Voile Santé Bien-être / **une stratégie, 2 dispositifs**

Les 3 principales attentes des clubs (enquête réalisée décembre 2019):

- Formation
- Communication et promotion…. « légitimer » notre positionnement dans le champs de la santé
- Accompagnement à la mise en place d'offres voile SBE / Quoi faire ?

Deux types d'offres , deux formations distinctes mais complémentaires

« Voile Forme et bien-être »

Prévention primaire

« Coach voile forme et Bien-être »

- Publics en « bonne santé », n'ayant pas de pathologie chronique.
- Un prérequis à l'entrée en formation Coach voile Santé
- Une formation régionalisée, des formateurs habilités

« Voile Santé »

(Prévention secondaire et tertiaire)

« Coach voile santé » :

- Publics atteints d'une ALD ou d'une pathologie chronique
- Une qualification ouvrant droit au « sport sur ordonnance » (MF,CQP)
- une formation nationale, centralisée.

« Coach Voile Santé » référencée par 2 arrêtés interministériels (2018 et 2019), ouvrant droit à l'encadrement de l'APA sur prescription médicale et à destination de patients en ALD.

Voile Santé Bien-être / **Formation**

Coach voile Forme et bien-être

2021

➢ **Déploiement des formations Coach voile Forme et bien-être.**

- **44 personnes Formées** issues de **11 ligues**

- **6 ligues** ont organisé une formation :
  - **Pays de la Loire** (Formation test)
    - Formateurs/référents VFBE(9) Pays de la Loire (6)
  - **Hauts de France** (6)
  - **Bourgogne-Franche-Comté** (5)
  - **Nouvelle aquitaine** (6)
  - **Sud** (6) + 1 Centre +1 BFC
  - **Bretagne /Glénans** (4)

2022

➢ Quelques évolutions et allègements sur le parcours à distance et le présentiel

➢ **PG 2022:**

- Les 21 et 22 Février 2022 - Stade Nautique Olympique Vaires Sur Marne (IDF) + Formation intégrée au BP
- Les 28 avril et 1er mars, Normandie
- ~~Les 3 et 4 Mars 2022 - CVAN Nantes - La Chapelle Sur Erdre (Pays de la Loire~~)
- Les 5 et 6 Mai 2022 - Société Nautique de Bandol - Bandol (Sud)

Vos intentions de formation

Voile Santé Bien-être / **Formation**

Coach voile santé

➢ Création des **contenus théoriques du parcours à distance** en partenariat avec la **Maison Sport Santé *DK Pulse***

➢ Finalisation de la partie à distance en **partenariat avec *Activ'Sport***, association partenaire de la **Maison Sport santé de Cornouaille** et investie dans la **mise en œuvre de la partie présentielle des formations E3S.**

2022

Mise en place d'une **formation test du 28 au 30 mars à Concarneau**

➢ Partenariat Activ'sport et Glénans (Maison Sport Santé de Cornouaille)

➢ Des référents de territoire et des pros de centres nautiques.

Voile Santé Bien-être / « légitimer » le positionnement de la voile…. quoi faire?

Recrutement d'un étudiant en Master STAPS Activité Physique Adapté Santé

- Stage année 2021-2022
- Contrat d'apprentissage sur l'année 2022-2023

Mission :

➢ Travailler à **l'Intégration de la voile dans le parcours de soin des patients** atteints de maladies chroniques.

Mise en place de **protocoles d'accueil de patients** en voile et **leurs évaluations**

Objectifs:

- Faire la **démonstration de l'intérêt de la voile** dans le parcours de soin des patients ,
- Avancer dans la **mise en place de partenariats** avec des acteurs du Sport Santé
- **Accompagner les clubs** dans la mise en place de cycles Voile santé à destinations de patients en ALD/maladie chronique
- Promouvoir l'activité

Voile Santé Bien-être / « légitimer » le positionnement de la voile…. quoi faire?

Publics:

- Patients atteints d'un Cancer

Projet:

- mise en place de **2 cycles de 10 séances** en voile habitable + 1 journée « croisière » **et leur évaluation**
- **Journée sensibilisation de l'équipe soignante** (Oncologue, enseignants APA, Psychologue , infirmier(es))
- Travail en cours sur **les objectifs** et **l'évaluation** (intensité de la pratique, fatigabilité et qualité de sommeil; bien-être mental et soutien social perçus, qualité de vie)

Partenariats :

- **Institut Dutreix, clinique spécialisée Cancer** (sélection des patients, prescription d'APA)
- DK'pulse , Maison sport santé (co-construction du programme et lien avec le travail sur plateau)
- Lien avec les **associations de patients** *et* intégration d'une ***« patiente experte »*** dans le projet
- Université du littoral Côte d'Opale département STAPS APAS (labo et outils mesure)
- Ecole de voile Les Dunes de Flandre et Ligue de voile HDF

Communication: 1 clip (témoignages patients, professionnels de santé…) + CP

Voile Santé Bien-être / « légitimer » le positionnement de la voile…. quoi faire?

Publics:
Patients atteints de pathologies neurologiques (sclérose en plaque , Parkinson… AVC).

Projet:
- 2 cycles de 10 séances et leur évaluation en voile légère
- 1 journée de sensibilisation à la pratique de la voile et d'échanges avec l'équipe soignante (médecins, kinés, ergothérapeutes, Neuropsychologue, enseignants APA)
- Travail en cours sur **les objectifs** et **l'évaluation** (fonctions cognitives, motricité fine et coordination , fonctions equilibratrices , bien-être et estime de soi)

Partenariats :
- **Institut Calvet/ fondation Opale,** centre spécialisé en réadaptation
- Université du littoral Côte d'Opale, département STAPS APAS
- Club de voile de Berck sur mer

Lien avec des **associations de patients** **(**CEP et parkinson)

Communication: 1 clip et CP

Multiplier ce type de projet sur les territoires?

