

VOILE SANTÉ BIEN-ÊTRE

Mathieu Toussaint - Conseiller Technique National référent Voile Santé Bien-être

Mathieu.toussaint@ffvoile.fr



PARTENAIRE
MAJEUR



PARTENAIRES
OFFICIELS

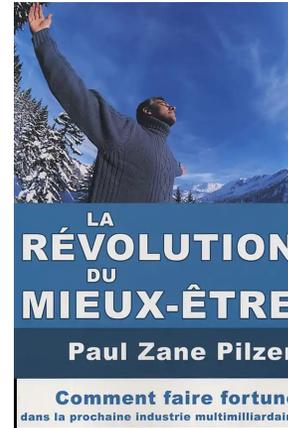
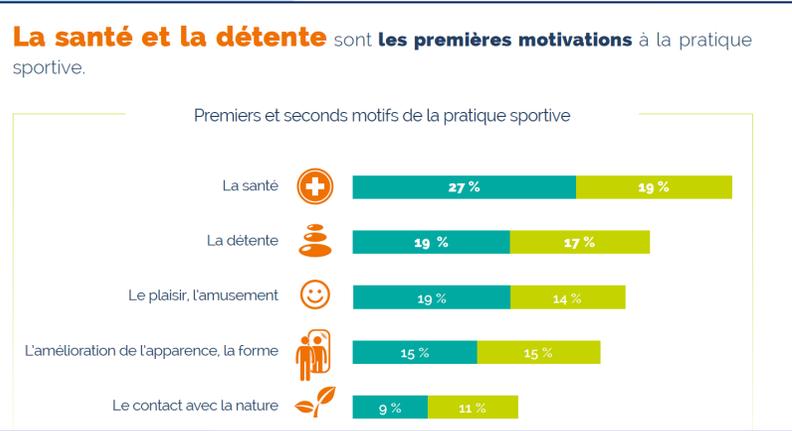


« Voile Santé Bien-être » enjeux et opportunités!

« L'activité Physique grande cause nationale en 2024 » E. Macron



La baisse de la capacité physique des adolescents :
« Une bombe à retardement »

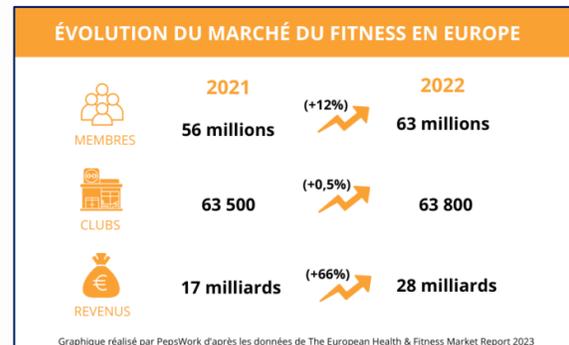
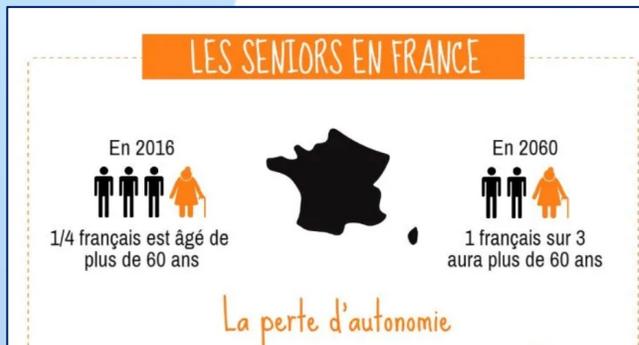
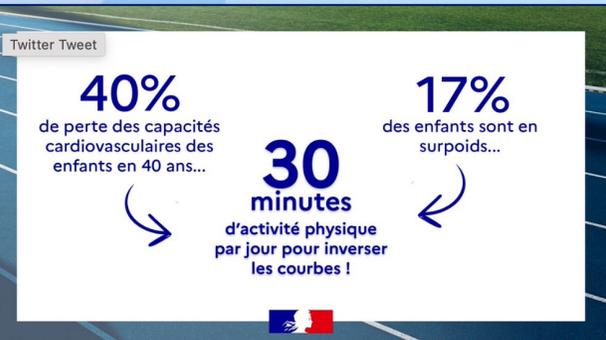


