

# CONTRAT DE DEVELOPPEMENT / PSF 2025 – 2028

## PROMOUVOIR LA PRATIQUE DES ACTIVITES SUBAQUATIQUES COMME OUTIL DE SANTE PREVENTIVE, DE BIEN-ETRE PHYSIQUE ET MENTAL, ET D'INCLUSION SOCIALE

**ACTION LOLF : PROMOTION DU SPORT SANTÉ (3)**  
**SOUS ACTION : PROMOTION DES APS COMME FACTEUR DE SANTÉ**

### ÉTAT DES LIEUX

**Un slogan : Avec palmez vers votre santé, goûtez aux bienfaits de la « vitamine bleue » !**

Conformément à son PSF 2025 2028 et en lien avec la stratégie sport santé de l'état, l'exécutif fédéral réaffirme la place du sport santé bien-être comme un axe fort de son positionnement en faveur du sport pour tous, qui, au-delà des enjeux sociétaux et économiques associés (lutter contre l'obésité, contribuer au bien-être mental et proposer des solutions thérapeutiques non médicamenteuses notamment), est aussi un levier pour modifier l'image « activités dangereuses » des activités subaquatiques au profit d'une image qui associe les activités subaquatiques au bien-être et à une possible « réparation » de par leurs bienfaits très spécifiques. Il s'agit à l'évidence d'un vecteur indirect de développement pour la fédération, ce changement de paradigme devant permettre de capter de nouveaux publics.

#### Principales actions conduites lors des précédentes olympiades

Les 4 premières actions nationales de formation « Santé et activités subaquatiques » au niveau national, ainsi que les actions initiées depuis 2020 par la région « Sud » (région pilote), ont permis d'amorcer la constitution d'un réservoir d'encadrants formés et certifiés au sport sur ordonnance (470 personnes diplômées à ce jour). Les actions se déroulent chaque année dans une région différente dans l'objectif d'inciter ces dernières à former et structurer secondairement un réseau régional.

Un carnet spécifique de suivi du pratiquant Sport Santé a été réalisé et diffusé auprès de toutes les structures pour promouvoir son existence (en vente à la boutique fédérale).

Une rubrique dédiée dans la revue Subaqua a été créée et deux dossiers spéciaux (tirés à part compilant les différents articles) ont été édités. Un reportage vidéo « expériences de vie » a été réalisé et diffusé sur les réseaux sociaux.

La cartographie des clubs ayant une offre sport santé est mise en place sur le site web de la fédération (module « recherche un club »).

Le salon international de la plongée de Paris a été identifié comme vecteur majeur de promotion du sport santé bien être auprès de ses prescripteurs bénévoles et professionnels ainsi qu'auprès du grand public (plus de 50 000 visiteurs). Un espace dédié a été créé depuis 2022 sur le stand de la fédération. Des animations dont des conférences sont mises en place.

Une affiche dédiée aux sports santé a été créée pour permettre un affichage dans les locaux de nos structures, des piscines, des syndicats d'initiatives... Elle a été diffusée auprès de notre réseau d'organismes déconcentrés, nos clubs et nos SCA (encartée dans la revue Subaqua / 2700 destinataires).

En 2022, un partenariat a été mis en place avec Via Santé Mutuelle d'AG2R La Mondiale par l'intermédiaire de notre assureur dans l'objectif d'offrir à nos licenciés et leurs familles des solutions de complémentaire santé intégrant des garanties supplémentaires spécifiques à la pratique de la plongée pour certains soins (masque de plongée à votre vue, parodontologie...).

Le MédicoSport pour les activités subaquatiques a été actualisé et précisé en 2024. Le président adjoint de la FFESSM est devenu membre de la commission médicale du CNOSF.

Dans l'objectif de prouver scientifiquement les bienfaits des activités subaquatiques, plusieurs projets d'études sont engagés. Un premier a donné lieu en 2024 à une thèse « Sciences de gestion » ayant pour objet de démontrer l'efficacité d'une pratique sportive régulière de la plongée sur la régression du stress au travail. Un second, ayant pour objet de valider scientifiquement les bienfaits de la plongée sur la santé mentale des jeunes, débutera courant 2025 dans le cadre d'un dispositif Erasmus + Jeunesse (validé en février 2025). Ce projet aura aussi vocation de démontrer les bénéfices plus marquants de la plongée par rapport aux autres activités de pleine nature.

