

Sport-Santé : les 2 faces d'une même pièce...

Matinée des moniteurs CODEP 91
Menncy le 2 décembre 2017

Le plaisir est sous l'eau

Les constats liés à l'inactivité physique!

- La vie n'a pas de prix... Mais la santé a un cout
 - Inactivité physique → % estimé pour certaines pathologies (maladie coronaire, HTA, Diabète type 2, Ostéoporose, certains cancers) : entre 10 et 30% de risque attribuable
- Estimations du cout de l'inactivité physique (USA, Europe, OMS) :
 - USA : 24 milliards US\$ (2,4% dépenses de santé)
 - Union Européenne : 80 milliards d'euros (et ~500.000 décès)

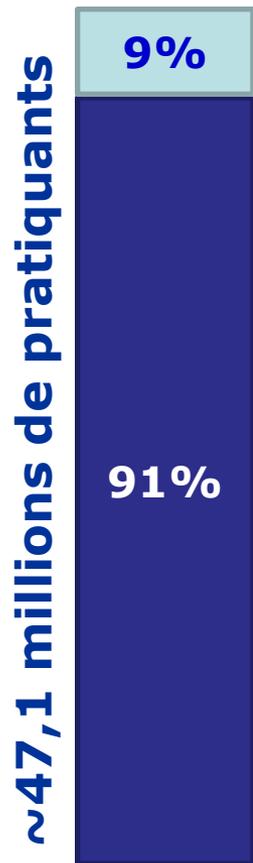
<https://www.euractiv.fr/section/sports/news/l-inactivite-physique-coute-plus-de-80-milliards-d-euros-par-an/>

OMS – Activité physique – Aide-mémoire N° 384 – Juin 2016

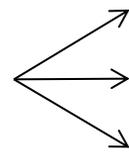
Les avantages de l'activité physique régulière

- Améliore la musculature et les performances cardiorespiratoires;
- Améliore la santé osseuse et les capacités fonctionnelles;
- Réduit le risque d'hypertension, de cardiopathie coronarienne, d'accident vasculaire cérébral, de diabète, de cancer du sein et du côlon, et de dépression;
- Réduit le risque de chute ainsi que de fracture du col du fémur ou de fracture vertébrale;
- Fondamentale pour l'équilibre énergétique et la maîtrise du poids.

Mais... le sport, ça peut être dangereux



~4,4 millions
d'accidentés



~3,2 millions de consultations (74%)

~0,8 millions d'hospitalisation (19%)

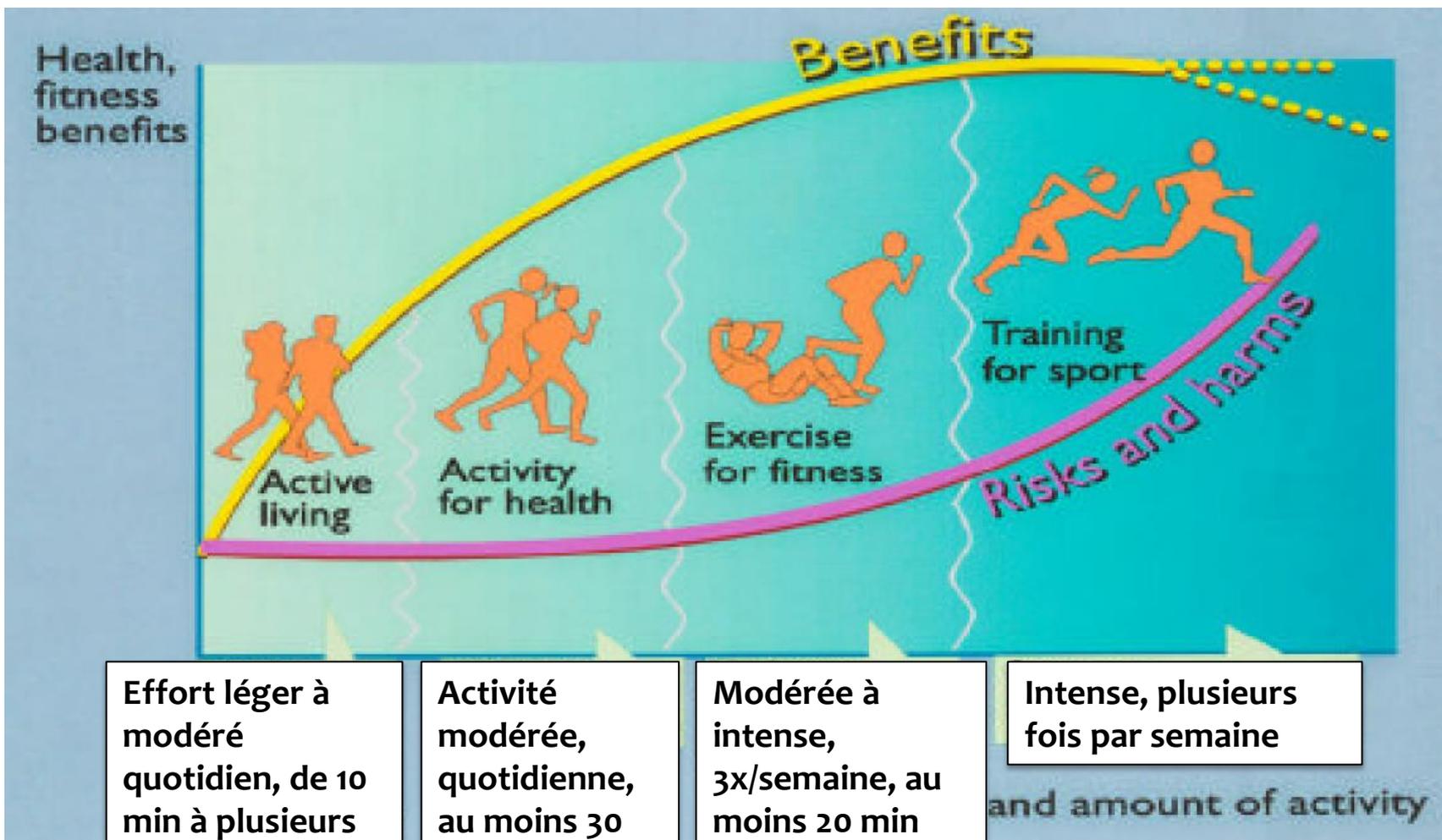
~1,2 millions arrêt d'activité (28%)

