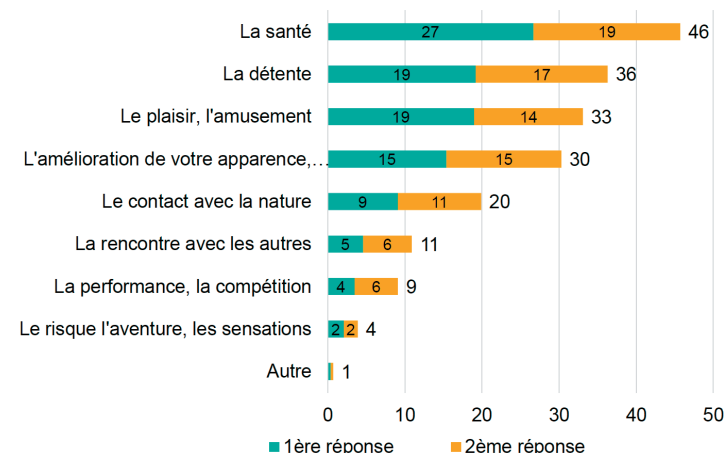


SANTÉ ET BIEN-ÊTRE : PRINCIPALES MOTIVATIONS DES FRANÇAIS À LA PRATIQUE SPORTIVE

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.

RÈGLEMENTATION

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, CQP IV...), 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 EPI (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

PILATES - 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.



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



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-animées avec un bénévole CQP IV.



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 à 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

Cette offre, labellisée « Sport Santé niveau 1 » par le réseau Sport santé régional, entre dans le cadre d'une Action Collective coordonnée par la Ligue de Voile des Pays de la Loire. Cette action, qui vise à structurer et promouvoir la Voile Bien Être, réunit une quinzaine de structures volontaires du territoire. Elle a permis de développer un programme « Bien Être sur l'eau » organisé autour de 3 offres répondant à un cahier des charges commun :

- ÉNERGIE, basée sur l'alternance d'activités nautiques à voile et à pagaie,
- DOUCEUR, comprenant une activité sur l'eau et une activité de détente à terre (Yoga, Pilates, relaxation, ...)
- VOILE PURE, une offre de pratique douce sur bateau collectif.



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



Pour plus de détails sur l'offre :

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



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". Les objectifs recherchés sont, la stabilité, le confort (via un pad) et 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 soustraction (y compris préparation, accueil, débrief)	2 280 €	2 100 €
2. COUT DU MATERIEL NAUTIQUE (quote part de l'amortissement dédiée à l'activité, y compris assurance, entretien)	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

Modèle économique réalisé à partir de l'offre produit du CVAN. Prix TTC hors licence et titre de participation

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.