### Limites

- ✓ La perception négative des activités subaquatiques, qualifiées de « dangereuses » et non uniquement à risques, ce qui nuit à leur attractivité
- ✓ Le manque de créneaux piscine ainsi que les horaires souvent inadaptés (tard le soir) qui réduisent l'offre et la fréquence des temps de pratique hebdomadaire (situation aggravée par l'effet JOP sur la natation, le triathlon...)
- ✓ Les habitudes et la résistance au changement des dirigeants et des encadrants qui appartiennent majoritairement à la population des 30% de licenciés de plus de 55 ans
- ✓ L'entre soi de bon nombre de clubs de plongée avec bouteille qui ne souhaitent pas s'ouvrir à de nouveaux publics
- ✓ Les contraintes réglementaires spécifiques aux activités subaquatiques et la codification des niveaux de pratique et d'encadrement (évolutions imposant de modifier le code du sport)
- ✓ Des réglementations locales qui ne reconnaissent pas les prérogatives des diplômes fédéraux reconnus par les ministères des Sports et de la Santé (JO du 28 février 2021) au profit des seuls diplômes d'État (DRAJES NAQ par exemple) : concerne le sport dans sa globalité et non uniquement le sport sur ordonnance (perte de chance)
- ✓ Un développement qui repose quasi exclusivement sur l'énergie bénévole pour former, équiper, coordonner les initiatives locales du fait :
  - D'une trop faible professionnalisation des clubs et des organismes déconcentrés de la fédération
  - D'un effectif CTS insuffisant pour dédier un cadre à cette mission
  - D'une capacité financière de la fédération trop réduite pour dégager les moyens nécessaires pour mettre en place un projet de développement ambitieux incluant la création de nouveaux emplois durables dont ESQ
- ✓ Le manque de visibilité médiatique de personnes souffrant d'ALD qui plongent
- ✓ Un « marché » concurrentiel dont s'emparent des structures commerciales agressives.

## Ressources

- ✓ Site web FFESSM / Pages sport santé : <https://ffessm.fr/categories/sport-sante/>  
<https://www.youtube.com/watch?v=YUDNkKHA5Is&t=2s>
- ✓ Médicosport santé : <https://www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/>
- ✓ Module formation sport santé :  
<https://ffessm.fr/uploads/media/docs/0001/01/00003562cdab52281411abd6f5f8c63a708d4834.pdf>
- ✓ Carnet Suivi Sport Santé : [https://www.ffessm-sud.fr/images/Sport\\_Sant%C3%A9/J1.12\\_bis\\_Carnet\\_de\\_suivi\\_sport\\_sant%C3%A9\\_Nouvelle\\_Version.pdf](https://www.ffessm-sud.fr/images/Sport_Sant%C3%A9/J1.12_bis_Carnet_de_suivi_sport_sant%C3%A9_Nouvelle_Version.pdf)
- ✓ Cartographie clubs sport santé : <https://rechercheclub.ffessm.fr/?specialisation=sport+sante>
- ✓ Publications Subaqua digitalisé : <https://subaqua.ffessm.fr/article/les-bienfaits-de-la-plongee%20/>

|                               |
|-------------------------------|
| <b>OBJECTIFS STRATÉGIQUES</b> |
|-------------------------------|

1. Promouvoir les bienfaits de la pratique des activités subaquatiques sur le bien-être, la santé et l'inclusion pour changer notre image auprès du grand public et renforcer notre attractivité (environnement et organisation sécurisée)
2. Rendre la pratique des activités subaquatiques plus ouverte aux publics sédentaires, aux seniors, aux personnes souffrant d'une ALD ou autres besoins spécifiques
3. Intégrer l'« École de l'Ô » dans le dispositif à destination des jeunes publics souffrant de maladies chroniques (obésité, diabète...) ou d'un handicap
4. Obtenir de nouveaux créneaux de pratique dans les piscines
5. Accompagner les structures membres de la fédération à devenir des lieux de vie promoteurs de santé dans un environnement sain ; développer un réseau de clubs labellisés « sport santé » et mailler le territoire
6. Renforcer les compétences des encadrants en matière de sport-santé et bien-être
7. Développer un réseau d'acteurs partenaires intégrant les ARS, les Maisons Sport Santé, les CROS et les CDOS
8. Mesurer l'impact de la pratique des activités subaquatiques sur la santé, le bien-être et l'engagement des pratiquants

