



Aviron du Coudray-Montceaux

Aviron Santé Bien Etre

Prévention secondaire et tertiaire

CNDS / ARS

Pascal BEAUSSART

2017

Version 1.2
1/03/2017

Pascal BEAUSSART – 5 route de Saint Germain Apt 72 – 91100 Corbeil-Essonnes
Email : pascal.beaussart@free.fr
Téléphone mobile : 06-8464-4431.

AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX – Place de la Gare – 91830 – Le Coudray-Montceaux
Email : AvironCoudrayMtcx@free.fr
Téléphone répondeur : 01-6493-9181

AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX
Projet Aviron Santé Bien Être

1/23

Table des matières

1.	PASCALINE, LA MOTIVATION DU PORTEUR DU PROJET.....	3
2.	L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX, UN CLUB LOISIR QUI S'ENGAGE.....	4
3.	OBJECTIF VISE	6
4.	LES BIENFAITS DE L'AVIRON.....	7
5.	PROGRAMME INDIVIDUEL : ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE.....	8
5.1.	FICHE INDIVIDUELLE Q-AAP ET CERTIFICAT MEDICAL	8
5.2.	TESTS D'ÉVALUATION ET DE SUIVI DES PROGRES	9
5.3.	ESTIME DE SOI.....	10
5.4.	TABLEAU DE BORD	10
5.5.	FICHE DE CORRESPONDANCE	10
6.	PROGRAMME COLLECTIF DE REMISE EN FORME	11
6.1.	LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.....	11
6.2.	PRATIQUE EN SALLE SUR ERGOMETRE	12
6.3.	PRATIQUE SUR L'EAU	13
7.	LA MISE EN ŒUVRE	14
8.	AGENDA DU PROGRAMME	14
8.1.	PLANIFICATION DU PROJET	14
8.2.	GOUVERNANCE DU PROJET.....	14
8.3.	ANIMATION DES SEANCES « AVIRON-SANTE BIEN-ÊTRE ».....	15
8.4.	AGENDA HEBDOMADAIRE ENVISAGE.....	16
8.5.	LES PARTENAIRES	17
9.	FINANCEMENT DU PROJET	20
9.1.	DEPENSES SIGNIFICATIVES	20
9.2.	BUDGET PREVISIONNEL MARS 2017- OCTOBRE 2018.....	22
10.	ANNEXE : CONTACTS	23
	POUR SOUTENIR LE PROJET AVIRON SANTE BIEN ÊTRE : FAIRE UN DON.....	23

1. Pascaline, la motivation du porteur du projet

Mon épouse, Pascaline était suivie pour un cancer du sein depuis un an et demi. Elle est décédée le 26 décembre 2016, suite à une évolution métastatique de sa maladie s'attaquant à un organe vital. Arbitre Nationale d'Aviron, elle était totalement engagée dans une passion de l'Aviron que nous partagions en couple depuis plus de trente ans.

Président du Comité Départemental de l'Aviron de l'Essonne (CDA91), Président fondateur de l'Aviron du Coudray-Montceaux (ACM), ancien rameur de haut niveau, entraîneur fédéral disposant d'un CQP moniteur d'aviron, j'ai suivi en 2017 la formation « **Coach aviron-santé** » de la Fédération Française d'Aviron (FFA).

Le décès de mon épouse est devenu pour moi, une source d'énergie pour aller de l'avant et mettre en place un projet d'aviron-santé sur ordonnance dans mon club et faire avancer le sujet au niveau du département au travers du CDA91.

Aider les personnes fragilisées atteintes d'une affection longue durée ou chronique (cancer, diabète, maladie cardiovasculaire...) ou sédentaires à risques (obésité, dépression...) est devenu mon projet. Evidemment je me lance le défi de réussir et me fixe cet objectif en mémoire de Pascaline qui sera toujours pour moi la pensée positive qui m'aidera à avancer dans ce domaine. Son décès causé par le cancer devient une force, un levier qui m'aidera à réussir et à entraîner d'autres personnes, mon club et des partenaires dans ce projet.

Comme disait Sénèque « *Il n'y a pas de bon vent pour celui qui ne sait pas où il va...* » J'ai été dans la tourmente suite à la perte de ma femme. Désormais, c'est vers ce cap de l'aviron santé que je m'oriente et vers lequel je souhaite vous mener.

Pascal BEAUSSART



2. L’Aviron du Coudray-Montceaux, un club loisir qui s’engage

L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX est une association sportive déclarée sous la loi 1901, enregistrée à la Préfecture de l'Essonne sous le numéro Wg12003114. Le club tient ses origines en 1987 d'une section aviron d'un club sportif d'entreprise hébergée par le club d'Evry. En 1992 cette section quitte Evry pour devenir un club indépendant affilié à la Fédération Française d'Aviron (FFA) et s'implante au Coudray-Montceaux, ville située au sud de Corbeil-Essonnes. En 1995 un partenariat avec le CER SNCF Paris Sud Est lui permet de bénéficier de locaux vétustes et de vestiaires en bord de Seine. En février 2010 anticipant la vente de l'usine support du club sportif d'entreprise, L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX est créé afin de permettre la continuité de l'activité aviron au Coudray-Montceaux. En 2012, la dissolution du Comité d'Etablissement fut prononcée et il a pu bénéficier du don du matériel d'aviron. La convention d'occupation des locaux du CER SNCF Paris Sud Est a pu être reconduite en son nom. En l'espace de cinq ans l'Aviron du Coudray-Montceaux a triplé son nombre d'adhérents.

Avec le soutien des partenaires publics et territoriaux, dont la mairie du Coudray-Montceaux, il participe au développement de l'Aviron dans le département de l'Essonne et la Communauté d'Agglomération du Grand Paris Sud. L'Aviron du Coudray-Montceaux **a comme projet de faire construire une base nautique moderne sur la commune qui lui permettrait de dépasser les 100 adhérents**. La mairie supporte ce projet qu'elle a présenté au Contrat Régional Territorial 2014-2018 et au CNDS.

De par son histoire, le club a su jouer un rôle déterminant et s'engager dans des actions humanitaires exceptionnelles permettant de rapprocher sport et santé. Ainsi :

- Pour le Téléthon '*La Trans-Ile-de-France de l'espoir*' : un raid de 350 Km sur la Seine, permettant de rejoindre la tour Eiffel parrainé par Eric Tabarly et Gérard D'Aboville
- Pour l'AFLM '*Les avirons du souffle*' : un raid d'aviron de mer de 700 Km entre Bordeaux et Brest parrainé par Dominique Lavanant et Michel Blanc.
- Pour l'association Celine et Stephane Leucémie espoir '*Les avirons de l'espoir*' : un raid d'aviron de mer de 550 Km entre Saint Malo et Brest parrainé par Peggy Bouchet et Olivier de Kersauson.

