

# LA NATATION



Oui  
mais  
...

C'est  
la  
barbe

Je  
nage à  
la mer

Je n'ai  
plus  
vraiment  
envie

C'est  
vraiment  
sans  
danger ?

Il faut  
que je me  
pousse pour  
y aller

Je  
préfère  
le foot

J'ai  
peur de  
couler

**LE MANUEL INDISPENSABLE POUR CONVAINCRE  
TOUS LES INDÉCIS OU LES RÉFRACTAIRES À LA NATATION,  
ET POUR CONFORTER CEUX QUI EN FONT DÉJÀ**

Rédigé avec la collaboration de  
la Fédération Française de Natation,  
pas moins !



Association française  
des hémophiles



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION

# ÉDITO



C'est une immense joie pour nous de vous présenter ce manuel fruit d'un travail collaboratif exceptionnel entre l'AFH, la Fédération Française de Natation (FFN) et les professionnels de santé - médecins, infirmières et kinésithérapeutes - spécialistes des maladies hémorragiques rares.

Pour l'AFH, ce manuel témoigne de sa volonté de faire collaborer des compétences diverses : celles des professionnels de la natation, celles des professionnels qui nous accompagnent dans les CTH, et celles des malades et de leurs proches sur une activité physique qu'ils pratiquent depuis souvent des années pour leur plus grand plaisir. Autant de savoirs, autant d'expériences à partager avec vous.

Pour la FFN, il témoigne de son engagement auprès des personnes atteintes de maladie chronique grâce à son programme « **Nagez, Forme, Santé** ». La FFN s'engage résolument avec l'AFH pour aider les personnes atteintes d'une maladie hémorragique rare à vivre en bonne santé, malgré la maladie et ce quel que soit leur âge. Si l'accueil est possible dans tous les clubs et piscines sur le territoire national, près d'une centaine de clubs de natation en France ont déjà ouvert une section « **Nagez, Forme, Santé** » (objectif de 300 clubs proposant cette activité en 2016) avec des éducateurs Nagez Forme Santé formés à accueillir notamment des personnes atteintes de maladie chronique, comme l'hémophilie ou la maladie de Willebrand ; ils reçoivent une information sur la pathologie et ses impacts sur la vie, sur la prise en charge par les milieux spécialisés et sur les

précautions d'usage dans le cadre de la natation. Les sections « **Nagez, Forme, Santé** », de plus en plus de lieux dédiés où vous trouverez un accueil adapté à vos besoins et vos envies en natation.

Ce manuel s'enrichira au fil du temps en nous faisant remonter vos expériences, qui permettront de prochaines éditions. **Mais dès à présent, une version électronique plus complète est accessible sur le site web de l'AFH.**

Unique en son genre, nous avons conçu ce manuel pour qu'il soit un outil pour tous : débutants, comme confirmés, jeunes et vieux. Il se lit comme un livre de la page 1 à la page 36 mais aussi comme un guide où l'on pioche en fonction de ses besoins.

Il est écrit pour ceux qui aiment déjà la natation et qui veulent en savoir un peu plus. Mais surtout il apportera également des éléments de réponse aux réfractaires, aux craintifs, ou aux indécis en espérant qu'en se laissant guider, ils puissent changer un tout petit peu..., un peu..., beaucoup d'avis sur la natation. A tous ceux-là : en ouvrant ce manuel, vous avez effectué le premier pas... dans l'eau.

**Thomas Sannié**  
Président de l'AFH

**Francis Luyce**  
Président de la FFN



Version électronique plus complète  
sur le site web de l'AFH :  
[www.afh.asso.fr](http://www.afh.asso.fr)



# POUR COMMENCER..., OÙ (OU VOTRE ENFANT) PAR RAPPORT À



**PLUTÔT RÉFRACTAIRE**

**ENCORE INDÉCIS**

**BESOIN D'ÊTRE RASSURÉ**



Chacun d'entre vous a de bonnes raisons pour nager peu, ou avec réticence ou carrément ne pas nager : elles sont bonnes parce que ce sont les vôtres. C'est pour cela qu'il est difficile de changer mais une information méconnue ou un témoignage peut vous apporter un autre éclairage.

Laissez-vous surprendre par de nouveaux arguments !

Et pour trouver les réponses adaptées à votre état d'esprit, faites le test :

Que vous soyez parent ou patient atteint d'un trouble rare de la coagulation, avec quelle(s) phrase(s) êtes-vous d'accord ?	Si vous êtes d'accord, RDV aux chapitres suivantes
Nager ? C'est impossible. Trop peur de l'eau, le corps ne flotte pas, il coule. <input type="checkbox"/>	RDV au chap. 1
C'est « barbant » de faire des longueurs ! <input type="checkbox"/>	RDV aux chap. 3 et 7
La natation, ce n'est pas vraiment du sport. <input type="checkbox"/>	RDV aux chap. 5 et 7
Nager, nager... les professionnels de santé n'arrêtent pas de le répéter ! <input type="checkbox"/>	RDV aux chap. 2, 4 et 5
On entend tout et son contraire sur les bébés nageurs ! <input type="checkbox"/>	RDV au chap. 6
Il doit bien y avoir de nombreuses raisons pour que les piscines soient autant fréquentées. <input type="checkbox"/>	RDV aux chap. 3, 4 et 5
Il n'est pas toujours facile de se mettre en maillot. <input type="checkbox"/>	RDV au chap. 7
Les sports collectifs, c'est quand même mieux ! Nager ? On est tout seul... <input type="checkbox"/>	RDV au chap. 7
Avec l'arthrose, on n'ose pas toujours faire du sport. Alors la natation... pensez-donc ! <input type="checkbox"/>	RDV aux chap. 2 et 6
Nager, c'est bien... mais là maintenant, impossible à concilier avec l'emploi du temps. <input type="checkbox"/>	RDV au chap. 8
La compétition, ce n'est pas possible... <input type="checkbox"/>	RDV au chap. 7



# VOUS SITUEZ-VOUS LA NATATION ?

**DÉCIDÉ**

**CONVAINCU ET PRATIQUANT**

**MORDU**



Pour ceux qui nagent déjà ou pour ceux qui ont l'intention de s'y mettre, vous trouverez dans ce manuel plein d'informations qui conforteront votre pratique de la natation.

En parcourant ce manuel, vous renforcerez probablement votre motivation. Feuilletez-le et arrêtez-vous sur la thématique ou l'information qui vous concerne.

<b>1. DANS L'EAU, LA PESANTEUR EST RÉDUITE À SON MAXIMUM. NOTRE CORPS DEVIENT PLUS LÉGER. IL FLOTTE !!!</b> .....	Page 6
<b>2. LA NATATION EST CONSIDÉRÉE COMME UN SPORT NON TRAUMATISANT COMPORTANT PEU DE RISQUES. POUR AUTANT QUELQUES PRINCIPES ET PRÉCAUTIONS SONT À CONNAÎTRE...</b> .....	Page 11
<b>3. LA NATATION, CELA PEUT ÊTRE VRAIMENT COOL DE PRATIQUER : PRENDRE DU PLAISIR ET GAGNER DE LA CONFIANCE EN SOI</b> .....	Page 13
<b>4. NAGER, C'EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ. TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ !</b> .....	Page 16
<b>5. LA NATATION, C'EST LE PARADIS POUR LES MUSCLES : MALAXÉS, TONIFIÉS, RELAXÉS.</b> .....	Page 19
<b>6. DE 7 À 77 ANS ? NON, ENCORE MIEUX. DE BÉBÉ NAGEUR À SENIOR !</b> .....	Page 21
<b>7. LA CORVÉE, LE REGARD DES AUTRES, LA COMPÉTITION... : DES REPRÉSENTATIONS QUI ONT LA VIE DURE, MÊME POUR CEUX QUI N'ONT PAS DE TROUBLE RARE DE LA COAGULATION. TRUCS ET ASTUCES À DIFFUSER AUTOUR DE SOI.</b> .....	Page 24
<b>8. LA BALANCE DÉCISIONNELLE, UN PRÉCIEUX OUTIL SI LA MOTIVATION VENAIT À MANQUER (ON NE SAIT JAMAIS... )</b> .....	Page 29
<b>9. POUR ALLER PLUS LOIN AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION</b> .....	Page 33
<b>10. INDEX</b> .....	Page 34



**1. DANS L'EAU, LA  
PESANTEUR EST RÉDUITE  
À SON MAXIMUM.**

NOTRE CORPS  
DEVIENT PLUS LÉGER.  
IL FLOTTE !!!

## L'EAU NOUS PORTE, C'EST LA GRANDE DÉCOUVERTE D'ARCHIMÈDE

**Tout le monde connaît la sensation d'allègement ressentie en prenant un bain et mieux, pour ceux qui n'ont pas peur de l'eau, en s'immergeant dans une piscine, un lac ou la mer. C'est le grand principe décrit par Archimède.**



### RETOUR QUELQUES SIÈCLES EN ARRIÈRE...

**Qu'a découvert Archimède ?**  
Lorsque nous sommes dans l'eau, la gravité terrestre demeure mais est contrebalancée par la fameuse poussée d'Archimède. Tout le génie d'Archimède est d'avoir compris que tout corps plongé dans l'eau est soumis à deux forces de sens opposés.

- La force de gravité (action de la pesanteur) dirigée verticalement **vers le bas** et proportionnelle au poids de ce corps (qui aurait tendance à nous faire couler).
- La poussée d'Archimède dirigée verticalement **vers le haut** et proportionnelle au poids du volume d'eau déplacé par ce corps dans l'eau.