Voile Santé Bien-être / **Promotion et accompagnement des clubs**

2021

2 Clips de promotion «Voile forme et bien-être »

- « Pilate Paddle » au CVAN de Nantes
- « Voile Bien-être » voilier collectif seniors à Nautisme en Pays Blanc)

➢ Un clip réalisé et diffusé (FB et NL) + plateforme de formation

➢ Second clip qui sortira le mois prochain

2022

Objectifs :

- Production **de 2 clips** en mode « story » mettant en avant des activités Voile Forme Bien-être et Voile santé dans les clubs.
- Des vidéos complétés **par des fiches de bonnes pratiques**

Des propositions de lieux de tournage pour 2022?

Voile Santé Bien-être / Accompagnement des clubs…. quoi faire?

Fiches bonnes pratiques

2021 - 2 **fiches de « bonnes pratiques »** en lien avec les vidéos

VOILE BIEN-ÊTRE

UNE PRATIQUE DOUCE
SUR VOILIER COLLECTIF

Être bien dans sa peau, bien dans sa vie, jamais ces aspirations n'ont été aussi fortes qu'actuellement. Le rapport à la santé change et de plus en plus de personnes ont compris que prendre soin de sa santé ne se limite pas à consommer des médicaments quand on est malade. Ce n'est pas un hasard si les plus fortes ventes de livres portent aujourd'hui sur les thèmes de développement personnel, de quête du bonheur, de ressourcement…, mais celui d'une transformation culturelle profonde. Ces sujets qui intéressaient qu'une minorité de personnes sont aujourd'hui passés dans le grand public et **ce changement de paradigme s'accompagne de réelles opportunités de développement de nouvelles offres.**

La voile dispose de nombreux atouts pour la mise en place d'offres visant la santé et le bien-être. Grâce à la diversité des supports et à l'adaptabilité des programmes de navigation, elle peut répondre aux besoins, attentes et capacités de tous, quel que soit l'âge, le niveau technique ou la condition physique.

Activité aérobie d'intensité modérée, l'activité voile peut être facilement modulée garantissant une entrée progressive pour des publics très sédentaires ou éloignés de l'activité physique.

L'instabilité des supports, la variabilité de l'environnement auquel il faut constamment s'adapter stimulent en permanence les fonctions proprioceptives et cognitives ce qui fait de **la voile un sport résolument complet qui peut offrir une pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (RASP), visant le maintien ou l'amélioration de la santé dans toutes ses dimensions : physique, mentale et sociale.**

Enfin, le plaisir de la glisse, en pleine nature, peut être un facteur important au service d'un programme visant le **bien-être psychique, la détente et la diminution du stress.**

Le centre nautique **Nautisme en Pays Blanc**, l'a bien compris et s'est lancé depuis cette saison , dans la mise en place d'une **offre « Voile Bien-être » sur voilier collectif.**

« BONNES PRATIQUES»

Cette fiche résulte d'une volonté de partager les actions menées. Elle illustre précisément une expérience réussie dans une EFVoile pour que les clubs qui veulent se lancer profitent de l'expérience acquise. Cette« bonne pratique » a fait ses preuves et obtenu de bons résultats. Elle est techniquement réalisable, reproductible et adaptable dans des contextes différents.

- ORGANISER LES PRATIQUES
- **DÉVELOPPER L'ACTIVITÉ**
- GÉRER LA STRUCTURE
- PROMOUVOIR LES ACTIONS

VOILE FORME ET BIEN-ÊTRE

UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE À NAUTISME EN PAYS BLANC

Les origines du projet

Le club propose depuis plusieurs années une offre Voile Loisir à destination d'un public adulte, sur catamaran, planche à voile et dériveur. Au fil du temps, de plus en plus de pratiquants de ces séances du samedi après-midi exprimaient leur motivation à venir en termes de bénéfices Santé, de Bien-être perçu, de diminution du stress… Ces attentes, confirmées au travers des questionnaires proposés, ont ainsi amené le club à enrichir cette offre en mettant l'accent sur ces bénéfices, faisant progressivement évoluer cette offre sur du« Loisir-Santé ».

De là, c'est engagée une réflexion sur la création d'une offre « Voile Bien-être », plus ciblée, sur voilier collectif, afin d'ouvrir la pratique à une clientèle plus large et moins sportive.

LES OFFRES

Séance de 3 h le samedi matin, pour un groupe retreint de 6 à 9 personnes.
Tarifs:
Forfait 4 séances à 72€ avec un passeport voile.
Possibilité de s'inscrire à la séance : 21€

LES PUBLICS

Cette offre cible un public adulte et s'adresse à tous, sans prérequis technique.

L'ENCADREMENT

Diplômé d'état en voile, Bruno s'est récemment formé sur cette thématique au travers de la formation fédérale Coach voile Forme et Bien-être.

COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Après un échauffement à terre, 10 mn de réveil musculaire et d'éveil des sens, les pratiquants prennent la direction du port et embarquent sur le voilier collectif pour une navigation d'environ 2h. Au programme de cette sortie du samedi matin, **une alternance de moments de détente et de situations pour se maintenir en forme.**

La séance débute par une introduction en douceur, un moment de calme et de détente, afin de se préparer à la séance. Sur de longs bords, les pratiquants sont invités à fermer les yeux, se centrer sur eux-mêmes, sur leurs sensations. Ils sont accompagnés à la voix par Bruno, pour faire« le tour de leur corps » afin de détecter les éventuelles zones de tensions, qu'un ajustement postural et un placement de la respiration permettent de dénouer progressivement.

