

Intervention
Meeting de natation
Fédération Française de Natation

7-8-9 mars 2014

Piscine Gilbert Bozon - Tours

En partenariat avec :



Fédération Régionale des Acteurs en Promotion de la Santé – Antenne territoriale 37

54 rue Walvein 37000 TOURS

☎ 02.47.37.69.85 ☎ 02.47.37.28.73 ✉ antenne37@frapscentre.org

www.frapscentre.org

Association non assujettie à la TVA - SIRET 49282330700011 - APE/NAF 9499 Z
Organisme de formation enregistré sous le n° 24 37 02635 37 auprès du Préfet de la région Centre

Intervenantes

- **Marie Sergent** – Chargée de mission et responsable Antenne territoriale d'Indre-et-Loire FRAPS
- **Danielle Fortin** – Documentaliste Antenne territoriale d'Indre-et-Loire FRAPS

Partenaires

- **Cécilia Febvre** – Educatrice sportive Enfants de Neptune de Tours
- **Danièle Gastou** – Bénévole Comité régional FFN Centre
- **Patrick Gastou** – Président du club les Enfants de Neptune de Tours
- **Aurélie Gachon** – Conseillère d'animation sportive DRJSCS
- **Christine Grosset** – DDCCS 37
- **Céline Page-Sabourin** – Educatrice sportive Enfants de Neptune de Tours



Table des matières

I – Introduction.....	4
A) Contexte	4
B) Objectifs et Méthodologie	4
C) Public cible	6
II – Résultats de l'évaluation.....	6
A) Evaluation des actions.....	6
B) Discussion et perspectives	9
Annexe 1 : Article Nouvelle République 37.....	10
Une réussite de grande ampleur	10
Annexe 2 : 4 ^{ème} meeting de natation - Évaluation des besoins et attentes du public	11
Annexe 3 : Quizz nutrition.....	12
Annexe 4 : Tableau d'équivalences en sucre	14

I – Introduction

A) Contexte

Les 7, 8 et 9 mars 2014, la piscine Gilbert Bozon de Tours a accueilli le 5^{ème} meeting de natation ouvert à l'ensemble des clubs FFN du territoire national. Cette manifestation est organisée par l'association des Enfants de Neptune de Tours, en lien avec la ville de Tours et la Fédération Française de Natation¹.

Cette manifestation est ouverte à toutes les tranches d'âge, même si ce sont majoritairement des jeunes de moins de 25 ans qui sont présents à cette occasion.

En 2012, l'Antenne 37 de la FRAPS avait proposé un stand de prévention de la santé ainsi qu'un questionnaire à destination des nageurs, encadrants, parents, etc. afin de recueillir leurs besoins et attentes concernant leur santé.

Avec près de 130 retours, l'évaluation a fait ressortir un fort intérêt de la part des participants pour les thématiques de la **nutrition** et de l'**hygiène de vie**.² De même, les documents de diffusion dont se sont saisis les publics cibles étaient majoritairement sur ces thématiques.

B) Objectifs et Méthodologie

Suite aux résultats de l'évaluation de 2012, l'Antenne 37, les Enfants de Neptune et l'équipe d'éducateurs sportifs de la piscine Gilbert Bozon, en lien avec la DRJSCS et la DDCS 37³ ont fait le choix de proposer une action de sensibilisation principalement axée sur la nutrition : **alimentation** et **activité physique**.

L'objectif principal est de **sensibiliser les nageurs et leurs encadrants (professionnels et familiaux) à l'intérêt d'une alimentation adaptée à leur activité physique**.

La documentaliste et une chargée de mission de l'Antenne 37 de la FRAPS ont été présentes le vendredi après-midi pour l'ouverture du meeting et le samedi toute la journée. Le dimanche, des documents de diffusion étaient laissés à disposition.

Afin de répondre à l'objectif principal, l'Antenne 37 a proposé :

- **Un quizz**⁴ à destination de l'ensemble des publics présents pour qu'ils puissent, anonymement, tester leurs connaissances en matière d'alimentation en lien avec l'activité physique. Ce quizz a été élaboré par l'Antenne 37 de la FRAPS, en lien avec les Enfants de Neptune et la DRJSCS.
→ Celui-ci était présenté dans le dossier des encadrants en amont de la compétition afin qu'ils puissent effectuer le relais auprès de leurs nageurs et diffusé en direct à de nombreuses reprises aux jeunes, parents et encadrants.

