

Les bénéfices attendus, les résultats de l'étude

- ✓ Diminution significative du **niveau de fatigue chronique et d'anxiété.**
- ✓ Amélioration significative de l'**index du sommeil et de qualité de vie perçue.**
- ✓ **Une tendance d'amélioration de l'estime de soi et du soutien social perçu a été observée.**

On peut également espérer des bénéfices du point de vue des fonctions cognitives, de la coordination et de la motricité fine.



Qu'en pensent-ils? intérêt pour le patient

"La pratique de la voile est une activité importante pour ces patients car elle permet de stimuler leurs fonctions cognitives comme la mémoire, la flexibilité, l'attention, la planification..."

Concernant les aspects psychologiques, la voile procure un sentiment d'autonomie et d'efficacité favorable au renforcement de l'estime de soi. Une pratique hyper complète !"

Dominique Nadalini. Neuropsychologue
Centre Jacques Calvé / Fondation Hopale

"Je n'ai pas été appelée pour un quelconque souci, le bateau est très bien adapté. C'est une grande liberté pour eux de pouvoir reprendre une activité physique en autonomie, de sortir du cadre hospitalier"

Céline François. Ergothérapeute
Centre Jacques Calvé / Fondation Hopale



Réglementation

Règles de sécurité permettant la pratique des personnes qui ne peuvent pas fournir l'attestation, ni réaliser le test de natation (A.322-3-4 du code du sport)

Les principales conditions à respecter :

- **Équipement de sécurité** : gilet de sauvetage adapté, 100 Newtons, assurant le retournement. (NF EN ISO 12402-4)
- **Ratio d'encadrement** : limite de 7 embarcations, ratio pouvant être durci par le RTQ en fonction des conditions de pratique.
- **Questionnement préalable** relatif aux capacités de chaque personne, visant à identifier les précautions ou adaptations particulières.
- **Embarcations et conditions de navigation** : le RTQ choisit des bateaux adaptés et fixe les conditions de navigation (choix de la zone, état du plan d'eau, force du vent) tenant compte de l'âge et des capacités des participants.

Retrouver le document complet dans la rubrique réglementation de l'espace Voile Santé Bien-être

MAJ 06/2023

VOILE SANTÉ

UNE PRATIQUE ADAPTÉE AUX PATIENTS ATTEINTS DE PATHOLOGIES NEUROLOGIQUES



Une initiative nationale

Intégrer la **voile** dans le **parcours de soins** des patients atteints d'une pathologie neurologique chronique, tel était l'objectif du projet porté par la FFVoile. En lien avec le département STAPS APA-S de l'Université du Littoral Côte d'Opale, l'ambition était de monter un **protocole d'évaluations scientifiquement validées** visant à mesurer les **bénéfices physiques et psycho-sociaux** de l'activité voile sur des patients atteints d'une **Sclérose en plaque** ou de la **maladie de Parkinson**.

Le développement d'un projet local :

Après 2 cycles mis en œuvre dans le cadre de ce protocole, l'**École de voile de Berck** a **intégré cette offre Voile santé** dans son catalogue d'activités. 8 patients naviguent maintenant chaque semaine **sur prescription médicale** dans le cadre d'une activité voile adaptée à leurs pathologies.

Les étapes du projet :

- 1 **Formation des professionnels de l'EFV**
 - 2 **Identifier les acteurs locaux**
(Établissements de santé, maison sport santé, associations de patients...)
 - 3 **Rencontrer les partenaires et présenter l'activité**
➤ Justifier de l'intérêt de l'activité, rassurer (supports adaptés, encadrement formé ...)
Moyens : clip vidéo, flyer, diapo...
 - 4 **Navigation avec l'équipe soignante**
Kiné, Enseignant APA-S, Ergothérapeute, Neuropsychologue
➤ Échanges sur les objectifs thérapeutiques et les modalités d'organisation
 - 5 **Mise en place du parcours Voile santé**

Établissement de santé	EFV
➤ Sélection des patients	➤ Encadrement des cycles
➤ Prescription médicale	
- Évaluation 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

FFVoile

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



UNE EXPÉRIENCE RÉUSSIE Au Club École de voile de Berck



LES OFFRES

Cycles de 10 séances de 3 h au printemps et à l'automne
➤ **Inscription au forfait individuel : 200€ les 10 séances**



COMMENT ÇA S'ORGANISE ?

Accueil et échauffement

L'accueil des pratiquants est un temps essentiel qui permet de recueillir de nombreuses informations utiles pour adapter la séance à suivre. Il débute par un **questionnement des pratiquants sur les dimensions physique et psycho-sociale** (état de fatigue, des fonctions motrices et sensitives, de stress,...). Créer ces échanges permet également d'**identifier les motivations et attentes de chacun**, favoriser le lien social et instaurer un climat de confiance.

Après ce moment d'accueil, place à un **échauffement à terre**, d'une dizaine de minutes. Prioritairement articulaire et musculaire, cet échauffement est indispensable afin de prévenir les douleurs dues à la spasticité et aux raideurs musculaires inhérentes à ces pathologies.

