dans l'espace, mémorisation, convivialité. Pour cette approche spécifique, les compétences et les formations des animateurs sont des facteurs clés de la réussite et de la réponse aux besoins. C'est une des missions de la fédération à laquelle l'équipe technique nationale attache une attention toute particulière à travers la définition et la mise en place de formations d'animateurs (100 heures de formation) et des instructeurs (160 heures). Un projet de CQP est en préparation qui devrait aboutir fin 2011, début 2012. Marie-Claude Servaes, DTN, se tient à la disposition de tous pour toutes questions relatives au développement d'activités senior.

Les séjours sportifs

Pour répondre au besoin de pratique sportive de ses adhérents et au désir de se retrouver ensemble, la fédération organise les « semaines fédérales sports santé ».

Plusieurs fois par an, en hiver comme en été, la fédération propose à ses adhérents des jours qui combinent sport, tourisme et culture. Les prochaines auront lieu en Provence, à Bedoin (Vaucluse), dans l'Ile d'Oléron ou dans l'Aveyron, à Najac. Au programme également des randonnées sur les sentiers de Compostelle. Une occasion de découvrir de nouvelles activités, de les pratiquer dans une ambiance conviviale, et de profiter de conditions tarifaires négociées par la fédération.

FFRS38

Bernadette Guy, présidente

« La FF retraite sportive est au côté des collectivités locales pour les aider à prendre en charge les activités sportives des plus de 50 ans ».

FFRS : les chantiers d'avenir

• **Le capital santé des plus de 50 ans :** une récente étude montre que l'obésité, en dix ans, a doublé chez les seniors. La fédération souhaite développer des programmes adaptés mêlant information nutritionnelle et pratique sportive dans un cadre permettant à tous ceux qui s'y engagent d'être soutenus dans leur démarche. Ces programmes, élaborés en partenariat avec le corps médical, devraient être opérationnels en 2012.

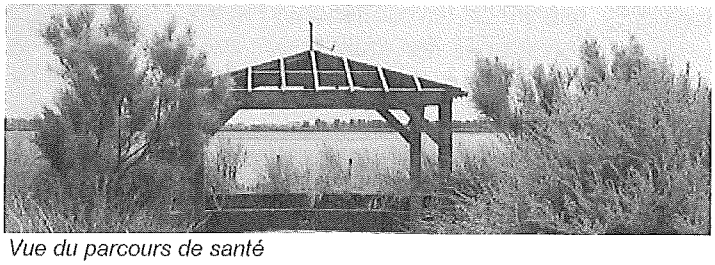
• **Journée nationale « Vivons sport, vivons senior » :** La première édition de cette journée est prévue à l'occasion des trente ans de la FFRS, le 14 juin 2012. Mobilisant toutes les associations et organisations membres de la FFRS, cette journée a vocation à devenir la journée nationale du sport des seniors.

• **Le sport des seniors dans la ville :** les seniors souffrent de nombreux handicaps qui freinent leur accès au sport. La priorité naturelle accordée aux jeunes, aux scolaires, ne doit pas faire oublier le besoin de libérer des créneaux horaires dans les équipements municipaux pour les seniors qui souhaitent souvent eux aussi pratiquer en journée. L'âge avançant la capacité à se déplacer s'amenuise. Une nouvelle organisation est souhaitable. On porte bien les repas à domicile. Pourquoi ne pas déplacer les animateurs à domicile pour des pratiques en petits groupes ou individuelles ? Pourquoi ne pas organiser le ramassage des personnes pour les rassembler dans des lieux d'activités collectifs autour de pratiques collectives socialisantes. Ainsi la FFRS souhaite mieux investir ce qui constitue déjà son activité principale : les champs du sport et de la santé. Elle cherche à nouer dans tous ces domaines des partenariats de toutes natures.

Document 5

Pérols à vivre...
www.ville-perols.fr

Le parcours de santé



Vue du parcours de santé

Situé sur l'ancienne décharge de la commune, ce parcours aménagé il y a seulement quelques années offre un lieu de promenade face à l'étang du Méjean. On peut y découvrir un grand nombre de plantes méditerranéennes.

- **Localisation**

L'aménagement du Parcours de santé a été réalisé tout en conservant et en protégeant des zones de sansouires naturelles.

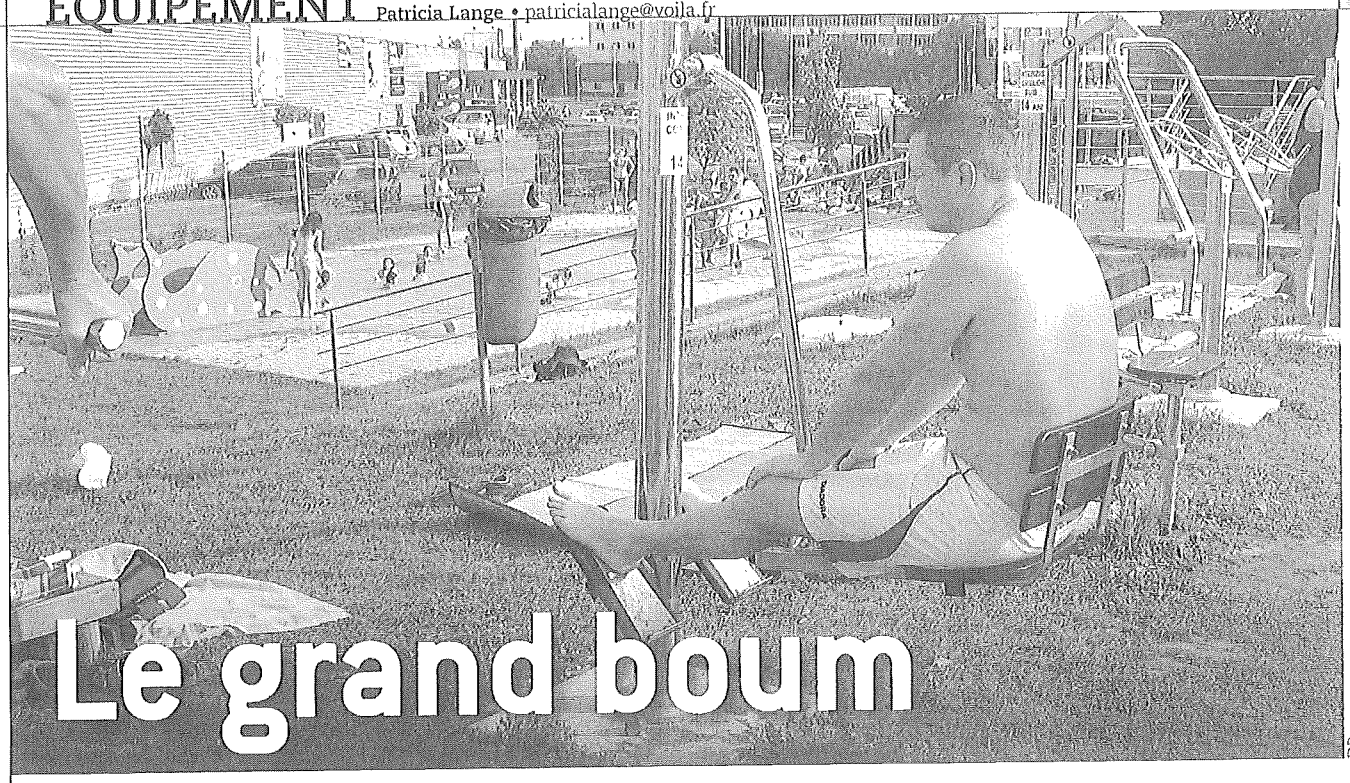
L'esprit général de ce site est de protéger, réhabiliter ou voire de recréer certains milieux de la région : extension de zones sansouires, création d'un observatoire d'oiseaux (Flamants roses, canards, aigrettes, hérons…), protection de zones de prairies salées, saladelles, création de zones de garrigues (sentier botanique...), vignes, oliviers...

