



Fédération Française de Natation

Compte-Rendu

1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé

Samedi 22 Octobre 2011 à Amboise



« Avec nous, prenez soin de vous »



Objet

Promouvoir l'activité Nagez Forme Santé auprès :

- Des clubs FFN
- Des professionnels et réseaux de santé
- Des potentiels adhérents

Déroulement

Le Comité du Centre de Natation avec l'appui de l'Aquatique Club Amboisien et de son éducateur aqua-santé, Clovis BOURENNANI, a organisé une après-midi de découverte et d'échanges autour de l'activité Nagez Forme Santé.

L'après-midi s'est déroulée suivant le programme suivant :

- **14h00** : Ouverture et présentation de la journée par Michel SAUGET, Président FFN Centre.
- **14h00 à 15h30** : **Séance pratique de découverte de l'activité NFS**, à la piscine Georges Vallerey, organisée en 2 temps :

1^{ère} séance de 45' : séance de démonstration, avec le groupe « Nagez Forme Santé » de Clovis BOURENNANI.

2^{ème} séance de 45' : séance d'essai avec le public présent souhaitant découvrir et tester l'activité NFS.



Les deux séances ont été encadrées par Clovis BOURENNANI, éducateur aqua-santé du club AC Amboise et Patrick GASTOU, éducateur aqua-santé du club des EN Tours.

Jacques BIGOT, ingénieur en sciences de la motricité - spécialiste du vieillissement a animé et commenté les séances.

Etaient présents également sur les bords du bassin :

- Deux autres éducateurs aqua-santé de la région Centre : Jean-Louis BERAUDY (Joué Natation) et Jean-Louis MORELLI (CO Vernouillet),
- Cécile DUCHATEAU, CTR coordonateur FFN Centre,
- Des professionnels de santé : Jean-Luc GRILLON, médecin conseiller à la DRJSCS Champagne-Ardenne, Jean-Philippe MAFFRE, pneumologue, Elisabeth BEUCHER FEZARD, kinésithérapeute et Danièle GASTOU, ARS.

Les intervenants ont permis des échanges avec les professionnels de santé ou les personnes venus découvrir l'activité.



➤ **16h00 à 18h00 : Table ronde**, à la salle polyvalente du Lycée Chaptal

- Ouverture de la table ronde par Michel SAUGET, Président FFN Centre,
- Intervention de Patrick GASTOU, DTN-adjoint à la FFN de 2004 à 2010 pour la présentation du dispositif Nagez Forme Santé,
- Interventions de Jacques BIGOT et Jean-Luc GRILLON sur les bienfaits de la natation sur la santé,
- Diffusion du **film "Nagez Forme Santé en Région Centre"** réalisé par l'AC Amboise en partenariat avec le Comité FFN Centre, dans le cadre d'une séance NFS animée par l'éducateur aqua-santé Clovis BOURENNANI,
- Interventions d'Elisabeth BEUCHER FEZARD, kinésithérapeute et Jean-Philippe MAFFRE, pneumologue,
- Retour d'expérience de Clovis BOURENNANI,
- Echanges avec la salle
- Clôture et Cocktail



Communication

Le plan de communication s'est déroulé en plusieurs étapes :

