



BOUTIQUE CLUBS FFVOILE

Pour palier les aléas météo, proposer une pratique annuelle ou inscrire des activités physiques complémentaires aux navigations, la FFVoile vous propose un « Kit Sport santé bien-être ».

Composé d'un Swissball, d'une galette de proprioception, d'élastiques et d'un tapis, ce kit offre de nombreuses possibilités pour aborder la santé dans toutes ses dimensions.

Ces outils peuvent également être utilisés, avec d'autres publics, notamment pour animer les Ecoles de Sports avec pour objectifs, l'éducation à la santé et la préservation de l'intégrité physique.

Equilibre, mémoire, lien social... un programme d'activité pour prévenir les effets du vieillissement.

Avec l'avancée en âge, les seniors voient progressivement diminuer leurs capacités fonctionnelles. La voile, notamment dans sa forme de pratique collective, est une activité qui présente de nombreux atouts dans le cadre d'une démarche Sport Santé Bien-être à destination de ces publics.

- **Entretenir les systèmes musculo squelettique et cardio-vasculaire**

En tant qu'activité à dominante aérobie d'intensité faible à modérée, facilement modulable, elle présente peu de risques cardiovasculaires. Activité portée, elle est moins indiquée pour maintenir le capital osseux mais elle mobilise néanmoins de nombreux groupes musculaires, en limitant les traumatismes.

- **Stimuler les fonctions proprioceptives et prévenir les chutes**

La prise d'informations permanente sur soi et sur l'environnement extérieur, l'instabilité des supports et la nécessité de s'adapter en permanence à l'environnement, créent un ensemble de facteurs favorables à un travail des capacités proprioceptives et sensorielles. Couplé à un renforcement musculaire, la voile est ainsi un formidable outil au service d'un travail orienté sur le maintien de l'équilibre et la prévention des chutes.

- **Conserver ses capacités cognitives**

Percevoir, traiter, décider, exécuter, anticiper, se concentrer et apprendre les techniques de navigation, c'est aussi anticiper les méfaits du vieillissement en stimulant les fonctions cognitives.

- **Favoriser les interactions sociales et renforcer l'estime de soi**

Agir en collaboration avec ses coéquipiers, s'entraider, surmonter des obstacles collectivement, c'est aussi développer le sentiment d'appartenance au groupe et renforcer l'estime de soi. La voile peut ainsi être un formidable outil au service du maintien du lien social.

Co-financement de l'activité ?

La conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées est l'un des dispositifs phares de la loi du 28 décembre 2015 relative à l'adaptation de la société au vieillissement. Elle a pour mission de définir, dans chaque département, un programme coordonné de **financement des actions de prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées de 60 ans et plus**. Dans ce cadre elle peut participer au financement d'actions collectives de prévention de la santé par l'activité physique.

Au travers du conseil départemental, des appels à projets sont régulièrement lancés. N'hésitez pas à vous informer et à y répondre ! Vous pouvez également vous rapprocher de votre municipalité ou de certaines structures locales (CCAS, CIAS) et vous inscrire en complémentarité des actions qu'elles mènent à destination des seniors.

MAJ 03/2022

FORMATION

Pour former les encadrants, professionnels ou bénévoles, des formations Coach Voile Forme et Bien-être sont mises en place dans les territoires [Consultez le catalogue en ligne des formations FFVoile sur le site fédéral.](#)



1 FRANÇAIS SUR 4
aura plus de 65 ans en 2040*
(*INSEE)

La « Voile Séniors » un enjeu sociétal, une opportunité de développement ?

VOILE BIEN-ÊTRE

UNE PRATIQUE DOUCE SUR VOILIER COLLECTIF



Être bien dans sa peau, bien dans sa vie, jamais ces aspirations n'ont été aussi fortes qu'actuellement. Le rapport à la santé change et de plus en plus de personnes ont compris que prendre soin de sa santé ne se limite pas à consommer des médicaments quand on est malade. Ce n'est pas un hasard si les plus fortes ventes de livres portent aujourd'hui sur les thèmes de développement personnel, de quête du bonheur, de ressourcement..., mais celui d'une transformation culturelle profonde. Ces sujets qui n'intéressaient qu'une minorité de personnes sont aujourd'hui passés dans le grand public et **ce changement de paradigme s'accompagne de réelles opportunités de développement de nouvelles offres.**

La voile dispose de nombreux atouts pour la mise en place d'offres visant la santé et le bien-être. Grâce à la diversité des supports et à l'adaptabilité des programmes de navigation, elle peut répondre aux besoins, attentes et capacités de tous, quel que soit l'âge, le niveau technique ou la condition physique.