~42,7 millions



No sport!!!

La balance bénéfice-risque



Effort léger à modéré quotidien, de 10 min à plusieurs heures

Activité modérée, quotidienne, au moins 30 min

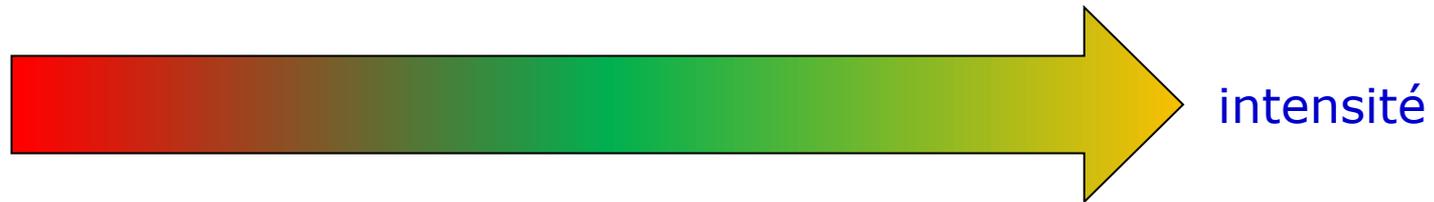
Modérée à intense, 3x/semaine, au moins 20 min

Intense, plusieurs fois par semaine

Les objectifs de l'état... et des citoyens

- Encourager la pratique **d'activité physique** (à différencier de **l'activité sportive**) est importante → amélioration de la qualité de vie et diminution de nombreux risques de maladies (et donc diminution cout pour système de santé)
- Mais...
- Cet encouragement doit être assorti de mesures de **contrôle des risques** et de **prévention des accidents**, afin d'éviter que l'accroissement de l'activité physique ne s'accompagne d'une recrudescence du nombre des accidents.

Encourager la pratique d'activité physique



- Développement activité physique dans nos clubs :
 - Nage douce (maintien des acquis, les briscards,...), apnée dynamique,...
 - Activité aquagym
 - Conseils pour les activités en dehors
- Formation possible (exemple CDOS 91)
 - Educateur sportif 1^{er} degré Sport-santé (2 jours à Mennecey)