Cette installation borde l'Etang du Méjean, site RAMSAR (Traité intergouvernemental qui sert de cadre à l'action nationale et à la coopération internationale pour la conservation et l'utilisation rationnelle des zones humides et de leurs ressources) et Natura 2000 (réseau européen assurant la préservation de la diversité biologique et valorisation du patrimoine naturel de nos territoires).

Le parcours de santé propose au public des aires de jeux et un city stade.

Aujourd'hui encore l'aménagement de cet espace, fort apprécié des familles, se poursuit.

Patricia Lange • patricialange@voila.fr



DR

Le grand boum des Body Boomers®

Le concept fitness de plein air vient de Chine. Il a été importé en France par Adrien Dequaire qui a monté une start-up « Jingdan Europe » en 2006. Depuis, sur ce marché novateur, se sont positionnés quelques spécialistes d'aires de jeux pour enfants ou de sols sportifs comme Ataparc.

C'est en suivant un stage en Chine dans le cursus de ses études (HEC) qu'Adrien Dequaire a été séduit par le souci de bien-être et la zen attitude des seniors comme de toutes les générations. « *En fait, cela s'inscrit dans la culture, et en découvrant ces appareils de fitness qui parsèment de nombreux lieux publics en Chine, j'ai pensé qu'il y avait un créneau en France. Et surtout que ces installations permettent à des collectivités de mettre en libre accès des outils robustes, correspondant à l'émergence de sports loisirs de plein air qui en France n'en était qu'à ses prémices* » confie Adrien Dequaire. Marque déposée, les appareils de fitness de plein air de Jingdan Europe ont fait l'objet d'une commission Afnor à laquelle le jeune dirigeant a, de fait, participé. Séduites, plusieurs collectivités ont équipé certains espaces verts de ces appareils qui complètent les traditionnelles aires de jeux pour enfants. Comment se présente le fitness plein air. Rien à voir avec les appareils en salle, l'esprit même de ce concept s'apparente plus à de la remise en forme et à de la gymnastique douce. Exit donc la compétition, le « toujours plus », plus vite, plus haut, plus fort. Intergénérationnels, ludiques, les appareils de fitness plein air permettent une remise en forme douce et conviviale car c'est ce dernier point qui représente tout l'intérêt des installations.

Accessible à tous

Cardio, relaxation, musculation, chez Jingdan Europe comme chez les autres fabricants ou distributeurs, les appareils de fitness en plein air apportent une plus-value à une aire de détente. Installées en extérieur par groupes de dix ou vingt, ces machines de fitness d'un genre nouveau permettent aux seniors d'entretenir leur tonus physique de manière douce et sans surveillance. « *Il ne s'agit pas que du bien-être physique, il s'agit aussi de la convivialité. En effet, ces appareils s'utilisent à plusieurs : le body tripode par exemple, permet de réunir jusqu'à trois personnes pour un travail des hanches tout en bavardant tranquillement. Les espaces de bien-être Jingdan sont donc plus que des lieux de bien-être physique, ce sont aussi des lieux où toutes les générations, parents, grands-parents, baby-boomers ou papy-boomers se rencontrent, bavardent et se retrouvent entre eux* » précise M. Dequaire. Installation conviviale, à n'en pas douter car, depuis deux ans, la ville de Bordeaux propose sur les fameux quais des Chartrons, chaque premier dimanche du mois, un événementiel baptisé •••

●●● « Dimanche à Bordeaux ». Une journée où chaque Bordelais peut gratuitement effectuer du fitness sur des équipements de plein air. « *Il y avait un réel besoin car les appareils sont pris d'assaut et nous avons eu au début du concept en 2008, des problèmes de surutilisation* » détaille Frédéric Gil, directeur des sports. Concomitamment, la zen attitude s'impose dans les grandes agglomérations, puisque toujours à Bordeaux sont organisés des cours de yoga extérieurs. C'est dans cette même logique de sport d'entretien, de relaxation que de plus en plus de collectivités commencent à s'intéresser à ces machines accessibles pour la majorité d'entre elles aux personnes du troisième âge comme aux personnes handicapées. C'est du reste le credo des fabricants qui proposent des gammes pour tout public. « *Dans des quartiers en zone urbaine sensible, notre matériel a été pris d'assaut par les jeunes qui, pour certains, avaient réalisé des installations improbables au cœur des cités* » raconte David Jacquart, directeur d'Ataparc.

