

PLONGÉE ET SÉNIORS

**Perceptives de développement avec la
fédération française de retraite sportive**

David BONNET
Conseiller Technique Régional
Aquitaine, Limousin, Poitou-Charentes

De l'évolution vers une société de séniors

(50 ans et plus)

- Accroissement de la durée de vie et chute de la natalité.

En France:

- Pour un vieillissement nul:
 - ~ 3,5 enfants par femme
- Réalité:
 - ~1,9 enfants par femme

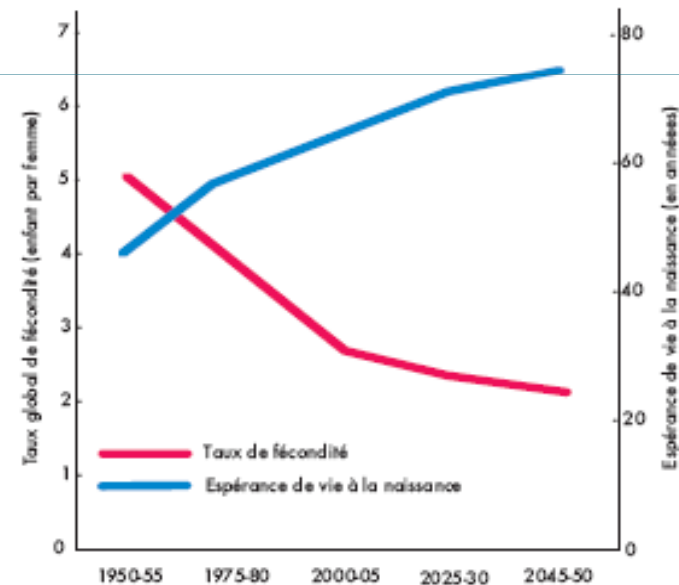
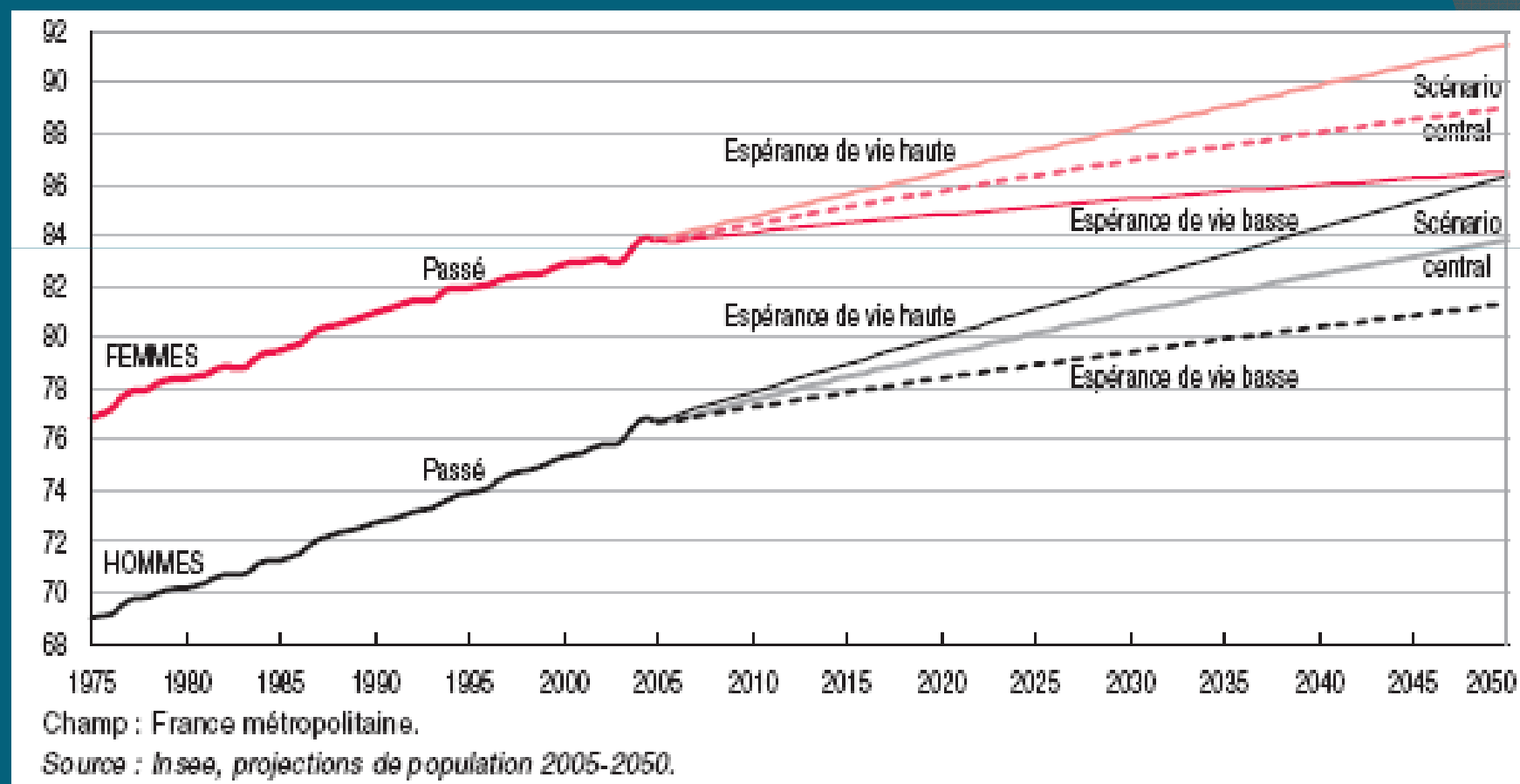