## PLAN D'ACTION ET PLANIFICATION SUR 4 ANS

### **PROMOTION**

#### **Actions reconductibles tous les ans**

- ✓ Animer un espace dédié au sein du stand fédéral et organiser des séances découverte (piscine) dans le cadre du salon international de la plongée de Paris
- ✓ Organiser des conférences témoignant des bienfaits des activités subaquatiques
- ✓ Promouvoir les actions remarquables mises en place par les structures membres et les organismes déconcentrés de la fédération
- ✓ Alimenter la rubrique sport santé de la revue Subaqua en version papier et digitalisée
- ✓ Participer aux événements sports santé organisés par le pôle ressources national sport santé (PRNSS) et les maisons sport-santé ; témoigner

#### **Actions à créer ou ponctuelles et année de réalisation espérée**

- ✓ Identifier et former un ambassadeur sport santé au sein des commissions nationales d'activité concernées afin de promouvoir les bienfaits de leur discipline auprès des acteurs régionaux de la discipline et à l'occasion de manifestations nationales (2025 et 2026)
- ✓ Promouvoir le savoir-faire français au niveau de la fédération internationale (CMAS) et essayer notre expérience au niveau des fédérations membres
  - Prévoir une conférence à l'occasion de l'AG de la CMAS organisée en France à Bordeaux (2026)
  - Organiser un séminaire international dans le cadre de notre projet européen Erasmus + Jeunesse à Paris ou Strasbourg (2027)

### **RÉFLEXIONS ET PRODUCTION D'OUTILS**

#### **Actions à créer ou ponctuelles et année de réalisation espérée**

- ✓ Produire un clip vidéo dans le cadre de l'année de la mer et de l'UNOC intégrant un message porté par un ambassadeur de renom relatif à une santé humaine ne faisant qu'une avec celle de la biodiversité (2025)
- ✓ Produire des supports « publicitaires » à destination des structures labellisées « sport santé » pour affichage dans les équipements (piscine...) utilisés par ces dernières (2026)

### **RELATIONS INTER-FÉDÉRALES, AVEC L'ÉTAT ET LES PARTENAIRES**

#### **Actions à créer ou ponctuelles et année de réalisation espérée**

- ✓ Construire des partenariats avec des mutuelles
  - Reconduire le partenariat pluriannuel avec Via Santé Mutuelle d'AG2R La Mondiale (2025)

### **FORMATION SPECIFIQUE DES DIRIGEANTS, DES PRATIQUANTS ET DES ENCADRANTS**

#### **Actions reconductibles tous les ans**

- ✓ Poursuivre l'organisation annuelle de stages nationaux de formation « Palmez vers votre santé » sur un mode « tournée des régions » (1 à 2 opérations annuelles)
- ✓ Inciter les comités régionaux à organiser des modules de formation sport santé
- ✓ Intervenir dans les formations aux diplômes d'État de plongée
- ✓ Participer à la journée nationale des maisons sport santé (Vichy)

#### **Actions à créer ou ponctuelles et année de réalisation espérée**

- ✓ Travailler à la reconduction de l'arrêté ministériel reconnaissant nos certifications fédérales autorisant la dispensation d'activité physique adaptée (2025)

- ✓ Travailler à l'intégration dans la formation initiale des moniteurs fédéraux du 1<sup>er</sup> degré d'un module sur l'entraînement physique et sur les bienfaits de la plongée, permettant de valider la partie bien-être de notre certification fédérale sport santé dénommée « palmez vers votre bien-être » (2025 et 2026)
- ✓ Intégrer les actions de formation « Mentor PROSCeSS » du PRNSS (2026 ou 2027)

## **DEPLOIEMENT TERRITORIAL**

### **Actions reconductibles tous les ans**

- ✓ Identifier et décliner le dispositif dans le projet sportif des OD du territoire
- ✓ Former des trinômes « sport santé » dans chaque région composé d'un médecin référent, d'un enseignant formé et diplômé au module sport santé subaquatique et d'un conseiller en développement (le cas échéant, impliquer le CTS). Ce trinôme aura pour missions de :
  - Développer le réseau régional intégrant celui des Maisons Sport Santé
  - Promouvoir les bienfaits des activités subaquatiques auprès des acteurs du réseau
  - Organiser des formations régionales
  - Rechercher des financements
  - Conseiller et accompagner les clubs et des SCA
  - Recenser les initiatives exemplaires ; les valoriser et les promouvoir au niveau national
  - Évaluer les demandes de labellisation « sport santé » et accompagner les structures
  - Étudier les retours d'expérience dont incidents et accidents
- ✓ Déployer le dispositif de labellisation fédéral « Palmez vers votre santé »
- ✓ Mobiliser les prescripteurs et les cadres experts de la fédération dont les CTS, les formateurs de formateurs et particulièrement les instructeurs régionaux et nationaux (organisation de séminaires annuels)
- ✓ S'appuyer (le cas échéant) sur les bases fédérales pour expérimenter et valoriser les « savoir-faire » de la fédération (fonction de « vitrine » à promouvoir)
- ✓ Orienter prioritairement les subventions du dispositif « PSF – Parts territoriales » (tendre vers + de 10% de la somme globale allouée à la fédération)