Si les collectivités sont d'abord restées frileuses à ces nouveaux matériels, il semble que le marché est en train d'émerger véritablement car le « bien vieillir », le « rester en forme » s'impose de plus en plus comme une évidence dans notre société. Pour que les municipalités adhèrent aux produits, Jingdan Europe a mis en place un système de location/animation pour des animations ponctuelles comme Paris Plage, etc. « *C'est souvent après une location que les collectivités mesurent l'impact sur les administrés et reviennent vers nous pour nous commander une série de plusieurs machines de fitness* » conclut Adrien Dequaire. En marge des collectivités, le marché s'ouvre sur des maisons d'accueil spécialisé, des hôpitaux et même des aires d'autoroute.

Stimulations diverses

La poignée de fabricants a repris en fait les différents concepts made in China. Quelles sont les parties du corps stimulées par ce fitness de plein air ? Les disques taï-chi s'adressent à un public assez âgé car le mouvement de tour de manivelle permet d'entretenir de façon douce l'amplitude des mouvements des épaules, affirme le tonus musculaire, la latéralisation du cerveau, l'équilibre et la mémoire et représente un outil non négligeable dans la maladie d'Alzheimer. Les gammes cardio reprennent des mouvements de la course à pied, du ski de fond ou du vélo. Ils ont des effets bénéfiques contre l'obésité, l'ostéoporose, etc.

DR

Les gammes « muscu » permettent de réaliser des mouvements contre résistance mais a contrario d'exercices de musculation en salle, les modules sont étudiés pour que la charge de travail soit en fonction du poids de l'utilisateur. Seuls ou à deux ou trois sur une même machine, les utilisateurs trouvent dans ces systèmes une certaine convivialité. Ne devons-nous pas, dans notre société de stress et d'individualisme, copier la Chine et sa culture du sport pour vivre plus longtemps en meilleure santé.

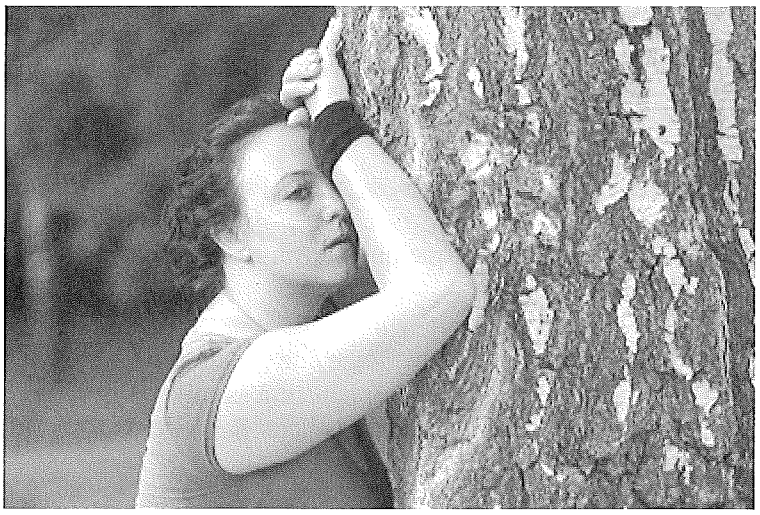
Malakoff en précurseur

La toute première installation de fitness outdoor en France s'est faite à Malakoff. C'était en 2007. « *Les élus ont rencontré le dirigeant de la toute jeune entreprise Jingdan Europe. Une démarche évidente car cette start-up s'était installée sur le territoire de notre commune* » confie le directeur des sports Philippe Lepage. « *Le concept très développé en Chine nous a paru intéressant, nous avions une visibilité sur l'intérêt, mais il nous paraissait très culturel, car on a tous dans la tête des images de Chinois faisant du taï-chi en pleine rue sous la houlette d'un professeur ou seul. Comment ces appareils seraient perçus dans notre commune de 31 000 habitants* » poursuit le directeur des sports. Avec une politique communale tournée vers les jeunes, nous avons bien entendu des aires de jeux pour enfants, un skatepark, Malakoff a bénéficié d'une proposition de location de body boomers. Et pour mieux faire apprécier le fonctionnement de ce fitness outdoor, Jingdan Europe a organisé des animations afin de montrer toutes les possibilités offertes par ces appareils de cardio, de remise en forme. Se sont alors mis en place en partenariat avec le CCAS des rendez-vous fixes durant lesquels étaient accueillies sur le site des personnes du troisième âge, des personnes en difficulté d'insertion. Ce fut un succès qui incita la ville de Malakoff à étoffer le parc de fitness outdoor de trois appareils supplémentaires, au total : dix. Placés dans le square Pierre Larousse assez proche du centre-ville à proximité d'une maison de retraite, les habitants de Malakoff ont immédiatement adopté ces drôles de machines. Ados, sportifs qui viennent s'échauffer avant un footing, le public s'est fait de plus en plus nombreux. Précurseur et vitrine du fitness outdoor, Malakoff est devenue la référence dans le domaine et plusieurs fois sous le feu des projecteurs de différents médias, l'installation fait toujours l'objet d'élus d'autres communes intéressés ou curieux.

Document 7

Sport et obésité : quoi d'autre que piscine aquagym marche vélo ?

[...]



Il y a sport et Sport

Quoi qu'on veuille nous faire croire, le Sport (avec un grand S) ce n'est pas cette torture cardiovasculaire destinée à perdre du poids dans un but plastique et sanitaire, si possible en enrichissant des vendeurs de poudre.
Ces enfants qui jouent dans la rue, croyez-vous qu'ils sont en train de compter les calories ou le temps passé ?

Le Sport, c'est une occasion de poser son scaphandre de vie quotidienne, oublier un peu ses soucis et son traintrain pour aller redevenir ce gosse un moment.
Allez jouer ! Jouer à un jeu plus léger et simple et avec des enjeux et conséquences moins dramatiques que la vraie vie.

C'est une célébration, une piqûre de rappel de ces joies simples et sans prise de tête que la nature offre à tout être humain.
Et chaque fois qu'on baigne dans cette ambiance, on en ressort détendue, énergisée, inspirée, rajeunie.

Un jour, on commence à se surprendre à penser à comment améliorer ce lancer, cette technique, ce jeu d'équipe, fluidifier cette posture, ce mouvement...attendre avec impatience la prochaine séance. Le sport devient malgré soi une quête passionnante, sans qu'on ait besoin de forcer quoi que ce soit.

Tout être humain peut accéder au sport et à ses bienfaits !

Les gens qui pensent le contraire, que non il y a des limites, (...), envoyez-les jeter un oeil sur ce type sans bras ni jambes qui rejoint des continents à la nage, et aller voir ce qui se fait comme handisports.