Bruno les amène ensuite à se centrer alternativement sur leur respiration, leur posture, leurs sens. Il les aide à se focaliser sur les sensations liées aux éléments extérieurs : le vent sur le visage, le bruit de l'eau sur la coque ou dans les voiles, l'inclinaison du support, la glisse du bateau… . **L'objectif étant de les aider à vivre l'instant présent, « être là, ici et maintenant », s'évader du quotidien pour profiter pleinement d'un véritable instant Bien-être.**

Durant la suite de la navigation, les pratiquants occupent différents postes et **des situations plus orientées sur le maintien de la condition physique sont proposées :**

- Coordination motrice et dissociation segmentaire au travers du maniement de l'engin (adaptation des trajectoires, relation Barre/écoutes…)
- Mise en jeu du système cardiovasculaire et renforcement musculaire par des petits enchaînements de manœuvres et d'actions qui en découlent(se lever, se déplacer en instabilité , se baisser pour passer sous la bôme, reprendre les écoutes…)

Tous ceci contribuant déjà à travailler la condition physique générale et les fonctions liées à l'équilibre, pour ce public.

Les fonctions cognitives ne sont pas non plus en reste et au delà des exercices de coordination motrice, elles sont constamment mises en jeu par des situations où les pratiquants sont amenés à se représenter les différents axes et trajectoires(bateau, vent, courant…), se repérer sur le plan d'eau, identifier des éléments sur l'eau ou le trait de côte…

Enfin, Bruno ponctue la séance d'échanges et d'apports sur la santé, la faune, la flore, l'histoire du site…

La matinée se termine par 15 mn de« retour au calme », avec des étirements, un moment de détente et des conseils pour sa pratique d'activité physique quotidienne.

En bref, une séance Voile Bien-être complète, où l'on prend son temps ! Le temps de s'écouter, de respirer, de prendre soins de soi, de se ressourcer et d'admirer le paysage.

Des activités complémentaires à terre

Pour enrichir cette offre et s'adapter aux aléas météo le club met en place des activités à terre en complément des navigations.

Ces petits exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de relaxation… prennent généralement place en début et en fin de séance.

C'est aussi pour le club une façon d'accompagner chaque pratiquant dans son projet individuel de gestion de sa vie physique au quotidien, en dehors du club. Un véritable Coaching individualisé !

ILS ONT DIT

« Au-delà de répondre à une demande croissante d'activités« Bien-être », cette offre vise à faire rentrer un nouveau public au club »

BRUNO SCHOCH
Directeur – NPB / Coach Voile Forme et Bien-être

Pour plus de détails sur l'offre :

Scanner ce QR Code pour accéder à l'offre du club en vidéo.

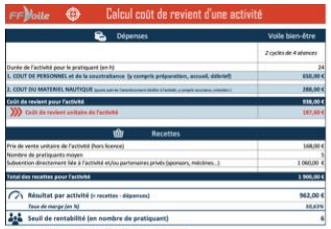
Promotion et labellisation de l'offre

Avec pour objectif de faire connaitre son activité et d'attirer de nouveaux pratiquants, le club a lancé une opération de promotion de l'activité auprès des professionnels de santé du territoire. Il a également fait la demande et obtenu le label« Sport Santé niveau 1 ». Porté par le réseau Sport Santé Pays de la Loire, ce label représente pour le club une reconnaissance institutionnelle et pour les pratiquants, un gage de qualité. Cette démarche a ainsi permis au club de se faire identifier par les acteurs du Sports Santé et a facilité l'obtention de subventions dédiées à ces activités. Il est ainsi accompagné financièrement par la commune et a bénéficié d'une aide de l'ANS pour lancer cette activité.

LE CHOIX DU MATÉRIEL

Pour ce programme visant principalement un public adulte et non initié, le club a choisi d'utiliser une Goélette Fillao. Ce bateau collectif de grande capacité renvoie une image sécurisante pour les néo-pratiquants parfois très éloignés du milieu et des activités nautiques. Assise confortable, stabilité du support, départ du port… ce support offre une réelle accessibilité à la pratique quelque soit l'âge et le niveau de condition physique.

MODÈLE ÉCONOMIQUE*



PERSPECTIVES

Avec une moyenne de 5 personnes par séance, le club équilibre son activité. Le taux de satisfaction est excellent et la communication et le bouche à oreille devraient permettre au club d'améliorer son taux de remplissage l'année prochaine. Le club envisage également d'ouvrir cette pratique aux personnes atteintes d'une pathologie chronique, dans le dispositif dit du« sport sur ordonnance ».

VOILE FORME ET BIEN-ÊTRE

BOUTIQUE CLUBS FFVOILE

Pour palier les aléas météo, proposer une pratique annuelle ou inscrire des activités physiques complémentaires aux navigations, la FFVoile vous propose un« Kit Sport santé bien-être ».

Composé d'un Swissball, d'une galette de proprioception, d'élastiques et d'un tapis, ce kit offre de nombreuses possibilités pour aborder la santé dans toutes ses dimensions.

Ces outils peuvent également être utilisés, avec d'autres publics, notamment pour animer les Ecoles de Sports avec pour objectifs, l'éducation à la santé et la préservation de l'intégrité physique.

FORMATION

Pour former les encadrants, professionnels ou bénévoles, des formations Coach Voile Forme et Bien-être sont mises en place dans les territoires
Consultez le catalogue en ligne des formations FFVoile sur le site fédéral.

Equilibre, mémoire, lien social…, un programme d'activité pour prévenir les effets du vieillissement.

Avec l'avancée en âge, les seniors voient progressivement diminuer leurs capacités fonctionnelles. La voile, notamment dans sa forme de pratique collective, est une activité qui présente de nombreux atouts dans le cadre d'une démarche Sport Santé Bien-être à destination de ces publics.

