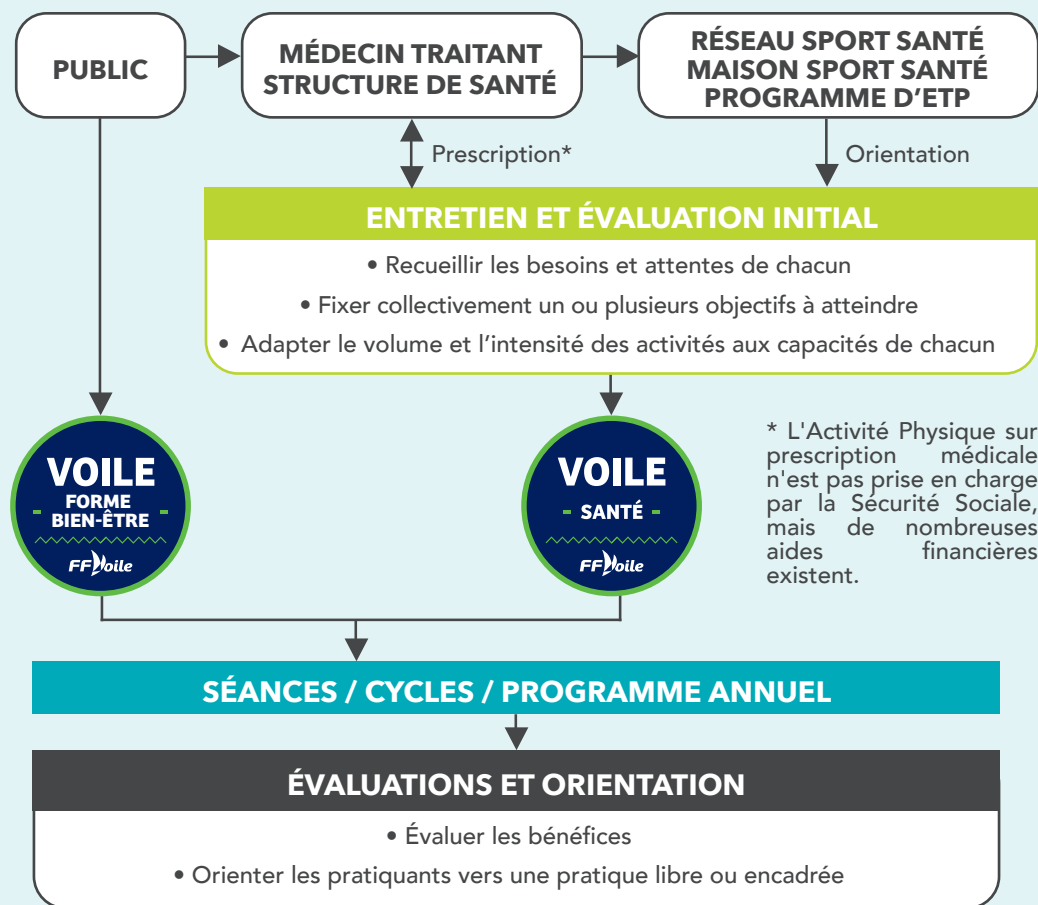


PARCOURS ET PROGRAMMES VOILE SANTÉ BIEN-ÊTRE

- Accompagnement individualisé réalisé par un encadrement formé.
- Objectifs de santé et de bien-être partagés avec chaque pratiquant.
- Démarche intégrative centrée sur la personne.



Création graphique : www.ring-studio.fr - Crédits photos : P4 : FFVoile (O. Lopez - P10 (en bas marche aquatique) : E. Bellander / FFVoile - P12 : JM. Comu / FFVoile - P13 (en haut) : E. Bellander / FFVoile

VOILE SANTÉ BIEN-ÊTRE



LA VOILE C'EST :

1080 STRUCTURES AFFILIÉES,
RÉPARTIES SUR L'ENSEMBLE
DU TERRITOIRE

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
INDIVIDUELLE OU COLLECTIVE

UNE PRATIQUE NAUTIQUE
DE PLEINE NATURE

UNE DIVERSITÉ DE SUPPORTS
ACCESSIBLES À TOUS

➡ ACCESSIBLE À TOUS

- Des **programmes de navigations** qui répondent aux besoins et attentes de tous les publics, quel que soit l'âge, le niveau de pratique ou de condition physique.
- Des objectifs de **maintien ou d'amélioration de la santé dans toutes ses dimensions**: physique, mentale et sociale.

➡ ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

- Un **encadrement formé**, réalisé par des **coachs certifiés**.
- Des structures engagées aux côtés de **partenaires de santé**.

➡ ADAPTÉE À CHACUN

- Des séances élaborées sur la base d'**objectifs de santé et de bien-être** négociés avec chaque pratiquant.
- Une **évaluation de la condition physique** visant à adapter l'activité aux besoins de chacun.