À côté d'un fauteuil roulant ou d'une amputation des 4 membres, quelques dizaines de kilos en trop paraissent bien dérisoires !

Et pourtant, dans une moindre mesure, c'est le même esprit pionnier, la même énergie de dépassement et de conquête de soi qui anime une fille ronde à se trouver un équipement sportif à sa taille malgré la galère que ça peut être, puis à pratiquer son activité en apprenant à ne pas se soucier des regards.

1208 sports, il en existe pour toutes les aptitudes et tous les goûts !

En faisant un petit bilan de vos aptitudes et faiblesses, il y a forcément des centaines de sports pour vous.
Dont quelques-uns se pratiquent forcément à côté de chez vous.

Et si ce n'est pas le cas, aujourd'hui sur internet il est très facile de trouver des partenaires, d'organiser des rencontres sportives.
Ou même de se réunir pour motiver un club déjà existant à proposer une nouvelle activité.
Forums, Facebook, blogs… ce ne sont pas les supports qui manquent !

Sur "Vivelesrondes", nous avons également un forum de rencontres sportives. Commencer une activité avec d'autres rondes peut être un bon moyen de rendre les choses plus faciles.
Vous êtes bienvenue pour y participer et y poster des annonces :)

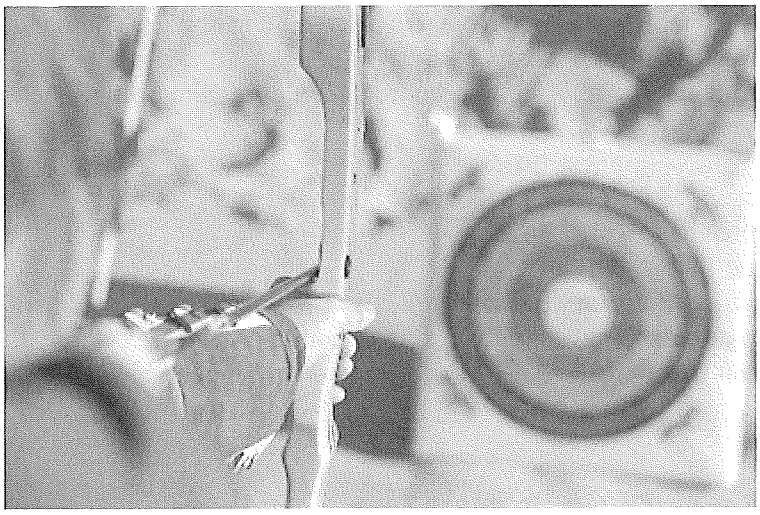
La dépense énergétique n'a pas le monopole de la santé

On peut penser que des sports qui n'ont pas une dépense énergétique énorme, comme le tir à l'arc, n'auront pas de bénéfice sur votre santé.

D'abord vous seriez surpris des qualités physiques qu'on peut développer dans ces sports. Prenez le sport que vous trouvez le moins physique. Allez voir sa page Wikipedia. C'est en général expliqué.
Quel que soit le sport, vous bougez, levez vos fesses, faites des mouvements.

Ensuite et surtout, contrairement à une croyance répandue, le travail cardiovasculaire n'a pas le monopole des bénéfices sur la santé.
Il existe au moins autant d'études qui démontrent les bienfaits de la sociabilisation, de la détente, du rire et de la fréquentation de la nature.

Ne croyez-vous pas que vivre régulièrement des joies simples apporte au moins une aussi bonne santé que vivre régulièrement des séances de torture ? :)



Quelques pistes vite fait

Juste à titre indicatif, pour peut-être ouvrir l'imagination des quelques personnes et leur donner envie de chercher eux-mêmes LE sport qui leur plaît et leur convient :) *(...)*

Jonglage, Nunchaku acrobatique et autres...
Développent coordination, réflexe, équilibre, expression corporelle. En plus de faire de vous la star de n'importe quel spectacle improvisé.
Peuvent être pratiqués à peu près n'importe où ou presque. (Haaa les joies du nunchaku dans le métro aux heures de pointe !)
Amusants seul, géniaux à plusieurs. Si pas de clubs, possibilité de passer des annonces.
Quand 2 inconnus qui font du jonglage se rencontrent, ils ont plus de chances de se parler que s'ils faisaient disons du vélo.

Danse orientale, africaine, danse du ventre, salsa...
Des activités physiques dans lesquelles on prend du plaisir et on apprend beaucoup, tout en développant une certaine sensualité, qui se font en groupe et où logiquement les formes sont bien acceptées.
Nécessite peut être des aptitudes cardio dès le départ.

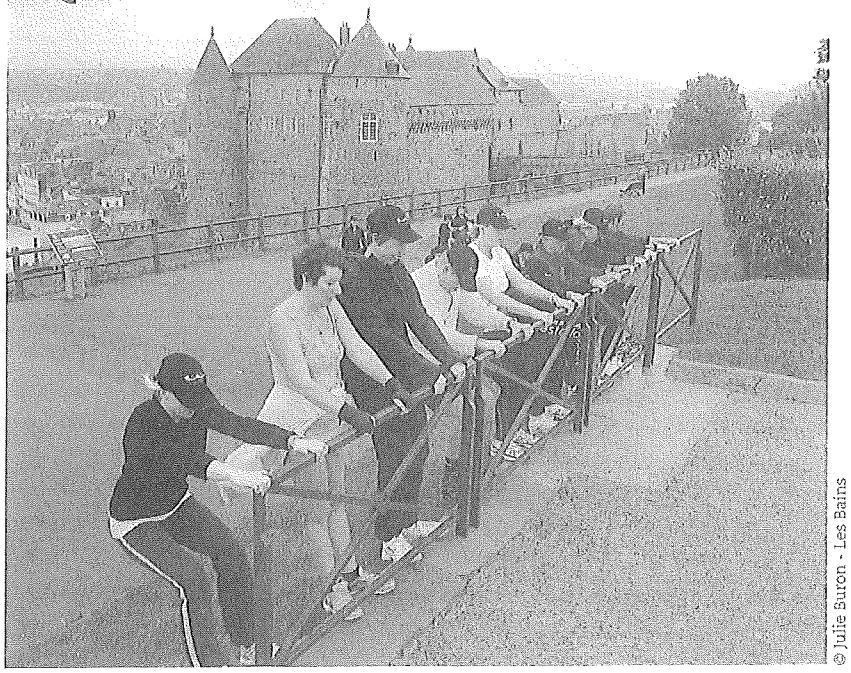
Tir à l'arc
La fédération française nous le dit texto et d'entrée de jeu : le tir à l'arc est un sport pour tous !
"Petits ou grands, maigres ou gros, femmes ou hommes, le tir à l'arc est un sport adapté à tous les âges, toutes les morphologies, et pratiquement tous les handicaps."
Il concourt *à l'amélioration de la coordination des mouvements et de l'équilibre, à l'amélioration de*

