

SPORT SANTÉ



Avec l'âge, on adaptera ses plongées, profondeur modérée idéalement en eau chaude, en utilisant un mélange ou une déco suroxygénée (nitrox), comme Serge, 85 ans... (image de droite)



Un des bénéfices de la plongée senior ? S'immerger en famille. Ici Yves, 78 ans, entourés de ces grands enfants, Thomas et Carole.

LA PLONGÉE SENIOR : LE BIEN-ÊTRE SOUS L'EAU !



C'est un fait établi: la moyenne d'âge des pratiquants des différentes fédérations sportives augmente, la FFESSM ne faisant pas exception. Si sur les trois dernières années, l'âge moyen du licencié a "rajeuni" de 2,5 années (il est à ce jour de 42,5 ans), celui des moniteurs de plongée a lui augmenté de 10 ans depuis 2003 pour se fixer 52 ans. Quant aux plus âgés d'entre nous, ces personnes dites seniors, s'immerger à travers une pratique axée sport santé sera source de bénéfices, non seulement pour eux-mêmes mais également pour le club qui les accueillera.

Par Bernard Schittly, président adjoint de la FFESSM
images de la rédaction.

Avant tout, qu'entend-on par senior? Il s'agit d'une personne âgée de plus 65 ans, certaines définitions situent même dès 60 ans ce "basculement" vers la catégorie senior. Bien entendu, la population des seniors n'est pas homogène. L'âge est certes chronologique mais aussi physiologique. Certains à 70 ans courent des dizaines de kilomètres ou pédalent (sans assistance électrique) pendant quelques centaines. Néanmoins, plus on vieillit, plus le risque de souffrir d'une pathologie (cœur, hypertension artérielle, arthrose, etc.) augmente.

Parmi nos plongeurs seniors, une majorité pratique depuis des années et désire continuer à s'immerger, ne souhaitant pas renoncer aux plaisirs de l'immersion et ses bienfaits. Il y a aussi de nouveaux arrivants d'un certain âge, des "jeuniors" en bonne santé, commençant pour la première fois une activité subaquatique. Parmi ceux-là, des retraités. Trop pris par le travail pendant leur vie professionnelle, ils n'ont jamais pu consacrer du temps à la pratique d'une activité subaquatique.

/// CAS DU SENIOR PRÉSENTANT UNE PATHOLOGIE

Quand un senior est atteint d'une pathologie particulière, le besoin d'activité s'impose pour lutter contre les symptômes causés par sa maladie. La personne peut y venir sur recommandation de son médecin, après avoir été convaincue par un ami, les médias, les réseaux sociaux, ou encore, cas du sport sur ordonnance, sur prescription médicale d'un praticien ou d'une maison de sport santé. Le grand avantage des sports subaquatiques est que ce sont des activités "portées", c'est-à-dire s'affranchissant de la pesanteur. Ainsi, chacun, quasiment, peut pratiquer quelle que soit sa pathologie. Si la plupart sont simples à prendre en charge (surcharge pondérale, HTA non compliquée, prothèse de hanche...), d'autres peuvent paraître plus complexes (cancer, maladie de Parkinson, etc.), mais à l'usage, elles ne le sont en fait pas vraiment.

Au niveau de la réception et de l'accompagnement, quelques règles simples sont à suivre:

- > réaliser un bilan de santé (la maison sport santé peut le proposer);
- > déterminer les mouvements non réalisables ou douloureux;
- > identifier les éventuelles craintes (avoir un tuba en bouche, porter un masque, mettre la tête sous l'eau, ne plus avoir pied...);
- > définir ce que désire la personne et quelles pratiques ont ses préférences.



Sauveur Lococo, bientôt 70 ans et un record à -76 mètres en apnée. Sans commentaires...



Un des bénéfices de la plongée senior ? S'immerger en famille. Ici Yves, 78 ans, entourés de ces grands enfants, Thomas et Carole.