L'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX est connu pour organiser sur la Seine la régates des '*Culs gelés Grand Paris Sud*', une Epreuve de Longue Distance de 25 Kms contre la montre inscrite au calendrier national FFA regroupant 450 rameurs venant de la France entière et même de Belgique. Cet événement sportif devenu culte se déroule le troisième week-end de janvier et réunit chaque année une quarantaine de bénévoles.

Depuis sa première affiliation à la FFA, l'AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX a su obtenir puis renouveler une labellisation fédérale d'**Ecole Française d'Aviron** qui témoigne de la qualité d'accueil et de pédagogie dont ses adhérents bénéficient.

En disposant d'un **Coach aviron Santé**, le club s'engage à proposer une offre de pratique Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive. Impliqué auprès de la FFA et la LIFA sur ce projet il sera reconnu des prescripteurs et du RSSBE.



Entraînement d'aviron indoor avec le tee-shirt de la Ligue contre le cancer du sein, pour soutenir Claude, l'une de nos adhérentes qui a participé à la Vogalonga (Venise) en Dragon-boat avec l'association "Ensemble pour Elles".

3. Objectif visé

Définitions de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) :

- **La santé** est un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.
- **L'Activité Physique** permet de se maintenir en forme quel que soit son âge et son état de santé.

Le sport-santé est à destination de tous : enfants, adolescents, adultes et seniors. L'activité physique permet de :

- maintenir son capital santé tout au long de la vie
- mieux vivre avec la maladie
- maintenir son autonomie la plus large possible et le plus longtemps possible

L'instruction du 24/12/2012 fixe les modalités de mise en œuvre d'une politique qui reconnaît les activités physiques et sportives (APS) comme un facteur de santé publique et comme une thérapie non médicamenteuse. Cette politique s'oriente vers un large public ayant des besoins spécifiques.

Le décret n° 2016-1990 du 30 décembre 2016 (Loi de modernisation du système de santé), permet à partir du 1er mars 2017, à des médecins traitants de prescrire avec l'accord du patient souffrant d'affections de longue durée comme les cancers, une Activité Physique Adaptée encadrée par des professionnels et personnes qualifiées titulaires d'un titre à finalité professionnelle ou d'un certificat de qualifications.

Dès lors, une Activité Physique et Sportive, Régulière, Adaptée, Sécurisante et Progressive (APS RASP) pourra être prescrite :

- en prévention primaire, afin d'éviter l'apparition d'une pathologie (cancer, diabète maladie cardio-vasculaire) et pour lutter contre la sédentarité et améliorer la nutrition afin de réduire les facteurs de risques.
- en prévention tertiaire afin d'agir sur les complications et les récurrences en réduisant le handicap fonctionnel consécutif au problème de santé aigu ou chronique

L'objectif visé par le porteur du projet « Aviron Santé Bien-être » est de prendre en charge en toute sécurité, des patients de façon personnalisée et progressive en termes de forme, d'intensité et de durée de l'exercice. Il vise donc à :

1. Permettre à des personnes souffrant de pathologies chroniques, notamment le cancer, de pratiquer l'aviron et ses activités sportives associées, en intérieur (aviron indoor) comme à l'extérieur (sortie sur l'eau), dans un but de récupération et d'amélioration des capacités physiques.
2. Permettre à des personnes fragilisées par la maladie de retrouver l'estime de soi, une démarche sociale positive, grâce à une dynamique de groupe avec les autres personnes participant au programme.
3. Permettre à des personnes à risque ou non, de préserver leur capital santé, afin de conserver une autonomie dans leur quotidien à long terme en luttant contre les phénomènes de sédentarité.
4. Amener les patients à reprendre suffisamment d'autonomie pour leur permettre de participer aux activités loisirs proposées par le club.
5. Faire le suivi des progrès obtenus grâce à l'activité d'aviron sur ordonnance en relation avec les médecins traitants.

4. Les bienfaits de l'aviron

L'aviron, plus que de nombreuses autres disciplines, offre une opportunité quasiment unique de pratique sportive, dans une perspective de santé publique. Activité portée, non traumatisante et symétrique, elle se pratique assis, sur l'eau en pleine nature ou en salle (ergomètre). La pratique peut être individuelle ou collective.



L'aviron peut aussi bien être proposé comme pratique adaptée à de nombreuses pathologies, que comme activité de prévention, ou encore comme activité de rééducation ou de réathlétisation.

L'aviron ne cause ni choc, ni traumatisme musculaire ou articulaire et peut se pratiquer à tout âge. Sa réalisation mobilise de l'ordre de 85% de la masse musculaire et constitue un excellent travail du système cardio-vasculaire.

Cette activité permet si cela est souhaité, une dépense énergétique importante par une sollicitation des membres inférieurs et des membres supérieurs. Ainsi, dans la même pratique, il est possible de développer des paramètres d'endurance et de force, tout en y associant un travail de coordination, d'équilibre, de concentration et d'orientation. Elle permet également d'entretenir la souplesse et les mobilités articulaires.

Grâce au plaisir de glisse dans un cadre naturel, il est possible d'associer la notion d'effort, à celle de plaisir et de bien-être, en procurant des moments d'évasion et de détente. D'ailleurs, le slogan utilisé par l'Aviron du Coudray-Montceaux lors de ses journées portes ouvertes est : « **Évadez-vous près de chez-vous** »

Sur l'eau, dans un bateau collectif, l'expression « *on est tous dans le même bateau* » prend tout son sens. Il faut ramer avec les autres et former une équipe soudée. L'Aviron est une école formidable de vie, de discipline, de solidarité. C'est un outil de reconstruction d'estime de soi. La pratique de l'aviron est idéale pour laisser, le temps d'une séance, ses problèmes au ponton.

Grâce à la qualité du matériel utilisé, « l'aviron indoor » propose un geste parfaitement similaire à celui pratiqué en bateau, certes le plaisir de la glisse en moins. Cependant, cette forme de pratique permet une Activité Physique et Sportive (APS) très complète en étant à l'abri des aléas climatiques. C'est un support très intéressant pour les personnes ne sachant pas nager ou ayant un profil inadapté dans un premier temps pour monter en bateau.



