

Les bénéfices attendus, les résultats de l'étude

- ✓ Diminution significative du **niveau de fatigue chronique et d'anxiété**,
- ✓ **Une tendance d'amélioration de l'estime de soi et du soutien social perçu a été observée.**
- ✓ Amélioration significative de la **qualité du sommeil et du niveau de santé perçu.**

On peut également espérer des bénéfices du point de vue de **l'équilibre**, des **fonctions cognitives**, de la **coordination** et de la **motricité fine**.



Qu'en pensent-ils? intérêt pour le patient

"Les retours sont tout à fait positifs. Au-delà du côté physique de l'activité que je ne connaissais pas, la voile permet de renforcer la confiance en soi, la cohésion de groupe, qui sont absolument essentiels pour la lutte contre ces maladies"

Docteur Jean-Philippe Wagner

Directeur de la recherche et de l'innovation - institut A. Dutreix.
Oncologue et radiothérapeute - clinique de Flandre.

"Au fur et à mesure des séances on les voit prendre de l'assurance sur le bateau. Leur équilibre, ça n'a plus rien à voir! Il y a une évolution physique, mais également psychique, elles sont rayonnantes quand elles viennent à la voile."

Manon Dedrie

Enseignante APA-S / DK pulse - Maison sport santé



Les Maisons Sport Santé, un partenaire incontournable

Les ministères chargés des Sports et de la Santé ont créé en 2019 le programme des Maisons Sport-Santé (MSS). Réparties sur l'ensemble du territoire, elles ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé. L'objectif est de rapprocher les professionnels de santé et du sport pour faciliter l'orientation et l'accès aux activités physiques et sportives dans le cadre de la prévention primaire ainsi que l'orientation et l'accompagnement

des patients atteints de maladies chroniques pour lesquels une activité physique adaptée a été prescrite par le médecin traitant.

Elles peuvent également réaliser des missions d'évaluation des capacités, de suivi des pratiquants/patients, de promotion de la pratique auprès des professionnels de santé et de maillage territorial.

C'est pourquoi, ces structures peuvent vous accompagner dans la mise en place de vos activités et notamment :

- dans la promotion de vos dispositifs auprès des publics concernés et des professionnels de santé
- en orientant des patients vers vos activités, au sortir des programmes d'APA

N'hésitez pas à les contacter, il y en a probablement une près de votre centre nautique!

MAJ 06/2023

VOILE SANTÉ

UNE PRATIQUE ADAPTÉE AU PARCOURS DE SOIN EN CANCÉROLOGIE



Une initiative nationale

Fortes des retours positifs au sein des activités «Voile Santé», la FFvoile souhaite aller plus loin en élargissant le public cible.

Elle a donc cherché à inclure la voile dans le parcours de soins en cancérologie.

Pour ce projet, la FFvoile travaille en lien avec le département STAPS APA-S de l'université du littoral Côte d'Opale, la Maison Sport Santé DKPulse et l'institut André Dutreix, spécialisé en cancérologie. La volonté commune était de monter un protocole d'évaluations scientifiquement validées pour mesurer les bénéfices physiques et psycho-sociaux de l'activité voile sur des patients atteints d'un cancer ou en rémission depuis moins de 3 mois.

Le développement d'un projet local :

Après 2 cycles mis en œuvre dans le cadre de ce protocole, l'École de croisière des Dunes de Flandre a intégré cette offre Voile santé dans son catalogue d'activités. 8 patients naviguent maintenant chaque semaine sur prescription médicale dans une activité adaptée à leur pathologie.

Les étapes du projet :

1 Formation des professionnels de l'EFV

2 Identifier les acteurs locaux

Établissement spécialisé en oncologie : l'institut André Dutreix
Maison sport Santé: Dk Pulse
Maison de soins de support : Les amis de l'institut

3 Rencontrer les partenaires et présenter l'activité

➤ Justifier de l'intérêt de l'activité, rassurer (supports adaptés, encadrement formé...)

Moyens : clip vidéo, flyer, diapo...

4 Navigation avec l'équipe soignante

➤ échanges sur les objectifs thérapeutiques et l'organisation du cycle.

Oncologue, Enseignant APA-S, Patiente experte

5 Mise en place du parcours Voile santé

Établissement de santé	EFV
➤ Sélection des patients	➤ Encadrement des cycles
➤ Prescription médicale	
➤ Évaluations et suivi des patients	

« 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

FFVoile

Service développement / Voile santé Bien-être

17, rue Henri Bocquillon - 75015 Paris

developpement@ffvoile.fr - Tél. : 01 40 60 37 00



UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE

École de croisière des Dunes de Flandre



Les Dunes de Flandre

Ecole Française de Voile

LES OFFRES

Cycles de 10 séances au printemps et à l'automne le mercredi matin. Inscription au Forfait individuel :

- > 10 séances : 150 €
- > 2x10 séances : 280 €



COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Accueil et échauffement

Chaque séance débute par un **rituel d'accueil**. Ce moment d'échanges en groupe vise à favoriser les interactions entre les pratiquants, mais aussi à recueillir un maximum d'informations afin d'ajuster la séance à venir. Le **questionnement** porte sur leur état présent et les événements récents (douleurs, nausées, niveau de fatigue, de sommeil, derniers rendez-vous médicaux...). Nous utilisons également l'échelle de Borg qui permet d'obtenir rapidement le niveau de fatigue de chacun avant même la mise en activité. Cet outil est aussi utilisé à plusieurs reprises durant la navigation afin d'avoir un feedback immédiat de leur niveau de difficulté perçue. Après un échange sur la séance à venir et un **échauffement à terre** d'une dizaine de minutes, utilisant différents outils (élastiques bandes, swiss-ball, galette) nous partons sur l'eau pour 2h de navigation.