- 1) Création d'un leaflet triptyque pour la promotion de la journée (*voir annexes*)
- 2) Création d'un carton d'invitation et d'un coupon réponse (*voir annexes*)
- 3) Mise en ligne de l'invitation et du leaflet sur le site du Comité du Centre de Natation : *centre.ffnatation.fr*
- 4) Envoi des invitations par mail ou par courrier aux destinataires suivants :
 - Les présidents et correspondants des clubs FFN de la région Centre ;
 - Les professionnels et réseaux de santé de la région Centre : associations et réseaux diabète, comités de la ligue contre le cancer, associations des maladies respiratoires, les centres de réadaptation physique, cardiaque, médecins, ARS... ;
 - La DRSJSCS Centre et les DDCS et DDCSPP de la région ;
 - Les collectivités territoriales (des villes où il y a des clubs NFS);
 - Les ordres professionnels des médecins, masseurs-kinésithérapeutes, pharmaciens et infirmiers ;
 - Le Collectif Interassociatif Sur la Santé (CISS)
 - Les CPAM de la Région
 - La FRAPS et les CODES
 - Le CROS et le Conseil Régional
- 5) Distribution des leaflets par les clubs Nagez Forme Santé et laissés en libre service dans les piscines
- 6) Réalisation d'une affiche 1^{ère} Journée Régionale Nagez Forme Santé affichée dans les piscines des clubs Nagez Forme Santé et sur la ville d'Amboise (*voir annexes*)
- 7) Participation de Patrick GASTOU à l'émission de la matinale sur Radio France Bleu Touraine le 20 octobre 2011 pour la promotion de la journée.
- 8) Communiqués dans la presse écrite :
 - 1 annonce dans l'article du bilan de l'AG FFN Centre de la Nouvelle République et du Berry Républicain le 17 octobre 2011,
 - 1 annonce dans l'agenda de la Nouvelle République, rubrique santé le 19 octobre 2011,
 - 1 article avec 2 photos dans la Nouvelle République, rubrique santé le 24 octobre 2011 (*voir annexes*).

De plus, des contacts sans suite ont été pris avec : TV Tours, Le magazine de la santé (France 5) et Le quotidien du médecin.

Lors de la journée, nous avons affiché des banderoles de la Fédération Française de Natation et de la Communauté de Communes du Val d'Amboise à la piscine et dans la salle polyvalente du Lycée Chaptal ; ainsi que des affiches avec les logos, FFN Centre, Nagez Forme Santé, Aquatique Club Amboisien et des affiches de la journée.

Afin de reconnaître les membres de l'organisation et les intervenants de la journée, notre sponsor ARENA nous a fourni des tee-shirt NFS/FFN CENTRE. Un badge nominatif permettait l'identification de chacun.

Le film "Nagez Forme Santé en région Centre" qui a été diffusé pour la première fois lors de cette journée, est également un outil de communication, mais non-spécifique à cette journée puisqu'il sera utilisé pour la promotion de l'activité NFS d'une manière générale.

Bilan quantitatif et qualitatif

Quelques chiffres :

- **50** personnes se sont inscrites à l'avance par l'intermédiaire du coupon réponse.
- **73** personnes ont émarginé pour la séance de découverte à la piscine dont : 4 médecins, 4 kinésithérapeutes, 1 infirmière, 1 représentant de l'ARS et 12 représentants de clubs de la région Centre (président, éducateurs), des pratiquants NFS et du public extérieur.
- **22** personnes ont essayé l'activité NFS en 2^{ème} séance.
- **89** personnes ont assisté à la table ronde.

Un questionnaire de satisfaction a été réalisé pour obtenir l'avis des participants à cette journée. (*voir annexes*).

Quelques résultats :

- **67** questionnaires ont été distribués.
- **51** questionnaires ont été retournés remplis.
- **60.8%** ont trouvé la séance pratique "**très satisfaisante**", **31,4%** l'ont trouvé "**satisfaisante**" et **7.8%** n'ont pas répondu.
- **66.7%** ont trouvé la table ronde "**très satisfaisante**", **25.5%** l'ont trouvé "**satisfaisante**" et **7.8%** n'ont pas répondu.
- **96%** recommanderaient l'activité Nagez Forme Santé, **2%** la recommanderaient peut-être et **2%** n'ont pas répondu.

Les commentaires de ce que pensent les personnes sur l'activité Nagez Forme Santé sont très positifs.

Quelques exemples :

"Que du bien!!!... J'y suis fidèle et assidue. Cette activité m'est vitale. NFS donne de la Vie à la Vie!"

"C'est très bien, bon physiquement et moralement."

"C'est une très bonne activité visant le bien-être de la personne. Activité adaptée à la personne et à son projet de performance."

"La démonstration m'a ouvert les yeux et m'a convaincu de faire un essai et peut-être plus."

"Un complément très judicieux de la FFN et un bienfait incontestable pour la personne."