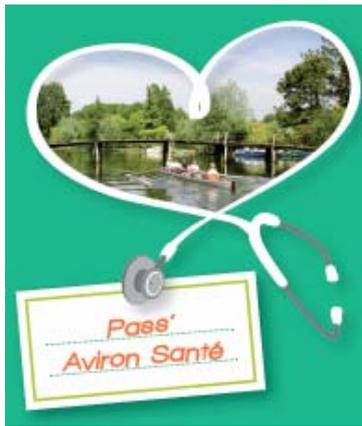
11 SEPT. 2016
9h00 – 18h00
Journée Porte Ouverte



Evadez-vous près de chez-vous



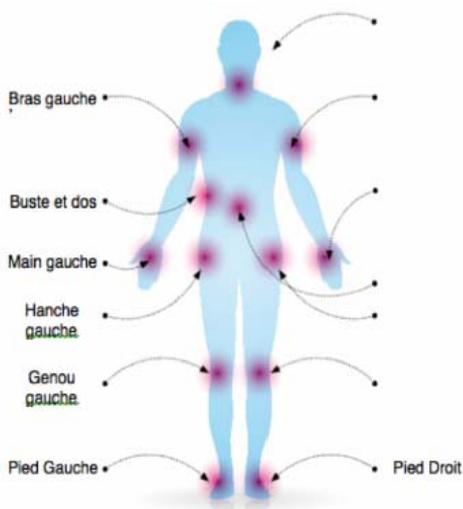
5. Programme individuel : Évaluation de la condition physique



Évaluer un pratiquant aviron-santé est une nécessité pour donner sens au projet de remise en forme. Le **Pass'Aviron santé** permet d'aborder une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive (RASP). C'est un outil de liaison entre les différents professionnels : le médecin, le RSSBE et le Coach Aviron Santé. Il suit le pratiquant aviron santé tout au long de ses séances d'aviron.

Il contient une fiche individuelle Q-AAP, un certificat médical et le résultat de tests d'évaluation de la condition physique, un tableau de bord et une fiche de correspondance

5.1. Fiche individuelle Q-AAP et certificat médical



Avant de permettre au futur pratiquant d'intégrer une activité physique régulière sport-santé, il est nécessaire de s'assurer qu'il pourra le faire en toute sécurité. En cas de doute l'amener à en parler à son médecin traitant.

Pour cela, il lui est demandé :

- de compléter une fiche sur laquelle il précisera les zones corporelles où il ressent une douleur et qui pourrait le limiter dans une activité physique régulière.
- de remplir, avec honnêteté, un Questionnaire sur l'Aptitude à l'Activité Physique (Q-AAP) portant sur son état cardiaque, les possibles problèmes d'équilibre, osseux ou articulaires ainsi que d'éventuelles prises de médicaments (HTA, diabète, etc.).

Contenu du Q-AAP :

OUI - NON

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous souffriez d'un problème cardiaque et que vous ne deviez participer qu'aux activités physiques prescrites et approuvées par un médecin ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ressentez-vous une douleur à la poitrine lorsque vous faites de l'activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Au cours du dernier mois, avez-vous ressenti des douleurs à ta poitrine lors de périodes autres que celles où vous participiez à une activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Éprouvez-vous des problèmes d'équilibre reliés à un étourdissement ou vous arrive-t-il de perdre connaissance ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Avez-vous des problèmes osseux ou articulaires (par exemple, au dos, au genou ou à la hanche) qui pourraient s'aggraver par une modification de votre niveau de participation à une activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Des médicaments vous sont-ils actuellement prescrits pour contrôler votre tension artérielle ou un problème cardiaque (par exemple, des diurétiques) ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Connaissez-vous une autre raison pour laquelle vous ne devriez pas faire de l'activité physique ? |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Souffrez-vous de fièvre, d'une grippe ou d'une autre affection passagère ? Attendez d'être remis(e) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vous êtes une femme ; êtes-vous enceinte ou croyez l'être ? |

Dans tous les cas, il devra fournir un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique et/ou sportive adaptée, régulière, sécurisante et progressive où le médecin pourra préciser quels sont :

- Les types de mouvements limités par leur amplitude, vitesse, charge ou posture
- Les situations incompatibles avec le milieu nautique ou les conditions climatiques
- Les capacités à l'effort limitées en endurance, résistance ou vitesse d'exécution
- Les autres précautions et/ou préconisations pour la pratique de l'Aviron

Il s'agit évidemment d'aider le coach à mieux connaître son pratiquant aviron-santé pour individualiser et adapter l'activité physique lors des séances d'activité sportive qu'il anime.

5.2. Tests d'évaluation et de suivi des progrès

Les évaluations ou tests sont des épreuves permettant de déterminer les aptitudes d'un individu par rapport à des critères établis et précis afin que les séances s'inscrivent dans une logique de méthodologie d'entraînement. Ces évaluations en début et en cours de cycle de préparation physique (une fois par mois) permettent de mesurer les progrès réalisés par chaque pratiquant aviron-santé. Elles seront communiquées au médecin traitant afin d'adapter ou de corriger les éventuelles erreurs.

Cinq tests retenus dans le Pass'Aviron Santé seront adaptés et individualisés selon la maladie du patient :

- test d'équilibre sur une jambe ;
- test de souplesse du tronc ;
- test de puissance des membres inférieurs ;
- test de puissance des membres supérieurs ;
- Test de 6 minutes sur ergomètre ou marche (permet une évaluation de l'endurance)

Ainsi il s'agira de :

- évaluer la puissance de chaque bras pour les personnes atteintes d'un cancer du sein, afin de noter les progrès sur chaque membre et surtout celui qui aura été opéré ;
- limiter l'intensité à 50% de FcMax ou à un ressenti de 5 sur 10 sur l'échelle de Borg pour des personnes atteintes de maladies cardiorespiratoires ;
- être très vigilant auprès de personnes âgées et en surpoids sur les risques de chutes lors des tests d'évaluation de l'équilibre et de la souplesse du tronc sur ergomètre ;
- ne pas encourager la compétition auprès des pratiquants sur l'ensemble des tests qui doivent rester individuels.

Le résultat de ces tests utilisant l'échelle de Borg pourra être représenté sous forme graphique afin de fournir une lecture immédiate de la condition physique et des progrès enregistrés en liaison avec le médecin et le pratiquant.

5.3. *Estime de soi*

Les tests d'attitude physique peuvent être complétés par une évaluation de l'estime de soi dite échelle de Rosenberg

L'estime de soi étant définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. C'est un facteur essentiel dans la performance sportive.