- **Entretenir les systèmes musculo squelettique et cardio-vasculaire**

En tant qu'activité à dominante aérobie d'intensité faible à modérée, facilement modulable, elle présente peu de risques cardiovasculaires. Activité portée, elle est moins indiquée pour maintenir le capital osseux mais elle mobilise néanmoins de nombreux groupes musculaires, en limitant les traumatismes

- **Stimuler les fonctions proprioceptives et prévenir les chutes**

La prise d'informations permanente sur soi et sur l'environnement extérieur, l'instabilité des supports et la nécessité de s'adapter en permanence à l'environnement, créent un ensemble de facteurs favorables à un travail des capacités proprioceptives et sensorielles. Couplé à un renforcement musculaire, la voile est ainsi un formidable outil au service d'un travail orienté sur le maintien de l'équilibre et la prévention des chutes.

- **Conserver ses capacités cognitives**

Percevoir, traiter, décider, exécuter, anticiper, se concentrer et apprendre les techniques de navigation, c'est aussi anticiper les méfaits du vieillissement en stimulant les fonctions cognitives.

- **Favoriser les interactions sociales et renforcer l'estime de soi**

Agir en collaboration avec ses coéquipiers, s'entraider, surmonter des obstacles collectivement, c'est aussi développer le sentiment d'appartenance au groupe et renforcer l'estime de soi. La voile peut ainsi être un formidable outil au service du : maintien du lien social.

1 FRANÇAIS SUR 4
aura plus de 65 ans en 2040*
(*INSEE)
La « Voile Séniors » un enjeu sociétal, une opportunité de développement ?

Co-financement l'activité ?

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées est l'un des dispositifs phares de la loi du 28 décembre 2015 relative à **l'adaptation de la société au vieillissement**. Elle a pour mission de définir, dans chaque département, un programme coordonné de **financement des actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus**. Dans ce cadre elle peut participer au financement d'actions collectives de prévention de la santé par l'activité physique.

Au travers du conseil départemental, des appels à projets sont régulièrement lancés. N'hésitez pas à vous informer et y répondre ! Vous pouvez également vous rapprocher de votre municipalité ou de certaines structures locales(CCAS, CIAS) et vous inscrire en complémentarité des actions qu'elles mènent à destination des seniors.

MAJ 03/2022

FFVoile
Pôle développement / Voile santé Bien-être
17, rue Henri Bocquillon - 75015 Paris
developpement@ffvoile.fr - Tél. : 01 40 60 37 00

Voile Santé Bien-être / **Accompagnement des clubs…. quoi faire?**

VOILE FORME ET BIEN-ÊTRE
PILATES ET « FITNESS» PADDLE

UNE OFFRE POUR S'ENGAGER DANS LES ACTIVITÉS DE LA FORME ET DU BIEN-ÊTRE

FFVoile

Facile d'accès, ludique et bénéficiant d'une « image Santé», le SUP présente de nombreux atouts pour s'engager dans un projet de mise en place d'une offre Santé-Bien-être. C'est pour de nombreuses personnes, une manière intéressante et originale de se remettre en forme dans un environnement de pleine nature propice à la détente et à la déconnexion.

Du simple Paddle au « Giant SUP», avec ou sans plateforme centrale permettant d'amarrer les supports, le matériel, présent dans une majorité de clubs, reste accessible et offre de nombreuses possibilités.
Les séances peuvent facilement s'adapter à la condition physique et aux capacités de chacun et, parmi la multitude d'exercices à proposer, vous pourrez choisir de favoriser un travail cardio, de gainage, de renforcement musculaire, d'équilibre ou de relaxation. Le déséquilibre induit par l'engin incite le corps à faire appel aux muscles stabilisateurs et sollicite le système proprioceptif. C'est en cela qu'il se prête à merveille à une hybridation de pratique.

Le Centre de Voile Amitié Nature de Nantes (CVAN) propose ainsi depuis cette année deux offres Forme et Bien-être sur Paddle. Du Pilates-Paddle le vendredi soir, pour se détendre après une semaine de travail et une offre « paddle au féminin » le samedi matin, avec une activité plus sollicitante pour se dépenser un peu plus au sein d'un groupe 100% féminin.

« BONNES PRATIQUES»

Cette fiche résulte d'une volonté de partager les actions menées. Elle illustre précisément une expérience réussie dans une EFVoile pour que les clubs qui veulent se lancer profitent de l'expérience acquise. Cette« bonne pratique » a fait ses preuves et obtenu de bons résultats. Elle est techniquement réalisable, reproductible et adaptable dans des contextes différents.

- ORGANISER LES PRATIQUES
- **DÉVELOPPER L'ACTIVITÉ**
- GÉRER LA STRUCTURE
- PROMOUVOIR LES ACTIONS

UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE AU CLUB DE VOILE AMITIÉ NATURE (CVAN) DE NANTES

LES OFFRES

Le club propose différentes offres Forme et Bien-être:

- **Pilates-Paddle** : Séances de 2h, le vendredi soir de 18 h à 20H. Les cycles sont proposés en juin et en septembre et une inscription est possible à la séance. **Tarif:** 35€ la séance
- **« Paddle au féminin »** : cette offre se déroule sur une séance de 3h le samedi matin. Deux cycles de 10 séances, finalisés par une ou deux sorties extérieures, sont proposés au printemps et à l'automne. **Tarif:** 105€ par cycle + une adhésion annuelle de 110€, pour bénéficier des SUP durant l'année, en pratique libre.

LES PUBLICS

Ces offres ciblent un public adulte et s'adressent à tous, sans prérequis technique.

L'ENCADREMENT

Pour son offre Pilates-Paddle, l'équipe du CVAN s'est associée à SANAPILATES. La séance est ainsi co-animée par Franz, directeur du club et Coach Forme et Bien-être, et Chantal Enseignante de Pilates.
Les séances « Paddle au féminin » sont quant à elle co-animée avec un bénévole CQP IV.

COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Pilates - Paddle

Après un échauffement à terre d'une dizaine de minutes. Les pratiquants partent s'amarrer à une plateforme centrale, dans un endroit calme, pour 45mn de Pilates-paddle. La séance débute par une **introduction en douceur**, un moment de calme et de détente, afin de se préparer à la séance. On commence par la mise en place d'un certain nombre de principes de base de la discipline que l'on va chercher à maintenir pendant l'exécution des mouvements.
Se centrer sur soi , ses sensations et prendre conscience de sa posture, avec pour repères : un bassin neutre(respect des courbures dorsales), des épaules basses, une nuque étirée(auto-grandissement) Progressivement, on va passer d'une respiration abdominale naturelle à une respiration costale ou thoracique(rechercher l'ouverture des côtes à l'arrière et sur les côtés), et terminer par« l'engagement du centre », qui consiste à contracter prioritairement les muscles du plancher pelvien(ou périnée) et le transverse.

La séance se poursuit par un **enchaînement de mouvements, de postures et d'exercices de respiration** dans différentes positions (assis, allongé sur le dos, à quatre pattes…) Précision, fluidité et contrôle du mouvement sont ici recherchés. La séquence de Pilates se finalise par **un temps calme pour se ressourcer**, reposer son corps et respirer. Un temps d'étirements et d'équilibre postural, afin de permettre au corps de se restructurer
La seconde partie de séance s'organise autour d'une balade (45 mn) ponctuée de petits exercices d'équilibre de coordination et de renforcement musculaire. Encadrée par Franz, cette séquence vise à mobiliser un peu plus le système cardio-vasculaire tout en conservant l'objectif de « bien-être » dans cet environnement propice à la détente et la décontraction. Une formule complète qui vise l'ensemble des dimensions de la santé.

« Paddle au féminin »

Positionnées le samedi matin, ces séances s'organisent autour de balades de plusieurs km à une intensité modérée, durant lesquelles on travaille son endurance tout en profitant de la beauté du site.
Après un échauffement à terre puis sur l'eau, chaque séance est structurée autour de différentes thématiques : apprentissage technique, bonnes postures, coordination motrice, renforcement musculaire, équilibre… Un programme complet pour se maintenir en forme ou améliorer sa condition physique
Franz accorde une attention toute particulière au groupe, source de motivation et de fidélisation. Accompagné par un bénévole CQP IV, il peut ainsi organiser un travail différencié en fonction des capacités et du niveau technique de chacune des participantes. Finalisés par des sorties en mer ou sur d'autres plans d'eau, ces cycles s'inscrivent également sur les thèmes de l'exploration et de l'autonomie dans sa pratique.

PROMOTION ET LABELISATION DE L'ACTIVITÉ

Le CVAN a demandé et obtenu le label « *Sport Santé niveau 1* »
Portée par le réseau Sport Santé Pays de la Loire(CROS, l'ARS, DRAJES..), cette labellisation représente pour le club une reconnaissance institutionnelle régionale lui ouvrant la possibilité d'utiliser le logo du label ainsi que des supports de communication institutionnels(affiches, flyers…). Au-delà de garantir la qualité des prestations et de crédibiliser l'activité auprès des pratiquants, c'est aussi une façon d'intégrer les réseaux et de faciliter l'obtention de subventions dédiées au sport santé.

ILS ONT DIT

« Au-delà de répondre à la demande croissante d'activités santé, proposer ces séances Forme et Bien-être a permis au club de faire venir un nouveau public adulte, très féminisé qui était relativement absent auparavant »

FRANZ BROCHARD
Directeur Technique
CVAN/Coach Voile Forme et Bien-être

LE CHOIX DU MATÉRIEL

Pour lancer son activité, Le CVAN a fait le choix d'utiliser sa flotte existante. Même si pour du Pilates-Paddle il pourrait être préférable d'opter pour des supports gonflables, pour un meilleur confort, le club a fait le choix de SUP 11'6 rigides d'une largeur de 33''. L'objectif recherché, la stabilité, le confort(via un pad) est conserver une qualité de glisse pour la seconde partie de séance organisée autour d'une balade.
En guise de « Fit-plateforme », le club utilise un Giant-paddle, qui permet l'amarrage des SUP durant la séance de Pilates, facilitant ainsi l'intervention de l'encadrant et l'activité des pratiquants.

MODÈLE ÉCONOMIQUE*

FFVoile — Calcul coût de revient d'une activité

Dépenses	Pilates-Paddle	Paddle au Féminin
	2 cycles de 8 séances de 2h	2 cycles de 10 séances de 3h + 2 sorties de 6h
Durée de l'activité pour le pratiquant (en h)	32	72
1. COUT DE PERSONNEL et de la soustraitance (y compris préparation, accueil, débrief)	2 280 €	2 100 €
2. COUT DU MATERIEL NAUTIQUE [illegible]	192,00 €	810,00 €
Coût de revient pour l'activité	2 472,00 €	2 910,00 €
Coût de revient unitaire de l'activité	412,00 €	207,86 €
Recettes		
Prix de vente unitaire de l'activité (hors licence)	560,00 €	275,00 €
Nombre de pratiquants moyen	6,00	14,00
Subvention directement liée à l'activité et/ou partenaires privés (sponsors, mécènes…)		
Total des recettes pour l'activité	3 360,00 €	3 850,00 €
Résultat par activité (= recettes - dépenses)	888,00 €	940,00 €
Taux de marge (en %)	26,43%	24,42%
Seuil de rentabilité (en nombre de pratiquant)	4	11

PERSPECTIVES

Fort de la réussite de ces projets, le club envisage l'année prochaine de compléter son offre Santé bien-être par une pratique en voilier collectif avec pour objectif d'accueillir un nouveau public, plus âgé et plus éloigné de la pratique sportive et des activités nautiques.
Le club dispose en effet d'un« voilier /aviron » qui se prête très bien à la mise en place de cette offre.