**DANS L'EAU, LE POIDS DU CORPS S'ALLÈGE PAR CONSÉQUENT D'UNE VALEUR QUI CORRESPOND AU POIDS DU VOLUME D'EAU DÉPLACÉ**

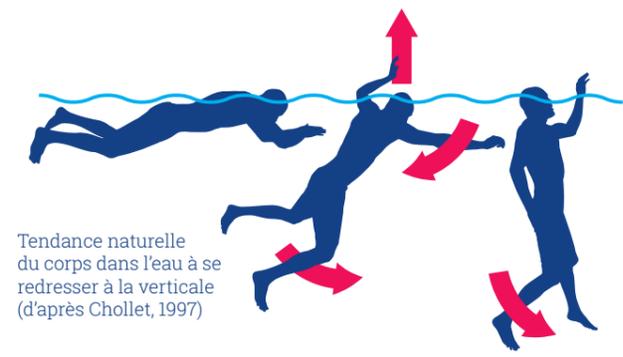
## UNE FOIS ALLÉGÉ, NOUS FLOTTONS

**Flotter, c'est être en équilibre aquatique, une partie de notre corps émergée (au-dessus de la surface), l'autre immergée (au-dessous de la surface).**

Nous flottons car l'air inspiré présent dans les poumons favorise l'action de la poussée d'Archimède (les bulles d'air remontent très vite à la surface). L'astuce est donc de prendre un volume d'air important avant de s'immerger pour avoir toutes les chances de mieux flotter.

## MÊME SI VOUS AVEZ L'IMPRESSON QUE VOS JAMBES TOMBENT, VOUS FLOTTEZ QUAND MÊME

**Le corps dans l'eau a une tendance naturelle à se redresser à la verticale** car il reste une difficulté bien réelle : les membres inférieurs ont un volume assez faible mais un poids élevé ; tandis que la cage thoracique remplie d'air (poumons) a un volume important et un poids faible. Par conséquent, en position horizontale (position favorable et nécessaire pour nager !), nos jambes qui flottent moins bien que le haut de notre corps ont tendance à nous faire redresser. Pour étonnant que cela puisse paraître, les lois physiques tendent à nous verticaliser. Ainsi, lorsque le nageur va se déplacer, il devra vaincre cette réalité.



Tendance naturelle du corps dans l'eau à se redresser à la verticale (d'après Chollet, 1997)

## IL EST INDISPENSABLE DE SAVOIR FLOTTER AVANT D'APPRENDRE À NAGER

**Avant tout apprendre à ressentir corporellement la poussée d'Archimède.**  
Comprendre la poussée d'Archimède ne suffira pas néanmoins à ceux qui appréhendent de « couler » (propos rapportés).  
Il faut en effet apprendre avant toute chose à ressentir la poussée d'Archimède, à sentir que l'on flotte, à se laisser porter par l'eau, à rechercher des sensations telles que celles d'être bien allongé dans l'eau et complètement relâché.

## ENFIN... FLOTTER, C'EST BIEN MAIS AVANCER C'EST MIEUX !

**Nager c'est passer d'un équilibre naturel vertical à**

**un équilibre instable horizontal (position ventrale ou dorsale).**

Se mettre en position horizontale dans l'eau ne va donc pas de soi, et nécessite un apprentissage. Nager, c'est créer et maintenir un équilibre instable, mais indispensable ; en effet le principe locomoteur de la natation repose sur l'horizontalité du corps avec l'orientation du déplacement. C'est pourquoi, le nageur débutant en s'allongeant pour se déplacer est perturbé dans ses repères de terrien.

- TROIS CONSEILS DE LA FFN**
- La position horizontale représente le meilleur positionnement du corps au déplacement dans l'eau (ainsi profilé, il moins de résistances)
  - Les mouvements propulsifs de jambes doivent se faire avec parcimonie (leurs muscles sont volumineux et consommateurs d'oxygène)
  - Un bon nageur qui veut avancer vite sans s'épuiser privilégiera la propulsion avec ses bras plutôt qu'avec ses jambes

### NAGEURS... TRAVAILLEZ VOS POSITIONS !

**Position de la tête : baisser la tête afin d'avoir un regard vertical .**

Pourquoi de nombreux nageurs débutants relèvent-ils la tête ?  
- Pour s'orienter car leurs repères terriens sont perdus.  
- Pour respirer.  
- Pour ne pas passer sous la surface de l'eau, frontière insupportable pour ceux qui ont peur de l'eau, peur de couler... (aspect psychologique).  
C'est pourquoi le nageur doit apprendre à respirer sans lever la tête (ouverture sous l'eau des yeux pour se repérer) ou dans un premier temps à la lever le moins possible.

Dans les piscines, il existe des repères pour aider le nageur à s'orienter (repères au fond du bassin, changement de couleur en rouge des lignes de nage en surface 5 m avant l'extrémité, repère sur la ligne de nage au milieu du bassin, parfois marquages au plafond). **L'utilisation de lunettes de nage facilite l'orientation dans les déplacements.**

### POSITION DES JAMBES

**Maintenir le bas du corps allongé au plus proche de la surface de l'eau.**

Contrairement aux idées reçues, les jambes ne servent pas particulièrement à nous propulser mais ont en revanche un rôle prioritaire dans la rééquilibration : pour ce faire, un léger mouvement des jambes suffit.



### POSITION DES BRAS

**Allonger les bras vers l'avant.**

Sur terre, les bras sont équilibrateurs (comme les bras d'un balancier) et les jambes motrices. En natation, c'est tout l'inverse : les bras sont essentiellement moteurs et les jambes équilibratrices.



**VOUS ÊTES PRÊT POUR  
AVANCER DANS LA SUITE...  
DE LA BROCHURE**

## 2. LA NATATION EST CONSIDÉRÉE COMME UN SPORT NON TRAUMATISANT, COMPORTANT PEU DE RISQUES.

POUR AUTANT QUELQUES  
PRINCIPES ET PRÉCAUTIONS  
SONT À CONNAÎTRE...

**DANS L'EAU, LA POUSSÉE  
D'ARCHIMÈDE ALLÈGE LES  
CONTRAINTES MÉCANIQUES  
SUR LES ARTICULATIONS**

### PETIT RETOUR SUR TERRE...

« Sur terre », nous subissons la gravité terrestre, c'est-à-dire une force verticale s'exerçant du haut vers le bas qui correspond à notre poids. En station debout avec appui symétrique sur les deux pieds, nos hanches et nos genoux supportent une grande partie de notre poids. Ces articulations dites portantes subissent donc jour après jour un véritable stress mécanique du fait de cette hyperpression. Cette contrainte permanente participe à la dégradation progressive du cartilage des articulations (l'arthrose) qui survient avec le vieillissement chez toute personne atteinte ou non de trouble rare de la coagulation.

Plus on est en surcharge pondérale, plus l'impact du poids est important sur les articulations portantes. On sait aujourd'hui qu'une personne obèse a 4 à 5 fois plus de risque de développer une arthrose des

membres inférieurs qu'une personne non obèse. A l'inverse, un amaigrissement va réduire cette arthrose et les douleurs qui l'accompagnent.



**PAS D'HYPERPRESSION DUE  
AU POIDS DU CORPS**

**PAS DE CHOC ET PAS  
DE VIBRATION SUR LES  
ARTICULATIONS**

## DANS L'EAU...

En nous immergeant, tout se passe comme si l'eau portait le poids de notre corps, nous sommes en quasi apesanteur : c'est pourquoi la natation est considérée comme un « sport porté ».

Nos articulations étant moins contraintes : nous bougeons plus facilement dans l'eau. Des mouvements difficilement réalisables « sur terre » deviennent possibles, et de surcroît sans douleur.

**Dans l'eau, il suffit donc de peu de choses pour rendre le mouvement moins pénible...**

## LORS DE LA PRATIQUE DE LA NATATION, LES ARTICULATIONS SONT MOINS EXPOSÉES

**Non seulement être dans l'eau est non traumatisant pour les articulations** (pas d'hyperpression due au poids du corps), **mais s'y déplacer en nageant l'est tout autant** (pas de chocs, pas de vibrations sur les articulations) : en effet, la natation ne génère quasiment aucun impact sur les articulations (pour se déplacer, utilisation d'appuis fuyants dans un milieu qu'est l'eau), contrairement à d'autres activités physiques et sportives terrestres (utilisation d'appuis solides).

## LA NATATION SE DISTINGUE DES SPORTS DITS À IMPACT

En l'absence de contraintes et de chocs articulaires, la natation est un sport à pratiquer en toute confiance. Les blessures musculaires et tendineuses sont rares. Sa pratique permet de travailler en douceur et sans douleur. Elle entretient les différentes articulations ce qui s'avère utile pour toutes les activités de la vie quotidienne.

**Tout ceci est vrai à condition de suivre quelques principes de précautions :**

### 1. éviter les plongeurs des tremplins

En revanche, en s'assurant évidemment que la voie est libre, les plongeurs au départ des lignes sont sans danger.