En fonction de ce bilan, un programme sera construit, si possible en y associant le "patient". Le schéma type d'une séance se décompose en plusieurs étapes.

L'ACCUEIL Comment se sent-on aujourd'hui? Quel est le ressenti de la dernière séance, douleurs, sensation de bien-être?

L'ÉCHAUFFEMENT Réaliser pendant 15 à 20 minutes des exercices d'assouplissement des épaules, des genoux, des hanches, puis un peu de marche dans l'eau, des pas chassés, des sautilllements sur une ou deux jambes, puis un peu de nage en brasse, lente...

LA SÉANCE D'une durée de 30 minutes à une heure, selon progression et condition physique, elle va s'appuyer sur toute la diversité de nos activités: nage avec palmes dont le fit'palm, apnée, plongée scaphandre en utilisant autant que possible l'angle ludique, qui revêt ici une grande importance. En effet, les nouveaux venus n'ont souvent pas d'appétence pour le sport, synonyme pour eux d'efforts et donc un terme à éviter. L'aspect technique de la plongée scaphandre passera également au second plan: la maîtrise du vidage de masque à ce stade n'étant pas à cet instant fondamental. Ce sera à travers de petits jeux que l'apprentissage et les concepts, comme la stabilisation, seront toujours les mieux perçus. Soyez inventif, changez souvent le contenu de vos séances. Tous les accessoires de piscine sont intéressants à utiliser: planches, tapis flottants, frites, gants palmés... Enfin, opter pour un palmage "doux" grâce à de petites palmes ou des palmes souples et/ou fendues pour éviter les crampes.

LA RÉCUPÉRATION Idéalement un peu de nage lente ou de palmage ralenti, suivi de séances d'apnée statique. Ne pas oublier de s'hydrater, la gourde doit être au bord du bassin, boire tous les quarts d'heure est important.

LE DÉBRIEFING Il se fait tout au long de la séance à travers des exercices qui conviennent, ne sont pas trop difficiles. En fin de séance, prendre un moment formel pour échanger sur le ressenti, remplir le carnet sport santé fédéral et planifier la prochaine séance. Ainsi chouchouté, le senior sera ravi de revenir!

/// LES BÉNÉFICES

Ils sont nombreux et dans plusieurs domaines.

> **Sur le plan physique** Une mobilité retrouvée avec, à la clé, plus de force, d'équilibre et de souffle. Les douleurs se réduisent.

> **Sur le plan psychologique** Les pratiquants se sentent bien, ils sont considérés et non jugés. Toutes les activités physiques ont une influence positive sur le moral, certaines plus que d'autres et plus longtemps. À l'exemple de la plongée en milieu naturel, véritable vitamine bleue qui procure le plus de bien-être, avec un effet rémanent de l'ordre de quatre semaines. La méditation de pleine conscience, tellement utilisée dans beaucoup de thérapies et de techniques de relaxation, connaît ici son apogée.

> **Sur le plan social** Pratiquer, c'est sortir de chez soi, rencontrer d'autres personnes, échanger avec les membres du club. Une activité de partage pendant la séance, mais aussi après, et un puissant outil éducatif.

/// QUELQUES CONSIDÉRATIONS

Il est tout à fait possible d'apprendre à nager à un senior. Le port d'une combinaison courte (shorty) assurera sa sécurité et sa flottabilité. Au fur et à mesure des séances, la personne devrait se sentir de mieux en mieux dans l'eau, écartant tout risque de noyade.

Beaucoup de prescriptions sport santé concernent des personnes qui pratiquent déjà la plongée et pour qui la prise en charge sera facilitée. Cas d'une pratiquante niveau 3 opérée de la hanche, d'un E2 appareillé (deux prothèses de genoux), d'une monitrice en cours de traitement pour un cancer, etc.

Qui est en mesure d'encadrer le sport santé? Il faut être au moins MF1 ou MEF1 et être titulaire du module sport santé délivré par la fédération. L'encadrant ne peut déléguer et se doit donc d'être présent.

