



INTRODUCTION

Les activités aquatiques telles que la Natation, le Water-Polo, la Natation Artistique, l'Eau Libre et le Plongeon sont non seulement des sports Olympiques et populaires, mais aussi des disciplines complètes sollicitant l'ensemble du corps.

Elles présentent des avantages pour la santé cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la souplesse et l'endurance.

Cependant, chaque discipline a ses propres exigences physiques et risques potentiels, ce qui nécessite des recommandations spécifiques pour prévenir les blessures et optimiser les performances ou la qualité de la pratique et son impact sur la santé et le bien-être.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES :

a) Évaluation Médicale

Avant de commencer toute activité aquatique, il est conseillé de réaliser un examen médical complet.

Celui-ci doit inclure une évaluation cardiovasculaire, respiratoire, musculosquelettique, ainsi qu'une évaluation de l'audition et de la vision, étant donné l'importance de ces sens dans les activités aquatiques.

Les conseils médicaux pour pratiquer :

Il est important de veiller à :

- L'intégrité de l'appareil cardio vasculaire : J'ai fait au moins un électrocardiogramme en l'absence de symptômes et je justifie d'un suivi en présence de pathologies. Il est conseillé d'effectuer un ECG après l'âge de 12 ans.
- L'intégrité de l'appareil respiratoire : si j'ai de l'asthme je respecte le suivi de cette pathologie et le traitement nécessaire.
- L'intégrité l'appareil ORL : la perforation tympanique est une contre-indication, l'otite externe doit être traitée pour éviter les complications : je fais contrôler mes oreilles au moindre doute
- L'intégrité de l'appareil buccodentaire : les dents doivent être soignées pour éviter toute aggravation liée à la qualité de l'eau. Je fais un contrôle dentaire annuel
- L'intégrité de l'appareil locomoteur : La natation expose au déclenchement ou au réveil des pathologies tendineuses de l'épaule. J'effectue un échauffement articulaire préventif

b) Échauffement et Étirements

Un échauffement adéquat est essentiel pour préparer le corps à l'effort physique. Cela devrait inclure des exercices cardiovasculaires légers (comme courir sur place ou faire des sauts, en dehors ou dans l'eau) suivis d'étirements dynamiques des principaux groupes musculaires. Après l'activité, des étirements statiques sont recommandés pour favoriser la récupération.

c) Hydratation

Même si l'activité se déroule dans l'eau, il est crucial de maintenir une bonne hydratation. Les pertes de liquide peuvent être importantes, notamment dans les environnements de piscine intérieure où la chaleur et l'humidité sont élevées.



d) Nutrition

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments est nécessaire pour soutenir les exigences énergétiques des activités aquatiques. Les apports en glucides complexes, protéines, et acides gras essentiels doivent être ajustés en fonction de la fréquence et de l'intensité des entraînements.

e) Prévention des Infections

Les environnements aquatiques peuvent être propices aux infections, notamment les infections cutanées, respiratoires et ORL (Oreille, Nez, Gorge). Il est recommandé de se doucher avant et après l'activité, de bien sécher les oreilles, et de ne pas partager de serviettes ou d'équipements personnels.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES :

Avant de pratiquer, il est important que :

- Je m'assure que mon activité sportive se déroule dans de bonnes conditions.
- Je réalise un bilan auprès de mon médecin en cas de douleur à la poitrine, essoufflement anormal, palpitation ou malaise pendant ou après l'effort.
- Je réalise un bilan auprès de mon médecin en cas de douleur à la poitrine, essoufflement anormal, palpitation ou malaise pendant ou après l'effort.
- Je ne fume pas dans les deux heures qui précèdent ou suivent mon activité sportive.
- Je ne fasse pas de sport intense si j'ai de la fièvre ni dans les huit jours qui suivent un épisode grippal (fièvre-courbature).
- Je pratique un bilan médical si je reprends une activité sportive intense après 35 ans chez l'homme, après 45 ans chez la femme ou en cas d'antécédent familial d'infarctus ou mort subite avant 50 ans dans la famille.
- Je respecte le suivi de ma pathologie et son traitement nécessaire, si j'ai de l'asthme.
- Je fasse contrôler mes oreilles au moindre doute car si la perforation tympanique est une contre-indication, l'otite externe doit-être traitée pour éviter les complications.
- Je fasse contrôler mes dents car elles doivent être soignées pour éviter toute aggravation liée à la qualité de l'eau.
- Je me renseigne sur l'absence de produit dopant et j'évite l'automédication pour ne pas mettre ma santé en danger.
- J'évalue mon niveau ou je me fasse aider pour évaluer mon niveau pour une pratique adaptée.