ses repères dans l'espace, à un exercice musculaire équilibré, à l'amélioration du système cardiovasculaire et à la réadaptation à l'effort. Il a un effet antistress et permet de canaliser son énergie et d'améliorer sa concentration.
Voir les 5 bonnes raisons de pratiquer le tir à l'arc (un texte de la fédération, recopié sur les sites de nombreux clubs).
Difficulté : Trouver une protection pour la poitrine à sa taille.

Kayak
De belles balades dans la nature en perspective. On ne se rend même pas compte qu'on fait un effort.
Difficultés : Beaucoup plus difficile sans plan d'eau ! (…)
Certains kayaks ont un poids limite. Au pire prendre un 2 places. Si besoin d'une combi, en trouver une à sa taille.

Tennis de table
Très amusant, très prenant.
Pour tous, quel que soit l'âge.
Développe coordination, endurance, équilibre, réflexes.
Encore un sport où on ne se voit pas faire un effort. Et pourtant quand le rythme d'un échange s'accélère, le coeur peut battre très vite. Mais on veut la rattraper cette balle !

Patricia Lange • patricialange@voila.fr



© Julie Buron - Les Bains

La ville comme espace de

Depuis plus de trois ans, le phénomène de l'« urban training » tisse sa toile dans les métropoles comme dans les petites villes. Tendance, soif d'extérieur, envie de pratiquer une activité sans frimer, trois paramètres prometteurs de pérennité. Les associations s'y mettent et la Fédération d'éducation physique et de gymnastique volontaire promet même un label.

On connaît le parkour, art du déplacement et sport urbain émergeant, qui consiste à transformer des éléments du décor du milieu urbain ou rural, en obstacles à franchir par des sauts, des escalades de la manière la plus efficace possible et avec grâce. L'urban training ou gym urbaine repose un peu sur les mêmes principes en ce qui concerne l'utilisation de l'environnement. Mais, à la différence près qu'elle est accessible à tous. « *Dans le groupe, nous avons des gens qui ont 16 ans et des seniors de 65 ans* » précise Julie Buron, coach et directrice du centre de remise en forme « Les Bains » à Dieppe.

Des galets en guise d'haltères

Cela fait maintenant une année que, en marge des activités classiques de remise en forme dans le centre de thalassothérapie, cette jeune professionnelle a décidé de « délocaliser » les activités à l'extérieur et propose des séances d'« urban training ». Une trentaine de personnes suivent chaque sortie. « *Nous n'avons rien inventé puisque depuis plus de trois ans, les centres de remise en forme ont testé ce type d'activités, surtout dans les très grandes villes. Et en ce qui nous concerne, nous avons la chance que le centre de remise en forme ouvre sur la plage* » détaille-t-elle. L'occasion pour le groupe de se servir par exemple des fameux galets de la plage comme haltères, du parc municipal, des enceintes du château, des parcours de santé. D'abord gratuite, la séance d'une heure et demie coûte aujourd'hui 4 euros. Autant dire que c'est une pratique très abordable et s'inscrit comme un vecteur de lien social.

Au commencement de ce concept outdoor, qui fait dans tout l'Hexagone de plus en plus d'émules, il y a derrière l'anglicisme « urban training », un concept bien français : la gym urbaine. Elle a pris ses racines à Paris. À l'origine, deux frères Stéphane et Nicolas Deconinck, des marathoniens qui ouvrent en 2006 aux Halles, un magasin de vêtements de sport entièrement dédié à la gent féminine. « *Notre idée immédiate a été de faire vivre le magasin. Et pour ce faire, nous avons recruté des profs de fitness et de danse. Et organisé des cours gratuits tous les samedis matins* » raconte Nicolas Deconinck. Victime de son succès Attractive Sport, c'est le nom de la boutique, la danse du samedi a dû migrer vers l'extérieur, à cause du nombre de plus en plus important de participantes. Et la danse a évolué dans une forme plus fitness, plus gymnique, et plus jogging. Le concept d'« urban training » était né.

Jogger dans les couloirs du métro

« *Le forum des Halles est devenu une immense salle de sports, à l'extérieur, les bancs publics ont permis des séances d'assouplissements. Bref, l'idée d'utiliser le mobilier urbain comme support à tous les exercices est devenu un jeu* » poursuit Nicolas Deconinck. Une heure d'urban training avec Attractive sport, c'est abdos sur les marches, tractions dans le jardin d'enfant sur les barres fixes de certains modules, pompes sur les bancs publics, step sur les escalators, saut sur les tables de ping-pong. Et pour finir séance de stretching en binôme. Depuis, Attractive Store a déposé sa marque. Et en marge des séances hebdomadaires, Run in the city® organise une fois par mois,

un périple entre quatre stations de métro. « *Lorsqu'à plus de trente, nous courons dans les couloirs du métro, pour ressortir à chaque station pour découvrir d'autres lieux que nous fréquentons chaque semaine, on se fait remarquer* » assure en souriant le gérant.