Ce test contient 10 items dont 5 évaluent l'estime de soi positive et 5 l'estime de soi négative.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

Procédure de cotation

Pour effectuer le total des notes des items il faut un premier total des items 2, 5, 6, 8, 9 auquel doit être ajouté le total des notes inversées des items 1, 3, 4, 7, 10 (1 est transformé en chiffre 4, 2 en chiffre 3, 3 en chiffre 2, 4 en chiffre 1). Vous obtenez alors un score entre 1 et 40, la moyenne homme ou femme se situant entre 31 et 34.

En dessous de ce score l'estime de soi est basse et un travail sur l'estime de soi est nécessaire. L'activité aviron santé pratiquée en groupe ne peut être que souhaitable et bénéfique.

5.4. *Tableau de bord*

Il s'agit en quelque sorte d'un suivi individualisé des séances d'aviron-santé avec les objectifs atteints à chaque séance. Il permet de valider l'adhésion du pratiquant aviron-santé au programme proposé. Il est en phase avec l'offre des séances d'aviron santé proposées par le club tout au long de l'année.

5.5. *Fiche de correspondance*

La fiche de correspondance pourra être remplie par le médecin ou/et le coach aviron santé.

6. Programme collectif de remise en forme

Ce programme est constitué de deux séances d'entraînement hebdomadaires sur un cycle de 12 semaines réalisées sur ergomètres d'aviron (indoor). Ces séances pratiquées en groupe peuvent s'articuler avec des contenus ludiques et des séances au sol agrémentées d'exercices de déséquilibres maîtrisés afin de diminuer la peur de la chute et faire du sport et de l'aviron sans crainte. Il faut que le pratiquant aviron-santé y trouve du plaisir.

Chaque séance s'articule de la façon suivante :

- 10 minutes d'échauffement à une intensité d'exercice faible
- un corps de séance variant de 15 à 60 minutes
- d'un retour au calme de 5 à 10 minutes

1 Séance de type intermittent

- SÉANCE 1 : objectif 15 minutes
- DURÉE : environ 30 minutes

> ÉCHAUFFEMENT

10 minutes (course à pied, marche intensive ou Aviron Indoor)

> « CORPS DE SÉANCE »

- Type **intermittent** composé de séquences de travail à une intensité élevée (80% de FCmax - cadence 20-24 cps/min)
- Entrecoupées de périodes de **récupération active** à une intensité modérée (70% de FCmax - cadence 16-20 cps/min)
- **5 fois** (2 min de travail + 1 min de récupération)

> RETOUR AU CALME

- 10 minutes.

2 Séance de type pyramidal

- SÉANCE 4 (J1) : objectif 30 minutes
- DURÉE : environ 65 minutes

> ÉCHAUFFEMENT

10 minutes (course à pied, marche intensive ou Aviron Indoor)

> « CORPS DE SÉANCE »

Type **pyramidal** composé de :

- 6 min de travail + 2 min de récupération active,
- 7 min de travail + 3 min de récupération active,
- 8 min de travail + 3 min de récupération active,
- 7 min de travail + 3 min de récupération active,
- 6 min de travail + 2 min de récupération active.

> RETOUR AU CALME

- 10 minutes.

3 Séance de type endurance fondamentale

- SÉANCE 7 (J3) : objectif 60 minutes
- DURÉE : environ 90 minutes

> ÉCHAUFFEMENT

10 minutes (course à pied, marche intensive ou Aviron Indoor)

> « CORPS DE SÉANCE »

Type **endurance fondamentale** composé de :

- **2 fois** (35 min de travail - cadence 20-24 cps/min + 5 min de récupération active)

> RETOUR AU CALME

- 10 minutes.

6.1. Le renforcement musculaire

Le renforcement musculaire sera abordé à partir de la sixième semaine.

- les exercices de renforcement sont effectués dans des positions stables, avec des mouvements bien contrôlés et à un rythme individualisé.
- les charges sont faibles ; la dépense énergétique est modérée 3-5 MET.
- les exercices très localisés sur un muscle produisent peu de stress cardiovasculaire.
- la musculation, associée à une alimentation équilibrée, est également un élément de prévention efficace contre l'ostéoporose.
- des études montrent qu'un programme de musculation adapté permet de réduire les chutes des seniors.

6.2. *Pratique en salle sur ergomètre*



L'ergomètre d'aviron ou « Aviron-indoor » est une machine qui permet une pratique de l'aviron en salle, à une intensité facilement adaptable à chaque individu et en toute sécurité. Elle permet une pratique en intérieur sans être perturbé par des aléas climatiques et environnementaux.

Ces machines sont munies d'un moniteur simple à utiliser qui permet d'afficher :

- La performance en mètres, la moyenne sur 500m exprimée en temps, en Watts ou en calories, la moyenne de la performance depuis le début de l'entraînement
- La mesure de la fréquence cardiaque sans fil (nécessite une ceinture polar).

Avant de commencer à ramer, il est possible de sélectionner un type d'entraînement selon des listes standard ou personnalisées.

Les résultats de l'entraînement sont enregistrés automatiquement en mémoire ou bien mémorisés sur clé USB ou directement sur un ordinateur relié à la machine. Différentes machines peuvent être reliées entre elles grâce à l'informatique.

Ce matériel permet une pratique ludique, ce qui en fait un outil exceptionnel pour la santé : travail cardio-vasculaire, développement musculaire, lutte contre la sédentarité et l'obésité... L'ergomètre est un outil idéal pour apprendre à connaître son corps (perception des groupes musculaires et de leur position, contractions musculaires sélectives, rapport intensité pulsation, etc. ...) et gérer une activité physique en fonction des capacités et limites de chacun.

C'est aussi un moyen d'acquérir un geste technique compatible avec une pratique en bateau qui pourra rajouter le plaisir de la glisse et de la nature à celui de l'effort.

L'Aviron du Coudray-Montceaux possède 8 ergomètres d'aviron ce qui permet d'animer les séances collectives idéales pour l'aviron-santé.

Il lui faudra néanmoins s'équiper d'un défibrillateur, d'élastiques de tonification musculaire et d'une enceinte Bluetooth d'animation fitness, d'un support pour Smartphone pour moniteur PM5. La maintenance sur deux ergomètres vieillissants. Une amélioration de la salle de préparation physique est également une nécessité qui justifie le projet d'une nouvelle base nautique ou d'une surface modulaire.