Contrôle des risques et prévention des accidents

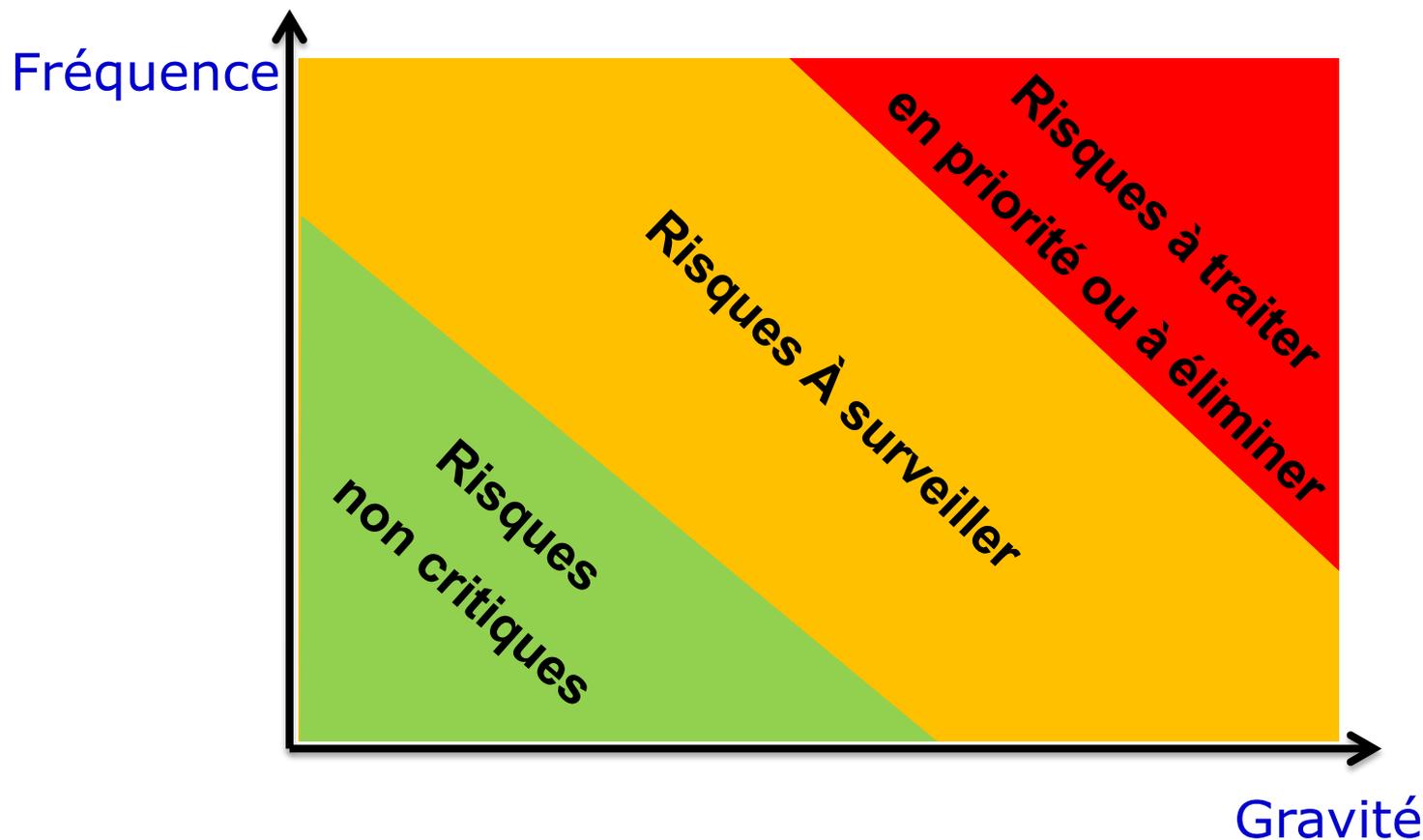
- Démarche Rex (Retour d'Expériences)
- Mise en place au niveau régional, décliné dans les CODEP et les clubs
- Dynamique largement présente dans le milieu professionnel (prévention des risques, EHS,...)
- Formation à mettre en place au niveau départemental pour avoir des correspondants dans les clubs intéressés par la démarche
- Obligation réglementaire à terme??

La finalité : prévenir!!

1. Connaître le fonctionnement
de votre activité

2. Identifier les
situations à risques

3. Evaluer les
situations à risques



La démarche au niveau régional (et bientôt départemental)

- Groupe de travail qui se réunit autour de cas concrets
- Mise au point d'outils adaptés à la plongée
- Mémento à l'usage des directeurs de stages et des responsables de séjours, réagir à un évènement grave
- Charte (exemple de modèle)

1 Le CLUB, la STRUCTURE, s'engage dans une amélioration de la sécurité des pratiques fédérales par la mise en place d'un retour d'expérience (REx).