### 2. ne pas sauter brutalement dans l'eau



**3. respecter les consignes de sécurité concernant la pratique en piscine pour éviter les chutes et glissades (respect du règlement intérieur concernant la sécurité)**

**4. éviter le risque d'accrochage avec d'autres nageurs plus lents ou plus rapides en nageant dans un couloir de niveau adapté à ses performances**

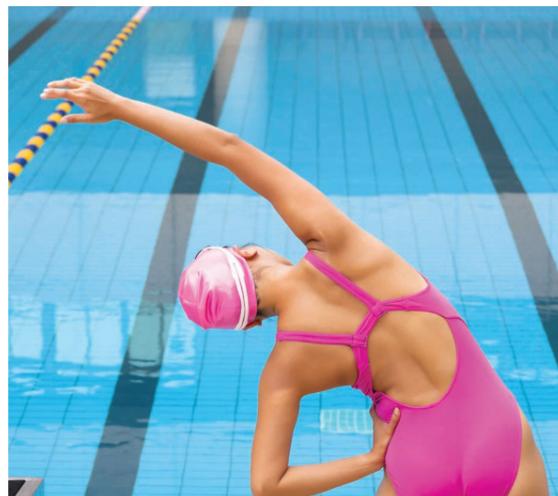
**5. porter des lunettes de nage pour voir l'environnement et anticiper tout risque de choc qu'il s'agisse de nageurs mais également des parois verticales du bassin ou des lignes de nage**

ASTUCE...

Les flotteurs de la ligne de nage passent à la couleur rouge 5 mètres avant le mur d'arrivée

**6. adopter un échauffement préparatoire et une technique adéquate pour minimiser le risque d'impact et de surmenage articulaire**

- Certains nageurs de haut niveau sont parfois sujets à des tendinites ou autres blessures musculaires (contractures, crampes...); les articulations sont en effet plus ou moins sollicitées selon le type de nage (épaules en crawl, colonne vertébrale en papillon, genoux en brasse).
- Ces blessures sont beaucoup plus rares chez les nageurs pratiquant la natation de loisir.
- C'est pourquoi l'échauffement devrait être considéré comme un rituel obligatoire précédant la mise à l'eau : il doit devenir un automatisme pour préparer muscles et articulations.



# 3. LA NATATION, CELA PEUT ÊTRE VRAIMENT COOL DE PRATIQUER :

PRENDRE DU PLAISIR ET GAGNER DE LA CONFIANCE EN SOI

## NAGER A UN EFFET EUPHORISANT ET DE BIEN-ÊTRE, SURTOUT SI ON NAGE PLUS DE 30 MINUTES

### DÉMONSTRATION

#### 1. Le simple fait de s'immerger dans l'eau a déjà des effets psychologiques positifs

Dans l'eau, plusieurs phénomènes contribuent à la base à un sentiment de bien-être :

- Notre corps s'allégeant (cf. chapitre 1), tous nos muscles peuvent se relâcher, permettant à la tension et au stress de s'évacuer



- Au risque de se faire moquer par les adolescents..., l'immersion n'est pas sans rappeler inconsciemment la cavité utérine maternelle ce qui conférerait un souvenir rassurant.

#### 2. Mettons-nous maintenant en mouvement et nageons

N'avez-vous pas remarqué que nous sommes capables de maintenir pendant longtemps l'effort de nager en souplesse, contrairement par exemple à une course de vitesse en athlétisme ?

C'est ce qu'on appelle une pratique d'endurance car, en nageant sur un rythme confortable, nos muscles sont correctement approvisionnés en oxygène.

Alors que dans le cadre d'un effort plus intense, la fatigue s'installe rapidement et l'exercice doit être arrêté afin de récupérer.

#### 3. Après 30 minutes de natation sans s'arrêter, notre cerveau sécrète des endorphines, hormones du plaisir et du bien-être.

Pourquoi ?

Car à l'occasion et à la suite d'un effort physique, des endorphines (hormones de la même famille que la morphine) sont sécrétées naturellement par l'organisme afin de diminuer les douleurs dues à l'effort, avec en corollaire une nette sensation de bien-être...

#### 4. Et ce n'est pas tout..., l'effet de bien-être va persister après l'arrêt de l'effort d'avoir nagé

Puisque la sécrétion des endorphines se poursuit !

## RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI PAR LA NATATION, C'EST POSSIBLE

### LA CONFIANCE EN SOI DE QUOI PARLE-T-ON ?

#### • Les croyances qu'à une personne dans ses capacités à réussir représentent le facteur clé de l'action humaine

Des personnes différentes avec des aptitudes identiques à résoudre tel problème peuvent obtenir des performances faibles, bonnes ou remarquables selon la confiance qu'elles ont en elles-mêmes sur leurs capacités à résoudre ce problème.

De telle sorte que des individus talentueux peuvent faire un piètre usage de leurs compétences, ou éviter les tâches difficiles dans les domaines où ils doutent de leurs capacités. Les croyances des individus en leurs capacités influent sur pratiquement toutes leurs activités : comment ils se comportent mais également comment ils pensent, se motivent et ressentent.

### LORSQUE LA CONFIANCE EN SOI EST MISE À MAL PAR LA MALADIE

#### • L'hémophilie et autres troubles rares de la coagulation

La réalité de l'état physique des patients hémophiles est aussi variable qu'il y a d'hémophiles : des plus âgés aux plus jeunes, les situations vont de séquelles à minima... aux atteintes sévères (ceci est également vrai pour les autres troubles rares de la coagulation).

De ces différentes réalités peuvent naître de la part des patients des appréciations variables sur leurs capacités à résoudre des problèmes de la vie quotidienne ; de ces appréciations va donc émerger chez le patient un sentiment de compétence qui va « régler » le niveau de certitude qu'il a en ses capacités à faire aboutir ses projets, à progresser dans un domaine particulier ou à contrôler des situations.

Pour certains, ce « réglage » personnel, intime peut conduire à des pensées négatives, défaitistes qui viennent miner la confiance qu'il a en lui.

### LA CONFIANCE EN SOI NE SE DÉCRÈTE PAS MAIS ON PEUT LA DÉVELOPPER : PRATIQUER LA NATATION PEUT LARGEMENT Y CONTRIBUER

#### • Apprendre à nager

Un moyen pour renforcer sa confiance en soi est de développer sa compétence à apprendre, choisir son domaine d'apprentissage (le sport et l'activité physique par exemple) et le niveau de difficulté : apprendre à nager représente alors un objectif très accessible (car il s'agit d'une technique facile à acquérir contrairement à de nombreux sports) et dont la mise en jeu représente peu de risques (cf. chapitre 2) et beaucoup d'avantages (cf. chapitres 4 et 5).

Apprendre à nager représente une sacrée victoire car, en tout cas pour un adulte, il s'agit aussi de vaincre sa peur de l'eau ; une victoire essentielle dans le développement de la confiance en soi, les expériences de succès constituant la source la plus importante du sentiment de compétence.

#### • Progresser dans sa manière de nager

La pratique de la natation est l'occasion d'une prise de conscience du plaisir de se mouvoir, mais également de progresser voire de performer en sécurité (cf. chapitre 2).

C'est l'appréciation de ses progrès personnels qui va renforcer sa confiance en soi : pointer chaque petit pas gagné plutôt qu'en pointant ce qui reste à faire ou ce qui ne va pas : « j'avais prévu de faire 1 km 500 et je n'ai fait que 1 km 300 mais c'est formidable, c'est 100 mètres de plus que la semaine passée. ».

Attention donc à ne pas se mettre des critères de réussite trop élevés. Apprendre à assouplir ses buts auto-imposés est essentiel pour que la natation soit contributeur de confiance en soi.

#### • La natation, un puissant levier pour une profitable confiance en soi DANS mais également HORS des bassins

La persévérance dans cette pratique, la connaissance de ses capacités et de ses éventuelles limites à pratiquer la natation se traduisent hors des bassins par un sentiment de compétence plus général :

- croyance en son aptitude à soutenir les efforts exigés par la société actuelle,
- croyance à développer son goût pour les défis,
- ou encore croyance à construire une forte motivation pour les projets engagés !

**CE N'EST PAS PARCE QUE LES CHOSES SONT DIFFICILES QUE NOUS N'OSONS PAS, C'EST PARCE QUE NOUS N'OSONS PAS QU'ELLES SONT DIFFICILES.**

*(Latin. Sénèque, Lettres à Lucilius [env. 64])*



# 4. NAGER, C'EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ.

TOUT LE MONDE EST CONCERNÉ !

**P**ARCE QUE NOUS NE RESPIRONS PAS DANS L'EAU COMME SUR TERRE, ON ACQUIERT PLUS DE SOUFFLE

**EN NAGEANT, IL Y A TRANSFORMATION DU MODE RESPIRATOIRE QUI S'INVERSE**

## SUR TERRE

- La respiration est nasale, automatique et réflexe (on ne pense pas consciemment à respirer !).

## EN MILIEU AQUATIQUE

- L'inspiration se fait hors de l'eau, par la bouche et de façon brève pour perturber le moins longtemps possible la position horizontale (cf. chapitre 1).
- L'expiration lui succède après un temps d'apnée et se fait dans l'eau :
  - par la bouche (temps long et progressif)
  - puis par le nez (en fin extrême de l'expiration juste avant d'inspirer de nouveau) pour éviter que l'eau n'entre dans les narines.
- L'expiration est active car, pour vaincre la pression de l'eau, elle nécessite l'intervention de muscles péri thoraciques et abdominaux (elle prend appui sur un abdomen tonique) : **c'est donc une expiration sous contrainte et consciente (à l'inverse de ce qui se passe sur terre).**

**En sollicitant d'une manière inhabituelle nos muscles respiratoires, la natation les entraîne et rend notre respiration quotidienne plus efficace.**

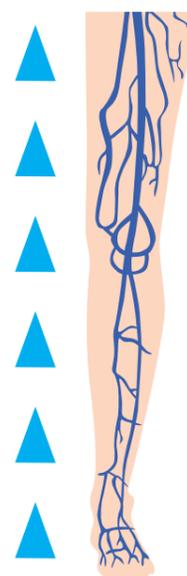


**EXIT LES JAMBES LOURDES, LE RETOUR VEINEUX EST AMÉLIORÉ**

**QU'EST-CE QUE LE RETOUR VEINEUX ?**

C'est la remontée du sang chargé en gaz carbonique (sang veineux) vers le cœur.