6.3. *Pratique sur l'eau.*

Respecter les étapes : Dans le cadre du programme Aviron-santé, passer d'une pratique en salle sur ergomètre à des sorties sur l'eau en bateau d'aviron peut demander du temps. Il pourrait y avoir quelques freins à cela, notamment la peur de l'eau, la peur de la perte d'équilibre en montant dans le bateau, le manque de confiance en soi.

Il s'agit donc de ne pas forcer les personnes à franchir les étapes trop vite et d'utiliser la motivation du groupe pour faire découvrir le plaisir de la glisse en bateau collectif.

Rejoindre l'activité du club avec le groupe des loisirs sera une expérience personnelle enrichissante. Le coach peut être soit à la barre du bateau, soit en bateau de sécurité.



En fin de cycle le pratiquant aviron-santé devrait être en capacité de réussir les brevets de rameurs. Ces brevets consistent à effectuer un parcours semé de manœuvres techniques, en bateau individuel, lors de parcours aménagés. Ils déterminent le niveau d'autonomie et le matériel que le pratiquant est capable d'utiliser en toute sécurité.

L'étape ultime sera de pouvoir rejoindre les rameurs « loisirs » et de pratiquer l'aviron dans les horaires loisirs du club et envisager de participer à des randonnées d'aviron à l'extérieur du club.

L'aviron du Coudray-Montceaux possède de nombreux bateaux d'aviron compatibles avec une pratique en toute sécurité de l'Aviron-santé, notamment :

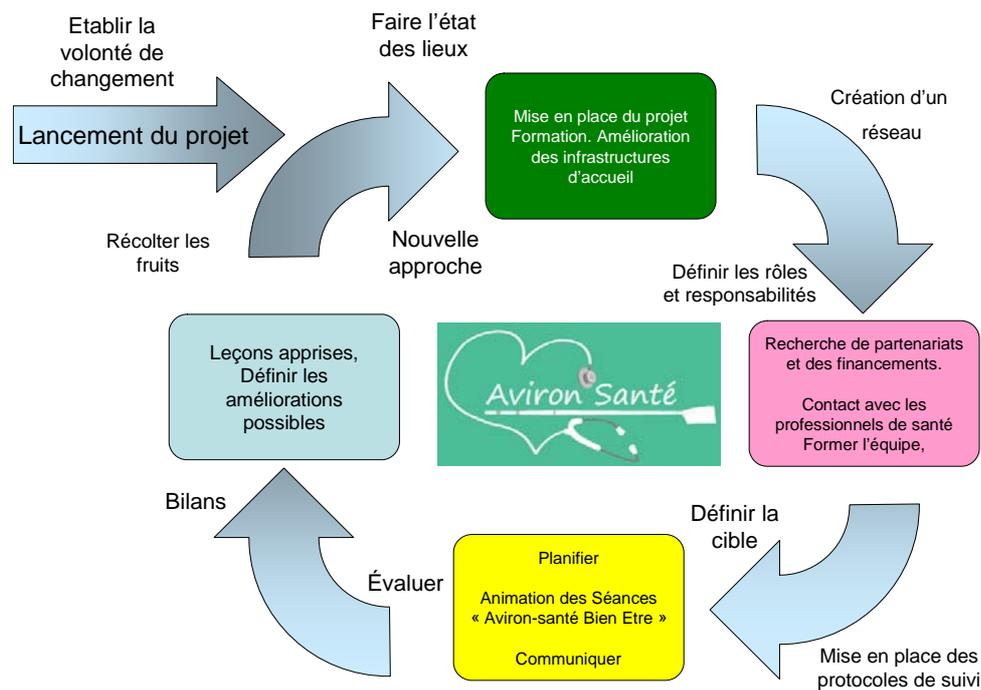
- 5 yolettes (bateaux à quatre rameurs avec barreur),
- 2 doubles canoës à fond plat (bateau à 2 rameurs) ,
- 2 planches à ramer, 2 fun-skiff à fond plat, 1 skiff-canoë Rametonic (ces bateaux à 1 rameur permettent d'accéder à l'autonomie)

Il dispose également d'une vingtaine de gilets d'aide à la flottaison et de deux bateaux à moteur lui permettant d'assurer la sécurité sur l'eau.

Il lui faudra néanmoins s'équiper de flotteurs qui se fixent sous l'axe des dames de nage et qui permettront d'équilibrer les bateaux d'aviron.



Voici l'approche que nous souhaitons sur notre projet « Aviron Santé Bien-Etre » :



8.3. Animation des séances « Aviron-santé Bien-Être »

La phase 3 du projet se découpe en trois cycles permettant aux pratiquants aviron-santé, soit de rejoindre les activités loisirs du club, soit de continuer sur le cycle suivant.

Le cycle 1 (C1) : de mi-septembre à mi-décembre

OBJECTIF : reprise d'activité physique.

- Accueil des pratiquants : nous proposerons d'abord une séance par semaine puis progressivement une deuxième.
- Entretien individuel, questionnaire de qualité de vie.
- Évaluation physique : force, souplesse, endurance, équilibre, amplitude articulaire.
- Découverte ou redécouverte de son estime de soi, de son corps et de ses capacités physiques et relationnelles.
- Renforcement musculaire.
- Apprentissage du geste technique de l'aviron et des postures sur ergomètre (aviron indoor)
- Travail d'intensité faible (50% FC Max)

Le cycle 2 (C2) : de février à avril

OBJECTIF : initiation au bateau et progression physique à l'ergo.

- Evaluation physique (même que cycle 1).
- Alternier les séances : En salle : renforcement musculaire et ergo (travail d'intensité faible : 50% FC Max, ou modérée : 60-70%FC Max, alternance de séances de type intermittent et pyramidale).
- Sur l'eau : Découverte en bateau stable collectif (yolette). Transcrire le positionnement et la technique appris sur ergomètre dans un bateau.
- Passage du brevet de rameur d'endurance si la progression technique le permet.
- Evaluation physique mi-août (même que cycle 1).

Le cycle 3 (C3) : de mai à août

OBJECTIF : découverte en bateau individuel et continuer la progression en yolette.