VOILE FORME ET BIEN-ÊTRE

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : PRINCIPALES MOTIVATION DES FRANÇAIS À LA PRATIQUE SPORTIVE

Selon le **baromètre national des pratiques sportives**, parmi les 5 principales motivations à la pratique sportive, **la santé figure en première position** et deux autres leviers à la pratique renvoient aux dimensions de la« forme et du bien-être »: la **détente** et **l'amélioration de l'apparence**. Enfin, **le plaisir** et **le contact nature** terminent ce top 5.

Les offres« forme et Bien-être » structurées autour du Paddle sont ainsi parfaitement en phase avec les attentes actuelles en matière de pratiques sportives.

FORMATION

Pour former les encadrants, professionnels ou bénévoles, des formations Coach Voile Forme et Bien-être sont mises en place dans les territoires.
Consultez le catalogue en ligne des formations FFVoile sur le site fédéral.

RÉGLEMENTATION

Qui peut encadrer ces activités ?
Si le yoga n'est pas une discipline réglementée par le code du sport, le Pilate et les activités de la forme comme le fitness, le sont et imposent une qualification ouvrant droit à cet enseignement contre rémunération.
Si vous disposez uniquement d'un diplôme ouvrant droit à l'enseignement de la voile(BPJEPS, BE, CQPIV…), gardez à l'esprit que ces« activités de la forme » doivent **rester au service de la pratique principale du paddle.** Il vous est possible de proposer des activités visant le maintien ou le développement de la condition physique mais elles doivent s'inscrire dans **une logique de complémentarité avec l'activité principale.** Soyez vigilant, ces activités ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une offre à part entière sous peine d'être requalifiées par les services compétents. Une autre solution s'offre à vous, la sous-traitance de cette activité à une personne qualifiée en co-intervention selon les cas.
Si vous disposez de diplômes ou de qualifications complémentaires ouvrant droit à l'encadrement des activités de la forme (diplômes généralistes STAPS: DEUG, DEUST, licence ou master, ou des certifications et diplômes spécifiques comme le CQP ALS, AGEE…), vous pourrez proposer tous types d'activités sur l'eau ou à terre dans la limite des prérogatives fixées par ces diplômes ou qualifications.

Sécurité et EPI ?
En fonction de la taille du SUP(plus ou moins de 3m50), du site de pratique(mer, lac ou rivière),de la zone d'évolution (bande des 300m, moins de 2 miles d'un abri…) et du public accueilli, la réglementation diffère en matière d'obligation de port d'un EFI(gilet ou combinaison) et du leash. Soyez vigilant et n'hésitez pas à consulter la« fiche activité SUP » du Pôle Ressource National Sport de Nature https://www.sportsdenature.gouv.fr/stand-up-paddle/reglementation/encadrement ou la fiche prévention du ministère en charge des sport https://preventionete.sports.gouv.fr/Stand-up-paddle

MAJ 03/2022

BANQUE POPULAIRE — PARTENAIRE OFFICIEL · PARTENAIRE FÉDÉRAL · AGENCE NATIONALE DU SPORT

FFVoile
Pôle développement / Voile santé Bien-être
17, rue Henri Bocquillon - 75015 Paris
developpement@ffvoile.fr - Tél. : 01 40 60 37 00

2022 – 2 **fiches de « bonnes pratiques »** en lien avec les vidéos

Promotion et référencement / Perspectives et réflexions en cours

Promotion des offres

Référencement?, labellisation? …. Des **offres**, des **structures**, des **Coachs** ?
Faire de la voile? Plateformes de référencement régionales?… une solution digitale nationale?

Ex : convention de partenariat entre le ministère et *Goove (Octobre)*, avec pour objectif :
*« Fournir un nouveau **service national pour informer, orienter** vers une pratique durable et **répondre aux besoins de chacun**, des professionnels comme du grand public »*
(Référencement des offres, bilan/tests , application de suivi quotidien, lien entre professionnels du sport et de santé

Enjeux:

- Faire état des offres Voile santé Bien-être pour aller **chercher des partenaires** (mutuelles, assurances, CARSAT, ARS…)
- **Promouvoir les offres** des clubs et en **garantir la qualité**

Communication (2023)

- un livret de présentation de la démarche Voile Santé Bien-être
- Une ou 2 vidéos

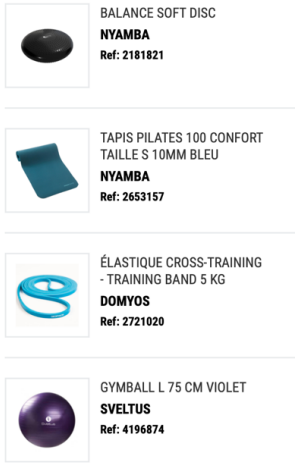
Formation/ accompagnement des clubs

Projet :

- Création d'un **catalogue d'outils pédagogiques**, Vidéos et livrets et Fiches outils , sur la dimension humaine
- 2021-2024 `
- Collaboration : EDS / cellule performance Humaine / Formation

Enjeux /objectifs:

- **Accompagner la mise en œuvre des activités** Voile Santé BE
- **Inscrire l'éducation à la santé** et la **préservation de l'intégrité** du pratiquant dans nos clubs, dès le plus jeune âge notamment au sein des école de sport
- Contribuer à la **formation initiale et continue** des encadrants voile sur ces thématiques



Principes :

Des thématiques transversales sur les **bonnes pratiques dans la dimension humaine** (physique et mental) :