Une question revient souvent: puisque le sport est prescrit par le médecin, existe-t-il une prise en charge de la part de la Sécurité sociale? À ce jour, la réponse est non. L'État se décharge d'une de ses missions en la transférant aux fédérations sportives, sans réel accompagnement financier. Toutefois, certaines mutuelles et communes contribuent effectivement. Quant aux formations fédérales de moniteur sport santé, elles peuvent être prises en

charge par l'ANS (Agence nationale du sport), à condition naturellement que le club en fasse la demande. Si les seniors en tirent de nombreux avantages, on peut se demander si cela est réciproque: que peuvent apporter ces seniors à leurs clubs? Quels avantages un club peut-il retirer de leur participation? Plutôt à l'aise matériellement, ce public dispose surtout de disponibilités pour assurer des responsabilités au sein d'un club. Trésorerie, secrétariat, responsable matériel, suivi d'inventaire, etc., les tâches sont nombreuses. Nombre de clubs fonctionnent avec ces bénévoles seniors, devenus indispensables, efficaces et dévoués. À titre d'illustration de cette association gagnant-gagnant, je vous cite l'exemple de Jean Claude. Avec son épouse, ils ont frappé à la porte de l'Alsace Nautique Club (ANC) début 2005. Jean Claude venait de prendre sa retraite et voulait savoir si l'on prenait des personnes de son âge pour apprendre à plonger et si on acceptait son épouse en surcharge pondérale et souffrant d'hypertension. Moins d'un an après, Jean Claude est devenu trésorier du club. En outre, leur couple était des plus actifs, disponible et serviable au sein de l'ANC. Enfin, un club pratiquant des sessions de sport santé à destination des seniors, ainsi d'ailleurs qu'à destination des plus jeunes, aura parfois l'assurance de disposer de créneaux piscine auprès des municipalités favorisant cette politique de prévention par l'exercice. Alors accueillez bien ces seniors qui donnent autant, parfois plus, que ce qu'on leur apporte, vous ne serez pas déçu. Et dans le cas où vous êtes cadre moniteur, lancez-vous, après avoir été formé, dans le sport santé au sein de votre club, à travers une pratique avant tout régulière, adaptée, sécurisante et progressive. N'hésitez pas, vous avez tout à y gagner! ■

EXEMPLE DE GÉRARD, 84 ANS

Notre jeune homme s'est inscrit au club de plongée l'Odyssée de Sète, agréé sport santé. Il a été envoyé par la maison de sport santé, la ville de Sète étant très engagée à ce niveau et travaillant en étroite relation avec ce club. Gérard a eu un souci cardiaque qui l'a empêché de continuer son activité plongée, commencée deux ans plus tôt. Voilà le contenu du SMS envoyé à son moniteur sport santé: « Bonjour, désolé de n'avoir pas donné de mes nouvelles depuis ma sortie de clinique mais j'ai préféré attendre le rendez-vous avec ma cardiologue pour écrire. Le verdict est tombé: je ne pourrai pas cette année reprendre la plongée! Je m'y attendais un peu... Je ne me lamente pas, au contraire, je mesure ma chance d'avoir rencontré l'Odyssée, une de ces rencontres importantes qui jalonne la vie de chacun et l'enrichit humainement. Grâce aux membres du club j'ai pu découvrir la beauté des fonds marins de notre Méditerranée que j'ai côtoyée quotidiennement durant mon enfance et mon adolescence. Grâce aussi à leur disponibilité, leur regard bienveillant et leur patience je me suis senti faisant partie des vôtres malgré mon âge canonique et cela va me permettre de continuer à aimer la vie, y être acteur et non passif car, j'en suis convaincu, la vieillesse, malgré les problèmes inévitables qu'elle occasionne, n'est pas un handicap. Elle mérite aussi qu'on la vive pleinement, activement! Dès que je me sentirai à nouveau « prêt » je viendrais, bien sûr vous revoir. Amicalement, Gérard. »