- Entraînement en salle :
En fonction des capacités physiques des pratiquants proposer :
 - soit un renforcement musculaire et ergomètre (même que cycle 2) et endurance fondamentale en continu ou en 2 fois avec temps de repos à intensité modérée (60 à 70% FC Max)
 - Ou renforcement musculaire et séances de type intermittent et pyramidal.
- Entraînement sur l'eau :
 - Travail de l'endurance fondamentale en équipage : en continu ou en 2 fois avec temps de repos, à intensité modérée (60 à 70% FC Max).
 - Découverte d'un bateau individuel. Planche à ramer ou skiff-fun. A noter que mi-mai le club organise un stage bateau court de deux jours sur le lac du Bourdon à Saint Fargeau (Yonne) dont le but est de permettre à tous les débutants de l'année de monter sur un skiff ou un deux sans barreur et ainsi d'être en capacité de réussir les épreuves pratiques du brevet de rameur Argent.

Remarque : En janvier le club organise « Le Grand Prix d'Aviron – Les culs gelés Grand Paris Sud » et son Assemblée générale. Les pratiquants aviron-santé sont des adhérents du club à part entière. Ils seront sollicités pour aider à l'organisation de la régates phare du club (plus de 40 bénévoles sont nécessaires pour cette manifestation sportive) et pour participer à l'AG en postulant éventuellement à une entrée au comité directeur (renouvellement par tiers).

8.4. Agenda hebdomadaire envisagé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00			Horaire d'été Entraînement sur l'eau (loisirs retraités)			Toute l'année Entraînement sur l'eau (loisirs et compétiteurs)	Toute l'année Entraînement sur l'eau (loisirs et compétiteurs)
12h30							
14h30						Aviron-santé Lutte contre la sédentarité	
16h30					Aviron-santé Cancer C1 : aviron indoor C2 : aviron indoor et/ou sur l'eau C3 : sur l'eau	C1 C2 aviron indoor C3 : sur l'eau	
18h30	Aviron-santé Cancer aviron indoor	Horaire d'hiver Préparation Physique Générale	Aviron-santé Cancer C1 C2 aviron indoor C3 : aviron indoor et/ou sur l'eau	Horaire d'hiver Aviron indoor footing			
20h30		Horaire d'été sur l'eau		Horaire d'été sur l'eau			

Séances habituelles

Séances Aviron-santé

Rappel : Le club n'a pas de salarié ; il ne fonctionne que grâce à des cadres sportifs bénévoles expérimentés et fort motivés.

Le coach-aviron santé n'est pas une exception. Il est encore en activité professionnelle et de ce fait n'a pas la possibilité d'être présent en journée aux horaires de travail et de façon régulière d'où les séances en soirées. La séance du vendredi est proposée avancée de deux heures afin de permettre les sorties sur l'eau en cycle 2 et cycle 3. Cela lui demandera un effort d'organisation particulier vis-à-vis de ses obligations professionnelles. Elle permet aux pratiquants aviron-santé de pouvoir profiter de leur famille le vendredi soir.

8.5. Les partenaires



La Mairie du Coudray-Montceaux

Bien qu'étant opérationnelles nos installations sportives sont vétustes. La mairie est sollicitée pour la mise à disposition d'une salle de préparation physique modulaire et d'une façon plus ambitieuse d'une base nautique moderne.

La mairie procure au club chaque année une subvention de fonctionnement.

Le maire **François GROS** est médecin



CDOS₉₁ / CROSIF

Le CDOS assure la promotion du sport pour tous.

Le Dr Guezennec et l'équipe du PDMS (Médecine sportive à Marcoussis) ont mis en place un réseau d'information pour l'ensemble des professionnels de santé de l'Essonne (médecin, infirmiers, kinésithérapeutes). Ce réseau sert de support pour faire passer les informations du comité olympique.

Le CDOS₉₁ propose un accompagnement sur la campagne du CNDS 2017 pour la constitution des dossiers de demande de subvention CNDS.

Au niveau du CDOS₉₁ l'animateur Technique est **Martial TOURNIER**

Au niveau de la région Ile de France le Chargé de développement sur le secteur Sport-Santé est : **Jérémy KMITA**



DDCS₉₁

La Direction Départementale de la Cohésion Sociale, regroupe la partie sociale des DDASS, les DDJS, la délégation aux droits des femmes, les personnels des préfectures intervenant sur l'accès au logement ou la politique de la ville.

C'est évidemment la partie DDJS (Jeunesse et sport) qui nous intéresse et au travers elle les conseillers territoriaux travaillant avec le Centre National pour le Développement du Sport (CNDS).

Les objectifs mis en œuvre par le CNDS permettent au mouvement sportif de conforter sa structuration, sa professionnalisation et par conséquent contribuer significativement à corriger les inégalités d'accès à la pratique sportive, à promouvoir le sport santé et développer l'emploi sportif, dans le département.

Concernant le sport-santé les objectifs suivants ont été fixés :

- Activité physique et sportive en faveur de la santé et du bien être.
- Référencement obligatoire sur le site internet « [SANTEPARLESPORT](#) »
- Actions visant à réduire la sédentarité en direction des jeunes, des séniors et en milieu professionnel.
- Mise en place de créneaux d'activités sportives thérapeutiques prescrites sur ordonnance.
- Mise en place de programmes «passerelle» d'évaluation et d'accompagnement par une APA de personnes atteintes de pathologie chronique en ALD
- Sensibilisation, information, formation des encadrants au sport santé.

Notre conseiller pour l'Aviron est **François VIAL**.



Agence Régionale de Santé

L'Agence régionale de santé (ARS) a pour mission de mettre en place la politique de santé dans la région. Elle est compétente sur le champ de la santé dans sa globalité, de la prévention aux soins, à l'accompagnement médico-social.

L'ARS Ile de France et la DDJSCS ont élaboré ensemble le programme régional d'accès à la prévention et aux soins (PRAPS) et le Plan stratégique santé des jeunes. Le levier pour cet axe sera le développement conjoint par l'ARS et la DRJSCS est le Plan Régional Sport Santé Bien-être (2016/2018).

L'ARS Ile-de-France est représenté dans chaque département par une délégation départementale. Ces délégations remplissent les missions de proximité de l'Agence. Elles sont en particulier l'interface locale des partenaires extérieurs : préfet, conseil général, établissements de santé, etc. La délégation départementale du 91 est située à Evry.

L'ARG fait régulièrement des appels à projets concernant les actions de **promotion de la santé par l'activité physique et sportive auprès de tous les publics**.

Au sein de la délégation départemental de l'Essonne, le responsable Suivi et Développement Promotion Prévention de la Santé est **Patrick ABADON**.



Fédération Française d'Aviron

La Fédération Française d'Aviron est un acteur majeur engagé depuis longtemps dans le développement et la structuration du sport santé et auprès des ministères.