La position verticale du terrien ne favorise pas le retour veineux : chez certaines personnes, le sang veineux a du mal à remonter vers le cœur et stagne dans les jambes (jambes lourdes, varices).

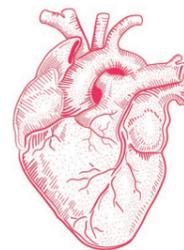


**LA NATATION EST LE SPORT IDÉAL POUR AMÉLIORER LE RETOUR VEINEUX ET CE POUR 4 RAISONS**

1. La forte pression exercée par l'eau sur les tissus comparable aux effets d'une séance de drainage
2. La position horizontale
3. L'effet de turbulence aquatique à l'origine d'un hydromassage sur les muscles des jambes
4. Les mouvements des jambes, en particulier ceux du crawl et du dos crawlé

**R**ETOUR VEINEUX FACILITÉ ? C'EST LE CŒUR QUI VA ÊTRE CONTENT

**ÉCONOMIE DU TRAVAIL CARDIAQUE**



La natation, mettant en jeu 90 % de notre musculature (cf. chapitre 5), sollicite de façon très importante le système cardiovasculaire. Pour répondre aux besoins simultanés en oxygène de l'ensemble des muscles, le

cœur devrait se contracter plus pour apporter plus de sang artériel (oxygéné) aux tissus ; ceci devrait se traduire par une accélération de la fréquence cardiaque, proportionnelle à la consommation d'oxygène. Mais du fait de la position allongée, le cœur du nageur a besoin de moins travailler pour pomper le sang des veines vers le cœur et envoyer le sang artériel vers les muscles ; en conséquence, notre rythme cardiaque est moins rapide que sur terre à effort équivalent.

Cette économie du travail cardiaque perdure en dehors des séances de natation : au repos sur terre, moins de battements cardiaques seront nécessaires pour apporter l'oxygène à l'organisme. La fréquence cardiaque, que nous mesurons en prenant notre pouls, baisse ; la pression du sang sur les parois des artères (appelée tension artérielle ou pression artérielle) aussi.

**Il est désormais prouvé qu'un rythme cardiaque bas au repos contribue à accroître ses chances**

**de vivre plus longtemps. Quant à la baisse de la pression artérielle, elle diminue le risque d'avoir un accident dit cardiovasculaire (accident vasculaire cérébral appelé communément AVC ; infarctus du myocarde dénommé aussi syndrome coronarien aigu...).**

Notez que ces bénéfices cardiovasculaires sont obtenus lorsque la séance de natation est suffisamment longue (minimum 30 minutes) et pratiquée avec un effort régulier et constant à la limite de l'essoufflement.

**LES BÉNÉFICES SUR LES MUSCLES ET LES ARTICULATIONS :**

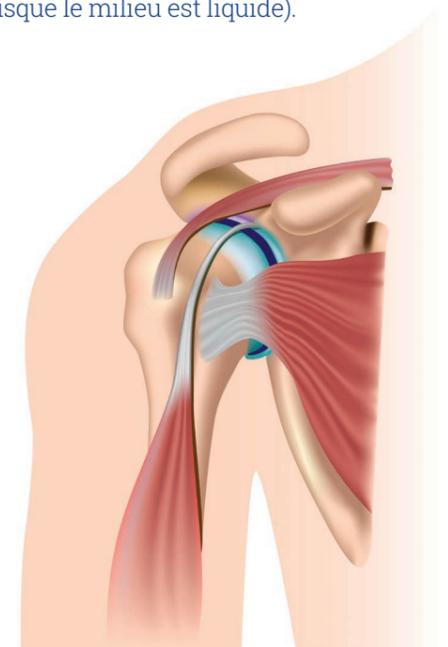
**On en dit plus chapitres 2, 5 et 6. Ici c'est pour le lecteur pressé.**

**La natation renforce les muscles, tout en douceur.**

La natation sollicite pratiquement tous les muscles du corps (membres supérieurs et inférieurs, abdominaux, muscles qui soutiennent la colonne vertébrale, muscles respiratoires).

**La natation assouplit les articulations sans risque de traumatisme et sans douleur.**

Lorsque nous sommes dans l'eau, les articulations n'ont pas à supporter le poids du corps ce qui les rend plus mobiles puisque sans contrainte mécanique. Le deuxième bénéfice concernant les articulations, c'est l'absence d'impact au niveau articulaire puisque le déplacement dans l'eau se fait avec des appuis fuyants (pas besoin d'une force importante puisque le milieu est liquide).



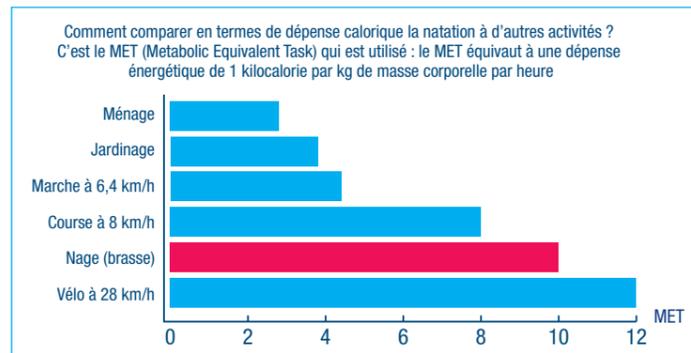
## ON DÉPENSE PAS MAL DE CALORIES, C'EST BON POUR LE POIDS ET LE MORAL

La natation fait partie des activités physiques et sportives qui demandent une dépense énergétique importante. La dépense énergétique de natation est plus importante, à effort égal, que celle de la marche, du vélo ou du jogging.

### QUATRE RAISONS À CELA :

1. Être immergé dans l'eau nous fait consommer des calories.
2. La natation fait travailler 90 % de nos muscles et a donc un coût énergétique élevé.
3. La natation permet des efforts longs, donc idéaux pour brûler un grand nombre de calories.
4. Les muscles travaillent bien plus que si nous faisons les mêmes mouvements hors de l'eau.

FINALEMENT SOUS UNE RÉPUTATION DE « SPORT DOUX », LA NATATION NOUS FAIT BEAUCOUP DÉPENSER !



(D'après Ainsworth, 1993)

## ET D'AUTRES BONUS ENCORE... CAR TOUT EST BON DANS LA NATATION



# 5. LA NATATION, C'EST LE PARADIS POUR LES MUSCLES :

MALAXÉS,  
TONIFIÉS,  
RELAXÉS

## RENFORCEMENT DE 90 % DES MUSCLES GRÂCE À LA RÉSISTANCE CONTRE L'EAU : UNE SACRÉE TROUVAILLE !

- Ce n'est pas tout : du fait de la résistance exercée par l'eau, la natation sollicite pratiquement tous les muscles du corps et ce de façon harmonieuse.
- Selon le type de nage, certains muscles seront encore plus sollicités.

En natation, la résistance de l'eau qui est 900 fois plus élevée que celle prodiguée par l'air implique un travail musculaire supplémentaire.

En effectuant les différents mouvements qui permettent de nous déplacer dans l'eau, nous faisons travailler un grand nombre de muscles. Mais là n'est pas le seul intérêt !

Ceux-ci travaillent beaucoup plus que sur terre à exercice équivalent. Nul besoin de travailler contre résistance pour se muscler comme sur terre (appareils en salle de musculation par exemple), l'eau oppose une résistance naturelle au déplacement de notre corps ce qui permet de se muscler encore plus.

La natation sollicite pratiquement tous les muscles du corps grâce aux mouvements effectués dans l'eau.

- Nager implique non seulement des mouvements rythmiques des quatre membres mais également des mouvements du tronc sans oublier ni le travail remarquable des muscles respiratoires ni celui du muscle du cœur (appelé myocarde) (cf. chapitre 4).



## MUSCULATION EN APESANTEUR POUR PLUS DE DOUCEUR

DANS L'EAU, NOTRE CORPS ÉTANT EN DÉCHARGE, LE TRAVAIL MUSCULAIRE SE FAIT SANS CONTRAINTES

Dans l'eau, notre poids devrait nous entraîner vers le fond mais la poussée d'Archimède nous repousse vers le haut (cf. chapitre 1).

Tout notre corps est porté par l'eau. De ce fait, le travail musculaire est facilité.

**Finalement dans l'eau, il suffit de peu de choses pour que le mouvement soit possible.**

Cette mise en décharge a pour conséquence une mobilité plus facile et une augmentation d'amplitude des mouvements réalisés dans l'eau.

C'est comme si le milieu aquatique servait tout simplement d'assistance à la mobilisation.

Merci l'eau et la natation...

## MASSAGE DES MUSCLES GARANTI À CHAQUE MOUVEMENT

DEUX FACTEURS SONT RESPONSABLES DE CE PHÉNOMÈNE

Cet « hydromassage » est imputable d'une part à la pression exercée par l'eau sur les muscles (pensez aux chevaux qu'on emmène marcher dans l'eau de mer après un galop...), d'autre part aux turbulences de l'eau créées par le déplacement du corps (un déplacement plus rapide permettra un massage plus important).