¹. Annexe 1 : Article Nouvelle République 37. Une réussite de grande ampleur

². Annexe 2 : 4^{ème} meeting de natation - Évaluation des besoins et attentes du public

³. DRJSCS : Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

DDCS : Direction Départementale de la Cohésion Sociale

⁴. Annexe 3 : Quizz nutrition

- **Un stand de prévention** comprenant
 - o un espace diffusion par le biais de brochures, livrets, affichage, etc. sur la nutrition



- o un **espace d'animations** avec un travail sur les équivalences en sucre⁵, un parcours sensoriel



Afin de sensibiliser et d'accompagner au mieux les compétiteurs du meeting, le samedi après-midi François Coulot : diététicien libéral 37; nutritionniste du sport; préparateur physique était présent. Il a diffusé un diaporama qu'il a accompagné en fonction des questionnements des participants.

⁵. Annexe 4 : Tableau d'équivalences en sucre. CODES Alpes - Maritimes

C) Public cible

L'ensemble de la population présente au meeting était concernée par le questionnaire et le stand de diffusion, soit : nageurs, parents, accompagnateurs, organisateurs...

Sur l'ensemble des trois jours, le meeting accueillait près de 300 compétiteurs, auxquels s'ajoutent les parents, les accompagnateurs et les organisateurs, chiffre estimé à 150 personnes.

II – Résultats de l'évaluation

Pour effectuer l'évaluation des actions proposées nous nous sommes basées sur :

- les retours aux quizz : soit 35 sur les 150 diffusés autour du bassin, sur le stand, auprès des équipes encadrant la compétition, etc.
- le nombre de passages au stand, ainsi que de parcours sensoriel effectués
- les documents diffusés, etc.

A) Evaluation des actions

1 - Connaissances du public vis-à-vis de la nutrition (question 1 à 6 du quizz)

Malgré nos multiples relances directement auprès des compétiteurs, familles et entraîneurs auprès des bassins, le nombre de quizz rendus a été moindre : environ 23 % restitués, ce qui constitue un biais quant aux retours d'autant que le nombre de participants était supérieur au nombre de quizz diffusés.

Alors que 32 personnes sur 35 savent que la recommandation « Manger 5 fruits et légumes par jour » correspond à 5 fruits et / ou 5 légumes ou encore 28 sur 35 notent que la portion d'un fruit ou d'un légume par jour dans la phrase « *5 fruits et légumes par jour* » correspond à la taille d'une balle de tennis, les réponses pour les équivalences en sucre sont plus contrastées.

Combien de morceau(x) de sucre est contenu dans :	Quantité proposée				
	1	3	5	6	7
1 bonbon	12 ⁶	9	8	5	1
1 barre chocolatée / caramel	0	13	9	6	7
1 yaourt aux fruits	12	17	5	0	0
1 canette de soda	1	2	1	8	24

⁶ Lecture du tableau : 12 personnes ont répondu qu'un bonbon contient 1 morceau de sucre ; 9 personnes 3 morceaux de sucre, etc.

Concernant le nombre de sucres compris dans une canette de soda : la majorité du public sait qu'elle en contient beaucoup, les réponses ont été similaires pour la **vingtaine de parcours sensoriels** effectués lors des 2 journées.



Nous questionnions également les connaissances des participants sur les sels cachés. Les aliments les plus cités sont le fromage (10 personnes) ; jambon (7 personnes) ; sodas et pain (4 personnes) ; chips et plats préparés (3 personnes)...

Concernant les qualités nutritionnelles comprises dans les conserves versus produits surgelés produits frais les réponses sont mitigées. Donc nous pouvons penser que peu savent que ces deux types d'aliments sont similaires en termes de qualités nutritionnelles. En outre, 60 % des interrogés savent que pour un effort intense et prolongé (plus d'1 heure) il est conseillé de boire toutes les heures de l'eau sucrée entre 0,5 et 1 litre. De plus, le diététicien reprenait cette information dans le discours qu'il pouvait avoir auprès des jeunes et leurs encadrants.