Activité aérobie d'intensité modérée, l'activité voile peut être facilement modulée garantissant une entrée progressive pour des publics très sédentaires ou éloignés de l'activité physique.

L'instabilité des supports, la variabilité de l'environnement auquel il faut constamment s'adapter stimulent en permanence les fonctions proprioceptives et cognitives, ce qui fait de **la voile un sport résolument complet qui peut offrir une pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (RASPP)**, visant le maintien ou l'amélioration de la santé dans toutes ses dimensions : physique, mentale et sociale.

Enfin, le plaisir de la glisse, en pleine nature, peut être un facteur important au service d'un programme visant le **bien-être psychique, la détente et la diminution du stress.**

Le centre nautique **Nautisme en Pays Blanc**, l'a bien compris et s'est lancé depuis cette saison, dans la mise en place d'une offre **« Voile Bien-être » sur voilier collectif.**

« 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 À NAUTISME EN PAYS BLANC



Les origines du projet

Le club propose depuis plusieurs années une offre Voile Loisir à destination d'un public adulte, sur catamaran, planche à voile et dériveur. Au fil du temps, de plus en plus de pratiquants de ces séances du samedi après-midi exprimaient leur motivation à venir en termes de bénéfices Santé, de Bien-être perçu, de diminution du stress... Ces attentes, confirmées au travers des questionnaires proposés, ont ainsi amené le club à enrichir cette offre en mettant l'accent sur ces bénéfices, faisant progressivement évoluer cette offre sur du « Loisir-Santé ».

De là, s'est engagée une réflexion sur la création d'une offre « Voile Bien-être », plus ciblée, sur voilier collectif, afin d'ouvrir la pratique à une clientèle plus large et moins sportive.



COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Après un échauffement à terre, 10 mn de réveil musculaire et d'éveil des sens, les pratiquants prennent la direction du port et embarquent sur le voilier collectif pour une navigation d'environ 2h. Au programme de cette sortie du samedi matin, **une alternance de moments de détente et de situations pour se maintenir en forme.**

La séance débute par une introduction en douceur, un moment de calme et de détente, afin de se préparer à la séance. Sur de longs bords, les pratiquants sont invités à fermer les yeux, se centrer sur eux-mêmes, sur leurs sensations. Ils sont accompagnés à la voix par Bruno, pour faire « le tour de leur corps » afin de détecter les éventuelles zones de tensions, qu'un ajustement postural et un placement de la respiration permettent de dénouer progressivement.

Bruno les amène ensuite à se centrer alternativement sur leur respiration, leur posture, leurs sens. Il les aide à se focaliser sur les sensations liées aux éléments extérieurs : le vent sur le visage, le bruit de l'eau sur la coque ou dans les voiles, l'inclinaison du support, la glisse du bateau... **L'objectif étant de les aider à vivre l'instant présent, « être là, ici et maintenant », s'évader du quotidien pour profiter pleinement d'un véritable instant Bien-être.**

LES OFFRES

Séance de 3 h le samedi matin, pour un groupe restreint de 6 à 9 personnes.

Tarifs:

Forfait 4 séances à 72€ avec un passeport voile.

Possibilité de s'inscrire à la séance : 21€



LES PUBLICS

Cette offre cible un public adulte et s'adresse à tous, sans prérequis technique.



L'ENCADREMENT

Diplômé d'état en voile, Bruno s'est récemment formé sur cette thématique au travers de la formation fédérale Coach voile Forme et Bien-être.

Durant la suite de la navigation, les pratiquants occupent différents postes et **des situations plus orientées sur le maintien de la condition physique sont proposées :**

- Coordination motrice et dissociation segmentaire au travers du maniement de l'engin (adaptation des trajectoires, relation Barre/écoutes...)
- Mise en jeu du système cardiovasculaire et renforcement musculaire par des petits enchaînements de manœuvres et d'actions qui en découlent (se lever, se déplacer en instabilité, se baisser pour passer sous la bôme, reprendre les écoutes...)