Figure 2 : Evolution de la fécondité et de l'espérance de vie dans le monde (1950-2050).

Source : World Population Ageing, page 5.

Espérance de vie en France



Les séniors: un public “clé”

- 30% de la population à plus de 50 ans
- 45% du pouvoir d'achat national
- 53 ans: âge moyen du départ du dernier enfant
(en évolution)
 - Temps pour soi
 - Temps pour son couple
 - Temps pour les loisirs
- Forte représentation des femmes

La Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS)

- Fédération multisports,
sans compétition,
développe une pratique sportive conviviale.
- Les adhérents: les séniors de 50 ans et plus
- Environ 60 000 licenciés
(estimation de 10% de plongeurs potentiels)

La Fédération Française de Retraite Sportive (FFRS)

3^{ème} N°3
MAGAZINE
AVRIL MAI JUIN 2011

vitalité

Magazine de la Fédération Française de la Retraite Sportive

7 projets pour 7 commissions
FÉDÉ' ACTIONS

Plongée sous-marine
CADENCE

Commission réglementation :
questions/réponses
CODERS CORERS

Fédération Française de la Retraite Sportive 12, rue des pies - BP 20 - 38360 Sassenage - Tél. 04 76 53 09 80 - ffrs38@free.fr - reconnue d'utilité publique

cadence

Étude du sport sous-marin

Si vous n'avez jamais pratiqué la plongée sous-marine, lisez avec attention les articles qui vont suivre, et vous allez très certainement avoir une image différente de vos représentations habituelles concernant ce sport. En effet, grâce à ces divers témoignages de pratiquants, vous serez convaincu que cette activité n'est pas réservée qu'à une élite et que l'on peut commencer à tout âge.

La plongée est une activité qui entre tout à fait dans notre concept "Sport Senior Santé", grâce à ses nombreux intérêts et bienfaits pour la santé : l'ensemble des capacités physiques est sollicité de façon douce. L'équilibre respiratoire est amélioré ainsi que le schéma corporel et la maîtrise spatiale.

C'est une activité aux effets relaxants indéniables. Sur le plan psychologique, c'est une évasion, l'accès à un monde nouveau où la capacité à prendre des décisions est primordiale : le milieu étant, a priori, considéré comme "inhabituel", c'est une excellente école de gestion du stress. Elle contribue au maintien des capacités de réflexion, de concentration et de maîtrise de soi. Elle permet l'accès au monde aquatique, la découverte de la faune et de la flore et une meilleure compréhension de la vie sous-marine.

Dès 2011 les animateurs en activités aquatiques vont pouvoir être formés à la nage avec palmes, masques et tubas afin d'initier les adhérents à cette technique, dans le but d'inciter certains à découvrir par la suite la plongée sous-marine.

Les articles de ce numéro Vitalité vont vous donner envie de vérifier tout cela par vous mêmes, et grâce à la convention signée entre nos deux fédérations, cela pourra se faire dans des conditions tout à fait conformes à l'esprit "Sport Senior Santé" ■

Agnès Corzo
Conseillère Technique Nationale

FFRS [19]

La convention FFESSM / FFRS

- Volonté conjointe des deux présidents
- Signé le 17 janvier 2010 au salon de la plongée



Considérant la compatibilité de leurs statuts respectifs,
Considérant l'intérêt et la richesse que représente le milieu aquatique et subaquatique,
Considérant la volonté des deux fédérations de développer des pratiques sportives pour les séniors.

