



# VOILE SANTÉ BIEN-ÊTRE

**Mathieu Toussaint** - Conseiller Technique National référent Voile Santé Bien-être

[Mathieu.toussaint@ffvoile.fr](mailto:Mathieu.toussaint@ffvoile.fr)

**BANQUE  
POPULAIRE** 

PARTENAIRE  
MAJEUR

 **ENGIE**

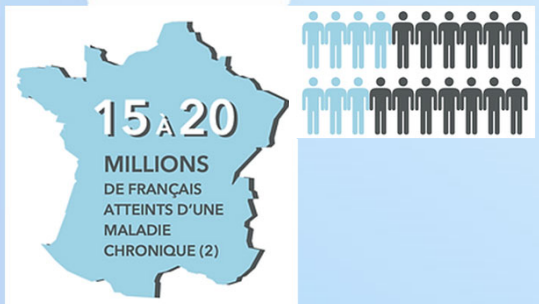
 **GROUPE MDS**  
Mutuelle des Sports

PARTENAIRES  
OFFICIELS

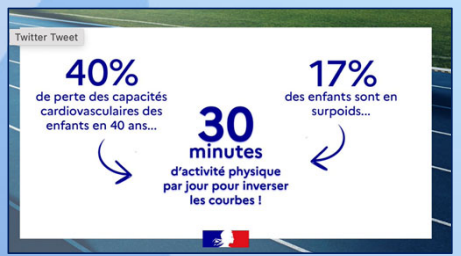
**FF**  **oile**



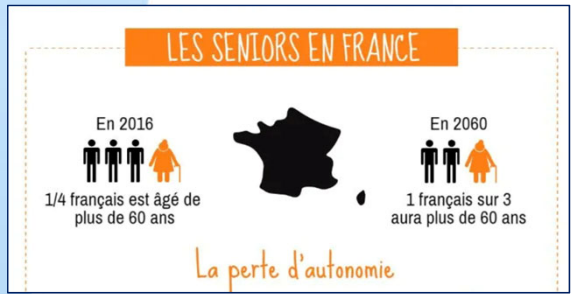
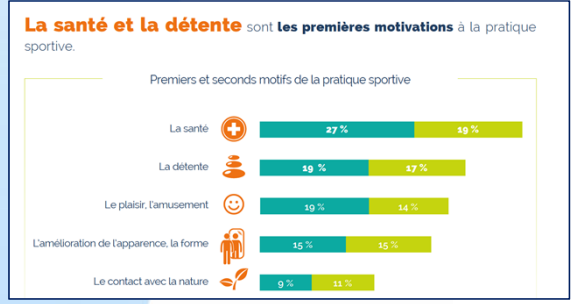
# « Voile Santé Bien-être » enjeux et opportunités!



**La baisse de la capacité physique des adolescents : « Une bombe à retardement »**

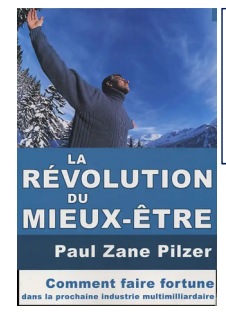


**2 HEURES APS**  
Finalités : santé, bien être, qualité de vie, prévention épanouissement, nutrition...



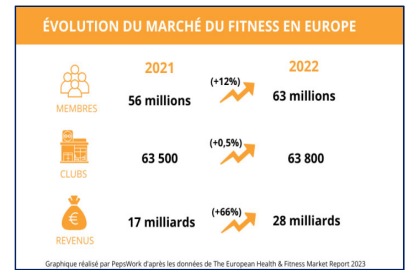
**« L'activité Physique grande cause nationale »**

**Axe 4 « L'activité physique, meilleure arme antichute »**



**« Un phénomène de grande ampleur, qui s'accompagne également d'opportunités économiques »**  
Paul Zane Pilzer, économiste américain / enseignant à l'Université de NY

**LE BIEN-ÊTRE, nouvel axe de développement de l'UCPA**  
Revue Espace tourisme et Bien-être (2019)



- Nature et Bien-être visant la reconnexion à la nature
- Zen et Bien-être, associant relaxation et activités sportives
- Sport et Yoga,
- Fit and forme



**« Clubs sportifs Engagés », PSF...**

**« Réintégration partielle du « sport sur ordonnance » au budget de la Sécurité Sociale pour 2024 »**

# Quelle stratégie pour la Voile?

## Les 3 principales attentes des clubs / FFvoile

- Formation
- Communication et promotion . « *Quelle légitimité ?* »
- Accompagnement à la mise en place d'offres voile SBE « *Quoi faire ?* »

## ➤ Deux programmes de navigation

**PROGRAMMES DE NAVIGATION**

**VOILE FORME BIEN-ÊTRE**  
FFVoile

Pour les personnes qui souhaitent se remettre à l'activité physique, se maintenir en forme ou se détendre et lâcher prise au travers d'activités ludiques de pleine nature.