Les associations s'y mettent

Parce qu'on est loin des clichés parfois un peu de « frime » qui se sont imposés dans les clubs de remise en forme, le public qui pratique la gym urbaine est issu de toutes les classes sociales. « *Il n'y a pas cette sorte de diktat d'avoir la tenue la plus branchée et donc plus de frein* » insiste Julie Buron qui prône « *juste des bonnes chaussures après on vient dans une tenue dans laquelle on se sent bien* ». C'est avec cet esprit et avec la ferme intention de surfer sur la tendance que le club de Gym santé loisir rezéenne (membre de la Fédération d'éducation physique et gymnastique volontaire) a mis cette activité à son programme. Il est sans doute le premier club de Loire-Atlantique voire peut-être en France à proposer chaque samedi un parcours de gym urbaine. Pourtant, dans cette ville moyenne d'environ 40 000 habitants, ce n'était pas gagné d'avance comme le confie Françoise Guiné, présidente de cette association riche de plus de 300 adhérents « *Le sondage que nous avons effectué auprès de nos adhérents pour permettre de faire du sport à l'extérieur n'a pas remporté un grand succès. Néanmoins, j'ai décidé avec un coach sportif de tenter l'aventure.* »

remise en forme

Ordre et liberté

Aujourd'hui, Françoise Guiné se félicite de son choix : la gym urbaine est l'un des cours le plus suivi de toutes les activités proposées au sein de l'association. Et contre toute attente, parce que c'est dehors, des hommes ont rejoint le groupe qui compte aujourd'hui une quarantaine de participants qui s'entraîne chaque semaine. « *Depuis une dizaine d'années, on a pu constater que la ville est devenue un immense terrain de jeu qui permet d'entretenir sa forme, et sa santé. Les activités urbaines sont de plus en plus légion parce qu'elles véhiculent des valeurs de l'ordre de la liberté, de la proximité aussi* » souligne Isabelle Gaubet, conseillère technique nationale de la Fédération d'éducation physique et de gymnastique volontaire. « *La véritable explosion des sports urbains se situe après les États généraux du sport. La gym urbaine qui allie stretching et jogging est peut-être la dernière à arriver sur le marché avec le jogging touristique* » poursuit Isabelle Gaubert confiant que depuis des mois, la Fédération d'éducation physique et de gymnastique volontaire s'est penchée sur le phénomène.

Gym Oxygène

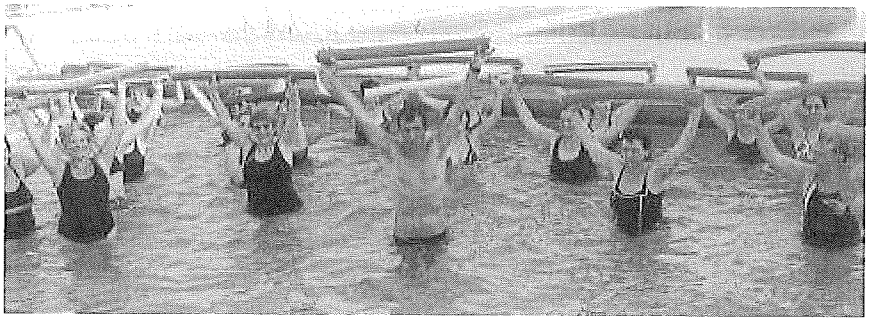
C'est sous le terme de « Gym Oxygène » qu'elle compte encadrer cette activité qui se verra déclinée en deux versions, une cardio et l'autre zen. Et sans surprise, les futurs « coachs » sont formés par un sportif issu du parkour. Avec la gym urbaine, la fédération promeut le bien dans sa tête, bien dans son corps et bien sur sa planète. On rejoint là l'idée de sortir de la sédentarité en pratiquant une activité de proximité et qui ne coûte presque rien. D'où la proposition d'un des fondateurs de la gym urbaine en France Nicolas Deconinck « *parfois, il faudrait que les élus pensent à des choses aussi simples qu'à mettre à disposition un coach pour encadrer des séances de gym urbaine, cela reviendrait moins cher que de grands équipements sportifs* ». Même si tout un chacun n'est pas prêt à chausser les tennis pour courir au cœur de la ville.

© Attractive Store

Document 9

AQUAGYM

par Luc Annonier, Maître Nageur Sauveteur.



(...)

L'aquagym, un minimum d'effort pour un maximum de résultats.

L'aquagym est un sport comme son nom l'indique pratiqué en milieu aquatique. Il s'agit de gymnastique dans l'eau.
L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisirs de la piscine et les bienfaits des activités sportives.

Qui devrait faire de l'aquagym et pourquoi ?

Les personnes qui souhaitent développer leur condition physique en ménageant leurs articulations, car l'eau porte et soulage le corps. Le corps pèse 1/3 de son poids terrestre.
Contrairement aux autres sports, les risques de blessures sont minimes.
La pression de l'eau évite les chocs, minimise les courbatures et les claquages.
Sport sans impact sur les articulations.

Les différents lieux ou est pratiqué l'aquagym ?

Les piscines municipales sont les lieux principaux où on pratique l'aquagym tout le long de l'année. L'Aquagym se fait aussi dans les piscines de clubs de vacances, au camping, dans les piscines d'hôtels. Les piscines privées à domicile également.
L'aquagym peut aussi se pratiquer en milieu naturel : lac, bord de mer, bord de rivière.

Quelles sont les différentes formes d'aquagym ?

Aquafitness : aquagym tonic pour modeler le corps.
Aquagym pour senior : aquagym avec des exercices plus doux.
Aquazumba : mouvements en dansant sur des musiques latines.
Aquagym pour femmes enceintes : mouvements en amplitude.
Aquajogging : exercices de courses en grande ou moyenne profondeur.
Aquabiking : aquagym sur un vélo dans l'eau, très tendance.
Aqua-building est une forme de body-building aquatique avec haltères remplies d'eau.
Aquapower : aquagym avec haltères et bottes aux pieds pratiquée en eau profonde.
Aquados : aquagym s'adressant aux personnes souffrant du dos.
Aqua-palmes : aquagym avec palmes aux pieds.
Aquastreching : basé sur des exercices d'étirement, en souplesse et amplitude
Aquaboxing : aquagym avec gants et coups de poings et de pieds dans l'eau.

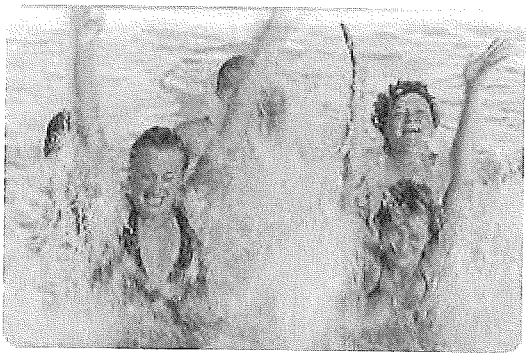
Séance type d'aquagym.