### **Actions à créer ou ponctuelles et année de réalisation espérée**

- ✓ Organiser le forum des organismes déconcentrés de la fédération pour débattre des priorités fédérales et de leur déclinaison territoriale (2025)
- ✓ Sensibiliser et former nos médecins fédéraux qui maillent tous les territoires : cible prioritaire avec plus de 500 prescripteurs de premier rang (2025 et 2026)
- ✓ Concevoir un dispositif de labellisation « sport santé » des clubs et des SCA (2025 et 2026)

## **SUIVI SCIENTIFIQUE**

### **Actions reconductibles tous les ans**

- ✓ Démontrer scientifiquement les bienfaits des activités subaquatiques (études) : produire des protocoles (priorités : résilience face au cancer, stress post-traumatique et santé mentale des jeunes), mobiliser des financements dédiés et suivre les études

## INDICATEURS

### Objectifs ciblés sur la base des scores réalisés en 2024

| INDICATEURS DE SUIVI                      | 2024                                                                            | 2025                                              | 2026         | 2027           | Cible 2028               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------|--------------------------|
| Nombre de cadres formés au module complet | 470                                                                             |                                                   |              |                | 750                      |
| Nombre de structures labellisées          | 0                                                                               | Lancement du dispositif                           |              |                | 40                       |
| Nombre de région structurées              | 0                                                                               | Déploiement du dispositif de formation de trinôme |              |                | 10 sur 18 dont 1 DOM/TOM |
| Preuves scientifiques                     | Mise en place des protocoles, recherche de financements et lancement des études |                                                   | Suivi études | 1ers résultats | Publication              |

## BUDGET PRÉVISIONNEL

| BUDGET PREVISIONNEL                                                                                | 2025                                  | 2026                                  | 2027                                  | 2028                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Communication, promotion et production de supports                                                 | D : 19 000 €                          | D : 10 000 €                          | D : 9 000 €                           | D : 9 000 €                           |
| Participation et organisation évènements sport santé dont salon de la plongée et forum des OD 2025 | D : 45 000 €                          | D : 35 000 €<br>R : 7 000 € (*)       | D : 35 000 €<br>R : 7 000 € (*)       | D : 35 000 €<br>R : 7 000 € (*)       |
| Formation                                                                                          | D : 10 000 €                          | D : 10 000 €                          | D : 10 000 €                          | D : 10 000 €                          |
| Déploiement territorial                                                                            | D : 10 000 €                          | D : 20 000 €                          | D : 20 000 €                          | D : 20 000 €                          |
| Masse salariale                                                                                    | D : 24 626 €                          | D : 24 626 €                          | D : 24 626 €                          | D : 24 626 €                          |
| Charges Patronales                                                                                 | D : 10 974 €                          | D : 10 974 €                          | D : 10 974 €                          | D : 10 974 €                          |
| Partenariats                                                                                       | R : 18 000 € (*)                      | R : 18 000 € (*)                      | R : 18 000 € (*)                      | R : 18 000 € (*)                      |
| <b>TOTAL</b>                                                                                       | <b>D : 119 600 €<br/>R : 18 000 €</b> | <b>D : 110 600 €<br/>R : 18 000 €</b> | <b>D : 109 600 €<br/>R : 18 000 €</b> | <b>D : 109 600 €<br/>R : 18 000 €</b> |
| <b>Subvention ANS demandée</b>                                                                     | <b>25 000 €</b>                       | <b>25 000 €</b>                       | <b>25 000 €</b>                       | <b>25 000 €</b>                       |

(\*) Recettes espérées en fonction des participations des stagiaires et des partenariats espérés avec notre assureur Lafont (3 K€), Via Santé (10 K€) et mutuelle d'AG2R La Mondiale (5 K€)