



Les clefs de l'entraîneur(e)

## Fiche 1 : Connaître et reconnaître un public particulier et sa motricité : Public adulte : Bien être – sport santé

La fédération est délégataire d'une délégation de service publique du Ministère chargé des Sports. La santé et le bien-être sont donc des enjeux majeurs pris en compte par la FFCK. En effet, plus personne ne doute des bienfaits de l'exercice physique : pour le plaisir, pour se relaxer, pour perdre du poids, pour renforcer son système immunitaire, pour vieillir en bonne santé... Le canoë kayak peut se pratiquer en fitness pour l'entretien de la condition physique et le bien-être, particulièrement en eau calme et en mer.

Activité portée, ce sport développe des qualités aérobies, et sollicite particulièrement les muscles des membres supérieurs, abdominaux, obliques, dorsaux, pectoraux... mais également les jambes. La pratique du canoë kayak peut se pratiquer quel que soit son niveau.

### ► Généralités

#### • Les différents publics

Les publics touchés par le sport-santé sont en réalité bien plus importants que ce que l'on imagine couramment. Cela touche en réalité tous nos pratiquants si l'on aborde la question de la sensibilisation. Il s'agit aussi de favoriser l'accès à la pratique sportive dans le but de créer ou maintenir un certain niveau de condition physique (*personnes non-sportives, personnes en surpoids*...). Il peut aussi s'agir d'un public conscient des bienfaits de la pratique physique qui souhaite entretenir son état de forme.

Ces publics rentrent dans le cadre de la « prévention primaire » d'après les termes médicaux.

Les autres publics sport-santé sont engagés dans un processus de pratique étroitement lié à leur état de santé (*prévention des effets du vieillissement, prévention et aide à l'équilibre des facteurs de risques cardio-vasculaires, respiratoires, métaboliques*,...). Ces publics-là rentrent dans les catégories « prévention secondaire ou tertiaire ». Ils doivent être encadrés par des cadres reconnus (*diplômes, certificats*) lorsqu'ils sont pris en charge dans le cadre du sport sur ordonnance<sup>1</sup>.

De la sensibilisation de tous nos pratiquants à l'accueil de publics affaiblis :

Sensibilisation à l'importance de pratiquer une activité physique

Entretenir une bonne forme physique

Limiter l'apparition de facteurs négatifs pour la santé

Limiter le développement de la maladie

Éviter les risques de rechute ou de récurrence

<sup>1</sup> En cours de règlementation



### • Canoë-Kayak : Quels arguments en faveur de la santé ?

Le Médicosport-santé publié par le CNOSF et conseillé par le comité *Pagaie-Santé* évoque les grands arguments du canoë kayak en faveur d'une pratique sport-santé. En voici quelques extraits :

- Tous les niveaux sont possibles depuis l'eau plate (*classe I*) jusqu'aux torrents et rivières de haute difficulté (*classe V et passages 6*) ou de la mer avec des vagues de difficulté variable, avec ou sans vent.
- **Dépense énergétique** : selon l'intensité : de 3 à 6 METs
- **Intensité de l'activité dans sa pratique santé**
  - Intensité cardio-respiratoire estimée : adaptable
  - Intensité effort musculaire estimée : adaptable
  - Sollicitation mécanique du squelette : faible pour les membres inférieurs, importante pour les membres supérieurs et le tronc (*asymétrie haut/bas*) + asymétrie latérale (*uniquement pour le canoë – sauf si pagayage alterné*)

1 MET correspond au niveau de dépense énergétique au repos assis sur une chaise (3.5ml/O<sup>2</sup>/kg)

De 3 à : activité de faible intensité énergétique comme marcher à 6km/h ou faire du badminton.

De 5 à 7 : activité moyenne en terme de dépense énergétique comme marcher à 7 km/h ou pratiquer le rameur.

Selon la classification de Mitchell (*correspondant à une pratique compétitive*), le canoë-kayak est classé 3C (*composantes dynamique forte et statique forte*).

Néanmoins les contraintes sont très variables selon le type de pratique (*longue distance, sprint, eau plate ou eau vive*).

Il existe aussi quelques risques et contre-indications à connaître selon les conditions, le type d'activité ou la situation de santé de la personne. Ces risques et contre-indications sont précisés dans le Médicosport-santé du CNOSF.