"Cela donne envie d'essayer, il suffit de se lancer. Les pratiquants de la journée avaient l'air de se sentir bien."

"Innovante et rassurante."

Eléments d'orientation

Devant la réussite de cette 1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé, voici les axes à développer :

- Convaincre les clubs de l'intérêt de l'activité Nagez Forme Santé.
- La formation des éducateurs de la région au Brevet Fédéral Aqua-Santé pour ouvrir des créneaux NFS dans les clubs. Envisager la formation par l'ERFAN en région pour la saison 2012/2013.
- Mettre en relation les professionnels de santé présents à la journée et les clubs pour créer un véritable réseau, notamment en ce qui concerne l'obésité.
- Continuer à démarcher les réseaux et professionnels de santé ainsi que les mutuelles pour développer l'activité NFS.

Le schéma de cette journée pourrait être reproduit chaque année dans un département différent afin de couvrir notre territoire régional.

Quelques soient les orientations, le film, véritable réussite, sera un outil incontournable pour la présentation et la promotion de l'activité Nagez Forme Santé.

Remerciements

L'organisation de cette journée a été rendue possible grâce à :

- La volonté du Comité du Centre de Natation de développer cette activité.
- La mise à disposition de la piscine Georges Vallerey par la Communauté de Communes du Val d'Amboise, représenté par Monsieur COURGEAU (Président).
- Willy HENOCQ, responsable Sports et Loisirs, notre interlocuteur à la CCVA pour l'organisation de cette journée.
- L'accord du club AC Amboise, représenté par Madame BIZARRO (Présidente), pour utiliser leur activité Nagez Forme Santé comme support de cette journée.
- La motivation et l'engagement personnel de Clovis BOURENNANI, éducateur aqua-santé du Club AC Amboise
- L'investissement des pratiquants NFS de l'AC Amboise pour la démonstration.
- La participation d'intervenants de qualité (*voir liste en annexes*).
- La réalisation d'un cocktail de qualité par le traiteur Le Saint-Louis, qui a permis de clôturer cette journée dans la convivialité.
- L'ensemble des personnes qui ont participé à la mise en place et à l'organisation de l'événement.



Annexes

- Leaflet 1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé
- Invitation et coupon réponse
- Affiche 1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé
- Article de la Nouvelle République du 24 octobre 2011
- Questionnaire de satisfaction
- Liste des intervenants

Nager permet de...

Maintenir son autonomie



Favoriser une activité musculaire globale

Mieux vivre sa pathologie

Contrôler son poids
Réguler son diabète...



Améliorer sa qualité de vie



Se détendre
Etre moins stressé
Etre en harmonie avec son corps et son esprit

Prendre du plaisir à s'entretenir
Trouver un meilleur équilibre



Nager c'est la Santé

Informations Pratiques



Organisation

Comité du Centre de Natation
BP 2805 - 45028 ORLEANS Cedex
Tél : 02 38 86 46 26
Email : ffn.centre@orange.fr
Site : centre.ffnatation.fr

Contacts

Emilie BESNARD
06 10 77 82 45
Catherine BLOUVAC
06 78 78 02 77

Partenaires de la journée



Photos avec droit d'utilisation

1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé

Samedi 22 Octobre 2011

de 13h30 à 18h30

**NAGEZ
FORME
SANTÉ**

AMBOISE
Piscine Georges Vallerey

Entrée gratuite

« Avec nous
prenez soin de vous[®] »

Fédération Française de Natation



La Fédération Française de Natation, vous accompagne à chaque étape de votre vie. Elle renforce son réseau en mettant en place une **offre supplémentaire de pratiques adaptées** aux personnes diabétiques, cardiaques, en surcharge pondérale, âgées, atteintes de cancer, ou présentant des pathologies respiratoires ou ostéo-articulaires.

L'action Nagez Forme Santé (NFS) est soutenue par le Ministère de la Santé et des Sports.

Venez nager au sein de nos clubs FFN, avec des éducateurs ayant suivi une formation spécifique



Il n'est jamais trop tard pour exercer une activité physique

Toutes les études françaises et américaines ont une position consensuelle médicale sur les bénéfices de la Natation.