2 – Activité physique / bienfaits sur la santé et perspectives (questions 7 à 10 du quizz)

A la question « Quels sont les bienfaits de la pratique sportive pour la santé physique, mentale et sociale ? » 19 personnes ont mis en avant les bienfaits sur leur **condition physique**, pour être en forme, prolonger sa durée de vie, etc. 17 ont noté l'importance des **liens sociaux** permis par le sport, nous avons d'ailleurs pu noter l'importance de l'esprit d'équipe : les jeunes viennent de la France entière, s'encourage, mangent et s'entraînent ensemble. Enfin, 15 personnes ont mis en exergue l'importance de la pratique sportive comme **moyen de prévention** contre les maladies telles que les AVC cités à cinq reprises.

De même, à la question : « Citer au moins 2 règles pour pouvoir pratiquer la natation dans les meilleures conditions physiques possibles ».

- 16 alimentation⁷
- 10 sommeil
- 7 hygiène de vie
- 4 ne pas avoir peur de l'eau
- 4 régularité des entraînements

Concernant les thématiques qui intéressent les publics présents, nous avons pu observer cela grâce à notre stand de diffusion. Près de **80 personnes** se sont saisies de documentation durant les 2 jours. Plusieurs parents nous ont remerciées des informations

⁷. Lecture : 16 personnes ont noté l'alimentation

ANTENNE TERRITORIALE D'INDRE-ET-LOIRE

disponibles sur la thématique de la nutrition mais pas seulement : autour de la vie affective et sexuelle, vaccination, hygiène de vie, etc. Une cinquantaine de brochures pour chaque thématique était proposée. Les thématiques alimentation et activités physiques ont été majoritairement prises.

Sur le stand étaient également mis à disposition des documents réalisés par la DRJSCS sur : L'Autorisation d'Usage à des fins Thérapeutiques et le contrôle anti-dopage – prélèvement sanguin et mineurs. Les compétiteurs et leurs encadrants s'en sont également saisis.



Puis, lorsque nous demandions quelles autres interrogations ils pouvaient avoir concernant la nutrition :

L'alimentation a plus été citée avec pour questions :

- Quelle bonne alimentation lorsque l'on pratique une activité physique ?
- Une alimentation végétarienne est-elle compatible avec une activité physique intense ?
- Quelle quantité consommer avec une activité physique ? (2 personnes)
- Peut-on totalement supprimer les sucreries ; gâteaux ?
- Les liens entre sel et prise de poids ?
- La gestion de son poids durant la saison sportive ?

Concernant l'activité physique les questions étaient :

- La durée maximale de pratique sportive par semaine ? (2 personnes)
- Les conséquences de la pratique sportive sur la croissance ?

Enfin, la dernière question du quizz permettait de recenser les autres thématiques qui intéresseraient les publics pour 2015. Peu ont répondu, mais 6 thèmes sont ressortis :

- Le sommeil
- La peau
- Les allergies
- Le soin et la nourriture par les plantes (2 personnes)
- Les maladies cardio-vasculaires
- Les addictions ; dopage

B) Discussion et perspectives

Au vue du peu de retours des quizz il est difficile de proposer une évaluation représentative de l'ensemble du public présent lors du meeting.

La présence du diététicien spécialiste de la pratique sportive de haut niveau a permis à de nombreux jeunes et leurs familles de poser leurs questions le samedi après-midi, et de réaliser un lien avec le stand proposé par l'Antenne 37 de la FRAPS.

Le stand de l'antenne 37 de la FRAPS était positionné à l'entrée du bassin ainsi, tous les participants sont passés devant à plusieurs reprises ce qui les a encouragé à s'y arrêter, contrairement à 2012 où le stand était quelque peu excentré. Néanmoins, la buvette proposant des barres-chocolatées, etc. pouvait renvoyer un message contradictoire avec celui dispensé par l'Antenne 37 de la FRAPS, même si cette année les organisateurs avaient pris soins de proposer des fruits secs.

Nous pouvions penser, en amont de la construction de ce projet, que les jeunes compétiteurs et leurs familles étaient sensibilisés à l'importance de l'alimentation en lien avec leurs pratiques sportives, mais après leurs retours nous notons que bien qu'ils soient intéressés par cette thématique, nombreux ne connaissaient pas les principes de base (portion de récupération, etc.).