Un versant in situ : *Comment animer cette thématique sur l'eau?*

Un versant à terre : *Quelles animations proposer à terre, en compléments ?*

En lien avec le « Kit voile Santé BE »

3 supports complémentaires

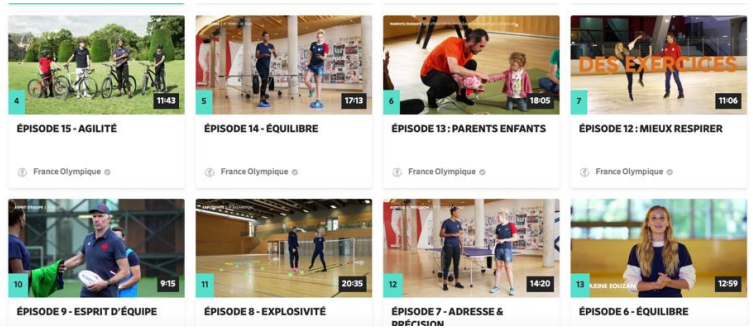
- Des Clips vidéo
- Des livrets thématiques
- Des fiches outils

2021

– achat de 95 kits

2022

– réalisation d'une partie des supports



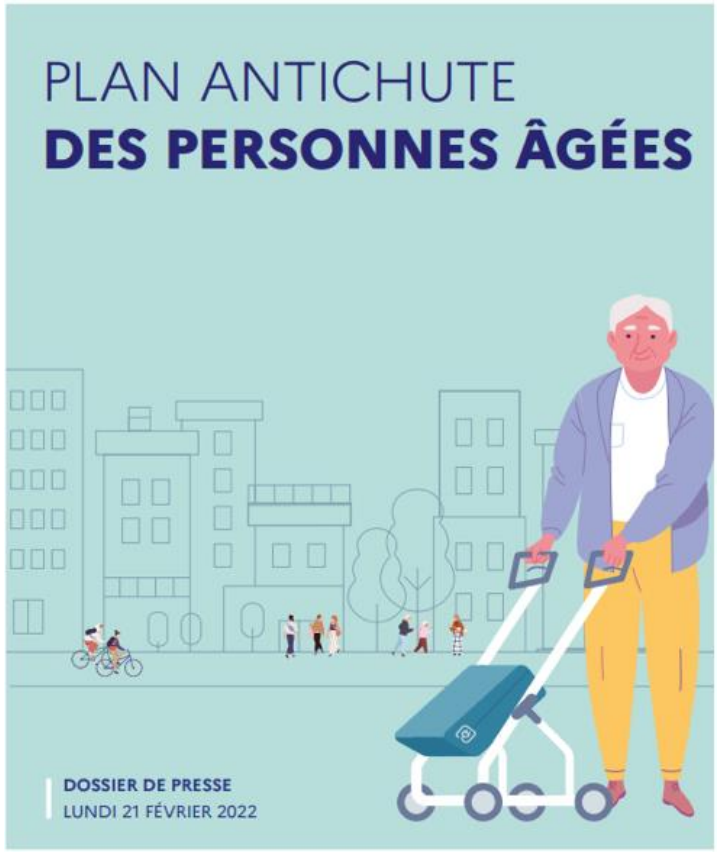
Actu! *« L'activité physique, meilleure arme antichute chez les seniors »*

Le plan d'action national pour lutter contre les chutes des personnes âgées d'ici 2024. Présenté le 21 février 2022,

L'axe 4 : ***« L'activité physique, meilleure arme antichute »***
Objectif: renforcer le recours à l'activité physique adaptée, en développant l'offre disponible.

Les personnes de plus de 65 ans seront ainsi davantage **orientées vers des programmes adaptés à leurs besoins, notamment au sein des Maisons Sport-Santé**, afin de davantage prévenir leur perte d'autonomie.

Un « panier de soins » prévention des chutes expérimenté dès 2022, avec l'intervention coordonnée de 3 professionnels :
- un intervenant en activité physique adaptée,
- un diététicien
- un ergothérapeute.



Actu ! Loi de démocratisation du sport en France (24 février 2022)

- Elargissement de la prescription de l'APA **aux patients atteints de maladies chroniques** ou **présentant des facteurs de risques** (tels que **le surpoids**, **l'obésité** ou **l'hypertension artérielle) ainsi qu'aux personnes en perte d'autonomie**

- Obligation pour tous les établissements et services médico-sociaux (ESMS) de nommer un « référent activité physique et sportive », chargé de mettre en œuvre des programmes d'APS pour des personnes fragiles ou en situation de handicap.

- **Inscription dans la loi des Maisons Sport-Santé** (MSS).

Maisons Sport Santé

Qu'est-ce qu'une Maison de Sport-Santé ?