Tous ceci contribuant déjà à travailler la condition physique générale et les fonctions liées à l'équilibre, pour ce public. Les fonctions cognitives ne sont pas non plus en reste et au delà des exercices de coordination motrice, elles sont constamment mises en jeu par des situations où les pratiquants sont amenés à se représenter les différents axes et trajectoires (bateau, vent, courant...), se repérer sur le plan d'eau, identifier des éléments sur l'eau ou le trait de côte...

Enfin, Bruno ponctue la séance d'échanges et d'apports sur la santé, la faune, la flore, l'histoire du site...

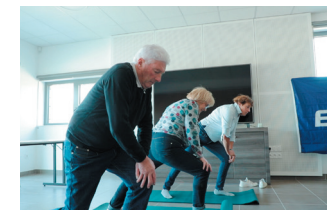
La matinée se termine par 15 mn de « retour au calme », avec des étirements, un moment de détente et des conseils pour sa pratique d'activité physique quotidienne. En bref, une séance Voile Bien-être complète, où l'on prend son temps ! Le temps de s'écouter, de respirer, de prendre soins de soi, de se ressourcer et d'admirer le paysage.

Des activités complémentaires à terre

Pour enrichir cette offre et s'adapter aux aléas météo le club met en place des activités à terre en complément des navigations.

Ces petits exercices de renforcement musculaire, d'équilibre, de coordination, de relaxation... prennent généralement place en début et en fin de séance.

C'est aussi pour le club une façon d'accompagner chaque pratiquant dans son projet individuel de gestion de sa vie physique au quotidien, en dehors du club. Un véritable Coaching individualisé !



ILS ONT DIT

« Au-delà de répondre à une demande croissante d'activités « Bien-être », cette offre vise à faire rentrer un nouveau public au club »

BRUNO SCHOCH
Directeur – NPB / Coach Voile
Forme et Bien-être



Pour plus de détails sur l'offre :

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



Promotion et labellisation de l'offre

Avec pour objectif de faire connaître son activité et d'attirer de nouveaux pratiquants, le club a lancé une opération de promotion de l'activité auprès des professionnels de santé du territoire. Il a également fait la demande et obtenu le label « Sport Santé niveau 1 ». Porté par le réseau Sport Santé Pays de la Loire, ce label représente pour le club une reconnaissance institutionnelle et pour les pratiquants, un gage de qualité. Cette démarche a ainsi permis au club de se faire identifier par les acteurs du Sports Santé et a facilité l'obtention de subventions dédiées à ces activités. Il est ainsi accompagné financièrement par la commune et a bénéficié d'une aide de l'ANS pour lancer cette activité.



LE CHOIX DU MATÉRIEL

Pour ce programme visant principalement un public adulte et non initié, le club a choisi d'utiliser une Goélette Fillao. Ce bateau collectif de grande capacité renvoie une image sécurisante pour les néo-pratiquants parfois très éloignés du milieu et des activités nautiques. Assise confortable, stabilité du support, départ du port... ce support offre une réelle accessibilité à la pratique quel que soit l'âge et le niveau de condition physique.

PERSPECTIVES

Avec une moyenne de 5 personnes par séance, le club équilibre son activité. Le taux de satisfaction est excellent et la communication et le bouche à oreille devraient permettre au club d'améliorer son taux de remplissage l'année prochaine. Le club envisage également d'ouvrir cette pratique aux personnes atteintes d'une pathologie chronique, dans le dispositif dit du « sport sur ordonnance ».



MODÈLE ÉCONOMIQUE*

FFVoile Calcul coût de revient d'une activité	
Dépenses	Voile bien-être
	2 cycles de 4 séances
Durée de l'activité pour le pratiquant (en h)	24
1. COUT DE PERSONNEL et de la soustraction (y compris préparation, accueil, débrief)	650,00 €
2. COUT DU MATERIEL NAUTIQUE (quote part de l'amortissement dédiée à l'activité, y compris assurance, entretien)	288,00 €
Coût de revient pour l'activité	938,00 €
» Coût de revient unitaire de l'activité	187,60 €
Recettes	
Prix de vente unitaire de l'activité (hors licence)	168,00 €
Nombre de pratiquants moyen	5
Subvention directement liée à l'activité et/ou partenaires privés (sponsors, mécènes...)	1 060,00 €
Total des recettes pour l'activité	1 900,00 €
Résultat par activité (= recettes - dépenses)	962,00 €
Taux de marge (en %)	50,63%
Seuil de rentabilité (en nombre de pratiquant)	6

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