« Un phénomène de grande ampleur, qui s'accompagne également d'opportunités économiques »

Paul Zane Pilzer, économiste américain / enseignant à l'Université de NY



Revue Espace tourisme et Bien-être (2019)



2 HEURES APS

Finalités : santé, bien être, qualité de vie, épanouissement, prévention, nutrition, pratiques entre pairs

PLAN ANTICHUTE DES PERSONNES ÂGÉES

Axe 4 « L'activité physique, meilleure arme antichute »

« Clubs sportifs Engagés »

« Réintégration partielle du sport sur ordonnance au budget de la Sécurité Sociale pour 2024 »

Quelle stratégie pour la Voile?

Les 3 principales attentes des clubs / FFvoile

- Formation
- Communication et promotion . « *Quelle légitimité ?* »
- Accompagnement à la mise en place d'offres voile SBE « *Quoi faire ?* »



➤ Deux programmes de navigation

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.

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...).

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.

PROS DE SPORT PAROLE A

« 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. »

Jeffrey Davroux, Coach voile Santé - Ecole de croisière des Dunes de Flandre

➤ Deux niveaux de Formation



Expérimenter, évaluer, communiquer, étendre les dispositifs

✓ Des expérimentations

Voile santé

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.

Mise en place de cycles et évaluation des bénéfices

Réalisé: Cancer - Pathologies neurologiques - Séniors - Troubles psychiques

En projet pour 2024 : multi-pathologies; addictologie; Santé des soignants

- Partenariats avec des structures de santé (hôpitaux, cliniques spécialisées, MSS ..)

Voile Forme et bien-être

Nautic 'Santé

Une activité à l'année :

- Voilier collectif
- SUP et dérivés
- Activités en salle (ergo, circuit training...)

CONVENTION DE PARTENARIAT
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE VOILE x FÉDÉRATION FRANÇAISE D'AVIRON



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.

✓ Fiches Bonnes pratiques



Les bénéfices attendus, les résultats de l'étude

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

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

✓ Vidéos



Accompagnement des clubs - Des outils

✓ Plaquette de présentation

✓ Fiches bonnes pratiques

- 4 réalisées
- 2 en cours de réalisation

✓ Site internet

(en cours de réalisation)

✓ Vidéos



✓ Un kit EDS - Voile santé bien-être

- Outils (ballon, élastiques, tapis, galette de proprio)
- Des livrets thématiques
- Des cartes d'exercices
- Des vidéos d'exercices



➤ Réédition du premier tome

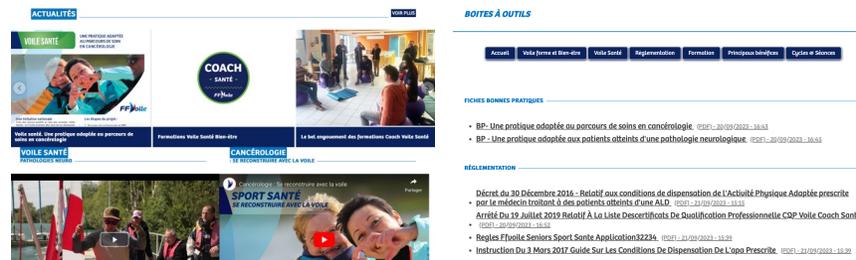
(gestion posturale, respiration, coordination, pleine conscience)

➤ 5 nouvelles thématiques en 2023

(Aptitude aérobie, Gainage, proprioception, renforcement musculaire et imagerie mentale)

➤ Une formation

Préserver l'intégrité physique et mentale des pratiquants et favoriser la construction de la performance dès le plus jeune âge.



SPORT SANTÉ

SE RECONSTRUIRE AVEC LA VOILE