Séance sur l'eau

Le cycle est organisé autour d'objectifs physiques mais également psycho-sociaux.

Les séances **alternent ainsi entre des tâches** sollicitant les systèmes cardio-respiratoire et musculaire et des temps plus doux visant la détente et le bien-être. Des situations comme des **enchaînements de petits déplacements** sur le



LES PUBLICS

Ces offres ciblent un public atteint d'un cancer ou en rémission depuis moins de 3 mois, orienté par des médecins dans le cadre d'un parcours de soins.



L'ENCADREMENT

Un éducateur sportif BPJEPS voile disposant de la qualification Coach voile santé
Un bénévole, moniteur fédéral et médecin à la retraite



pont, des manœuvres sont ainsi proposées afin d'insister sur la dimension physique de l'activité (force, équilibre, proprioception).

Autour du bien-être psychologique, nous privilégions de **longs bords, plus propices à la relaxation, accompagnée de consignes portant l'attention sur la respiration, les sensations.**

Nous privilégions autant que possible les situations de coopération afin de favoriser les **interactions sociales et veillons** particulièrement à la **mise en confiance** des pratiquants par une entrée progressive dans cette activité nouvelle (l'anxiété et le stress sont déjà présents au quotidien pour un grand nombre d'entre elles).

Au cours de la séance nous restons particulièrement vigilant à :

- > **l'état de fatigue**, contrôlé régulièrement au moyen de l'**échelle de Borg**, (symptôme le plus présent pour ces pathologies).
- > **l'écoute de chacun et l'individualisation de la pratique en fonction de leurs limitations, attentes et état de forme du moment.**
- > d'éventuelles **pertes d'équilibre** lors des déplacements sur le bateau et les pontons, celles-ci pouvant être provoquées par certains traitements

Retour au calme et débriefing

Une phase de **retour au calme** à terre, d'une quinzaine de minutes autour d'une boisson, vient clôturer chaque séance, toujours dans l'objectif de favoriser lien social tout en débriefant la sortie du jour.

Ainsi, **progressivité et adaptation** aux demandes des pratiquants dont les principaux objectifs sont avant tout la santé, le lâcher prise et la découverte, nous semblent un point bien spécifique à prendre en compte dans la mise en place de cette activité.

Au-delà des partenariats locaux, l'école de voile s'est également référencée sur la plateforme régionale **Quel Sport Docteur ?** Portée par l'**Agence Régionale de Santé (ARS)** cet outil a pour objectif de faciliter le recours à l'activité physique adaptée.

Pour cela, 2 conditions:

- des offres bien identifiées
- un encadrement formé

Quel sport docteur ?



ILS ONT DIT



« On ne pensait pas que ça pouvait nous apporter autant. J'ai fait de la chimio hier, aujourd'hui c'est un peu plus difficile mais je n'y pense pas »

Marianne



« je ne pensais pas que je serai capable après tout ce que j'ai vécu. Je reprends confiance en moi »

Myriam



« Il y a une grosse évolution, sur leur appréhension de l'activité, sur ce qu'elles savent faire maintenant et qu'elles ne pensaient pas pouvoir faire au début. C'est aussi un beau moment d'échange, profitable pour elles et pour nous aussi »

Joffrey Davroux
SIDF - Coach Voile Santé / Coach Plaisance FFvoile

Pour plus de détails sur l'offre :

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



LE CHOIX DU MATÉRIEL

L'école de voile a fait le choix d'utiliser des J80. **Dynamique et stable**, ce support est très bien adapté pour mener ce projet. Il permet **d'adapter les séances aux besoins et capacités** de chaque patient et ce, quelle que soit la météo du jour ou l'état de forme des pratiquants. Le voilier collectif est également un atout majeur pour viser des objectifs en termes de lien social et d'estime de soi.



MODÈLE ÉCONOMIQUE*

FFvoile Calcul coût de revient d'une activité	
Dépenses	
	cycle 10 séances
Durée de l'activité pour le pratiquant (en h)	30
1. COUT DE PERSONNEL et de la soustraction (y compris préparation, accueil, débrief)	875 €
2. COUT DU MATERIEL NAUTIQUE (quote part de l'amortissement dédiée à l'activité, y compris assurance, entretien)	230,00 €
Coût de revient pour l'activité	1 105,00 €
»» Coût de revient unitaire de l'activité	138,13 €
Recettes	
Prix de vente unitaire de l'activité (hors licence)	150,00 €
Nombre de pratiquants moyen	8,00
Total des recettes pour l'activité	1 200,00 €
↳ Résultat par activité (= recettes - dépenses)	95,00 €
Taux de marge (en %)	7,92%
↳ Seuil de rentabilité (en nombre de pratiquant)	7

Modèle économique réalisé à partir de l'offre produit du SIDF

PERSPECTIVES

L'école de voile poursuit les cycles Voile Santé à destination de patients atteints ou en rémission de cancer (2 bateaux). Un autre professionnel vient de finaliser sa formation Coach Voile Santé ce qui permet à la structure de **lancer en 2023 des cycles Voile seniors** (2 bateaux) toujours en partenariat avec la maison sport santé **DK Pulse**.

Ils travaillent maintenant sur la **diversification des offres voile santé**, sur d'autres supports et à destination de nouveaux publics et déposeront prochainement un dossier de demande de subvention auprès de la **conférence départementale des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie** pour accompagner le développement de la pratique voile senior.