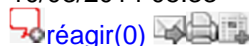
La question du **sommeil et des rythmes de vie** a été mis en exergue à plusieurs reprises par les publics soit dans les réponses au quizz soit dans les échanges que nous avons pu avoir. Peut-être que cette thématique pourrait être mise en exergue en 2015.



Annexe 1 : Article Nouvelle République 37

Une réussite de grande ampleur

10/03/2014 05:33



Les Tourangeaux Mattéo Dargery (bronze) et Paul-Étienne Bernard-Planesse (argent) entourent le vainqueur sur le podium du 100 m mètres papillon minimes. - (Photo cor. NR, J.G.)



Le cinquième meeting national de natation Gilbert Bozon s'est déroulé du vendredi 7 au dimanche 9 mars à Tours, dans la piscine du même nom. Durant trois jours, des nageurs et nageuses venus de toute la France se sont rencontrés sur différentes épreuves. Ile-de-France, Aquitaine, Nord-Pas-de-Calais... Bon nombre de régions françaises étaient représentées, dans le bassin comme dans des gradins remplis pour l'occasion. La compétition, ouverte aux minimes, cadets et juniors/seniors, était organisée par le club des Enfants de Neptune de Tours. Patrick Gastou, le président du club organisateur, estime à environ 300 le nombre de nageurs présents sur l'ensemble du meeting. Un nombre auquel il convient d'ajouter les proches, coachs et spectateurs venus soutenir les sportifs. Ainsi, plus de 450 personnes animaient samedi la piscine Gilbert Bozon, à la plus grande satisfaction de Patrick Gastou. « *La restructuration du bassin par la ville de Tours nous donne la possibilité d'organiser des compétitions de cette ampleur* », explique-t-il, avant de préciser que rien ne serait possible sans la mobilisation d'une cinquantaine de bénévoles, dont un jury de 32 personnes.

Deux prix spéciaux

A l'issue de la compétition, deux prix Gilbert Bozon ont été remis au nageur et à la nageuse totalisant le meilleur temps cumulé sur le 100 mètres dos et le 200 mètres dos. Un hommage à l'athlète français, figure emblématique de la natation tricolore et tourangelle, et grand spécialiste du dos crawlé. Cette année, ce sont Romane Lestrade (Bordeaux Étudiants Club) et Théo Delecluse (Migennes Natation) qui ont reçu ce trophée si spécial des mains de Sylvie Le Noach-Bozon, cadre technique régionale. Cette dernière rappelait que ce meeting constituait un excellent test pour les nageurs, à quinze jours des championnats de France de National 2 d'hiver, qui se dérouleront à Rennes. Nul doute qu'après un week-end de préparation grandeur nature, les nageurs tourangeaux ont déjà en tête l'échéance bretonne, qualificative pour les compétitions nationales.

La liste complète des vainqueurs de toutes les catégories

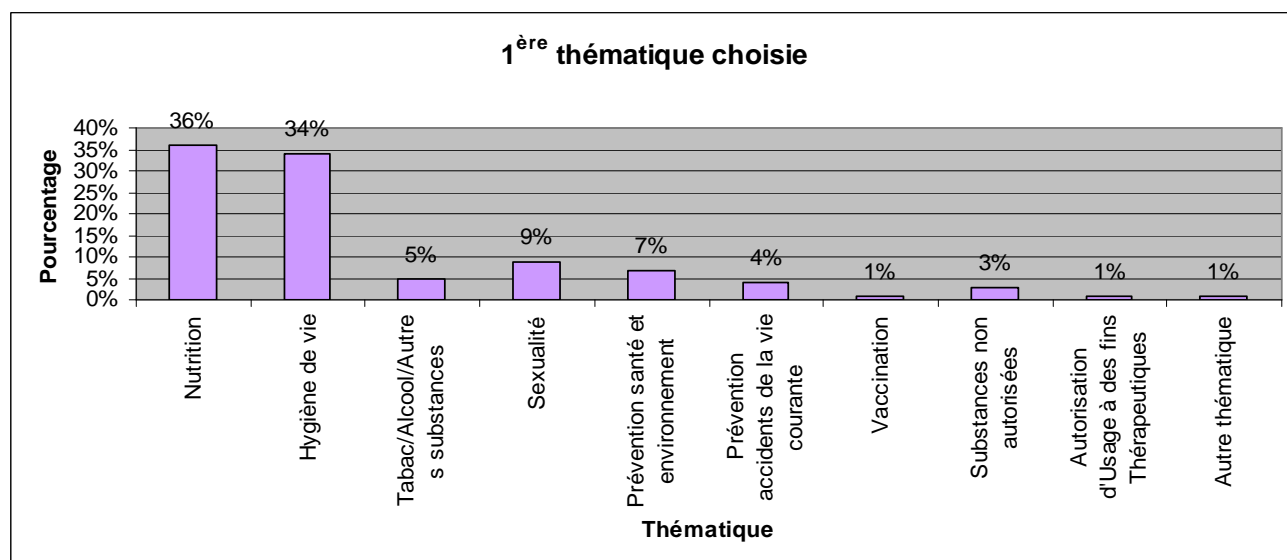
(voir article NR 37)