Il facilite l'irrigation des fibres musculaires tout en procurant un effet défatigant et décontractant.

## UNE SUPER PRÉPARATION POUR PRATIQUER D'AUTRES SPORTS. CERTAINS Y ONT PENSÉ...

La natation est une porte d'entrée idéale si on veut pratiquer d'autres sports aquatiques telles que la plongée sous-marine, le water-polo, la nage avec palmes, ou tout simplement terriens.

### EXTRAITS DU TÉMOIGNAGE DE JOLAN, HÉMOPHILE A SÉVÈRE, 21 ANS, PRATIQUANT LE WATER-POLO DEPUIS L'ÂGE DE 6 ANS



« La natation, c'est un contrat que j'ai passé avec le Dr Borel-Derlon du CTH car le water-polo c'est un sport quand même assez violent, assez risqué au niveau des chocs et également au niveau articulaire – les épaules, les coudes, les poignets.

Donc le contrat du Dr Borel-Derlon c'était : « JOLAN, tu nages autant que tu fais du water-polo ». Ce qui a fait que de 9 ans jusqu'à mes 13 ans, j'ai nagé 2 heures de natation pour 2 heures de water-polo ! (...)

Ensuite, à partir de 13 ans, les entraînements de water-polo étant plus soutenus, la natation est intégrée pour tous dans l'entraînement (...)

Au water-polo, je ne me suis jamais blessé. »

# 6. DE 7 À 77 ANS ? NON, ENCORE MIEUX !

## DE BÉBÉ NAGEUR À SENIOR !

## PAS DE LIMITE D'ÂGE

Les propriétés du milieu aquatique permettent de pratiquer les activités de la natation à n'importe quelle période de la vie et en toute sécurité. Bénéficier des effets positifs du travail dans l'eau reste le privilège de ceux qui ont osé apprendre à nager quel que soit leur âge.

## BÉBÉ NAGEUR : MALGRÉ SA MAUVAISE APPELLATION, DE NOMBREUX BIENFAITS

**Parler de « bébé dans l'eau » serait plus juste et mettrait tout le monde d'accord.**

L'âge idéal pour apprendre à nager se situe vers 6 ou 7 ans. Avant on apprend essentiellement à flotter et à prendre du plaisir dans le milieu aquatique. En effet, avant 6 ans, un enfant ne sait pas maîtriser la coordination de ses bras et de ses jambes nécessaires à l'apprentissage de la natation.

Cette appellation de « bébé nageur » est erronée car on sait qu'un bébé nageur ne saura pas forcément nager plus tôt qu'un autre enfant ; en revanche habitué à l'eau, cet apprentissage lui sera certainement plus facile.



### FAMILIARISER LE BÉBÉ À L'EAU

- **L'âge** pour se familiariser à l'eau se situe vers 4 mois : en effet pour des raisons de santé publique, le bébé démarrant les activités de bébé nageur doit avoir été vacciné selon le calendrier fixé par les autorités sanitaires (BCG, etc.).
- **L'intérêt** de l'organisation de séances aquatiques est multiple :
  - familiarisation du bébé à l'eau (bras de papa ou maman)
  - apprentissage progressif pour le petit enfant de l'autonomie de déplacement

- maîtrise du corps flottant et de l'immersion (être capable de mettre la tête sous l'eau)
- accoutumance, progressive et dans un contexte sécurisant, au regard des autres ; essentiel pour plus tard à la période de l'adolescence
- **Près de l'eau**, le regard du bébé sera capté par le scintillement, la transparence, le mouvement de l'eau.
- **Dans l'eau**, le bébé exerce son toucher avec cet élément, la caresse, la frappe, est massé, fait des mouvements inédits sur la terre ferme, son ouïe est attirée par les bruits de clapotement... Peu à peu les moments de plaisir s'inscrivent dans son développement psychomoteur.

des parents par la voix, l'odeur, le toucher, il est en totale confiance et il se crée un lien particulier avec ses parents, un moment extraordinaire de détente familiale. **Un moment de partage rare dans nos vies agitées.**

#### EXTRAIT DU TÉMOIGNAGE DE SABINE , MAMAN D'EUDES, HÉMOPHILE A SÉVÈRE

« Comme tout parent apprenant la maladie, nous « angoissons » sur terre alors... quand Eudes a 6 mois, nous décidons de tester l'activité bébé nageur.

A la 1<sup>ère</sup> séance, nous guettons ses réactions : il éclate de rire, nous éclabousse, grimpe et rampe sur les tapis en mousse flottants. Il a spontanément confiance en lui et nous apprenons à lui faire confiance au fil des séances avec les conseils du maître-nageur.

Il finira par se jeter dans l'eau avant qu'on ne l'y rejoigne de justesse. Tout cela sans bobo, enveloppé dans une eau chaude, un régal. (...) Trois quarts d'heure de baignade, c'est trop court ! (...) »

#### CRÉER UN MOMENT DE PARTAGE ET D'HARMONIE AVEC SES PARENTS

Les séances aquatiques sont également un moyen de communication, d'échanges, de relations nouvelles entre l'enfant et ses parents.

Du côté des parents, les séances permettent de mieux connaître leur enfant.

Quant à l'enfant, grâce à la présence rassurante

## QU'IL S'AGISSE DE L'EFFET DE L'ÂGE OU DES ARTICULATIONS USÉES AVANT L'HEURE, NAGER PERMET DE RÉSISTER AUX EFFETS DU TEMPS

#### LA NATATION EST LE SPORT DE CHOIX POUR LES SENIORS

Avec l'avance en âge, le maintien d'une activité physique et sportive régulière est déterminant pour conserver ses capacités nécessaires aux activités de la vie quotidienne. La natation est l'une des activités physiques et sportives les plus adaptées au senior de par ses réponses bénéfiques à presque tous les problèmes liés au vieillissement.

CONSÉQUENCES PHYSIOLOGIQUES DU VIEILLISSEMENT - Par exemple :	RÉPONSES APPORTÉES PAR LA NATATION
• Diminution de la force musculaire	▶ • Renforcement de l'ensemble de la musculature
• Enraidissement des articulations et douleurs à la mobilisation	▶ • Maintien voire gain des amplitudes articulaires
• Réduction des fonctions cardio-respiratoires	▶ • Développement des muscles respiratoires, augmentation de la capacité respiratoire, respiration plus efficace et réduction de l'essoufflement

#### QUE PEUT APPORTER LA NATATION LORSQU'ON A DE L'ARTHROSE ?

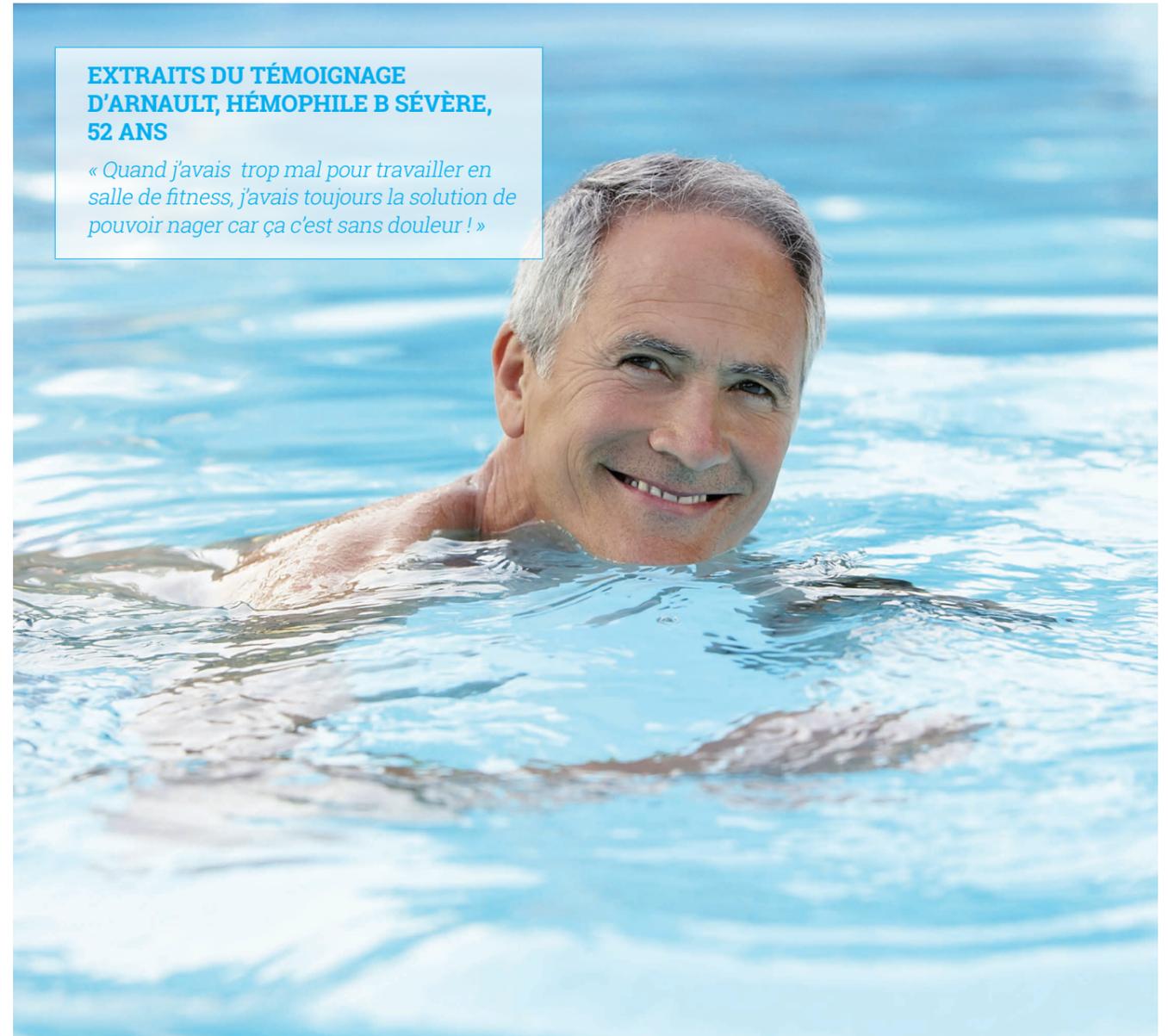
Atteint d'une maladie hémorragique et avec l'âge grandissant, on souffre et on ressent un enraidissement articulaire qui se traduit par une limitation des mouvements.

