



Les bénéfices attendus, les résultats de l'étude

- ✓ Amélioration significative de la **qualité de vie perçue** (SF12), de la **qualité du sommeil** (PSQI) et de l'**estime de soi** (Rosenberg).
- ✓ Pas d'amélioration significative du **score de fatigue** et de **soutien social perçu** compte tenu d'un bon niveau sur ces thématiques en début du cycle (SSQ6 et FAS).
- ✓ Amélioration significative de la **condition physique** au niveau de la **force des membres inférieurs**, de la **récupération** cardiaque après avoir réalisé un effort et de l'**équilibre**. Pas d'amélioration significative de la force de préhension mais on observe un **meilleur équilibre des forces entre les mains**.

Qu'en pensent-ils? Intérêt pour les Séniors

"L'activité voile va permettre d'être dehors, dans le même bateau, de travailler sur l'estime de soi, le lien social. C'est un excellent complément aux activités physiques réalisées en salle"

Sandra Pit
Enseignante APA-S / Directrice de la Maison Sport Santé DK pulse



Outils FFVoile

Kit et livrets

Pour accompagner les clubs dans la mise en oeuvre de programmes et de séances d'activités physiques à terre, la FFVoile a réalisé un kit composé de 12 livrets thématiques et cartes d'exercices et de vidéos.

Des formations spécifiques de prise en main de ces outils sont également proposées.

*" La voile est une activité douce, qui n'expose pas à des risques brutaux de dégradation cardiovasculaire pour ces publics parfois fragiles
Les deux principaux intérêts sont pour moi, le **travail de la musculature et de l'équilibre**. On a une constante adaptation aux mouvements du bateau qui sollicite l'ensemble des muscles chez des personnes qui n'ont pas l'habitude d'être soumises à ces effets.
Il y a aussi une **ouverture sur quelque chose de nouveau** et c'est essentiel à cet âge de pouvoir se dire "j'ai encore la capacité de faire quelque chose que je n'ai jamais fait de ma vie" "*

Docteur Berkhout
Maison de Santé pluriprofessionnelle du Kruysbellaert



MAJ 10/2024

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

VOILE SANTÉ

EQUILIBRE, MÉMOIRE ET LIEN SOCIAL.
UN PROGRAMME VOILE POUR BIEN VIEILLIR



FFVoile

Une initiative nationale

Concevoir un **programme annuel Voile Seniors** combinant **activités sur l'eau et à terre**, tel était l'objectif du projet porté par la FFVoile. En lien avec l'université du littoral Côte d'Opale, l'école de voile des Dunes de Flandre et la Maison Sport Santé DK Pulse, l'ambition était d'inscrire des personnes âgées de plus de 65 ans dans ce **programme sport santé** et d'y associer un **protocole d'évaluations scientifiquement validées**, visant à mesurer les **bénéfices physiques et psychosociaux** de l'activité voile.

Le développement d'un projet régional :

Il s'agissait également de capitaliser sur les résultats obtenus afin de lancer une dynamique territoriale autour d'un programme Voile Seniors ayant pour objectifs :

- Améliorer l'équilibre et prévenir les chutes
- Contribuer au maintien des fonctions cognitives
- Renforcer le lien social

Les étapes du projet :

- 1 **Formation des professionnels de l'EFV**
- 2 **Identifier les acteurs locaux**
 - Maison de Santé Pluriprofessionnelle du Kruysbellaert
 - Maison sport Santé Dk Pulse (MSS)
- 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...
- 4 **Mise en place du parcours Voile santé et APA-S**
Sélection des patients

MSS Dk Pulse ➤ Promotion de l'activité ➤ Sélection des Séniors ➤ Évaluations initiale et finale ➤ Encadrement des séances à terre	EFV ➤ Encadrement des séances
---	--

« 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

Ecole de croisière des Dunes de Flandre

Les Dunes de Flandre
Ecole Française de Voile

LES OFFRES

L'école de voile propose deux cycles de 10 séances au printemps et à l'automne le mercredi matin.

Inscription individuelle au forfait :

➤ 2x10 séances 280 €

Les séances d'APA-S à terre sont proposées par la Maison Sport Santé. L'inscription se fait à l'année, pour une à deux séances hebdomadaires.



COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Le programme est organisé autour de deux séances hebdomadaires, l'une sur l'eau et l'autre à terre. Pour maintenir une continuité de pratique durant la période hivernale, deux séances en salle sont proposées.

Accueil et échauffement

Chaque séance débute par un **moment d'échange** qui vise à **favoriser les interactions entre les pratiquants** et **recueillir des informations afin d'ajuster la séance à venir**. Le questionnaire porte sur leur état présent (douleurs éventuelles, niveau de fatigue...) et un retour sur les séances en salle et activités physiques réalisées dans la semaine. Nous mettons ensuite en place un **échauffement à terre** d'une dizaine de minutes, utilisant différents outils (élastiques bandes, swiss-ball, galette). Au delà de préparer les pratiquants aux 2h de navigation à venir, celui-ci participe déjà aux objectifs poursuivis par la mise en place de petits **exercices collectifs de renforcement musculaire et proprioceptif**.



