

Pré-test :

Les orientations officielles de la natation sont
(Choisissez les réponses justes):

- o Le sport de haut niveau
- o La démocratisation du sport et l'accès pour tous
- o La prévention des accidents et des noyades
- o La prévention santé
- o Le sport élitiste

Citez des avantages santé documentés, de la natation
(Complétez):

1. Sport
2. Augmentation de
3. Transfert des...
4. Effet positif sur ...
5. Effets bénéfiques sur ...
6. Effet positif sur ...
7. Effets positifs sur

Des diplômes nécessitent des prérequis et des révisions périodiques imposées par la DJSCS, validant une carte professionnelle d'exercice, assujettie à contrôles. Quels sont à votre avis, ces diplômes, formations et compétences requises pour encadrer la natation (choisissez les réponses justes)?

- o Diplômes d'état
- o Diplômes fédéraux
- o BEESAN : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la natation, spécialisation (Natation course, Plongeon, Water-Polo.....)
- o BPJEPS : Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport
- o DE : Diplôme d'Entraîneur
- o PSE1 et PSE2 : Premiers Secours en Equipe, niveaux 1 et 2
- o DSA : Défibrillateurs Semi Automatiques
- o CAEP MNS : Certificat d'Aptitude à l'Exercice de la Profession de MNS
- o Certification NFS : Certification « Nagez Forme Santé »

- 1) La fréquence cardiaque maximale atteinte en natation est supérieure à celle de la course à pieds : vrai/faux
- 2) L'adaptation cardiaque de l'athlète en natation se traduit par :
une augmentation du volume du VG, une dilatation des cavités droites, une hypertrophie type excentrique (choisissez les réponses justes)
- 3) Question controversée : les femmes nagent plus vite que les hommes

1 En France, les noyades touchent majoritairement les enfants de moins de 6 ans en piscine privée ? Vrai ou Faux

2 Quelles sont les modalités de la RCP (réanimation cardio-pulmonaire) lors d'un ACR par noyade (différence avec RCP classique) ?

3 A partir de quel stade de noyade doit-on garder les patients en hospitalisation?

Post-test :

Les orientations officielles de la natation sont :

- o Le sport de haut niveau
- o La démocratisation du sport et l'accès pour tous
- o La prévention des accidents et des noyades
- o La prévention santé
- o Le sport élitiste

Citez des avantages santé documentés, de la natation :

1. Sport porté activité et travail en décharge de poids : bénéfiques sur l'ostéo-articulaires et le renforcement musculaire (2011 : Tenforde & Fredericson - 2011 : Ferry et al,)
2. Augmentation des capacités cardio-respiratoires (Cochrane Database : 2013 : Beggs – 2013 : Namara)
3. Transfert des bénéfices sur la capacité fonctionnelle pédestre (1989 : Lieber – 2014 : Mohr – 2010 : Cox)
4. Effet positif sur la composition corporelle et améliorations métaboliques ((1987 : Gwinup - 1989 : Lieber – 1997 : Tanaka – 2006 : Sideraviciute – 2010 : Cox – 2014 : Mohr)
5. Effets bénéfiques sur les maladies cardio-vasculaires (2009 : Tanaka – 2010 : Cox – 2006 : Sideraviciute – 2010 – Cox – 2014 : Mohr – 2006 : Nualnim – 2012 : Chen)
6. Effet positif sur les maladies du système nerveux central (2010 : Radak – 2014 : Jin)
7. Effets positifs sur la santé mentale (2004 : Fortes)

Des diplômes nécessitent des prérequis et des révisions périodiques imposées par la DJSCS, validant une carte professionnelle d'exercice, assujettie à contrôles. Quels sont à votre avis, ces diplômes, formations et compétences requises pour encadrer la natation ?

- o Diplômes d'état
- o Diplômes fédéraux
- o BEESAN : Brevet d'Etat d'Educateur Sportif des Activités de la natation, spécialisation (Natation course, Plongeon, Water-Polo.....)
- o BPJEPS : Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Education Populaire et du Sport
- o DE : Diplôme d'Entraîneur
- o PSE1 et PSE2 : Premiers Secours en Equipe, niveaux 1 et 2
- o DSA : Défibrillateurs Semi Automatiques
- o CAEP MNS : Certificat d'Aptitude à l'Exercice de la Profession de MNS
- o Certification NFS : Certification « Nagez Forme Santé »

- 1) La fréquence cardiaque maximale atteinte en natation est supérieure à celle de la course à pieds : faux
- 2) L'adaptation cardiaque de l'athlète en natation se traduit par : une augmentation du volume du VG, une hypertrophie type excentrique
- 3) Question controversée : les femmes nagent plus vite que les hommes : Vrai et... faux...

1 En France, les noyades touchent majoritairement les enfants de moins de 6 ans en piscine privée ? **Faux : Ce sont les adultes de plus de 65 ans en mer dans la zone des 300 m**

2 Quelles sont les modalités de la RCP (réanimation cardio-pulmonaire) lors d'un ACR par noyade (différence avec RCP classique) ? **On commence par 5 insufflations, puis alternance 30 compressions/2 insufflations**

3 A partir de quel stade de noyade doit-on garder les patients en hospitalisation? **A partir du stade 2 (petite noyade ou petit hypoxique) ou grade 2 de la classification de Szpilman**