La majorité des publics, y compris les personnes âgées, constatent que l'activité physique contribue à une nette amélioration de leurs capacités cardiorespiratoires, de leur qualité musculaire, de leur souplesse et de leur équilibre psychologique.

Programme

13h30 :

Accueil (*Piscine Georges Vallerey - Amboise*)

14h00 :

Découverte de l'activité NFS

Démonstration de l'activité

Possibilité de pratique ou d'observation

Informations sur les bienfaits de l'activité NFS par des professionnels de la santé et les éducateurs

Aqua-Santé de nos clubs

16h00 :

Table ronde sur les bienfaits de l'activité NFS

(Salle polyvalente du Lycée Professionnel Jean Chaptal – en face de la piscine)

Ouverture

Michel SAUGET, Président FFN Centre

Présentation du dispositif national NFS

Patrick GASTOU, DTN-adjoint à la FFN (2004/2010)

Les bienfaits de la natation sur la santé

Jacques BIGOT, Ingénieur en sciences de la motricité, spécialité vieillissement & Jean-Luc GRILLON,

Médecin conseiller à la DRJSCS Champagne-Ardenne

Diffusion du film NFS

Réalisé par l'AC Amboise et le comité FFN Centre

Retour d'expérience

Clovis BOURENNANI, Educateur Aqua-Santé de l'AC Amboise

17h00 : Echanges

18h00 : Clôture et cocktail

Accès libre et gratuit

Si vous souhaitez essayer l'activité, n'oubliez pas votre maillot de bain!

Les éducateurs Aqua-Santé des clubs FFN en région Centre

Mr Clovis BOURENNANI, AC Amboise

Mr Patrick GASTOU, EN Tours

Mr Jean Louis BERAUDY, Joué natation

Mr Philippe PARADE, Loches ACN

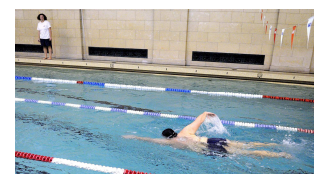
Mr Nicolas TOURNAIRE, CN Orléans la Source

Mr Jean-Louis MORELLI, CO Vernouillet

Le comité du Centre de Natation s'est intégré dans le dispositif NFS depuis 2008.



Les clubs vous accompagnent dans votre quête d'un maintien de votre capital santé.



Les objectifs de cette journée :

→ Présenter les bienfaits de la natation sur la santé et le dispositif NFS,

→ Créer des partenariats entre les pratiquants, les professionnels et réseaux de santé et les clubs FFN de la région Centre.

INVITATION



« Avec nous, prenez soin de vous® »



1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé

Dans le cadre de la mise en place et du développement du dispositif Nagez Forme Santé en région Centre, le Comité du Centre de natation vous invite à cette journée d'échanges et de découverte de l'activité.

Samedi 22 octobre 2011

13h30 - 18h30

Piscine Georges Vallerey
AMBOISE

Plaquette de présentation jointe



COUPON REPONSE

1^{ère} journée régionale Nagez Forme Santé
Le samedi 22 octobre 2011 à Amboise



Structure : _____

Représentée par : _____

Fonction : _____

Assistera à la journée NFS

Nombre de personnes : _____

N'assistera pas à la journée NFS

« Avec nous,
prenez soin
de vous® »

Carton à retourner par courrier ou par mail avant le 10 octobre 2011

FFN Centre - BP 2805 45028 ORLEANS CEDEX 1 - ffn.centre@orange.fr



Fédération Française de Natation

**1^{ère} journée régionale
Nagez Forme Santé**

*« Avec nous
prenez soin de vous[©] »*

Entrée Gratuite

Samedi 22 Octobre 2011

de 13h30 à 18h30



AMBOISE

Piscine Georges Vallerey

Plus d'informations sur : centre.ffnatation.fr

Partenaires



santé

La natation comme thérapie



Les explications des éducateurs.

