

Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"

 **RUBAN ROSE**
cancerdusein.org



Samedi
15 octobre
2022

- Plongées roses solidaires des clubs Gardois
Tout le mois d'octobre
- **Conférence Sport-Santé :**
"Activités subaquatiques et Cancer"
10h à 12h - Salle Verdier
222, rue Guy Maupassant - Nîmes
- **Activités subaquatiques réservées au public Sport santé.**
14h30 à 17h - Stade Nautique Nemausa - Nîmes
- **Plongée technique fosse solidaire réservée aux licenciés FFESSM**
14h30 à 17h - Stade Nautique Nemausa - Nîmes


FFESSM
GARD | 30

Renseignements :
secretaire@ffessm30.fr



Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



Sommaire

1. Constat.....	p.3
2. Présentation	p.4
3. Programme	p.5
4. Public ciblé.....	p.6
5. Indicateurs d'évaluation.....	p.7
6. Moyens mis en place.....	p.8
7. Focus sur la conférence.....	p.9
8. Focus sur les activités subaquatiques.....	p.10
9. Focus sur la plongée solidaire Fosse.....	p.11
10. Communication.....	p.12
11. Remerciements aux partenaires	p.13
12. Remerciements aux organisateurs	p.14

Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



1- Constat

- ▶ En 2022, "**Octobre Rose**" célèbre sa 29ème campagne d'information. Organisée par l'association Ruban **Rose**, la campagne de lutte contre **le** cancer du sein permet d'informer sur la maladie et notamment de sensibiliser un maximum de personnes au nécessaire dépistage précoce.
- ▶ Contrairement à beaucoup d'idées reçues, **la pratique d'une activité physique pendant et après un cancer peut permettre d'améliorer sa qualité de vie et de lutter efficacement contre la fatigue.**
- ▶ **Quels sont les bienfaits pendant le traitement ?**

Une activité physique encadrée par des professionnels peut permettre d'améliorer la qualité de vie pendant le traitement, de réduire la fatigue, de diminuer les effets secondaires des traitements et d'atténuer leur toxicité. L'activité physique et sportive peut vite devenir la meilleure alliée du patient au cours de la maladie.
- ▶ Idéalement, des exercices modérés, mais réguliers et quotidiens sont conseillés : La marche à pied, la bicyclette, la gymnastique douce, la relaxation, le tai chi, le yoga ou encore la natation.
- ▶ **Et pourquoi pas les activités subaquatiques ?**

Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



2 - Présentation

► Les objectifs :

- La promotion du dépistage du cancer du sein.
- La promotion du Sport Santé dans les activités subaquatiques



Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



3 - Programme

Tout le mois d'Octobre 2022

- Plongées roses solidaires des clubs Gardois

Samedi 15 octobre 2022

- Conférence Sport-Santé : « Activités subaquatiques et Cancer »

10h à 12h - Salle Verdier - 222 rue Guy Maupassant - Nîmes

- Activités subaquatiques réservées au public Sport santé.

14h30 à 17h - Stade Nautique Nemausa - Nîmes

- Plongée technique fosse solidaire réservée aux licenciés FFESSM

14h30 à 17h - Stade Nautique Nemausa - Nîmes



Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



4 - Public ciblé

- ▶ Licenciés FFESSM des clubs Gardois.
- ▶ Associations de patientes, patients atteints de cancer ou concernés par le Sport Santé.
- ▶ Grand Public (Conférence ouverte à tous)

Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



5 - Indicateurs d'évaluation

- Nombre de clubs inscrits pour plonger en octobre dans le cadre de l'action pour la promouvoir.
- Nombre de personnes présentes à la conférence Sport santé.
- Nombre d'associations inscrites pour les découvertes et le nombre de patientes ou patients inscrits.
- Nombre de clubs et d'adhérents inscrits pour la plongée Fosse solidaire.



Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



6 - Moyens mis en place

► Moyens humains :

- 24 structures FFESSM
- 20 moniteurs de plongée ou d'apnée
- 10 bénévoles

► Moyens matériels :

- 1 salle de conférence
- 2 lignes d'eau de 50 m bassin
- 1 fosse de plongée
- 2 Kits de communication « ruban rose » de la ligue contre le cancer
- 10 scaphandres complets
- 20 paires de palmes, 20 masques, 20 tubas
- 40 m de ruban rose
- 2 cerceaux PSP, ventouses et plombs

Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



7 - Focus sur la conférence

► Lieu et Intervenants :

- Conférence Sport-Santé : « Activités subaquatiques et Cancer »

10h à 12h - Salle Verdier - 222 rue Guy Maupassant - Nîmes. **Ouverte à tous**



Fred Di Méglio

- Fred DI MÉGLIO, Président de la FFESSM
- Sarah PABION, Coordinatrice de la Maison Sport Santé de Nîmes
- Christian PEYRIC, Référent Sport Santé du comité Gard FFESSM.



Sarah Pabion

► Programme :

- "le Sport-Santé et les Activités Subaquatiques"
Christian PEYRIC
- "Quels Bienfaits de la plongée pour le sport santé",
Fred DI MEGLIO
- "Le carnet de suivi sport sur ordonnance du pratiquant" Fred DI MEGLIO
- "Plongée, sport santé, cancer et résilience" Fred DI MEGLIO
- "Présentation de la maison sport santé à Nîmes"
Sarah Pabion



Christian PEYRIC

Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



8 - Focus sur Les activités subaquatiques :

► Lieu et enjeu :

- 14h 30 à 17h - Stade Nautique Nemausa – Nîmes – 2 lignes d'eau de 50m
- Découverte d'activités aquatiques et subaquatiques. C'est une démarche solidaire, dans l'optique du Sport-Santé à destination de personnes malades, en cours de traitement, en rémission ou guéries.
- Les activités sont gratuites, et le matériel sera gracieusement mis à disposition.

► Programme :

- des baptêmes de plongée sous-marine en bouteille
- une initiation à la nage avec palmes, masque et tuba, en Sport-Santé
- une initiation à la pratique de l'apnée

Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



9 - Focus sur la plongée technique solidaire fosse :

► Lieu et enjeu :

- 14h 30 à 17h - Stade Nautique Nemausa – Nîmes – fosse de 11 m
- Fosse solidaire : aller nouer un ruban rose au fond de la fosse de 11 mètres.
- Activité gratuite, et le matériel sera gracieusement mis à disposition.
- Licenciés FFESSM à partir du niveau 1.



Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



10 - Communication :

- Les visuels : Affiche, bandeau Facebook, invitation, T-shirt



Octobre 2022 "Plongeurs ROSE"



11 - Remerciements aux partenaires

- Nîmes Métropole
- Ville de Nîmes
- Conseil Régional Occitanie
- Conseil Départemental Gard
- Vert Marine
- CSPG & Aquanature
- La ligue contre le cancer
- Maisons Sport Santé
- L'Agence Nationale du Sport
- Le Comité Régional Occitanie FFESSM



GARD

Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



12 - Remerciements aux organisateurs

- Responsable des actions du comité :

Samuel MATHIS, Président du Comité Gard FFESSM

- Responsable de l'action :

Christian PEYRIC : Référent Sport santé du Comité Gard FFESSM

- Directeur de Plongée des cadres FFESSM, plongée technique Fosse :

Mathieu DUBOIS : Président de la commission technique du comité

- Coordinatrice des festivités du comité :

Nicole TOULMONDE : Vice-présidente du Comité

- **Merci à tous les bénévoles**



Octobre 2022
"Plongeurs ROSE"



Contact :
FFESSM30 –
secretaire@ffessm30.fr
vice-presidente@ffessm30.fr
<https://www.ffessm30.fr/>
<https://www.facebook.com/codep30ffessm>