La Fédération Française de la Retraite Sportive et la Fédération Française d'Etudes et de Sports sous-marins décident de coopérer en signant une convention de partenariat ayant pour objet d'accroître l'accès de ce milieu aux publics séniors.

Les différentes modalités de déclinaison opérationnelle de ces items ainsi que leurs mises en application, sont décrites dans une convention et ses annexes.

Fait à Paris le : 17 janvier 2010

La Présidente de la Fédération Française de la Retraite Sportive Le Président de la Fédération Française d'Etudes et Sports Sous-Marins

Bernadette Guy

Jean-Louis Blanchard

Handwritten signature of Bernadette Guy.

Handwritten signature of Jean-Louis Blanchard.

La convention FFESSM / FFRS

Mise en œuvre:

- Une initiation de deux jours (test) lors d'un stage fédéral FFRS (septembre, ile d'Oléron):
 - baptêmes piscine
 - baptêmes milieu naturel
- 16 participants dont 10 femmes (de 58 à 76 ans)

Les objectifs

- Pour les deux fédérations:
- Constaté l'impact sur le public séniors (nombre de licenciés potentiels)
- Développer un système de labellisation de club (cahier des charges, liste en diffusion,..)
- Pour la FFRS:
 - Mettre en place une formation plongée par cycle (3 étapes).

L'organisation

- Préinscription avec questionnaire

Savez-vous nager, désirez vous faire seulement un baptême ou poursuivre un apprentissage, portez vous une prothèse auditive, portez vous un dentier?.....

- Prise de contact en amont, la veille des baptêmes

(nécessité de rassurer, sur le portage, les mauvaises expériences, le matériel,)

1^{er} jour :

baptêmes piscine (une non-nageuse)

L'organisation

- 2^{ème} jour :
 - Baptême en milieu naturel:
 - Fosse
 - 4 m
 - Biotope reconstitué par le propriétaire
 - À l'abris des contraintes de marée et météo
 - Durée ~ 20 minutes dans l'eau
 - Aménagement d'une « zone détente »

Problématiques

- De plusieurs ordres:
 - Logistiques:
 - Adaptation du matériel, du site, équipement dans l'eau impératif, portage,...
 - Anatomiques / Physiologiques :
 - Régulation thermique, appareillages auditifs, dentaires,...
 - Psychologiques / relationnelles :
 - Convivialité, échange dans le groupe, besoin d'autonomie...

Le cahier des charges

(en vu d'une labellisation)

- Matériel:

- Blocs de 10 litres
- Stabs réglables
- Palme type « club » (faible effort)

- Logistique:

- Si plongée du bord: pentes faibles et non-glissantes
- Si plongée à partir d'une embarcation:
 - La montée à bord est compatible avec les capacités physiques des participant (francs-bords, semi-rigides)

- Moyen humain:

- Ratio moiteur / élève:
 - Un pour un au baptême
 - Un pour deux pour toutes autres activités

Le cahier des charges

(en vu d'une labellisation)

- Organisation:

- Une plongée par jour
- Pas de mixité de génération dans la même palanqués
- Délivrance de la licence FFESSM « passager »

- L'accueil:

- Mise en place d'une « zone détente » (se retrouver, échanger)
- Mise en place d'un questionnaire spécifique en amont du baptême
- Prévoir et vérifier le certificat médical (y compris pour le baptême)
- Les participants ne font pas de portage

L'avenir

- Mise en place d'un dispositif de labellisation de club (la responsabilité de l'attribution du label reste à déterminer)
- Création d'un module « plongée séniors »
- Développement de modules fit'palme
- Formation de personnes « relais » au sein de la FFRS
- Actions promotionnelles (colloques, expositions/salons, séjours découvertes)

Voies de développement

- La plongée scaphandre
- La randonnée palmée
- Le « Fit'palmes »
- Sensibilisation à l'environnement

Références

- Sites internet:

- FFESSM : <http://www.ffessm.fr/>
- FFRS : <http://ffrsinfo.free.fr/jll3.htm>
- Insee : <http://www.insee.fr/>

- Auteurs:

- Division de la population des Nations Unies, Assemblée mondiale sur le vieillissement (Madrid 8-12 avril 2002)
- Jacques DUPÂQUIER « Le vieillissement de la population dans le monde » : <http://www.rayonnementducnrs.com/>
- Myriam Van Espen (expert-conseil international en Gériatrie)

*MERCI DE VOTRE
ATTENTION*