Si la natation a déjà un rôle préventif dans l'apparition de l'arthrose par son influence bénéfique sur le poids corporel (maintien ou perte), elle est toute aussi intéressante lorsque l'arthrose s'est déclarée :

- Dans l'eau, le corps étant comme en apesanteur, les mouvements d'une articulation enraidie vont être plus amples. La mobilité est améliorée.
- Les mouvements se faisant plus facilement, ils sont moins douloureux.
- Les mouvements de la natation concernant de façon simultanée plusieurs articulations, le gain ne porte pas que sur une articulation.
- Les articulations arthrosiques ne subissent pas de nouveaux microtraumatismes.

#### EXTRAITS DU TÉMOIGNAGE D'ARNAULT, HÉMOPHILE B SÉVÈRE, 52 ANS

« Quand j'avais trop mal pour travailler en salle de fitness, j'avais toujours la solution de pouvoir nager car ça c'est sans douleur ! »



# 7. LA CORVÉE, LE REGARD DES AUTRES, LA COMPÉTITION... : DES REPRÉSENTATIONS QUI ONT LA VIE DURE, MÊME POUR CEUX QUI N'ONT PAS DE TROUBLE RARE DE LA COAGULATION.

TRUCS ET ASTUCES À  
DIFFUSER AUTOUR DE SOI.

## DÉCOUVRIR OU REDÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ AQUATIQUE SOUS UN ANGLE DIFFÉRENT

### LA NATATION, C'EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI FAIT DU BIEN CAR NON DOULOUREUSE

L'intérêt de la natation pour les corps douloureux est de faire travailler les muscles et les articulations sans contraintes puisque tout se passe comme si nous étions en apesanteur. Les muscles font bouger des parties du corps qui pèsent désormais un poids « plume » (cf. chapitre 1) ; des mouvements articulaires qui ne pourraient se faire sur terre voient leur amplitude augmenter dans l'eau.

### LA NATATION EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI PRÉPARE IDÉALEMENT À D'AUTRES SPORTS

La natation permet en effet d'acquérir une bonne musculation (cf. chapitre 5) et une souplesse articulaire (cf. chapitre 2) indispensables à la pratique de la plupart des sports. L'entraînement par la natation est très efficace pour ne pas se blesser lors de la pratique du water-polo, du vélo, de la marche nordique, des sports de glisse (ski ou surf avec néanmoins certaines précautions) ou encore de la voile. Ici, faire des longueurs a une fonction très utilitaire, mais n'ayez crainte, le plaisir vient très rapidement. De plus... cerise sur le gâteau, la natation développe notre capacité pulmonaire (cf. chapitre 4) qui sera un grand plus dans certains efforts intenses des sports suscités.



### EXTRAITS DU TÉMOIGNAGE DE JOLAN, HÉMOPHILE A SÉVÈRE, 21 ANS, PRATIQUANT LE WATER-POLO

« Je trouve que la natation c'est un bon support pour se muscler pour les autres sports collectifs ou individuels pratiqués en compétition :

pour faire de la compétition, il faut en effet faire du sport de fond en parallèle comme la course à pied, le vélo, la natation bien sûr ; et pour un hémophile, la natation c'est idéal car c'est un sport porté – c'est-à-dire on est littéralement porté par l'eau – et donc c'est moins traumatisant pour les articulations.

Par exemple, je fais beaucoup d'hémarthroses d'une de mes chevilles.

Eh bien, même en ayant cette hémarthrose, je peux quand même aller nager et ainsi continuer le sport. »



**SEUL OU EN CLUB, EN PISCINE OU EN EAU-VIVE, POUR LE PLAISIR OU POUR LA COMPÉTITION, BEAUCOUP DE PRATIQUES AQUATIQUES SONT OUVERTES SELON SES ENVIES**

On peut nager en rivière, dans l'océan, dans la mer, dans un lac. Selon sa condition physique ou son âge, la natation permet de s'ouvrir à d'autres activités aquatiques : jouer au ballon ou au frisbee dans l'eau, s'amuser des heures avec les vagues, ou encore en petit bassin pour de l'aquagym ou des étirements, ou bien simplement marcher dans l'eau le long de la plage pour l'hydromassage (cf. chapitre 5).

**LA NATATION EST UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUI PERMET DE VOIR RAPIDEMENT SES PROGRÈS**

Mobilité, souplesse, perte de poids, gain en musculature, en forme lors de la pratique d'autres sports... sont les bénéfices constatés par tous ceux qui pratiquent la natation, et ce après quelques semaines seulement. Et puis le plaisir d'avoir nagé pendant une heure, de se sentir fatigué physiquement mais sans douleur ou sans crainte d'avoir à faire une perfusion est une réelle joie.

**ENFIN, LA NATATION ET SES PRATIQUES DE LOISIRS SONT DES ACTIVITÉS PHYSIQUES TRÈS ABORDABLES FINANCIÈREMENT**



## **S**AVOIR QUOI FAIRE LORSQUE L'IMAGE QUE L'ON A DE SON CORPS FAIT REDOUTER LA SÉANCE DE NATATION

### **1. ON PEUT SE DIRE QU'ON N'EST PAS TOUT SEUL À AVOIR CE RESSENTI**

Lorsqu'un professionnel de santé propose à un patient atteint d'une maladie hémorragique rare, jeune ou moins jeune, de poursuivre ou de reprendre la natation et qu'il se heurte à un refus, il peut avoir l'impression que celui-ci manque d'implication dans sa prise en charge. Mais les raisons du refus ou la non-motivation à aller nager peuvent être dues à la crainte du regard de l'autre. Entrer dans l'eau oblige la personne à oser montrer son corps. Cette pudeur est compréhensible : muscles atrophiés, cicatrices laissées par les interventions chirurgicales, et/ou corpulence qu'elle juge peu à son avantage. Rassurant dans ce cas là de savoir qu'on n'est pas seul à vivre cela.

### **2. S'IL S'AGIT D'UN ENFANT OU D'UN ADOLESCENT, IL EST RASSURANT D'AVOIR À L'ESPRIT QUE, MÊME SANS MALADIE, D'AUTRES JEUNES PENSENT COMME CELA**

L'influence du regard de l'autre est exacerbée quand survient l'adolescence. Aussi pré-adolescents et adolescents vont parfois user de stratagèmes pour éviter de se mettre en maillot devant les autres, d'où un taux non négligeable de filles qui se font dispenser de natation ; mais chez les garçons, cette stratégie d'évitement existe aussi avec des raisons différentes (« je suis trop maigre » « je ne suis pas assez musclé »).

### **3. AU DÉBUT, ON PEUT SE PRÉSENTER DEVANT LE BASSIN AVEC UN PEIGNOIR OU UNE SERVIETTE DE BAIN AUTOUR DE LA TAILLE ET TOUT DE SUITE SE METTRE À L'EAU**

### **4. SI ON EN A LE LOISIR, ON PEUT CHOISIR DES MOMENTS OÙ IL Y A MOINS DE MONDE DANS LE BASSIN**

### **5. MAIS UN BON TRUC ÉGALEMENT, C'EST D'ALLER DANS L'EAU AVEC DES AMIS DE CONFIANCE**

### **6. AVOIR UN PEU DE PATIENCE...**

Et puis cela passe vite, car on gagne rapidement en musculature (cf. chapitre 5).

### **7. ON PEUT DEMANDER ÉGALEMENT À L'UN DES MAÎTRES NAGEURS S'IL NE PEUT PAS NOUS DONNER QUELQUES LEÇONS**

### **8. ENFIN, LA PRATIQUE ENCADRÉE SERA UN « MUST » POUR CELUI QUI AIME NAGER ET QUI SOUHAITE PROGRESSER DANS LA PRATIQUE DE LA NATATION**

Dans ses clubs, la Fédération Française de Natation (FFN) accueille des personnes qui souhaitent nager sans stress, qu'elles soient en bonne santé ou atteintes de maladie hémorragique. Elles trouveront accueil, écoute et programme adapté au sein des sections « Nagez, Forme, Santé » que l'on trouve réparties sur tout le territoire français (cf. chapitre 9).



## SE LAISSER SURPRENDRE PAR LES JOIES DE LA COMPÉTITION

Dans un club avec des personnes de son âge, la natation qui a la réputation à tort d'être un sport solitaire devient un réel sport d'équipe où chacun a sa place et peut être porté par les autres. Ainsi la compétition est ouverte à tous, sans exception.

Se mesurer à d'autres, voir que l'on est capable de faire aussi bien - voire mieux que ceux qui ne sont pas concernés par une maladie - est formidable.