#### ○ **Objectifs thérapeutiques selon la problématique**

Associées aux activités physiques de la vie quotidienne, voire en complément d'autres activités physiques et sportives, la pratique du canoë-kayak participe aux objectifs suivants :

- Préventions primaire et secondaire : comme pour toute activité physique ou sportive (APS) selon son contenu (*endurance, force, vitesse, équilibre, coordination*)
- Amélioration de la qualité de vie
- Amélioration des symptômes : essoufflement, fatigue, douleurs
- Optimisation de l'efficacité médicamenteuse dans certaines pathologies vasculaires, métaboliques, locomotrices, permettant parfois l'allègement du traitement comme pour toute APS d'endurance
- Obésité : participation au maintien de l'équilibre pondéral et à une meilleure maîtrise des masses grasses et maigres, en association avec une autre pratique d'APS (*pour une pratique quotidienne*) et une alimentation équilibrée et diversifiée (*comme toute APS d'endurance plus force*)
- Diabète de type 2 : amélioration de l'équilibre glycémique et des facteurs de risques métaboliques (*dyslipidémie*) et cardio-vasculaires associés (*comme toute activité d'endurance*).
- Pathologies cardio-vasculaires : baisse des facteurs de risque cardio-vasculaires, baisse de la pression artérielle (*plus marquée chez les personnes hypertendues*)
- Amélioration de la constipation
- Cancer du sein : amélioration du drainage lymphatique (*dragon boat - niveau de preuve A*), des douleurs, de la fatigue et des signes éventuels de dépression.



Tableau 1 : Avantage de la pratique du canoë kayak

	Intérêt marqué pour	Intérêt surtout si ces capacités étaient peu développées avant la pratique	Remarques
<b>Condition physique générale</b>	Endurance variable selon les disciplines ++ à +++ Vitesse variable selon les disciplines ++ à +++ Equilibre statique et dynamique +++ Proprioception +++ Coordination motrice +++	Adresse, précision minimales utiles ++ Difficulté à maîtriser l'embarcation	La pratique individuelle ou en groupe permet d'adapter intensité et durée de pratique.
<b>Système musculo-squelettique</b>	Développement de la force musculaire des membres supérieurs et du tronc ++ ( <i>un des rares sports sollicitant plus les membres supérieurs qu'inférieurs</i> ) Endurance musculaire ( <i>membres supérieurs et tronc</i> ) +++	Souplesse, mobilité articulaire ( <i>membres supérieurs et tronc</i> )	Excellent complément des sports recrutant surtout les membres inférieurs et peu tronc et membres supérieurs Asymétrie dans certaines disciplines mais souvent pagayage alterné ( <i>souvent recommandé</i> )
<b>Fonctions cognitives</b>	Concentration +++ Analyse de situation et prise de décision +++ Apprentissage +++ Capacité d'observation et orientation spatiotemporelle ++ Discipline	Mémoire ( <i>des parcours de Pratique en slalom</i> ) ++	
<b>Intérêt psycho-social</b>	Socialisation plus ou moins importante selon la spécialité		Milieu naturel aquatique, calmant ou revivifiant selon l'environnement physique Pratique individuelle ou à deux, en groupe (équipe/ groupe)
<b>Intérêts dans les pathologies</b>	Obésité : sport « porté » Cancer du sein de la femme en rémission Vieillesse : sarcopénie et ostéoporose ( <i>des membres supérieurs et du tronc</i> )	Compatibilité entre les embarcations et les dimensions corporelles ( <i>obésité morbide</i> ) ou certaines pathologies de l'appareil locomoteur	

### ► Attentes des publics sport-santé

Tout d'abord, il faut bien cerner ce que les pagayeurs viennent chercher dans la pratique du canoë kayak. Il s'agit à la fois de comprendre en quoi cette discipline en particulier leur correspond ou peut leur correspondre : naviguer en Va'a ou en kayak de mer ? Car selon leurs caractéristiques, physiques et morphologiques, l'entraîneur pourra orienter l'individu vers une pratique plutôt qu'une autre. Selon le public, il se peut que ce soit le médecin qui suggère une discipline en particulier.

Quel que soit le public encadré, il faut prendre en compte la notion de plaisir, surtout pour ce public. Il faut allier une pratique ludique, sociale et conviviale à une pratique qui reste « sportive » pour permettre de réels avantages sur l'état de santé des personnes. Hormis les



techniques de bases et notions de sécurité, la technique peut être placée en arrière-plan même si l'entraîneur est là pour les faire progresser.

L'accueil et les temps de rassemblement avant ou après la pratique sont tout aussi importants.