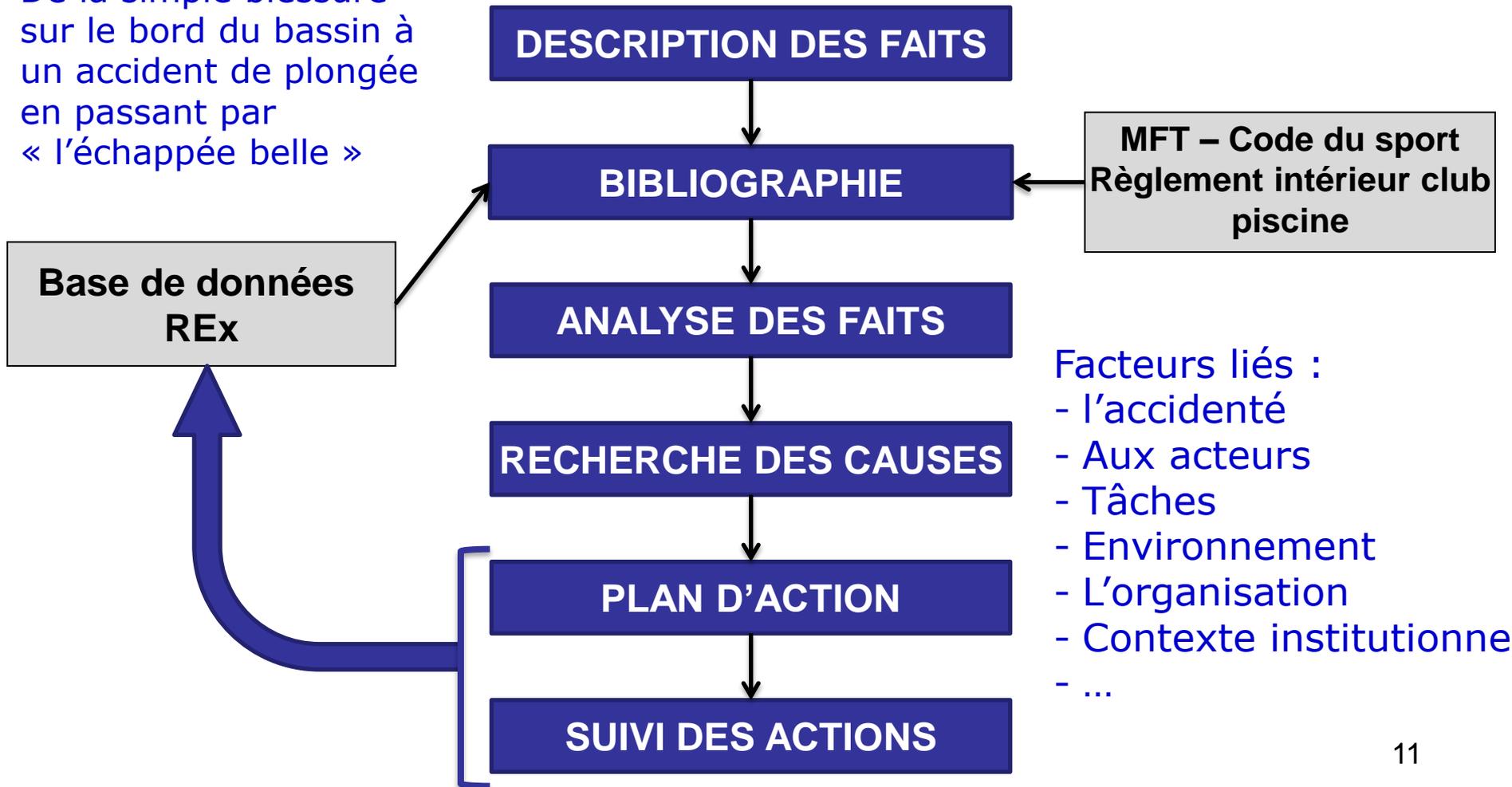
2 Une réunion régulière (mensuelle) est consacrée au REx, sous l'autorité du président du club ou du responsable de la structure.

3 Tous les cadres, tous les salariés, participants aux activités, doivent participer à cette réunion (les membres habituels des équipes).

4 Le club, la structure a mis en place un document de recueil des cas qu'il veut suivre (accidents, incidents, événements indésirables ou inattendus, échappées belles), identifiés au moment de la réalisation des activités ou à la fin de celles-ci (séance piscine, sortie et/ou ...

Déroulement d'un Retour d'Expérience

De la simple blessure sur le bord du bassin à un accident de plongée en passant par « l'échappée belle »



Et maintenant?

- Dans vos clubs, quand un évènement survient, n'hésitez pas à nos solliciter... Cela sera le point de départ du processus!!
- Vos points de contact départementaux 91
 - Yves Tiquet
 - Florian Hamon
- Et tous les volontaires intéressés par la démarche → objectif d'une formation départementale sur la saison 18-19

Des questions?