Les séances durent en général entre 40 et 60 minutes.
Après un échauffement progressif où le cœur est sollicité et les muscles sont étirés, chaque Maître Nageur Sauveteur propose des exercices variés dans l'eau afin de tonifier le corps. Il existe des centaines d'exercices différents.
Pour ma part j'aime bien faire sur un fond de musique dynamique :
- des exercices d'abdominaux dans l'eau avec l'aide de bûchettes rondes en mousse sous les aisselles.
- travailler les fessiers.
- les courses et sauts dans l'eau.
- exercices des bras avec l'aide d'une planche.

Une séance de 30 minutes d'aquagym équivaut à 1h30 de gymnastique terrestre.
(600 calories dans les 2 cas).
A la fin de la séance, finir par 5 minutes d'étirement et retour au calme.

En résumé

L'aquagym est une activité physique bénéfique pour la santé. Il permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire en s'amusant.
(...)



Document 10

Règles d'hygiène et de sécurité

Réf : Article L322-9, A322-18, R322-18 du code du sport

Qui doit appliquer ces règles d'hygiène et de sécurité ?

Réf : Art. D1332-1 à D1332-13 du code de la santé publique

Les normes définies dans la présente section s'appliquent aux piscines privatives à usage collectif et aux piscines ouvertes au public et d'accès payant.

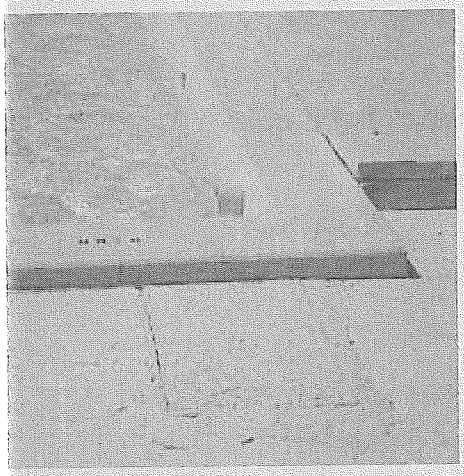
Contrôle des établissements

Réf : Art. L1332-4, L1337-1 et L1332-5 du code de la santé publique

Sans préjudice de l'exercice des pouvoirs de police appartenant aux diverses autorités administratives, l'utilisation d'une piscine ou d'une eau de baignade peut être interdite par les autorités administratives si :

- les conditions matérielles d'aménagement ou de fonctionnement portent atteinte à la santé ou à la sécurité des utilisateurs ainsi qu'à l'hygiène ou à la salubrité publique,
- ou l'installation n'est pas conforme aux normes prévues ou n'a pas été mise en conformité avec celles-ci dans le délai déterminé par les autorités administratives.

Le contrôle des dispositions applicables aux piscines et aux baignades aménagées est assuré par les fonctionnaires et agents des ministères chargés de l'intérieur, de la santé et des sports.
L'évaluation de la qualité, le classement de l'eau de baignade et le contrôle sanitaire sont effectués par le représentant de l'Etat dans le département, notamment sur la base des analyses réalisées.



Obligations liées à l'hygiène et la sécurité des établissements

Réf : Art. L1332-8 du code de la santé publique (CSP)

La personne responsable d'une piscine ou d'une baignade artificielle est tenue :

- de surveiller la qualité de l'eau et d'informer le public sur les résultats de cette surveillance,
- de se soumettre à un contrôle sanitaire,
- de respecter les règles et les limites de qualité fixées par décret,
- et de n'employer que des produits et procédés de traitement de l'eau, de nettoyage et de désinfection efficaces et qui ne constituent pas un danger pour la santé des baigneurs et du personnel chargé de l'entretien et du fonctionnement de la piscine.

Normes physiques, chimiques et microbiologiques (transparence, pH...)	D1332-2 du CSP
Filtration et alimentation en eau (apport d'eau neuve au circuit des bassins, renouvellement de l'eau des bassins...)	D1332-3 du CSP Art. 2, 3 et 4 de l'Arrêté du 7 avril 1981 relatif aux dispositions techniques applicables aux piscines
Recyclage et traitement de l'eau	D1332-5 et 6 du CSP
Désinfection des eaux (produits chlorés, brome, ozone et chlorhydrate de polyhexaméthylène biguanide (PHMB))	Article 5 et 5bis de l'arrêté du 7 avril 1981 relatif aux dispositions techniques applicables aux piscines
Injection des produits chimiques	Article 6 à 9 de l'arrêté du 7 avril 1981 relatif aux dispositions techniques applicables aux piscines
Vidange des bassins	Article 10 de l'arrêté du 7 avril 1981 relatif aux dispositions techniques applicables aux piscines
Carnet sanitaire	Article 11 de l'arrêté du 7 avril 1981 relatif aux dispositions techniques applicables aux piscines
Installations sanitaires (nombre de douches, cabinets d'aisance, lavabos...)	D1332-7 et annexe13-6 présentée ci-dessous du CSP
Analyses de surveillance de la qualité des eaux (méthodes de référence)	D1332-12 du CSP Arrêté du 29 novembre 1991 fixant les règles d'hygiène et de sécurité applicables aux piscines et aux baignades aménagées

CSP : Code de la Santé Publique

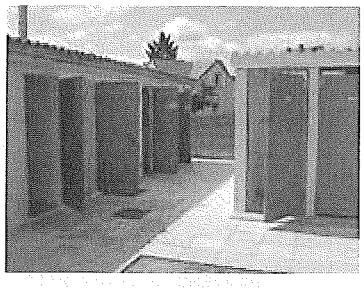
Capacité d'accueil et installations sanitaires

Réf : Art. D1332-9, D1332-11 et annexe 13-6 du code de la santé publique

La capacité d'accueil de l'établissement distingue les **fréquentations maximales instantanées (FMI)** en baigneurs et en autres personnes.

La FMI en baigneurs présents dans l'établissement ne doit pas dépasser 3 personnes pour 2 m² de plan d'eau en plein air et 1 personne par m² de plan d'eau couvert. Pour l'application du présent article, la surface des pataugeoires et celle des bassins de plongeon ou de plongée réservés en permanence à cet usage ne sont pas prises en compte dans le calcul de la surface des plans d'eau.

Les personnes autres que les baigneurs, notamment les spectateurs, visiteurs ou accompagnateurs, ne peuvent être admises dans l'établissement que si des espaces distincts des zones de bain et comportant un équipement sanitaire spécifique ont été prévus à cette fin.