a) Natation et Eau Libre

Exigences Physiques : Sollicite principalement les muscles du dos, des épaules, et des jambes. Les nageurs sont sujets aux tendinites, notamment de l'épaule (syndrome d'épaule du nageur).

Recommandations : Travailler sur la technique pour réduire les risques de blessures. L'utilisation d'équipements tels que les pull-boys, les palmes et les élastiques à sec peut aider à diversifier les entraînements tout en allégeant la charge sur certaines articulations.



Risque lié à la température de l'eau : Je prends connaissance de la température de l'eau et j'adapte ma tenue, tissu ou néoprène, dans le respect de la réglementation FFN et de mon aptitude.

Pour info : pas de compétition en dessous de 14°C • Entre 16°C et 17,9°C, les combinaisons néoprène ainsi que les bonnets sont obligatoires • Entre 18°C et 19,9°C, les combinaisons néoprène sont optionnelles • A partir de 20° les combinaisons néoprène sont interdites.

Risque Environnemental : Les autorités locales peuvent interdire la baignade pour protéger à la fois l'environnement et la sécurité des personnes pour des raisons de : pollution de l'eau, prolifération d'algues toxiques, mauvaises conditions météorologiques, présence d'espèces dangereuses ou pour conservation des habitats naturels des espèces en voie de disparition.

Risque infectieux : La pratique en eau libre dans des eaux non habituellement autorisées à la baignade expose à des risques infectieux. Je suis à jour des mes vaccinations contre le tétanos (DTCP). Je me fais vacciner contre l'hépatite A. Selon le contexte, le vaccin contre la Leptospirose peut être conseillé. Je soigne et protège mes plaies cutanées d'avant compétition, je désinfecte les plaies survenues pendant la compétition. Avant les compétitions, je protège mon appareil digestif avec la prise de probiotiques.

Risque traumatique : La nage en peloton inhérente à la nage en eau libre expose aux traumatismes principalement des épaules et du visage. Les longues distances peuvent réveiller des douleurs tendineuses au niveau des épaules ou du bassin. Pour la natation en eau glacée je me réfère au règlement général de la FF Natation.

b) Water-polo

Exigences Physiques : Sport de contact qui demande une grande endurance, des capacités de sprint, et une force physique considérable, surtout au niveau des bras, du tronc, et des jambes.

Recommandations : En raison des contacts physiques fréquents, une attention particulière doit être portée à la prévention des traumatismes, notamment des luxations et des contusions. Un renforcement musculaire spécifique est recommandé pour les épaules et les genoux.

c) Natation Artistique

Exigences Physiques : Combine la natation avec la gymnastique et la danse, nécessitant ainsi une grande souplesse, une coordination parfaite et une excellente capacité pulmonaire.

Recommandations : Les sportifs doivent accorder une attention particulière à la souplesse des articulations, notamment des épaules et des hanches. Des exercices de respiration pour améliorer l'apnée sont essentiels.