➡ DEUX PROGRAMMES DE NAVIGATION

• VOILE FORME ET BIEN-ÊTRE

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

• VOILE SANTÉ

Pour **développer, maintenir ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie**. Il s'agit d'une pratique adaptée aux personnes atteintes de maladies chroniques ou présentant des facteurs de risques.

« Dans mon métier je m'occupe à longueur d'années de pratiquants de tous âges et de tous niveaux. Je peux ainsi constater combien les fonctions physiologiques de l'organisme sont sollicitées en voile. On pense aux sollicitations cardiaques, ventilatoires, musculaires..., mais au-delà du simple aspect physique intervient l'intelligence de l'analyse de la situation, comme une symbiose entre réflexion et effort physique. »

Pierre-Yves Guillemot

Médecin spécialiste en Médecine du sport.
Président de la Commission Médicale de la FFvoile



PAROLE À

« L'activité physique est maintenant une thérapeutique à part entière. Elle ne remplace pas les traitements des patients mais elle potentialise les effets et impacte directement leur état de santé. **Les activités nautiques sont un très bon support pour ces nouvelles thérapies.** On se rend compte que l'activité physique dans ce milieu maritime a d'autant plus de **répercussions positives sur l'état de santé du patient, tant sur le plan physique que psychique.** »

Laure Jacolot, Médecin du sport, Pôle Santé publique. Médecine du sport / Sport Santé.
Centre hospitalier de Cornouaille Quimper - Concarneau



PAROLE À



BÉNÉFICES PLAN PHYSIQUE



FOCUS SUR ... STAND-UP PADDLE

Le Stand-Up Paddle, une manière originale pour se détendre et se remettre en forme !

Dans un environnement de pleine nature propice à la détente et à la déconnexion, la pratique du SUP offre une activité physique plus sollicitante d'un point de vue cardio-respiratoire. Activité se pratiquant debout, sur un support instable, elle a un impact plus important sur le bon développement et la préservation du capital osseux ainsi que sur les fonctions équilibratrices et le système musculaires.



CARDIO RESPIRATOIRES

La voile est une activité **aérobie d'intensité modérée**, facilement modulable. Le plus souvent portée, elle offre une **entrée progressive dans l'activité** physique pour des publics très sédentaires ou éloignés de l'activité.

PAROLE À



PRATIQUE

« C'est la 3^e séance et je navigue toute seule. C'est vraiment agréable. Je pensais que ça n'était pas vraiment un sport la voile et c'est assez physique tout de même. Il faut essayer, il n'y a vraiment pas de danger et des belles sensations. »

Sophie

Programme Voile Santé
Parcours Pathologies neurologiques



EQUILIBRE ET PROPRIOCEPTION

La relative instabilité des supports et la variabilité de l'environnement **stimulent les fonctions proprioceptives et musculaires** qui sont fondamentales dans la recherche du **maintien** et de **l'amélioration de l'équilibre**.



PROS
DE SPORT

PAROLE À

« Au fur et à mesure des séances de voile, on voit les pratiquantes qui prennent de l'assurance sur le bateau, leur équilibre n'a plus rien à voir. Il y a une réelle évolution physique mais également psychique, elles sont rayonnantes quand elles viennent à la voile et ne rateraient une séance pour rien au monde ! »

Manon Dedrie

Enseignante en APA-S - DK Pulse, Maison Sport Santé



MUSCULAIRES

En voile, les gestes techniques et les manœuvres à effectuer feront travailler tous les muscles du corps. C'est une **pratique douce, sollicitant l'ensemble du système musculo-squelettique**, mais limitant les traumatismes ostéo-articulaires et les risques cardio-vasculaires.



PROS
DE SPORT

PAROLE À

« La pratique du Pilates sur Paddle décuple ses effets bénéfiques sur le corps et l'esprit. L'instabilité renforce le travail des muscles profonds et le cadre de pratique, en plein air, favorise le lâcher prise, la déconnexion. »

Chantale

Enseignante de Pilates Programme Voile
Forme et bien-être - Pilates-Paddle



COORDINATION MOTRICE

Dissociation segmentaire, réalisation de doubles tâches, exécution de gestes définis et précis sont essentiels en navigation. Les bras et les jambes travaillent de manière variée pour réaliser des actions différentes. **Quel meilleur stimulant de la coordination motrice ?**

BÉNÉFICES COGNITIFS

Activité physique de pleine nature, la voile nous amène à **mettre en jeu nos capacités d'attention, de concentration, d'analyse de la situation, de prise de décision, ...**

C'est un formidable outil au service du **maintien** et de **l'amélioration des fonctions cognitives**.

