

## Édito TOUS À L'EAU !

Aujourd'hui EPA'ctus vous parle des sports et activités aquatiques, ceux qui se pratiquent **dans** l'eau\*. Avec la gym et les activités pédestres, ils constituent l'une des trois familles d'activités proposées par l'EPA, qui concerne 380 adhérents. On y trouve deux activités principales, la natation et l'aquagym, auxquelles s'est tout récemment ajoutée l'expérience très prometteuse du longe-côte.

À ces trois pratiques se rajoutent natation synchronisée, plongeon, water-polo, apnée, aquajogging, aquabike... la liste est loin d'être exhaustive et, pour certaines catégories, il y a de multiples variantes : ainsi la natation se décline selon plusieurs types de nages, avec ou sans palmes et autres accessoires, et sur des distances qui vont de 50 mètres à la traversée de la Manche. La diversité des sports aquatiques est sans limites !

En lisant l'interview de Marie, l'une de nos encadrantes pour la natation, vous apprendrez que ces sports ont en commun un bienfait majeur : des efforts sans choc, donc avec moins de risques musculaires et articulaires. Mais ils rencontrent aussi leurs difficultés spécifiques : les témoignages de nos champions et championnes nous disent la dureté des entraînements, et parfois des rapports entre entraîneurs et sportifs... Mais ils expriment aussi un attachement -un besoin même- aussi fort que celui des fans de course à pied.

Et si vous n'êtes ni Michael Phelps, ni Laure ou Florent Manaudou, l'activité aquatique vous donne accès à un immense plaisir : celui d'être dans l'eau, de s'y sentir plus léger que sur terre grâce à la poussée d'Archimède, de s'y déplacer en glissant comme un poisson (ou presque...), et de la détente, que l'on ressent encore plusieurs heures après la baignade. Tous les soucis se dissolvent. Bon, d'accord, il faut y entrer, mais, une minute après, quel bien-être !

L'équipe de rédaction

*\*Aquatique n'est pas nautique : les sports nautiques se pratiquent sur l'eau*

## C'est l'heure de l'actu...

### >>> Point sur les adhésions <<<

Au 9 novembre 2021, le nombre d'adhérents est de 1780, ce nombre correspond aux prévisions fixées lors de la dernière Assemblée Générale. Pour atteindre l'équilibre budgétaire, il faudrait environ 600 adhérents supplémentaires.

### >>> Assemblée générale <<<

La prochaine AG aura lieu le lundi 28 février 2022, à 19h

### >>> Du nouveau dans l'équipe administrative <<<

- Bon vent à Paul qui s'en va piloter un projet de santé en Pays Nantais.
- Le recrutement de son successeur est en cours
- Bienvenue à Mathis qui nous a rejoint pour deux ans en tant que chargé de mission « animation et communication » dans le cadre d'une formation en alternance.

### >>> Tournoi de pétanque <<<

Il a eu lieu le samedi 9 octobre ; une expérience à renouveler !

### >>> Prévenez de vos absences sur votre espace privé <<<

Soyons solidaires : prévenir, c'est libérer des places pour que d'autres adhérents puissent temporairement en bénéficier.

Toutes les infos sur [www.clubepa.fr](http://www.clubepa.fr)





## Entretien avec Marie-Claire MORALÈS

éducatrice sportive à l'EPA

### Quels sont les atouts des sports aquatiques ? Est-ce que ce sont des activités accessibles à tous ?

Un atout majeur, est de pouvoir se pratiquer à tout âge, de 0 à 99 ans (ou presque !).

