



Les bénéfices attendus, les résultats de l'étude

- ✓ Amélioration significative de la **qualité de vie perçue** (SF12) et de la **qualité du sommeil** (psqi)
- ✓ Tendance à l'amélioration de l' (échelle rathus)
- ✓ Amélioration de la **condition physique générale** (tests physiques Voile Santé Bien-être)
- ✓ Peu de visibilité sur l'**amélioration du score de fatigue et de soutien social perçu** (trop faible échantillon de sujets ayant complété ces questionnaires)

Qu'en pensent-ils? Intérêt pour les Séniors

« L'activité voile a eu un impact sur le traitement des patients. Au retour d'activité ils sont beaucoup plus détendus. Nous avons une patiente très angoissée, qui a peur de chaque action de la journée et en voile elle est détendue, elle participe et s'y sent très bien. C'est peut-être le seul moment de la semaine où elle n'est pas envahie par ses angoisses.

La voile permet de travailler l'estime de soi, la confiance en soi. C'est pour moi très important qu'une nouvelle activité de groupe soit incluse dans la prise en charge »

Valerie Soltani-Debaene
Médecin Psychiatre au CHAM

« Grâce à l'activité on a pu voir que nos patients sont plus apaisés, détendus. Il peuvent exprimer leurs émotions et prendre des initiatives »

Emmanuelle Guillemant
Infirmière du CHAM

« Ce qui m'intéresse dans cette activité c'est qu'elle rentre pleinement dans le cadre de la réhabilitation psycho-sociale des patients.

Lorsque l'on a une pathologie psychique chronique, les fonctions cognitives sont également impactées, fonctions exécutives, mémoire... et vivre c'est planifier. Il y a ainsi des compétences que l'on développe dans la voile et d'autres que l'on exerce au sein de l'activité. Ce cycle vient donc renforcer nos ateliers ».

Gregory Chewy
Psychologue au CHAM

Outils FFVoile

Plaquette Voile santé

Pour **promouvoir** les programmes Voile Santé Bien-être, **expliquer** la démarche et **témoigner** des **bénéfices attendus**, la FFVoile a édité une **plaquette de communication**.

Consultable sur le site internet et disponible à la demande, cet outil peut venir en appui de vos supports de présentations lors des échanges avec les professionnels de santé, patients, pratiquants et partenaires institutionnels.



Page internet Voile Santé Bien-être

Vous pouvez également retrouver l'**ensemble des informations** Voile Santé Bien-être : vidéos, fiches bonnes pratiques, plaquette de présentation, et bien d'autres outils... sur le site internet de la FFVoile ainsi que dans de l'espace club.



MAJ 10/2024

VOILE SANTÉ

UN CYCLE NAUTIQUE-SANTÉ AU PROFIT DE PATIENTS ATTEINTS D'UNE MALADIE PSYCHIQUE



FFVoile

Une initiative nationale

Intégrer la **voile** dans le **parcours de soins** des patients atteints d'une **pathologie psychique**, tel était l'objectif du projet porté par la FFVoile. En lien avec l'Université du Littoral Côte d'Opale, et le club de Berck, l'ambition était de monter un programme voile santé adossé à un **protocole d'évaluations scientifiquement validées** visant à mesurer les **bénéfices physiques et psycho-sociaux** de l'activité sur des **patients présentant des troubles psychique** (schizophrénie, troubles bipolaires et dépression)

Le développement d'un projet régional :

Après 2 cycles voile santé à destination de patients atteints par une pathologie neurologique, l'**École de voile de Berck a pris contact avec l'Unité Psychiatrique du Centre Hospitalier de l'Arrondissement de Montreuil (CHAM)** afin d'intégrer un programme **Voile/Kayak** dans l'offre de soins de cet établissement, avec pour objectifs de :

- Renforcer l'**estime** et l'
- Redonner le **goût de l'effort** et **améliorer la condition physique**
- Favoriser la **détente** et la **diminution du stress**

Les étapes du projet :

- 1 **Formation des professionnels de l'EFV**
- 2 **Identifier les acteurs locaux**
- 3 **Rencontrer les partenaires et présenter l'activité**
 - Justifier de l'intérêt de l'activité, **rassurer** (supports adaptés, encadrement formé, objectifs cohérents...)
 - Moyens: supports de présentation: clip vidéo, flyer, diapo...
 - Signature d'une **convention de partenariat**
- 4 **Navigation avec l'équipe soignantes**

Psychologue, Psychiatre, Infirmière, Aide médico Psychologique

 - échanges sur les objectifs thérapeutiques, contenus des séances et les modalités d'organisation
- 5 **Mise en place du parcours Nautique-santé**

Unité Psychiatrique du CHAM	EFV
➤ Sélection des patients	➤ Encadrement du cycle Voile/Kayak
➤ Prescription médicale	
➤ Accompagnement des patients	

Evaluations 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**



UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE Au Club École de Voile de Berck



LES OFFRES

Cycles de 10 séances de 3h au printemps et à l'automne, organisés autour d'une multi activité nautique voile / canoë-kayak

➤ Inscription au forfait individuel : 200€ les 10 séances

Dans le cadre de ce cycle et d'une convention de partenariat, la pratique est ici, intégralement prise en charge par la structure hospitalière.



COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Lors de chaque séance, les pratiquants **alternent entre une pratique voile et canoë-kayak**.

Accueil et échauffement

L'accueil est un temps essentiel visant à **créer de l'échange** entre pratiquants, **recueillir des informations** utiles pour adapter la séance à suivre (état du moment, attentes, motivation, stress,...) et **instaurer un climat de confiance**.