Annexe 2 : 4^{ème} meeting de natation - Évaluation des besoins et attentes du public

C) Attentes et besoins

A la question : « Dans les thématiques suivantes, lesquelles vous interrogent le plus au quotidien ? », 105 personnes ont répondu. L'objectif était qu'elles puissent classer par ordre décroissant (de 1 à 10) les thématiques proposées et/ou en ajouter si leur intérêt est porté sur un sujet non mentionné.

Ici, nous relatons les 3 thèmes les plus sollicités et celui qui interroge le moins les enquêtés :



Annexe 3 : Quizz nutrition



Quizz autour de la nutrition (alimentation et activité physique)

Meeting National de Natation
 à Tours, piscine G. Bozon

La FRAPS d'Indre-et-Loire, en partenariat avec les Enfants de Neptune de Tours et avec le soutien de la DRJSCS, la DDCS et ARS Centre vous propose ce **quizz anonyme** sur la nutrition.

→ Vous trouverez les réponses au questionnaire et des informations sur la nutrition sur le stand de la FRAPS 37

Ce questionnaire s'adresse à tous : nageurs, parents, accompagnateurs, organisateurs. Les résultats nous serviront à orienter nos futures actions.

1. Selon vous, 5 fruits et légumes par jour, cela correspond à :

- 5 fruits + 5 légumes
 Soit 5 fruits, soit 5 légumes
 5 fruits et / ou 5 légumes (par exemple 2 fruits et 3 légumes par jour)

2. A quelle portion correspond 1 fruit ou 1 légume par jour dans la phrase « 5 fruits et légumes par jour » : Taille d'une balle :

(Précisions : celle-ci évolue en fonction de l'âge, la taille et de l'activité physique des individus)

- De ping-pong De tennis De handball

3. Combien de morceau(x) de sucre est contenu dans :

1 bonbon :	1	3	5	6	7
1 barre chocolatée - caramel :	1	3	5	6	7
1 yaourt aux fruits :	1	3	5	6	7
1 canette de soda :	1	3	5	6	7

4. Citer 2 aliments dans lesquels on trouve du sel « caché » (présent dans les produits ou ajouté lors de leur fabrication)

.....



5. Les conserves et les produits surgelés possèdent les mêmes qualités nutritionnelles que les produits frais ?

Vrai

Faux

6. Pour un effort intense et prolongé (plus d'1 heure) il est conseillé de boire toutes les heures de l'eau sucrée :

> à 0,5 litre

Entre 0,5 et 1 litre

Plus d'1 litre

7. Quels sont les bienfaits de la pratique sportive pour la santé physique, mentale et sociale ? :

.....

8. Citer au moins 2 règles pour pouvoir pratiquer la natation dans les meilleures conditions physiques possibles :

.....

9. Quelle(s) autre(s) question(s) vous vous posez sur la nutrition : alimentation et activité physique ? :

.....

10. Y'a-t' il d'autres thématiques en lien avec la santé qui vous intéressent pour l'année 2015 ?

.....

Merci de votre participation

Annexe 4 : Tableau d'équivalences en sucre CODES Alpes - Maritimes

TABLEAU D'ÉQUIVALENCES EN SUCRE

Outil pour "Evaluer sa consommation de sucre" et "Apprendre à en consommer raisonnablement"

Dans chacun de ces aliments est cachée
 la quantité de morceaux de sucre inscrite en début de ligne
 (Quantité variable selon la marque)

Attention aux excès :
 pas plus de l'équivalent de 8 à 10 morceaux de sucre par jour