Pour éviter les risques traumatiques :

- Un travail des mobilités articulaires et d'échauffement musculaire permet de diminuer le risque de douleurs et d'instabilité : de l'épaule et du genou, notamment les douleurs rotuliennes.
- Les chocs à la tête sont fréquents en natation artistique, et la commotion cérébrale n'est pas anecdotique. Une attention commune doit être portée sur la vigilance de votre partenaire d'entraînement après un choc à la tête. En cas de troubles de la vigilance et/ou difficultés lors de l'exécution des tâches demandées, la personne devra stopper l'entraînement et bénéficier d'une évaluation médicale.
- Si des douleurs dans le bas du dos invalident ma pratique sportive et me gêne depuis plus d'un mois, je dois en parler à mon médecin.

En tant que sportive, si je rencontre une de ces situations, ça ne doit pas être tabou. Je peux en parler autour de moi et à mon médecin :

Mes règles sont irrégulières ou je n'en ai plus depuis plusieurs mois. Il m'arrive d'avoir des fuites urinaires à l'effort.

Ce sont en effet, des situations fréquentes chez les sportives et des solutions peuvent être proposées.

Enfin, si j'ai des difficultés dans mes habitudes alimentaires et / ou que mon poids varie fréquemment, je dois en parler à mon médecin.



*La natation,
c'est la santé*

b) Plongeon

Exigences Physiques : Nécessite une précision extrême, une coordination musculaire fine, et un contrôle postural impeccable.

Recommandations : Les plongeurs doivent suivre des programmes de renforcement du tronc et de la ceinture scapulaire pour éviter les blessures lors des impacts à l'entrée dans l'eau. Les exercices d'équilibre et de proprioception sont également cruciaux pour améliorer la stabilité lors des sauts.

Risque traumatique : Les risques spécifiques de la discipline sont notamment ceux concernant la colonne vertébrale, la commotion cérébrale et les problèmes articulaires liés à la mauvaise exécution du plongeon.

RECUPÉRATION SUITE À LA CHARGE D'ENTRAÎNEMENT :

La récupération est un élément important de la performance avec dans l'ordre d'importance :

1) Un plan d'entraînement adapté, progressif en volume et en intensité afin d'éviter les blessures et l'accumulation de fatigue excessive. Il doit tenir compte d'éléments extérieurs (vie professionnelle, familiale, etc.) qui nécessitent parfois d'adapter l'entraînement.

2) Le sommeil : Il est recommandé de dormir au moins 8h par nuit (variable selon les profils et le contexte) pour optimiser la récupération. Les heures de sommeil avant minuit sont plus favorables à la récupération. Afin de corriger une dette de sommeil, on peut mettre en place plusieurs stratégies : sieste courte (15 à 30') ou longue (1h30-2H), grasse matinée (en veillant à ne pas se lever plus de 2h après l'heure habituelle de réveil), extension de sommeil : 7j-10h/nuit de sommeil pendant 7j.

3) Alimentation : Il existe une fenêtre favorable de récupération (« fenêtre métabolique ») intervenant dans les 30' à 1h post effort durant laquelle la récupération sera optimisée si l'on « recharge les batteries » avec les éléments suivants : de l'eau (1,5 fois le poids perdu pendant l'activité), du sucre (60grammes de sucre rapide), des protéines (20g). Durant les efforts d'une heure ou moins, l'eau suffit à assurer une hydratation satisfaisante. En cas d'effort de plus d'une heure, il est recommandé d'apporter du sel et du sucre. Exemple de boisson d'effort : 600mL d'eau, 400mL jus de raisin, 1g de sel. Boire environ 100 à 200mL par ¼ d'heure.

4) Les autres stratégies de récupérations (massage, bain chaud-froid, etc.) sont d'efficacité plus discutée et variable selon les profils. Leur mise en place peut être envisagée si les étapes précédentes sont déjà optimisées.

CONCLUSION

Les activités aquatiques offrent des avantages significatifs pour la santé et le bien-être général, mais elles exigent également une préparation physique et médicale rigoureuse. Une approche préventive, tenant compte des spécificités de chaque discipline, permettra de maximiser les performances tout en minimisant les risques de blessures. Une collaboration étroite entre l'athlète ou le sportif, le coach, et le professionnel de santé est essentielle pour assurer une pratique sportive sécurisée et efficace.