Innovant, le programme Aviron Santé repose sur une formation spécifique des éducateurs titulaires d'un diplôme professionnel, la conception d'outils pédagogiques et de programmes d'entraînement, la labellisation de structures et leur intégration dans les réseaux Sport-Santé-Bien-être.

Le responsable de ce secteur de développement est **Yvonig FOUCAUD**



Ligue Ile de France d'Aviron

La ligue de l'Ile de France d'Aviron (LIFA) vient de mettre en place une commission sport santé réunissant les différents coaches aviron-santé diplômés ou en cours de formation, de la région Ile de France afin de partager les expériences et coordonner l'action régionale.

Le responsable de cette commission est **Alain TASSY**

Autre partenaires envisagés (à contacter) :



Ligue Contre le Cancer :

La Ligue contre le cancer est une association Loi 1901 créée il y a 45 ans. Il fait partie des 103 Comités départementaux de la Ligue nationale contre le cancer qui agit sur tous les fronts de la maladie. Il initie et finance des projets de recherche, informe, sensibilise, participe à la prévention des risques de cancer, apporte des aides concrètes aux personnes malades et à leurs proches et œuvre auprès des institutions et des entreprises afin de promouvoir les droits des usagers du système de santé et l'éducation à la santé.

Le Comité de l'Essonne dispose d'un Espace Ligue situé au Centre Hospitalier-Sud-Francilien de CORBEIL ESSONNES et de locaux au centre hospitalier de Bligny à BRIIS-SOUS-FORGES.

La Directrice du Comité Essonne est **Natacha HIOLIN**.



La Fondation de France

La Fondation de France est le premier réseau de philanthropie en France. Il réunit fondateurs, donateurs, experts bénévoles, salariés et des milliers d'associations, tous engagés et portés par la volonté d'agir.

- en répondant aux besoins des personnes vulnérables, avec des actions favorisant le lien social et respectant leur dignité et leur autonomie ;
- en développant des solutions porteuses d'innovation et de progrès social, qu'il s'agisse de recherche médicale, d'environnement, d'éducation, de culture ou de formation.



Taxi conventionnés agréés CNAM - Top Taxi Evry :

Du fait de sa maladie, Pascaline avait su tisser de lien avec cette compagnie de taxi qui s'est engagée après son décès à informer les patients qu'ils transportent, des possibilités aviron-santé en prévention tertiaire que nous proposons et leur suggérer d'en parler à leur médecin traitant.

<LISTE non Exhaustive>

9. Financement du projet

9.1. Dépenses significatives

Dépense d'infrastructure : 70 K€

Bien que nos installations actuelles soient vétustes, elles ne nous empêchent pas de commencer pendant le printemps et l'été 2017, le projet aviron-santé par des séances ergomètre d'aviron-indoor. En fait de « indoor », la pratique se fait sous un préau en tôle ondulée de 40 m² non fermé sur l'un de ses cotés. A l'approche de l'hiver, compte tenu de la baisse des températures, il sera impossible de continuer à organiser les séances dans ces conditions pour des personnes fragilisées par les ALD et maladies chroniques.

La mise en œuvre d'une salle de préparation physique en bâtiment modulaire préfabriqué de 60 m² est de loin la dépense la plus significative. Prise en charge par la Mairie en tant que maître d'ouvrage, son financement devra faire appel à dotation sur appel à projet (AAP) auprès de différents partenaires précédemment cités.

Avec le transport, l'aménagement extérieur et les connexions eau et électricité, le budget pourrait dépasser les 70 K€.

Equipements supplémentaires à financer : 5 000 €

Pour développer les séances aviron-santé nous devons nous équiper de :

1. Equipement de sécurité

- Un défibrillateur semi automatique avec mallette étanche (pourra être amené sur un bateau de sécurité) = 1 700 €

Le défibrillateur est exigé par la FFA aux clubs disposant d'un Coach certifié aviron santé, en complément du label d'*Ecole Française d'Aviron*, pour lui délivrer la mention complémentaire « Aviron-Santé ». Cette mention permet de valoriser les structures porteuses d'un projet Aviron Santé, notamment grâce à la dotation d'outils de communication spécifiques et de la recenser comme pouvant accueillir des personnes atteintes d'une ALD.

2. Equipement pédagogique

- Un ordinateur portable et des connectiques USB et RJ45 de 10m pour enregistrer les séances APA et ainsi permettre de remonter les indicateurs de progrès réalisés aux médecins traitants = 700 €
- Paire de flotteurs sous dames de nage avec support réglable en inox = 300 €
- Une enceinte Bluetooth, étanche et résistance au choc (UE Boom 2) afin d'animer facilement des séances d'aviron fitness = 130 €
- Une douzaine d'élastiques de tonification musculaire = 170 €
- Aménager la salle de préparation physique générale (PPG) = 300 €

3. Evolution deuxième année

- 2 ergomètres d'aviron supplémentaires. Cela permettra à l'ACM de passer de 8 à 10 ergomètres = 2 300 €

Charges supplémentaires lié au projet : 4 100 €

- Défraiement du coach aviron-santé sur ses déplacements à hauteur de 160 séances par an = 2 100 €
- Augmentation des charges communes (eau, chauffage, électricité) = 700 €
- Entretien du parc d'ergomètres = 300 €
- Déplacements hors club, randonnées et manifestations festives : 1 000 €