- **Public bien-être, fitness & forme : « prévention primaire »**

Quel que soit l'âge, le sexe, le degré de sédentarité et le niveau de pratique antérieur, le public en « prévention primaire » est un public à qui il faut « simplement faire pratiquer » le canoë-kayak tout en le sensibilisant aux bonnes habitudes à prendre (*hygiène de vie, rythme, alimentation, sommeil, récupération*).

Ce public ne recherche pas particulièrement la performance sportive, mais davantage un lieu de pratique convivial où se retrouve un groupe de personnes qui se motivent les unes les autres.

Les séances peuvent être d'intensités variées selon les préférences des pagayeurs et selon la durée de l'effort. Il faut tout de même maintenir un certain rapport intensité de la séance/ durée de la séance afin d'impacter leur état de forme et/ou leur état de santé.

- **Public affaibli par la maladie : « Prévention secondaire »**

En prévention secondaire, en tout début de maladie, la plupart des disciplines du canoë-kayak conviennent à la plupart des pathologies à risque de passage à la chronicité (*en particulier celles qui sollicitent et développent l'endurance aérobie*).

Lorsque ces personnes s'engagent dans un processus d'entraînement régulier, il est nécessaire de prévoir quelques adaptations dans l'organisation des séances et dans l'accueil de ce public.

On sait aussi d'après des études scientifiques que la pratique en groupe, ou en équipage a des effets bénéfiques sur l'amélioration de l'état de santé des individus (*bien-être social, moral en particulier*).



- **Public en rémission : « Prévention tertiaire »**

En prévention tertiaire, au stade de la prévention des récurrences ou des complications, quelques disciplines sont particulièrement indiquées. Selon les pathologies, le médecin envisagera chaque cas, avec l'appui du spécialiste et en coordination avec l'éducateur spécialisé sport-santé.



Voici quelques exemples de pathologies où la pratique du canoë-kayak participe à l'amélioration de l'état de santé :

#### Maladies métaboliques

- **Diabète de type 1 et 2** : accueil dans le respect des précautions spécifiques pour les niveaux 1, 2 et 3 (*voir VII-3*)
- **Obésité** adulte et enfant :
  - niveau 1 : accessibilité pour tous publics
  - niveau 2 : à envisager au cas par cas (*selon état de la sangle abdominale*)
  - niveau 3 : non indiqué

#### Cancers

- **Sein** : indication particulière pour le Dragon Ladies (*niveaux 1 et 2*)
- **Colon** : un avis spécialisé du chirurgien est indispensable (*sollicitation importante de la musculature abdomino-pelvienne*)
- **Poumons** : niveaux 1 et 2 sauf en cas de pneumonectomie totale (*qui est une contre-indication*)
- **Prostate** : niveaux 1 et 2

#### Maladies cardio-vasculaires

- **Hypertension artérielle (HTA) de niveau 1** : Seules les HTA mal contrôlées (*persistance d'une pression artérielle maximale > 16 malgré trithérapie*) contre-indiquent la répétition de sprints (*kayak polo, wave-ski, slalom de loisirs, descente en rivières agitées*). Toutes les pratiques sont possibles pour une HTA bien contrôlée.
- **Coronaropathies** :
  - niveau 1
  - niveau 2 : la répétition d'activités type sprints n'est pas conseillée (*sauf cas particulier après avis d'un cardiologue du sport*)
- **Stimulateur et/ou défibrillateur cardiaque** :
  - niveau 1 : possible mais attention au risque de traumatisme direct en dessalant ou au cours du portage de bateaux
  - niveau 2 : au cas par cas (*après avis d'un spécialiste*)
- **Artérite oblitérante des membres inférieurs (AOMI)** : niveau 1 et 2 : prudence (*les conditions de pratique (vent, froid) sollicitent le système thermorégulateur*) mais l'activité peut être intéressante pour récupérer des capacités d'endurance (*rééducation par un travail adapté des membres supérieurs*)

#### ► Références

- Animer pour gagner (*mémo réf. 10*)
- Mémento de la monitrice et du moniteur CK (*page 138*)
- Fiche antisèche *Pagaies Couleurs* : croissance et caractéristiques physiques
- Projet fédéral 2010-2020
- Médicosport Santé - CNOSF

#### ► Participation et rédaction

- Comité pagaie-santé de la FFCK et *extraits du médicosport-santé*
- M. Defrocourt
- M.F. Prigent