Enfin, les pratiquants embarquent, de façon plus ou moins autonome ou au moyen du lève personne.

Séance sur l'eau

Le cycle voile santé est organisé autour d'une progression allant d'une navigation en double à une navigation en solo.

Objectifs :

- favoriser l'**autonomie** et le **sentiment d'auto efficacité**.
- augmenter progressivement les sollicitations **cognitives et motrices**.

Les séances sont ainsi élaborées autour d'une **alternance de tâches** permettant de solliciter la **coordination et la motricité fine** (manoeuvres, changements d'allures, gestion barre/écoutes en double tâches...) et de **situations faisant appel à l'attention, la mémoire, la prise d'informations, la planification** (choix de trajectoires, construction d'itinéraires, se repérer sur l'eau, navigation en flotte...).



LES PUBLICS

Patients suivis pour une pathologie neurologique chronique (Sclérose en plaque et maladie de Parkinson) en hospitalisation de jour en institut de rééducation.



L'ENCADREMENT

Éducateurs sportifs Voile disposant de la qualification fédérale "Coach voile santé "



Points d'attention

Au cours de la séance Lucien, Coach Voile Santé, reste vigilant à :

- la **transmission des consignes et la complexité des situations** proposées (surcharge cognitive). Il n'hésite pas à répéter, reformuler, adapter et vérifier la bonne compréhension des informations transmises.
- l'**état de fatigue**, qu'il contrôle régulièrement au moyen de l'échelle de Borg, (symptôme le plus présent pour ces pathologies).
- la **douleur** éventuellement provoquée par un **maintien prolongé d'une position statique** qui peut accentuer les raideurs, spasmes et crispations musculaires mais également engendrer des pertes de motricité et de sensibilité.

L'**hydratation, la chaleur et le temps de séance** sont également des facteurs importants à prendre en compte pour ce public sensible aux conditions climatiques et sujet à un épuisement précoce.

Retour au calme et débriefing

Chaque séance se termine par une **phase de retour au calme** à terre et un **moment convivial d'échanges visant à renforcer le lien social et entretenir la motivation** (se rappeler les temps forts de la navigation, valoriser les réussites de chacun, ...).



Promotion et labellisation de l'activité

Pour faire connaître ses offres, l'école de voile multiplie les **partenariats avec les centres médicaux sociaux et structures médicales**. Elle s'est également rapprochée d'une **Maison de Santé Pluriprofessionnelle (MSP)** et d'un **kinésithérapeute**. Ce rapprochement a donné naissance à la création d'une Maison Sport Santé, ce qui devrait permettre d'accroître la communication. En parallèle, l'école de voile prend contact avec des **associations de patients** comme l'AFSEP (*Association Française des Sclérosés en Plaques*) et compte référencer ses offres sur la **plateforme régionale** portée par l'ARS.



ILS ONT DIT



« Dès que l'on prend de la vitesse on a une sensation de liberté ! Je reviendrai pour continuer après le cycle, je ferai du rab ».

Francis. Pratiquant



« C'est la troisième séance et maintenant je navigue toute seule, c'est vraiment agréable ! Je pensais que la voile n'était pas vraiment un sport et c'est assez physique tout de même ! ».

Sophie. Pratiquante



« L'accueil de ce nouveau public s'est fait assez naturellement du fait de notre expérience dans l'accueil de personnes en situation de handicap. Observer le plaisir procuré par l'activité renforce le sens de nos métiers ».

Lucien. Coach voile Santé

Pour plus de détails sur l'offre :

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



MODÈLE ÉCONOMIQUE*

FFVoile Calcul coût de revient d'une activité	
Dépenses	Voile bien-être
	<i>Cycle de 10 séances</i>
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)	188,00 €
Nombre de pratiquants moyen	7
Total des recettes pour l'activité	1 316,00 €
📈 Résultat par activité (= recettes - dépenses)	274,00 €
Taux de marge (en %)	20,82%
👤 Seuil de rentabilité (en nombre de pratiquant)	5,5



LE CHOIX DU MATÉRIEL

Le club a fait le choix du Hansa 303. Comme de nombreux bateaux utilisés pour la pratique Handivoile, ce support inchangeable et insubmersible est particulièrement **bien adapté à l'accueil d'un public atteint de pathologies neurologiques**. Support biplace, **il permet une entrée progressive et collective dans la pratique**, favorisant l'échange et la coopération tout en diminuant la charge cognitive.

Il offre également la possibilité d'une progression individuelle, ce qui concourt au renforcement du sentiment d'auto efficacité et d'estime de soi. La présence d'un système d'aide à l'embarquement est un plus pour l'accueil de ce public.

PERSPECTIVES

L'école de voile, investie dans l'accueil de personnes en situation de handicap depuis de nombreuses années, a développé une pratique compétitive hebdomadaire. A la suite de ces cycles **des patients ont souhaité poursuivre et se sont inscrits sur ce créneau**. Pour étoffer son offre Voile Santé, le club se tourne maintenant vers d'autres publics: seniors en EHPAD, personnes touchées par des pathologies psychiques...