9.2. Budget prévisionnel mars 2017- octobre 2018

CHARGES PRÉVISIONELLES	MONTANT EN EUROS	PRODUITS PRÉVISIONNELS	MONTANT EN EUROS
60 – Achat	7 260 €	70 - Vente de produits finis, prestations de services	840 €
Alimentation, boisson	200 €	Prestation de services	
Prestations de services		Vente de marchandises – buvette	
Fourniture pour activité du club		Produits des activités annexes	840 €
Défibrillateur DSA avec mallette étanche	1 700 €		
Équipement pédagogique	1 000 €		
Aménagement de la salle de PPG	960 €		
2 ergomètres d'aviron indoor	2 300 €		
Eau, gaz, électricité, combustible	700 €		
Fonctionnement carburant bateau de sécurité	400 €		
Fournitures administratives			
61 - Services extérieurs	1 240 €	74- Subventions d'exploitation	6 920 €
Locations		Etat: (précisez le(s) ministère(s) sollicité(s))	
Entretien et réparation	300 €	- Cohésion sociale – CNDS	4 200 €
Assurance	100 €		
Documentation	840 €	Région(s):	
Divers		-	
62 - Autres services extérieurs	3 250 €	Département(s):	
Rémunérations intermédiaires et honoraires		- Subvention investissement matériel	900 €
Lots et récompenses	150 €	Commune(s):	
Déplacements, missions		- Le Coudray-Montceaux	1 120 €
Défraiement coach aviron-santé	2 100 €	- CA GPS	
Déplacement hors club	1 000 €	Organismes sociaux (à détailler):	
Frais postaux et de télécommunications		- ARS	700 €
Services bancaires, autres		-	
63 - Impôts et taxes	0 €	Fonds européens	
Impôts et taxes sur rémunération,		CNASEA (emplois aidés)	
Autres impôts et taxes		Autres recettes (précisez)	
64- Charges de personnel	0 €	75 - Autres produits de gestion courante	3 950 €
Rémunération des personnels,		Dont cotisations	2 200 €
Charges sociales,		Mécénat – dons	1 750 €
Autres charges de personnel			
65- Autres charges de gestion courante	720 €		
Achat de licences aviron	720 €		
66- Charges financières		76 - Produits financiers	
67- Charges exceptionnelles		77 - Produits exceptionnels	
68- Dotation aux amortissements et provisions	200 €	78 – Reprises sur amortissements et provisions	960 €
		79 - transfert de charges	
TOTAL DES CHARGES PREVISIONNELLES	12 670 €	TOTAL DES PRODUITS PREVISIONNELS	12 670 €
86- Emplois des contributions volontaires en nature	6 800 €	87 - Contributions volontaires en nature	6 800 €
Secours en nature	800 €	Bénévolat (320 heures)	6 000 €
Mise à disposition gratuite de biens et prestations		Prestations en nature	
Personnel bénévole	6 000 €	Dons en nature	800 €
TOTAL DES CHARGES	19 470 €	TOTAL DES PRODUITS	19 470 €

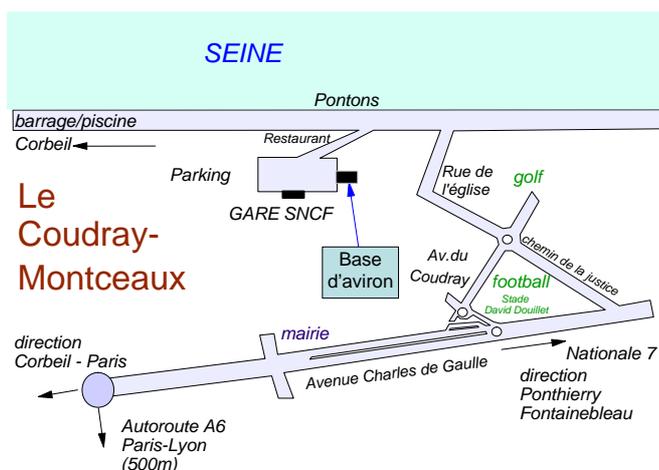
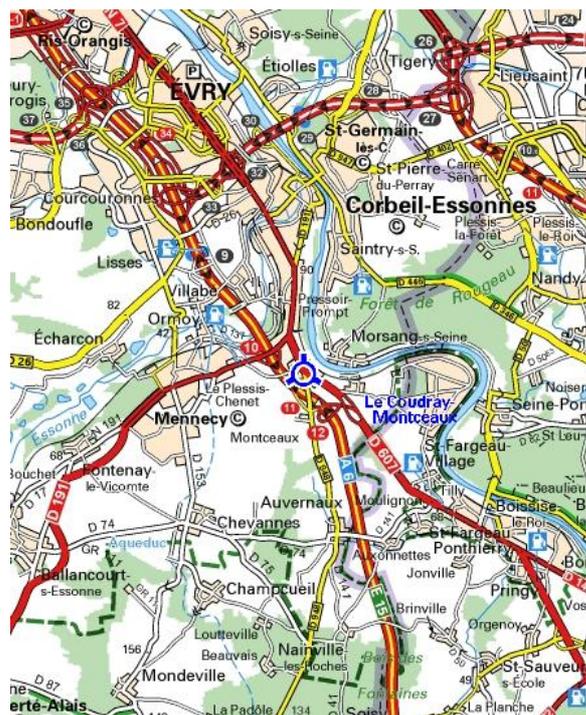
10. Annexe : Contacts

L'Aviron du Coudray-Montceaux, est situé en bord de Seine dans le département de l'Essonne (91), dans la ville Le Coudray-Montceaux

Située à 40 Km au sud-est de Paris, la ville fait partie de la Communauté d'Agglomération Grand Paris Sud. Elle est accessible par l'autoroute A6 (E6) Paris-Lyon et la Nationale 7 (D607).

Le club dispose assurément du plus beau plan d'eau d'aviron du département. Ses pontons sont environ à 1 Km en amont de l'écluse du Coudray-Montceaux. Le plan d'eau de 14 Km traverse la forêt de Rougeau et passe à proximité de quelques superbes maisons secondaires. Il n'y a aucun port commercial et un seul pont situé à 10 Km du club traverse la Seine. Ce dernier sert souvent d'objectif lors des entraînements pour faire demi-tour, mais nous pouvons prolonger en Seine-et-Marne jusqu'au barrage de Viveseaux (Boissises-la-Bertrand). L'ensemble du plan d'eau est magnifique, surtout en automne lorsque la forêt s'embrase et que le soleil est là pour éclairer le spectacle.

Le club est desservi par le RER D Francilien (zone 5) en gare de Coudray-Montceaux sur la ligne Corbeil-Essonnes / Melun.



Adresse du club :

Aviron du Coudray-Montceaux
Place de la Gare
91830 LE COUDRAY-MONTCEAUX

Téléphone 01 64 93 91 81

E-mail AvironCoudrayMtcx@free.fr

Site internet : <http://AvironCoudrayMtcx.free.fr>

Contacter le porteur du projet

Monsieur Pascal BEAUSSART
5, Route de Saint Germain – Apt 72
91100 CORBEIL-ESSONNES

Téléphone 01 64 93 91 81

E-mail pascal.beaussart@free.fr

Pour soutenir le projet Aviron Santé Bien Être : Faire un don

AVIRON DU COUDRAY-MONTCEAUX

Domiciliation : BPRIVE COUDRAY MONTCEAUX
Code Etablissement : 10207 Code Guichet : 00122
IBAN : FR76 1020 7001 2221 2131 2187 468

BIC : CCBPFRPPMTG

n° de compte : 21213121874

Clé RIB : 68