Ensuite, tout dépend du talent de chacun, de son envie, de sa capacité à suivre les entraînements, été comme hiver... Et cela n'a rien à voir avec une maladie hémorragique rare !



### RECOMMANDATIONS DE LA FFN AUX FUTURS COMPÉTITEURS

#### • La pratique compétitive ne s'acquiert pas en claquant des doigts

Il faut de la patience et de l'entraînement.

Il est important de bien situer les choses sachant que le principal obstacle est d'éviter les chocs.

Pour ce qui est de la compétition, pas de problèmes car chaque nageur a sa ligne d'eau et les collisions sont impossibles. Il suffit de bien savoir négocier les virages à l'approche du mur et cela se passera bien.

Avant la compétition, l'échauffement est nécessaire.

Le désir de progresser vers la compétition peut être un objectif louable mais il faut souvent des mois de travail pour en arriver là, même pour le nageur sans problème de santé.

#### • Pour pouvoir y arriver, il faut respecter certains principes

##### EN EFFET, L'ACTIVITÉ SPORTIVE DOIT ÊTRE :

**RÉGULIÈRE...** Une puis deux puis trois séances de natation par semaine doivent préparer l'organisme à une endurance nécessaire pour supporter l'effort plus intense. Cela conduit à un perfectionnement technique et à pouvoir nager longtemps à vitesse régulière. Le suivi est assuré par l'éducateur formé pour cela, comme les éducateurs Aqua santé de la FFN. La régularité de plus entretient l'activité des grandes fonctions de l'organisme et participe à l'entretien du capital santé.

**ADAPTÉE...** à votre niveau bien sûr ! Le programme de travail tient compte de votre motivation et de votre niveau de pratique. La quantité et l'intensité du travail proposé sont fonction de vos réactions et ne doivent pas être imposées sans votre accord.

**SÉCURISÉE ET SÉCURISANTE...** Les conditions d'accueil et de travail doivent être optimisées et vous garantir une ambiance de travail sereine et sans danger. C'est pour cela que la séance s'effectue toujours avec peu de personnes dans votre ligne d'eau ce qui évite les collisions.

**PROGRESSIVE...** car on ne peut progresser en performance qu'en augmentant progressivement quantité puis intensité du travail. Mais, tout doit se faire dans le temps et avec l'envie de faire ; ce n'est qu'à partir d'une demande du pratiquant que les choses deviennent possibles. La notion de **PLAISIR** doit être réelle et permanente.

#### • Ces précautions et règles sont la clé de la réussite

Rien n'est impossible mais il faut une démarche cohérente et disciplinée. Vous pourrez alors faire de la compétition si vous en avez le désir ou l'envie.

# 8. LA BALANCE DÉCISIONNELLE, UN PRÉCIEUX OUTIL SI LA MOTIVATION VENAIT À MANQUER

(ON NE SAIT JAMAIS...)

## J'Y VAIS OU JE N'Y VAIS PAS ? COMMENT SORTIR DE CE DILEMME ?

**Etre tirillé entre deux contradictions est quelque chose de naturel lorsqu'on envisage une modification d'un de ses comportements.**

Si l'on prend l'exemple de la natation :

- Vous êtes convaincu des bienfaits de la natation (pour vous ou votre enfant)... mais vous hésitez encore à franchir le pas, la semaine prochaine peut-être...
- Ou bien vous avez interrompu un temps les séances hebdomadaires de natation, et aujourd'hui vous êtes décidé à retourner à la piscine... et voilà qu'au dernier moment, vous vous trouvez plein de bonnes raisons pour ne pas y aller !

Tout ceci est naturel car changer de comportement (ici passer du comportement « ne pas nager » à celui de « nager ») ne se fait jamais brutalement et va passer par une ambivalence qui est somme toute naturelle (oui j'y vais parce que..., non je n'y vais pas parce que...). Entrent en jeu des désirs, des besoins et des souhaits incompatibles ; autant de contradictions qui peuvent retarder des semaines, des mois, des années le passage à l'acte. Ces contradictions sont source d'immobilité pour la personne car elles s'opposent au changement. Le problème est que ce dilemme est souvent flou pour l'individu qui veut modifier son comportement.





# 9. POUR ALLER PLUS LOIN...

AVEC LA  
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE NATATION

## BONUS : deux questionnements supplémentaires pour y voir plus clair dans votre décision

Par rapport à ce que vous venez de lister, qu'est-ce qui vous tient le plus à cœur dans votre vie ?

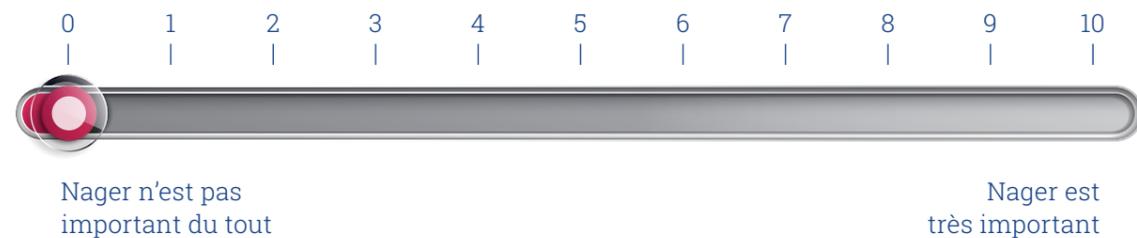
.....

.....

.....

Encore une dernière question à laquelle vous pourriez répondre et qui vous aiderait sans doute à vous remotiver :

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point pensez-vous que le fait de nager pourrait être important pour vous ?



## ET SI C'EST DIFFICILE D'Y VOIR CLAIR ?

Faites cet exercice à tête reposée, sur plusieurs jours, chaque fois que vous pensez à un avantage ou à un inconvénient quelconque.

Une fois votre balance remplie, vous pouvez judicieusement en parler aux professionnels de santé qui vous suivent (ou votre enfant) pour le trouble rare de la coagulation car ils vous aideront à peser le pour et le contre auxquels vous avez réfléchi par cet exercice.

Vos professionnels de santé ne sont pas là pour vous persuader de nager mais bien de vous accompagner dans vos décisions.

## LA NATATION AVEC LA FFN, C'EST LE SPORT SANTÉ



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION S'INSCRIT DANS UNE DÉMARCHE DE PROMOTION DE LA SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLUS PARTICULIÈREMENT LA NATATION

## DES SECTIONS FFN « NAGEZ, FORME, SANTÉ » SUR TOUT LE TERRITOIRE

Retrouvez sur le site web de l'AFH : la liste des sections FFN « Nagez Forme Santé » reconnues et agréées (pas moins de 300 sections réparties sur tout le territoire français à fin 2016).

# 10. INDEX

## A

Accident vasculaire cérébral (AVC), 17  
Accrochage, 12  
Accueil, 3, 17, 28  
Adolescent(ce), 13, 22, 26  
Âge, 3, 14, 21-23, 26, 28  
Amaigrissement, 11  
Ami(s), 27  
Amplitude, 20, 22, 25  
Apesanteur, 12, 20, 23, 25  
Apprendre  
- à nager, 9, 15, 21  
- à respirer, 9  
Appui(s)  
- fuyant(s), 12  
- solide(s), 12, 17  
Aquagym, 26  
Aqua santé, 28  
Archimède, 8-9, 11, 20  
Arthrose, 4, 11, 23  
Articulation(s), 11-12, 17, 22-23, 25  
- portantes, 11  
Astuce(s), 8, 12, 24  
Avancer, 9, 10  
Avantage(s), 15, 30-32

## B

Bébé(s), 4  
- nageur(s), 21-22  
Bénéfice(s), 17-18, 26  
Bien-être, 13  
Blessure, blessé, 12, 20, 25  
Bouche, 16  
Bras, 9-10, 21  
Brasse, 12-18

## C

Cage thoracique, 9  
Calories, 18  
Cancer, 18  
Chevaux, 20  
Cheville(s), 25  
Choc(s)  
- articulaire(s), 11-12, 20, 28  
Chute, 12  
Cicatrice(s), 26  
Club, 3, 26-28  
Cœur, 16-17, 18

Collision, 28  
Colonne vertébrale, 12, 17  
Compétition, 4, 24-28  
Confiance  
- en soi, 13-15  
Consignes de sécurité, 12  
Contracture(s), 12  
Contrainte(s)  
- articulaire(s), 11-12, 16-17, 20, 25  
- mécaniques, 11  
Corvée, 24-28  
Coude(s), 20  
Couler, 4, 8-9  
Couloir (de nage), 12  
Course à pied, 13, 18, 25  
Coût énergétique, 18  
Crampe(s), 12  
Crawl, 12, 17

## D

Débutant(s), 3, 9  
Décharge, 20  
Dépense énergétique, 18  
Déplacement, 9, 17, 19-20, 21  
Diabète, 18  
Dos crawlé, 17  
Douleur, 11-12, 13, 17, 22-23, 25-26

## E

Échauffement, 12-28  
Éducateur Aqua santé, 28  
Endorphines, 13  
Endurance, 13, 28  
Enfant, 21-22, 26, 29  
Enraidissement  
- articulaire, 22-23  
Entraînement, 20, 25, 28  
Épaule(s), 12, 20  
Équilibre  
- aquatique, 8  
- horizontal, 9  
- vertical, 9  
Essoufflement, 17, 22  
Euphorisant, 13  
Expiration, 16