Ils font des longueurs de bassin, avec leurs mouvements et leur rythme, sous la conduite d'un animateur qui observe et donne ses conseils. Samedi après-midi, le bassin nautique de la piscine Valley, à Amboise, n'était pas le lieu d'un entraînement sportif mais l'endroit où la santé passe par la natation. La piscine accueillait, en effet,

la première journée régionale « Nagez Forme Santé » organisée par la Fédération française de natation avec l'aide du club amboisien. Cet après-midi placé sous le signe de la santé a débuté par des démonstrations dans l'eau de cette activité qui s'adresse aussi bien aux personnes ayant eu des problèmes de santé plus ou moins importants (mal de



Des exercices dans le bassin.

dos, AVC, problèmes cardiaques ou respiratoires, par exemple) qu'à ceux qui veulent simplement préserver un capital santé et faire de la prévention. Des éducateurs aqua-santé, qui ont suivi une formation pour acquérir cette spécialisation, et des professionnels de la santé ont encadré ce temps d'exercices pratiques dans la piscine.

L'après-midi s'est terminé par une table ronde sur les bienfaits de cette activité, en présence du président régional de la Fédération de natation, d'un médecin, d'un spécialiste en motricité, etc. Le club de natation d'Amboise est l'un des quatre clubs du département à proposer des créneaux d'aqua-santé au public.



Questionnaire de Satisfaction

1^{ère} Journée Régionale Nagez Forme Santé

1) Vous avez participé à cette journée en tant que :

- Professionnel de Santé Club FFN
 Praticquant NFS Autre :

2) La séance pratique de découverte de l'activité Nagez Forme Santé vous a semblé :

- Très satisfaisante Moyenne
 Satisfaisante Mauvaise

3) La table ronde sur les bienfaits de l'activité Nagez Forme Santé vous a semblé :

- Très satisfaisante Moyenne
 Satisfaisante Mauvaise

4) Que pensez-vous de l'activité Nagez Forme Santé?

5) Recommanderiez-vous la pratique de cette activité?

- Oui Non Peut-être

6) Avez vous des remarques ?

Si vous souhaitez faire partie de notre réseau Nagez Forme Santé, vous pouvez nous laisser vos coordonnées :

Nom, Prénom :

Fonction :

Email :

Tél :



Questionnaire de Satisfaction

1^{ère} Journée Régionale Nagez Forme Santé

1) Vous avez participé à cette journée en tant que :

- Professionnel de Santé Club FFN
 Praticquant NFS Autre :

2) La séance pratique de découverte de l'activité Nagez Forme Santé vous a semblé :

- Très satisfaisante Moyenne
 Satisfaisante Mauvaise

3) La table ronde sur les bienfaits de l'activité Nagez Forme Santé vous a semblé :

- Très satisfaisante Moyenne
 Satisfaisante Mauvaise

4) Que pensez-vous de l'activité Nagez Forme Santé?

5) Recommanderiez-vous la pratique de cette activité?

- Oui Non Peut-être

6) Avez vous des remarques ?

Si vous souhaitez faire partie de notre réseau Nagez Forme Santé, vous pouvez nous laisser vos coordonnées :

Nom, Prénom :

Fonction :

Email :

Tél :

Jean-Louis BERAUDY

Educateur Aqua-Santé
Joué Natation (37)

Elisabeth BEUCHER FEZARD

Kinésithérapeute
Indre-et-Loire

Jacques BIGOT

Ingénieur en sciences de la motricité,
spécialité vieillissement
DDCSPP Aube

Clovis BOURENNANI

Educateur Aqua-Santé
AC Amboise (37)

Cécile DUCHATEAU

CTR Coordonnatrice
Comité FFN Centre

Danièle GASTOU

ARS

Patrick GASTOU

DTN-Adjoint à la FFN (2004/2010)
Educateur Aqua-Santé
EN Tours (37)

Jean-Luc GRILLON

Médecin conseiller
DRJSCS Champagne-Ardenne

Jean-Philippe MAFFRE

Pneumologue
Espace du souffle (37)

Jean-Louis MORELLI

Educateur Aqua-Santé
CO Vernouillet (28)

Michel SAUGET

Président
Comité FFN Centre