Place ensuite à un **échauffement à terre** d'une dizaine de minutes. Ce moment contribue déjà à l'atteinte des objectifs poursuivis. Les pratiquants sont ainsi accompagnés dans la prise en charge progressive des différents temps de l'échauffement. Ceci les amène à devoir **s'exprimer devant les autres, s'affirmer, planifier des actions...** et favorise le sentiment de compétence.



Séances, objectifs et contenus

Le cycle voile santé est organisé autour d'une progression visant un certain nombre d'objectifs de santé déterminés en collaboration avec l'équipe soignante :

- **Renforcer l'estime et l'affirmation de soi**

Les pratiquants sont amenés à prendre **une part de plus en plus active dans les séances** (préparation du matériel, contenu de séance, choix d'activités....). Les tâches sont également construites pour **les mettre en situation de réussite**.



LES PUBLICS

Patients suivi pour un trouble psychique (schizophrénie, trouble bipolaire, dépression) en hospitalisation de jour au sein de l'unité Psychiatrique du CHAM



L'ENCADREMENT

Éducateur sportif Voile disposant de la qualification fédérale "Coach voile santé" et d'un diplôme STAPS.



Cette autonomie et les progrès réalisés sont constamment valorisés afin de favoriser le **sentiment de compétence** et d'.

- **Redonner le goût de l'effort et améliorer la condition physique**

C'est ici que l'activité canoë-kayak prend tout son sens. Nous consacrons sur chaque séance un temps à cette **pratique plus sollicitante du point de vu musculaire et cardiovasculaire**. Nous **augmentons progressivement le temps de séance et l'intensité de l'effort** afin de remettre les pratiquants en activité physique. Nous essayons à chaque séance de **revenir sur l'activité et faire ressortir les bénéfices** "je me sens mieux", "j'ai mieux dormi après l'activité", "c'était plus facile cette semaine"...



- **Favoriser la détente et la diminution du stress**

Pour accentuer "l'effet bien-être" procuré par l'activité de pleine nature, nous proposons des **moments de "balade"** lors desquels nous orientons l'activité vers la **découverte du milieu, les sensations de glisse** procurées par l'activité. Des petits exercices de respiration, de ressenti les yeux fermés... viennent également ponctuer les séances

Retour au calme et débriefing

Chaque séance se termine par une **phase de retour au calme** et un **moment d'échanges** visant à les amener à **exprimer leurs émotions et ressentis**, à faire part de leur point de vue **sans anxiété**. Ce temps d'échange contribue également à **renforcer l'estime de soi** et entretenir la **motivation** en revenant sur les moments forts de la séance et **les réussites de chacun**.

Points de vigilance

- la **mise en confiance** des participants notamment en début de cycle
- la **construction des équipages** réalisée en lien avec l'équipe soignante et modulable en fonction des activités et de l'état de forme des pratiquants
- la **difficulté des situations** proposées afin de garantir la réussite de tous
- l'état de fatigue et l'**effort perçu**, contrôlé régulièrement au moyen de l'échelle de Borg.

Pour plus de détails sur l'offre :

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



ILS ONT DIT



« Quand je vais me coucher le soir, je me fais comme un film dans ma tête de la séance de l'après-midi. Ça aide à l'endormissement, on est plus détendu après la séance.

Jérôme - Pratiquant



«Quand je suis ici, je me sens bien. Dans la dépression, ça nous aide à se focaliser sur quelque chose d'autre que la maladie. Quand on a un passage à vide, on repense à la voile et c'est quelque chose qui nous permet d'avancer"

Patrick - Pratiquant



« Au début on peut partir avec des préjugés... Finalement, c'est un public attachant, avec lequel on travaille parfaitement bien. Tout le monde trouve ses repères, sa place et on arrive à avancer ».

Frédéric - Coach voile Santé



LE CHOIX DU MATÉRIEL

Le club a fait le choix du **Hansa 303**. Comme de nombreux bateaux utilisés pour la pratique Handivoile, ce support inchavirable et insubmersible est particulièrement **bien adapté pour mettre en confiance et en situation de réussite ce public**. Support collectif, il permet également de **favoriser les coopérations et les échanges entre pratiquants**. Différents canoë-kayak sont utilisés, ce qui permet de **s'adapter au niveau de chacun et aux appréhensions des pratiquants**.



PERSPECTIVES

Investie depuis toujours dans l'accueil de personnes en situation de handicap, l'école de voile a maintenant développé plusieurs offres Voile Santé à destination de différents publics (seniors, pathologies neurologique, trouble psychiques...).

Cette diversification des offres Sports Santé a conduit l'association à progressivement **développer des activités physiques à terre** (marche nordique, renforcement musculaire...), **embaucher un enseignant en APA-S** et se faire **habiliter en tant que Maison Sport Santé**. Cette habilitation lui permet de poursuivre le développement de son projet Santé, nouer de nouveaux partenariats et faire appel à de nouveaux financeurs (ARS, CARSAT, DRAJES....)

FFVoile Calcul coût de revient d'une activité	
Dépenses	Voile bien-être
	Cycle de 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)	875,00 €
2. COUT DU MATERIEL NAUTIQUE (quote part de l'amortissement dédiée à l'activité, y compris assurance, entretien)	167,00 €
Coût de revient pour l'activité	1 042,00 €
➤➤➤ Coût de revient unitaire de l'activité	148,86 €
Recettes	
Prix de vente unitaire de l'activité (hors licence)	200,00 €
Nombre de pratiquants moyen	7
Total des recettes pour l'activité	1 400,00 €
➤➤➤ Résultat par activité (= recettes - dépenses)	358,00 €
Taux de marge (en %)	25,57%
➤➤➤ Seuil de rentabilité (en nombre de pratiquant)	5,2

Modèle économique réalisé à partir de l'offre produit de CEVB : Prix TTC hors licence et titre de participation