## F

Fatigue, 13, 26  
Fille(s), 26

Fédération Française de Natation (FFN), 3, 27, 33  
Flotter, 8-9, 21  
Fréquence  
- cardiaque, 17

## G

Gaz carbonique, 16  
Genou(x), 11-12  
Glissade(s), 12  
Gravité  
- terrestre, 8-11

## H

Hanche(s), 11  
Hémarthrose(s), 25  
Hormones  
- du plaisir, 13  
Hydromassage, 17-18, 20, 26

## I

Inconvénient(s), 30-32  
Infarctus du myocarde, 17  
Inspiration, 16  
Intervention  
- chirurgicale, 26

## J

Jambe(s), 9-10, 17, 21  
- lourde(s), 16

## L

Ligne(s)  
- de nage, 9, 12  
Longueur(s), 4, 25  
Lunettes de nage, 9, 12

## M

Maillot, 4, 26  
Maître-nageur, 22, 27  
Maman, 21-22  
Marche, 18,  
- dans l'eau, 26  
- nordique, 25  
Massage, 19-20  
Membres,  
- inférieurs, 9, 11, 17, 19  
- supérieurs, 17, 19  
Moral, 18

Motivation, 5, 15, 26, 28, 29-32  
Mur d'arrivée, 12, 28  
Muscle(s), 12, 13, 18, 19-20, 22, 25-27  
- abdominaux, 16  
- atrophiés, 26  
- du cœur (myocarde), 19  
- soutenant colonne vertébrale, 17  
- des membres inférieurs, 17  
- des membres supérieurs, 17  
- péithoraciques, 16  
- respiratoires, 16, 22

## N

Narine(s), 16  
Nez, 16

## O

Oxygène, 9, 13, 17

## P

Palme(s), 20  
Papa, 21  
Papillon, 12  
Parent(s), 4, 22  
Peau, 18  
Peignoir, 26  
Performance(s),  
Perfusion, 26  
Pesanteur, 7-8,  
Peur  
- de l'eau, 4, 8-9, 15  
Plaisir, 3, 13-15, 21-22, 25-26, 28  
Plongée sous-marine, 20  
Plongeon(s), 12  
Poids  
- du corps, 8-9, 11-12, 17, 20  
- et obésité, 11  
- plume, 25  
- et surcharge pondérale, 18, 23, 26  
Poignet(s), 20  
Position  
- des bras, 10  
- dorsale, 9  
- horizontale, 9, 16-17  
- des jambes, 10  
- de la tête, 9  
- ventrale, 9  
- verticale, 9, 16  
Pouls, 17  
Poumons, 8-9  
Poussée d'Archimède, 8-9, 11, 20  
Précautions, 12, 28

Préparation, 20  
Principe  
- d'Archimède, 8  
- locomoteur de la natation, 9  
- de précaution, 12, 28  
Progrès, 15, 26  
Professionnel(s) de santé, 3, 4, 26, 32  
Propulsion, 9  
Pudeur, 26

## R

Recommandation(s)  
- aux compétiteurs, 28  
Regard des autres, 22, 26  
Renforcement  
- des muscles, 19, 22  
Repères  
- au fond du bassin, 9  
- sur la ligne de nage, 9  
- terriens, 9  
Respirer/Respiration, 9, 16, 22  
Retour veineux, 16-17

## S

Sang  
- artériel, 16-17  
- veineux, 16-17  
Santé, 16-18  
Senior(s), 22-23  
Sentiment  
- de bien-être, 13  
- de compétence, 14-15  
Serviette de bain, 26  
Ski, 25  
Sommeil, 18  
Sport  
- aquatique, 20  
- collectif, 4, 25  
- d'équipe, 28  
- de fond, 25  
- de glisse, 25  
- à impact, 12  
- porté, 12  
Surf, 25  
Surface  
- de l'eau, 8-10  
Surmenage  
- articulaire, 12  
Syndrome coronarien aigu, 17

## T

Tapis

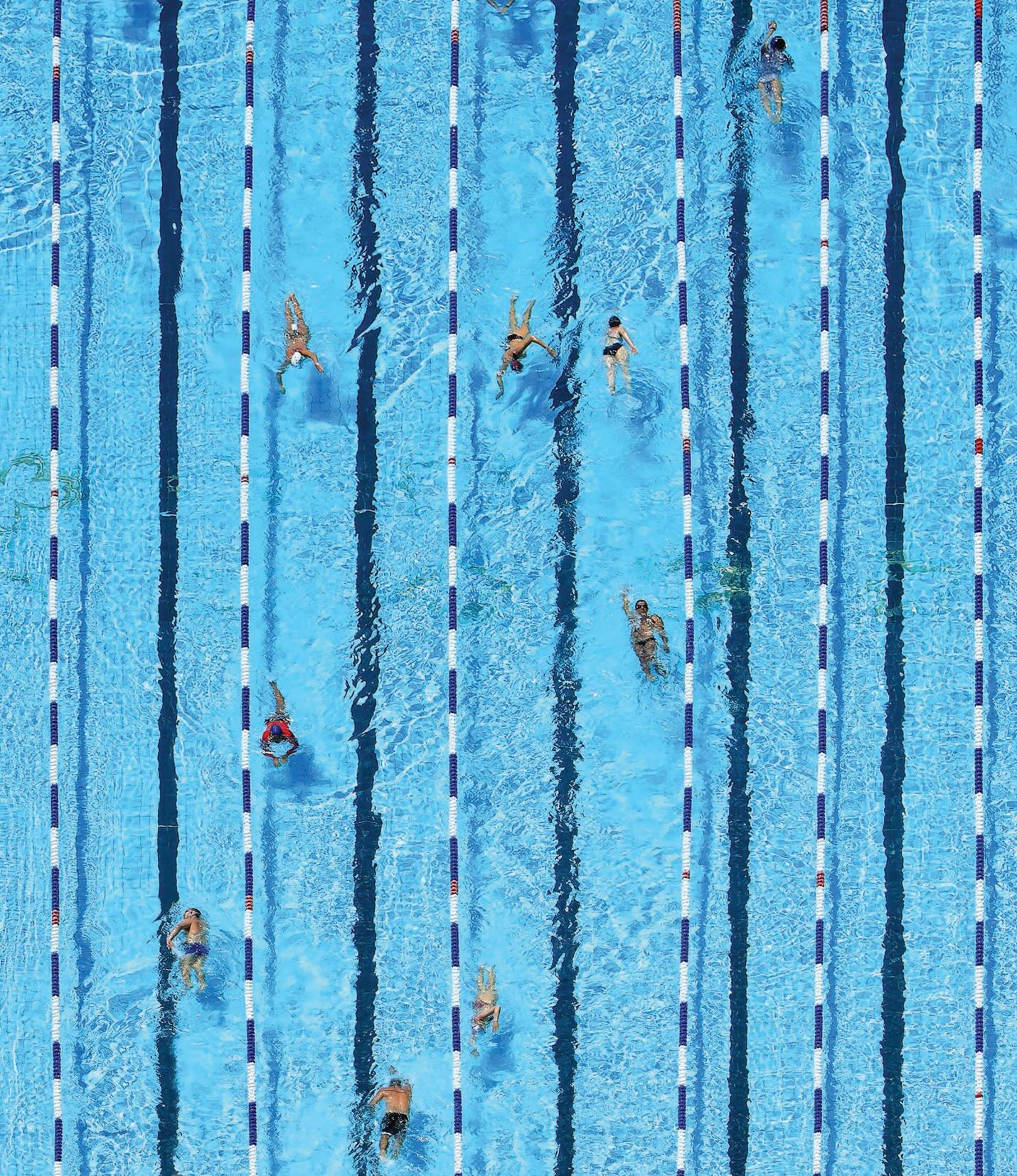
- flottant, 22  
Témoignage(s), 4, 20, 22, 23, 25  
Tendinite(s), 12  
Tension  
- artérielle, 17  
Tête, 9, 22  
Tissus, 17  
Tremplin, 12  
Tronc, 19  
Truc(s), 24-27  
Turbulence  
- de l'eau, 17, 20

## V

Varice(s), 16  
Vélo, 18-25  
Vieillesse, 11, 22  
Virage, 28  
Voile, 25

## W

Water-polo, 20, 25



Édition septembre 2015

**Conception Rédaction** Sophie Ayçaguer, chargée de mission Education Thérapeutique du Patient, AFH

**Apport scientifique et contribution** Michel Baillon, conseiller technique régional / référent « Nagez, Forme, Santé » (FFN), et Jacques Bigot, chargé de mission Sport Santé - Jeunesse et sport/FFN

**Création Graphique et Réalisation** Frank Albanese, [contact@frankalbanese.fr](mailto:contact@frankalbanese.fr)

**FRANKA**  
DIRECTEUR ARTISTIQUE

**Crédits photos** Shutterstock, FFN

**Remerciements à** Christian Fondanesche (kinésithérapeute, AFH), Edouard Hamelin (patient, AFH), Sabine Le Conte (parent, AFH), Bernard Pignon (médecin, CTH), Michel Raymond (kinésithérapeute, AFH), Christine Roucoulet (infirmière, CTH), Thomas Sannié (président AFH) pour leur contribution à ce travail collaboratif, à Michel Ayçaguer pour son regard éclairé sur le choix graphique, et enfin à Arnault, Jolan, Sabine pour leurs précieux témoignages dont vous retrouverez l'intégralité sur la version électronique de la brochure



Association française  
des hémophiles

Soutien institutionnel  novo nordisk®



FÉDÉRATION FRANÇAISE  
NATATION