Dans les établissements où la superficie des bassins est ≥ à 240 m², les accès aux plages en provenance des locaux de déshabillage comportent un ensemble sanitaire comprenant des cabinets d'aisance, des douches corporelles et des pédiluves ou des rampes d'aspersion pour pieds alimentées en eau désinfectante. Les autres accès aux plages comportent des pédiluves et, si nécessaire, des douches corporelles. Les pédiluves sont conçus de façon que les baigneurs ne puissent les éviter. Ils sont alimentés en eau courante et désinfectante non recyclée et vidangés quotidiennement. Les revêtements de sol rapportés, semi-fixes ou mobiles, notamment les caillebotis, sont interdits, exception faite des couvertures de goulotte.

Installations sanitaires dans les piscines (Annexe III-8)

Installations sanitaires réservées aux baigneurs et assimilés	
Douches	
Piscine couverte	Piscine en plein air
Au moins une douche pour 20 baigneurs pour une FMI ≥ à 200 personnes 6 + FMI/50 au-delà (ex: FMI de 500 nb=6+500/50 = 16)	Au moins une douche pour 50 baigneurs pour une FMI ≥ à 1 500 personnes 15 + FMI/100 au-delà (ex: FMI de 2000 nb=6+2000/50 = 40)
Les douches équipant les pédiluves et les douches pour handicapés lorsqu'il est prévu pour ceux-ci un circuit spécial, viennent en supplément.	
Cabinets d'aisance	
Au moins égal à F/80 pour une FMI ≥ à 1 500 personnes avec un minimum de 2 du côté hommes et de 2 du côté femmes.	F/100 pour une FMI ≥ à 1 500 personnes avec un minimum de 2 du côté hommes et de 2 du côté femmes.
Pour les FMI supérieures à 1 500 personnes, le supplément par rapport au nombre défini dans l'alinéa précédent se calcule sur la base de 1 cabinet pour 200 baigneurs. Lorsque le nombre de cabinets réservés aux hommes est supérieur à 2, la moitié des cabinets peut être remplacé par des urinoirs, dont le nombre doit être au minimum égal au double des cabinets supprimés. Le sol des cabinets d'aisance et des lieux où sont installés les urinoirs est muni de dispositifs d'évacuation des eaux de lavage et autres liquides sans qu'il y ait possibilité de contamination des zones de circulation et des plages Il ne doit pas y avoir de communication directe entre les cabinets d'aisance et les plages.	
Lavabos	
Un lavabo au moins doit être installé par groupe de cabinets d'aisance.	
Lave-pieds	
Par groupe de locaux de déshabillage, un lave-pieds au moins doit être mis à la disposition des baigneurs.	
Piscines des hébergements touristiques	
Pour les piscines des hébergements touristiques tels que hôtels, campings, colonies de vacances, maisons de vacances et celles des ensembles immobiliers, peuvent être prises en compte, pour le calcul des normes définies ci-dessus, les installations sanitaires de l'établissement accessibles à tous les usagers de la piscine. En tout état de cause, il doit être installé au moins 2 cabinets d'aisance, un lavabo et 2 douches à proximité du ou des bassins.	
Installations sanitaires réservées au public	
Pour chaque fraction de 100 personnes, un lavabo, un cabinet d'aisance et un urinoir au moins doivent être installés.	

SUPPLEMENT A LA VOIX DES SPORTS
LUNDI 18 FÉVRIER 2013

Le guide régional des courses à pied

TENDANCE

La marche nordique a de plus en plus d'adeptes

LE hors stade n'en finit plus de trouver des déclinaisons. Aux traditionnels cross et courses sur route étaient venus s'ajouter, ces dernières années, les trails. Et voilà qu'une nouvelle tendance semble se dessiner, avec le développement de la marche nordique.

Pour ceux qui ne connaissent pas cette discipline, il s'agit d'une sorte de compromis entre la marche athlétique, la randonnée et le ski de fond, l'idée étant plutôt d'avancer sur des sentiers en pleine nature, munis de bâtons (attention la taille doit être adaptée à chacun), de bonnes chaussures et le plus souvent d'un sac à dos.

Comme le trail

« *Est-ce un simple effet de mode ? Je ne pense pas, mais de là à dire que ça va véritablement exploser dans les années à venir, comme ce fut le cas avec le trail, je n'ai aucune certitude* », avoue Patrick Billiau, qui a pris le dossier en main dans le comité du Nord. « *Il y a trois ans, dans mon club de Wambrechies, je me suis retrouvé avec des gens qui n'avaient pas envie de courir, mais qui étaient désireux d'avoir une activité physique*, poursuit-il. *Un ami s'est formé à l'initiation de la marche nordique. Pendant deux ans, ça n'a pas décollé, avec seulement quatre ou cinq personnes aux entraînements et subitement ça a pris forme. Aujourd'hui, il y a plus d'une quarantaine de pratiquants.* » Dans le département du Nord, ce sont même désormais plus de 500 adeptes qui ont été recensés. L'épreuve de marche nordique organisée, en fin d'année, en marge du cross du Bois Leurent à Roncq a ainsi attiré plus d'une centaine de personnes.

Sur terrain plat ou dans des sentiers avec du dénivelé, chacun pratique la marche nordique selon ses envies.

Tout public

La cible ? Balayons tout de suite les idées reçues, il ne s'agit pas uniquement de personnes du troisième âge. « *C'est tout public*, enchaîne Patrick Billiau. *Pour ceux qui pratiquent de façon intensive, c'est assez exigeant. On retrouve notamment des gens qui ne font pas ou plus de courses sur route, mais qui estiment que la randonnée manque un peu de piment.* » L'état d'esprit ? Celui du trail, en moins compliqué. « *La notion de liberté est primordiale*, estime-t-il. *Dévorer les grands espaces, c'est le bonheur des marcheurs nordiques.* »

Plusieurs clubs ont développé l'activité, et dans la région les jolis parcours ne manquent pas avec le Val Joly, le bocage de l'Avesnois, les monts des Flandres... Pour l'heure, la pratique reste essentiellement loisir mais la fédération française d'athlétisme envisage visiblement de proposer des pratiques compétitives avec des épreuves chronométrées pour les plus mordus. ■ DAVID DELPORTE
PHOTO PATRICK JAMES