Un autre avantage de ces sports est de n'avoir (pratiquement) aucune contre-indication. En cas de problème de santé, l'avis du médecin est quasiment toujours favorable, si ce n'est dans des situations rares et temporaires, en rapport avec une cicatrisation, par exemple après intervention pour un glaucome, ou en cas de plaie anfractueuse... Même en cas de blessure ou douleur provoquée par un autre sport, (dorsalgie, claquage...) natation et aquagym sont possibles à condition de prendre certaines précautions et d'en parler à l'éducateur sportif qui encadre l'activité. De fait, même lorsque la course à pied est déconseillée, l'immersion soulage les articulations et facilite le travail musculaire. L'eau permet un massage constant et favorise la circulation en facilitant le retour veineux. Concernant la respiration, les sports aquatiques ne sont pas déconseillés chez les asthmatiques, et permettraient même d'augmenter la capacité respiratoire chez les enfants jusqu'à 15 ou 16 ans.

Ce sont des sports complets qui font travailler pratiquement tous les muscles, mais aussi l'équilibre, la respiration (surtout la natation) le cardio (quand on fait des longueurs...). Ils permettent de travailler sur le contrôle de la précision et de l'amplitude des mouvements. En augmentant cette amplitude, on peut lutter contre les rétractions musculaires liées au vieillissement. Les mouvements en immersion entraînent un effet de massage et favorisent l'augmentation de la force musculaire, tout en ne provoquant que très peu de traumatismes des articulations. Mais les courbatures sont possibles, témoignant de ce travail : muscles et articulations sont bénéficiaires. Dans l'eau, si on a des douleurs, c'est que l'exercice n'est pas adapté à la personne qui pratique.

### Les sports aquatiques sont aussi l'objet de divers types de réticences, qui peuvent aller jusqu'à l'aquaphobie : qu'en pensez-vous ? Comment les surmonter ? Comment les prenez-vous en compte dans votre activité d'encadrement ?

Les réticences pour les sports dans l'eau sont d'abord l'appréhension du froid. Ce n'est souvent qu'une impression fugace lorsque l'on s'immerge. Une fois dans l'eau, le ressenti évolue, le corps s'adapte à la température et on trouve un vrai bien-être en rapport avec la portance de l'eau.

Bien sûr, un autre inconvénient mis en avant est le temps de préparation - accès au bassin, habillage, déshabillage - qui est plus important que pour les autres sports.

Enfin, la plus handicapante de ces réticences est l'inquiétude de la profondeur, en particulier en début d'apprentissage. Elle est d'ordre psychologique et favorisée par certains facteurs environnementaux. L'apprentissage permet de pallier ce handicap mais il demande volonté et persévérance, car après une phase de progression, on atteint un plateau qui souvent démotive l'intéressé. Cet apprentissage se fait plus lentement chez l'adulte, qui réfléchit trop, se pose trop de questions, ce qui le freine. Ce n'est pas l'âge qui est en cause, tout le monde peut y arriver.

Pour l'aider à surmonter ces difficultés, l'éducateur doit convaincre l'intéressé de persévérer. Sans lui mettre trop de pression, ni trop se focaliser sur lui, l'éducateur doit lui porter une attention particulière, lui parler, l'encourager, l'accompagner, ce qui est plus facile dans un groupe pas trop nombreux.

Pour conclure, chaque activité aquatique a ses avantages : la natation est plus orientée sur la respiration et le développement musculaire, l'aquagym est plus ludique et permet de lutter contre le stress, donc d'une certaine façon, contre l'aquaphobie.

**Une activité aquatique, il faut venir et l'essayer... et l'essayer, c'est l'adopter !**


## FLEXIPLUS

Inscrivez vous à + de 3 créneaux, la nouvelle offre de votre association EPA

**Dès aujourd'hui, vous pouvez utiliser le principe du FLEXIPLUS !**

Depuis la rentrée, vous êtes nombreux à vouloir vous inscrire à plus de 3 créneaux ou participer à un autre créneau alors que vous avez déclaré une absence, ... c'est maintenant possible !!!

Dans son espace privé, l'adhérent accède au bouton

 Choisir mon planning flexible pour les 7 prochains jours

Les cours disponibles apparaissent et l'adhérent sélectionne le cours convoité du jour ou du lendemain, en plus de ses créneaux hebdomadaires.