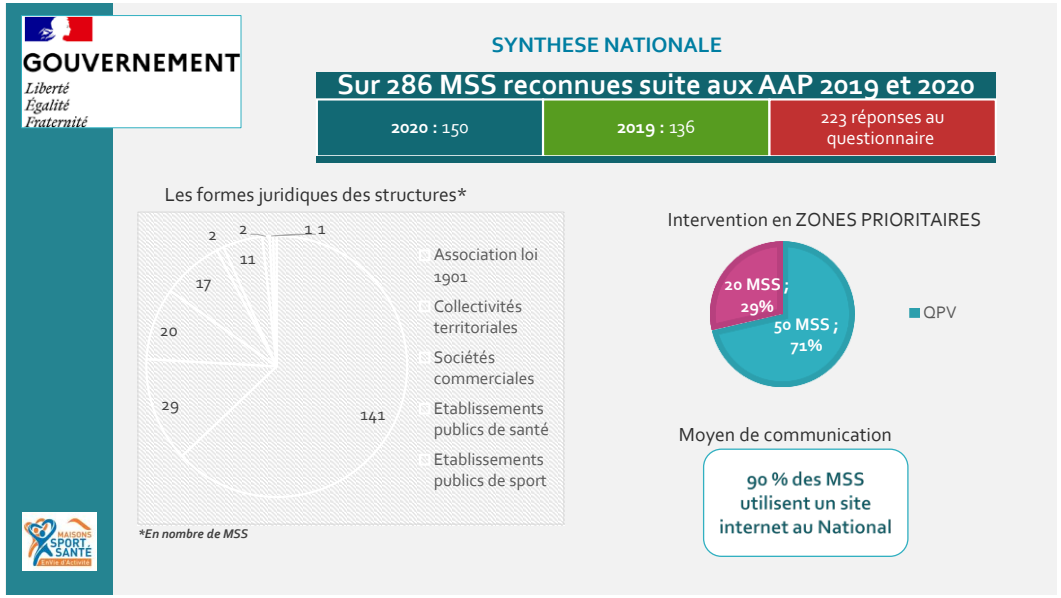
***« un sas de reprise de la pratique sportive pour des <u>personnes sédentaires</u> ou <u>malades</u>** qui bénéficient de **l'accompagnement croisé de personnels du monde du sport** et **du monde de la santé** ».*

<u>objectif :</u> Permettre aux usagers de bénéficier **d'un accompagnement** pour :

- mieux **s'informer sur les bienfaits** de la pratique régulière d'une activité physique et sportive
- mieux **connaître les offres d'APS de proximité adaptées à leurs besoins**
- **évaluer leurs capacités physiques** et leur **élaborer un programme Sport-Santé personnalisé** en lien avec des professionnels qualifiés

Une variété de structures :

- collectivités territoriales,
- centres hospitaliers,
- associations sportives,
- Sociétés commerciales,
- établissements publics,
- ou encore structures itinérantes, espaces digitalisés



Maisons Sport Santé

À qui s'adressent les « Maisons Sport-Santé » ?

Les « Maisons Sport-Santé » sont ouvertes à **tous les publics** mais particulièrement aux :

- **Personnes en bonne santé** qui n'ont **jamais pratiqué** de sport ou **veulent se remettre à l'activité physique** avec un accompagnement à des **fins de santé**, de **bien-être**, quel que soit leur âge ;

- **Personnes souffrant d'affections de longue durée** (ALD) (y compris celles présentant des symptômes persistants post COVID-19) à des fins **de santé**, de **bien-être** ou **thérapeutiques**, nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin ;

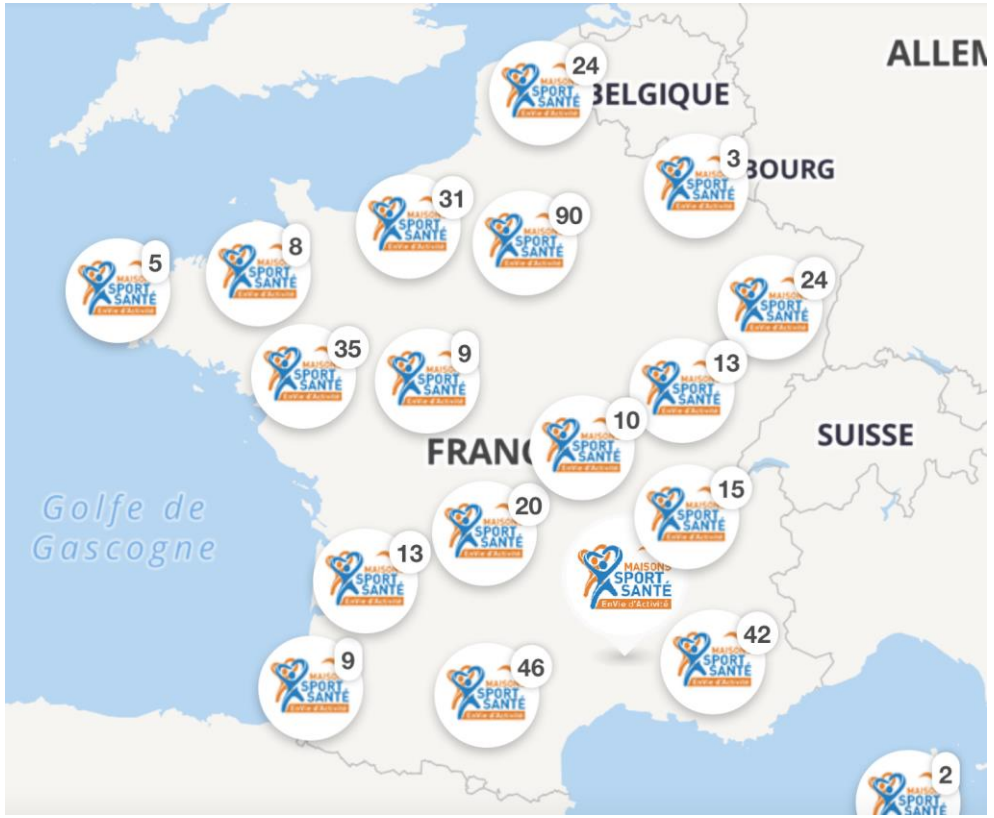
- **Personnes souffrant de maladies chroniques** pour lesquelles l'activité physique et sportive est recommandée.

Maisons sport santé

- **436 Maisons Sport-Santé** au terme du 3ème appel à projet 2021

National	436
AURA	37
BFC	19
BRE	20
COM	30
COR	2
CVL	18
GE	31
HDF	37
IDF	66
NA	45
NOR	27
OCC	47
PACA	32
PDLL	25

- 360 000 **personnes malades** ou **éloignées de la pratique sportive**
- un budget de 4,5 M€ dans la loi de finances 2022



➢ **Un partenaire privilégié dans la mise en œuvre de projets Voile Santé**