« La pratique de la voile est importante pour ces patients car elle permet de stimuler leurs fonctions cognitives: la mémoire, la planification dans la navigation et sa préparation, la flexibilité, la capacité à gérer les informations les plus importantes et à les hiérarchiser... Cette activité physique procure également un sentiment d'autonomie, de liberté, d'efficacité, d'estime de soi. Une pratique hyper complète! »

Dominique NADALINI

Neuropsychologue, Centre Jacques Calvé
Fondation Hopale.

EXPERT
SANTÉ



L'ATTENTION

Qu'elle soit sélective ou divisée, **l'attention est une capacité très sollicitée en voile**. Pour sélectionner les informations pertinentes dans l'environnement tout en pilotant son bateau, le pratiquant doit rester **concentrer**, ne pas se laisser distraire et répartir son attention entre plusieurs tâches.



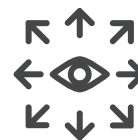
LES FONCTIONS EXÉCUTIVES

Faire des choix de trajectoires, s'adapter aux conditions changeantes, résoudre des problèmes posés par une situation.... La voile fait appel à notre capacité **d'analyse de la situation et de prise de décision**.



MÉMOIRE

Naviguer c'est aussi apprendre. **Apprendre** de nouvelles techniques, **mémoriser** des procédures, un vocabulaire spécifique...



LES FONCTIONS VISUO-SPATIALES

En voile, il faut également savoir se situer sur le plan d'eau, **s'orienter et se repérer dans l'espace**. **Imaginer mentalement** la trajectoire de son bateau par rapport au vent, aux autres c'est aussi travailler sur le thème de **l'orientation spatio-temporelle**.



PRATIQUANT

« On se sent vidé des énergies négatives. On pense complètement à autre chose, on est tellement occupé à apprendre. »

Sylvia Cycle Voile Santé - Parcours Cancer

« L'esprit doit toujours être en activité. Il faut retenir, anticiper, être réactif à tout. »

Elisabeth Cycle Voile Forme et Bien-être.
Programme Séniors

FOCUS SUR ...

INTÉGRER 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.

BÉNÉFICES PSYCHO-SOCIAUX

PAROLE À



PRATIQUANT

« Quand on nous a proposé de faire de la voile, je me suis dit: c'est pas pour moi, je n'aime pas trop l'eau, j'ai peur, je ne sais pas nager! Et on m'a convaincu et franchement, qu'est-ce que je suis contente d'avoir dit oui. On est vraiment un bon groupe. Même après la voile on se reverra, on se fera des petites sorties entre copines. »

Monique Cycle Voile Santé - Parcours Senior



DÉTENTE ET DIMINUTION DU STRESS

Le plaisir de la glisse sur l'eau peut être un facteur important favorisant le **bien-être psychique**, la **détente** et la **diminution du stress**. Se concentrer pour mener son embarcation ou encore contempler des paysages, c'est laisser place à plus de sérénité, s'évader du quotidien et oublier tous ses soucis.



LIEN SOCIAL

Plus qu'une équipe, la voile se pratique souvent **en équipage**. Il s'agit alors de construire un projet collectif de navigation, d'agir en collaboration pour atteindre un objectif commun, de s'entraider et surmonter des obstacles collectivement, ce qui favorise le **sentiment d'appartenance au groupe et développe du lien social**.



CONFIANCE ET ESTIME DE SOI

Liberté, autonomie, progression dans une nouvelle activité que l'on aurait parfois jamais imaginé faire... la voile **renforce le sentiment de compétence**. S'entraider, réussir, surmonter ses appréhensions c'est développer un **sentiment d'efficacité et renforcer l'estime de soi**.

PAROLE À



EXPERT
SANTÉ

« 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 essentielles pour la lutte contre ces maladies.

Dr Jean-Philippe Wagner Directeur de la recherche et de l'innovation à l'Institut Andrée Dutreix - Oncologue et radiothérapeute à la Clinique de Flandre.



PRATIQUANT

« Je ne pensais pas que je serais capable. Après tout ce que j'ai vécu, je reprends confiance en moi. Je me dis que tout compte fait, j'ai été capable de le faire, je suis capable de prendre des initiatives, et ça c'est super ! »

Myriam Cycle Voile - Parcours Cancer

FOCUS SUR ... LE VOILIER COLLECTIF

Un outil au service du bien vieillir.

De nombreux clubs sont maintenant engagés dans des programmes Équilibre, Mémoire et lien social visant à contribuer à la prévention de la perte d'autonomie des seniors. Sport d'équipage, sollicitant les fonctions cognitives et équilibratrices, ce voilier offre une entrée progressive et sécurisante dans l'Activité Physique pour ces publics qui en sont parfois éloignés.

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 voilier 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...).