Ces offres regroupent toutes les activités voile et pratiques associées. Elles sont multiples et peuvent combiner différentes activités nautiques et terrestres :

- Des activités "FORME", sur des supports comme le Paddle, la planche à voile, le wingfoil ou le catamaran.
- Des activités "BIEN-ÊTRE", pratique douce sur voile collectif, séance détente en Yoga-Paddle...

De nombreuses structures proposent des programmes combinant une activité voile et une activité nautique ou terrestre.

**FOCUS SUR... NAUTIC SANTÉ**

Le meilleur de la voile et de l'aviron. Les fédérations de Voile et d'Aviron se sont rapprochées autour du développement d'une offre d'activité combinant la voile, le SUP et l'aviron Indoor. Ce programme original offre la possibilité d'une pratique à l'année visant l'autonomie du pratiquant.

**VOILE SANTÉ**  
FFVoile

Pour développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie. Il s'agit d'une pratique adaptée au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques, de facteurs de risques ou avançant en âge.

Ces offres intègrent généralement le parcours de soins de personnes atteintes d'une pathologie chronique. Elles sont proposées sur prescription médicale et organisées en lien avec des structures de santé (Maison Sport Santé, structures hospitalières...).

**PROS DESPORT**

« On accueille des groupes de pratiquants sur des cycles de 10 séances en voile, finalisés par une petite croisière. On constate une grosse évolution du public que l'on accueille, sur leur ressenti, leur appréhension de l'activité, ce qu'ils savent faire maintenant à bord et qu'ils ne pensaient pas être capables de faire au début. C'est aussi un beau moment d'échange et de partage, une cohésion de groupe qui s'installe rapidement. »  
Joffrey Davroux, Coach voile Santé - Club de voile des Chers de Paimbe.

## ➤ Deux niveaux de Formation



(10h à distance ; 14h de présentiel)

- 7 au 8 novembre, Royan
- Décembre Bandol



(15h à distance 22h présentiel)

- Novembre Concarneau



# Expérimenter, évaluer, communiquer, étendre les dispositifs

## ✓ Des expérimentations

### Voile santé

#### INTEGRER LA VOILE DANS LE PARCOURS DE SOIN

La FFVoile travaille depuis plusieurs années en partenariat avec différents acteurs de la santé, de l'enseignement supérieurs et des Maisons Sport Santé pour intégrer la voile dans le parcours de soins de patients atteints de maladie chronique. La volonté commune est de construire des programmes adaptés et d'évaluer scientifiquement les bénéfices physiques et psycho-sociaux.

#### Mise en place de cycles et évaluation des bénéfices

**Réalisé:** Cancer - Pathologies neurologiques - Séniors - Troubles psychiques

**En projet pour 2024 :** multi-pathologies; addictologie; Santé des soignants

- Partenariats avec des structures de santé (hôpitaux, cliniques spécialisées, MSS ..)

### Voile Forme et bien-être

#### Nautic 'Santé

#### Une activité à l'année :

- Voilier collectif
- SUP et dérivés
- Activités en salle (ergo, circuit training...)

CONVENTION DE PARTENARIAT  
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE - FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON



#### NAUTIC'SANTÉ

**Le meilleur de la voile et de l'aviron.**  
Les fédérations de Voile et d'Aviron se sont rapprochées autour du développement d'une offre d'activité combinant la voile, le SUP et l'aviron Indoor. Ce programme original offre la possibilité d'une pratique à l'année visant l'autonomie du pratiquant.

## ✓ Fiches Bonnes pratiques

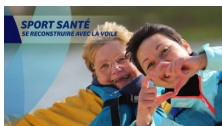


#### Les bénéfices attendus, les résultats de l'étude

- ✓ 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.

## ✓ Vidéos





# Accompagnement des clubs - Des outils

## ✓ Plaquette de présentation



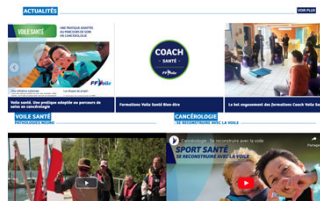
## ✓ Fiches bonnes pratiques

- 4 réalisées
- 2 en cours de réalisation

## ✓ Site internet

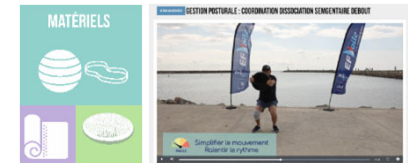
(en cours de finalisation)

## ✓ Vidéos et albums



## ✓ Un kit EDS - Voile santé bien-être

- Outils (ballon, élastiques, tapis, galette de proprio)
- Des livrets thématiques
- Des cartes d'exercices
- Des vidéos d'exercices



## ➤ Réédition du premier tome

(gestion posturale, respiration, coordination, pleine conscience)

## ➤ 5 nouvelles thématiques en 2023

(Aptitude aérobie, Gainage, proprioception, renforcement musculaire et imagerie mentale)

## ➤ Une formation

« Préserver l'intégrité physique et mentale des pratiquants et favoriser la construction de la performance dès le plus jeune âge ».