Séance sur l'eau

Les séances alternent entre des tâches plus ou moins sollicitantes et des temps plus doux visant la détente et le bien-être.

• **Maintien de l'équilibre et la prévention des chutes**
Même si la pratique sur support instable sollicite déjà de manière constante les **muscles profonds posturaux et équilibreurs** ainsi que des **fonctions proprioceptives**, nous proposons différentes situations visant à renforcer ce travail :



LES PUBLICS

Cette offre cible un public de **65 ans et plus**, orienté par des médecins dans le cadre d'un parcours de soins incluant une séance d'APA-S en salle par semaine mise en œuvre par la Maison Sport Santé.



L'ENCADREMENT

Des éducateurs sportif BPJEPS Voile disposant de la **qualification Coach voile santé** Enseignant en APA-S pour les séances à terre mises en œuvre par la Maison Sport Santé.



déplacements sur le pont, maintien en position debout changements de postes, manœuvres,...

• **Maintien des fonctions cognitives.**
Percevoir, traiter, décider, exécuter, anticiper, se concentrer ..., sont au cœur de nos pratiques et contribuent à anticiper les méfaits du vieillissement **en stimulant les grandes fonctions cognitives**.

Nous mettons ainsi en place des situations favorisant la prise en compte de l'environnement extérieur : navigation en flotte et sur parcours, se repérer sur le plan d'eau et sur une carte, enchaîner des actions ... Ce travail est complété par un apport théorique (apprentissage des termes techniques et de l'environnement maritime, fonctionnement de l'engin, se remémorer la navigation par un travail sur carte) **sollicitant la mémoire et la représentation mentale**

• **Favoriser le lien social.**
Agir en collaboration avec ses coéquipiers, s'entraider, surmonter ses appréhensions dans un environnement méconnu, faire des choix de trajectoire et résoudre collectivement des problèmes posés par une situation...c'est aussi **développer le sentiment d'appartenance au groupe et renforcer l'estime de soi**.

Nous privilégions autant que possible les situations de coopérations afin de **favoriser les interactions sociales** et veillons particulièrement à la **mise en confiance** des pratiquants par une entrée progressive dans cette activité nouvelle. Autour du bien-être psychologique, nous privilégions de **longs bords, plus propices à la relaxation, accompagnés de consignes portant l'attention sur la respiration, les sensations**

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 le lien social** tout en débriefant la sortie du jour.

Points de vigilance

Au cours de la séance nous restons particulièrement vigilant à :

- **l'état de fatigue**, contrôlé régulièrement au moyen de l'échelle de Borg,
- **l'écoute de chacun et l'individualisation de la pratique en fonction de leurs limitations, attentes et l'état de forme du moment**.
- Les **postures** et d'éventuelles **pertes d'équilibre** lors des déplacements sur le bateau et les pontons.

L'hydratation, la chaleur et le temps de séance sont également des facteurs importants à prendre en compte



Séances à terre

Mises en place par la Maison Sport Santé et encadrées par un enseignant en APA-S, ces séances s'organisent autour d'un **temps de travail cardiorespiratoire et un temps de renforcement musculaire**. Des ateliers sont ainsi mis en place au moyen de différents outils (échelle de rythme, poids, ballons, galette de proprioception, tapis de marche...)



ILS ONT DIT



«Ça crée un esprit d'équipe. On est solidaire quand, on est sur le bateau»

Paul. Pratiqueant



«C'est un vrai sport! Il faut retenir, anticiper, être réactif à tout. L'esprit doit toujours être en activité.»

Elizabeth. Pratiqueante



«Ce sont des personnes qui n'imaginent pas être capable de faire de la voile. C'est toujours gratifiant pour les encadrants de leur montrer qu'ils sont capables de faire de nouvelles choses.»

Paul Tavares-Viera
Coach voile Santé / Responsable de l'école de croisière

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 pratiquant, quelle que soit la météo du jour ou l'état de forme. Le voilier collectif est également un **atout majeur pour viser des objectifs en termes de lien social et d'estime de soi**.

Pour aller plus loin

A la suite de cette première année, un dossier a été déposé dans le cadre de l'**appel à projet Impact 2024**.



Ce parcours voile santé a ainsi pu être décliné dans trois écoles de voile (mer et lac), sur des supports collectifs différents et selon la même alternance d'activités sur l'eau et à terre.

Un temps fort régional, regroupant l'ensemble des participants a été mis en place, la **"Silver Cup"**. Cette journée d'initiation à la compétition nous a servi de fil rouge et a favorisé la mise en projet des pratiquants.



Les équipages ont ainsi dû **se préparer physiquement**, (ateliers de travail cardio et de renforcement musculaire à terre et séances de voile), **collectivement** (mise en place des équipages, distribution des rôles, préparation du déplacement...) et **techniquement** (apprentissage de la navigation).

Afin de pérenniser l'activité, ces trois EFV déposeront prochainement chacune un dossier de demande de subvention auprès de la **conférence départementale de la prévention de la perte d'autonomie**.