« 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 - Ecole de croisière des Dunes de Flandre*

LES CYCLES LES SEANCES



Les cycles Voile Santé Bien-Être sont organisés sur une durée qui peut varier de quelques mois à un an. Ils sont élaborés sur la base d'**objectifs de santé et de bien-être** négociés avec chaque pratiquant.

Les séances, **alternent entre des tâches** sollicitant les systèmes **car dio-respiratoire et musculaire** et des **temps plus doux visant la détente et le bien-être**. Elles s'organisent autour de 3 temps: échauffement, corps de séance et retour au calme.

1 ENTRETIEN ET ÉVALUATION

- Recueillir les besoins et attentes de chacun
- Fixer collectivement un ou plusieurs objectifs à atteindre
- Adapter le volume et l'intensité des activités aux capacités de chacun

2 SÉANCE

Echauffement

- articulaire
- musculaire
- cardiorespiratoire
- proprioceptif

Voile - Activités nautiques - Activité complémentaire à terre

Retour au calme

- étirements
- respiration
relaxation

3 EVALUATIONS ET ORIENTATION

- Évaluer les bénéfices
- Orienter les pratiquants vers une pratique encadrée ou autonome



PAROLE À



« Les premières navigations visent la mise en confiance des pratiquants. Puis progressivement, je propose des petits déplacements, du maintien en position debout, des enchaînements de manœuvres... afin d'insister sur la dimension physique de l'activité (force, équilibre, proprioception). Le plus souvent ces situations se font en coopérations afin de favoriser les interactions sociales. Pour les moments de détente, je privilégie les longs bords, plus propices à la relaxation, accompagnés de consignes portant sur la respiration, les sensations. »

Paul - Coach voile Santé - Ecole de croisière des Dunes de Flandre



Echelle de perception de l'effort



PROGRAMMES DE FORMATION



Soucieuse d'assurer un **accueil et un encadrement adaptés**, la FFVoile met en place un parcours de formations structuré en **2 niveaux**. L'objectif est de transmettre aux encadrants voile des compétences garantissant une **pratique sécurisée et adaptée** à chacun.

Ces formations s'adressent aux professionnels et bénévoles disposant d'un diplôme d'encadrement de la voile. Elles peuvent bénéficier d'une prise en charge au titre de la formation professionnelle.

COACH FORME BIEN-ÊTRE

FFVoile

NIV 1

MODALITÉS D'ORGANISATION

24 HEURES DE FORMATION

- Parcours en ligne de 10 h
- 2 jours de présentiel, pour une alternance de théorie et de mises en situation pratique

Prérequis : Disposer d'un diplôme d'encadrement de la voile.

Cette formation vise à aider à la conception et la mise en œuvre d'activités voile ayant pour **objectif l'entretien ou l'amélioration du capital santé**.

CONTENUS :

- Appréhender la thématique du Sport Santé (enjeux, acteurs, organisation...)
- Connaître les modalités d'entretien et d'amélioration des principales **qualités physiques, mentales et sociales**.
- Savoir réaliser l'**évaluation** initiale du pratiquant afin de fixer des objectifs partagés et concevoir un programme.
- Concevoir et mettre en œuvre une pratique Voile dans un objectif de maintien ou d'amélioration du **bien-être**, de la **condition physique** et d'autonomie dans la pratique.

OUTILS :



COACH - SANTÉ -

FFVoile

NIV 2

MODALITÉS D'ORGANISATION

37 HEURES DE FORMATION

- Parcours en ligne de 15 h
- 3 jours de présentiel, pour une alternance de théorie et de mise en situation pratique

Prérequis :

Avoir réalisé la formation de niveau 1.

Cette formation s'adresse aux encadrants qui souhaitent s'engager dans la mise en place d'une **activité voile, adaptée aux personnes atteintes d'une pathologie chronique ou présentant des facteurs de risques**.

CONTENUS :

- Concevoir, planifier, mettre en œuvre et évaluer un **programme Voile Santé adapté** aux besoins, attentes et capacités du pratiquant.
- Assurer l'éducation à la santé et encourager l'adoption de comportements favorables à la santé.
- Connaître les caractéristiques des principales pathologies chroniques.
- Savoir **réagir face à un accident** au cours de la pratique conformément aux recommandations des gestes de premiers secours (recyclage PSC-1).

Coach Voile Santé est référencé par l'arrêté interministériel (2018), ouvrant droit à l'encadrement de l'APA sur prescription médicale et à destination de patients en ALD.

« Se former au sport santé, c'est élargir sa pratique vers des personnes à besoins spécifiques, heureuses de pouvoir pratiquer nos activités nautiques. C'est aussi apporter du sens à son engagement quotidien, nourri par des échanges forts et sincères. La formation sécurise l'encadrement et le pratiquant. C'est un temps d'échange propice à questionner ses habitudes et développer de nouvelles compétences. »

Guillaume Voizard Chef de projet - Les Glénans - Coach Voile Santé