Aviron de Meulan Les Mureaux Hardricourt

Projet Aviron Santé Bien-être 2017

Contact : ***Franck DUCHAT***
Tel : 06-16-75-88-84
Email : franck.duchat@ammh.fr

Table des matières

1. Introduction 3
1.1 Les bienfaits du sport santé 3
2. Présentation de l'**AMMH** 4
2.1 Ses origines 4
2.2 Les infrastructures 4
3. Description et mise en œuvre du projet 5
3.1 Évaluation de la condition physique 5
3.2 Programme de remise en forme 6
3.2.1 Séance type 6
4. Les ressources pour ce projet 7
5. La mise en œuvre 7
5.1 Agenda du programme 7
5.2 Planification hebdomadaire 8
6. Financement du projet 9
7. Annexe : Venir à l'**AMMH** 10

1. Introduction

Les effets bénéfiques des Activités Physiques et Sportive (APS) ne sont plus à prouver. Toutes les études effectuées dans le monde ces dernières années ont montré que la pratique d'une activité physique régulière est primordiale pour notre santé.

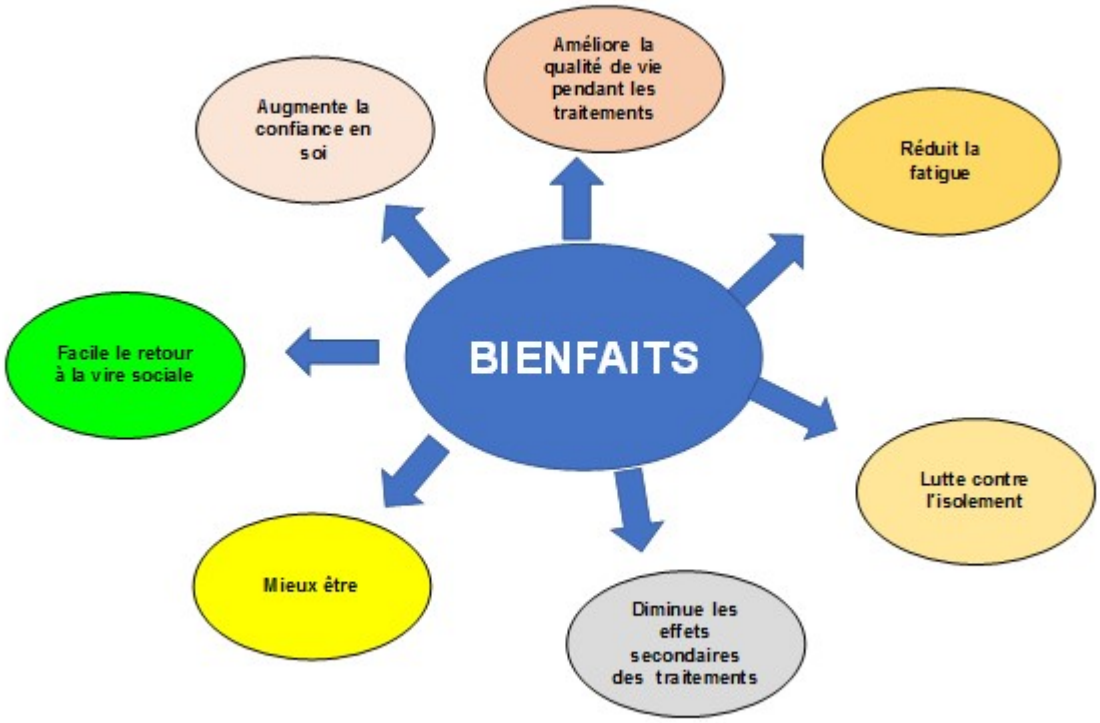
De par leurs activités, les clubs sportifs jouent déjà un rôle dans le domaine de la prévention des risques d'apparition de maladies dites chroniques (prévention primaire) comme le diabète, le surpoids, l'obésité, ainsi que des maladies cardiovasculaires.

Il en est de même pour les personnes atteintes de ces pathologies dans le cadre d'une prévention secondaire et tertiaire.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) souligne dès 2012 que l'inactivité physique est devenue la première cause de mortalité évitable dans le monde.

Suite à ces constats alarmant Valérie Fourneyron et Marisol Touraine ont proposé au conseil des Ministres que les APS deviennent un outil essentiel de santé publique.

1.1Les bienfaits du sport santé



2.Présentation de l'AMMH

2.1Ses origines

L'Association se construit depuis près d'un siècle et l'esprit de ses fondateurs s'est transmis et amplifié, de génération en génération. Il anime et motive ses adhérents pour maintenir l'œuvre accomplie et défendre les valeurs de l'Association, maintenir au meilleur niveau ses résultats sportifs, garantir l'unité de l'Association, ses valeurs de solidarité et d'entraide. L'histoire du Club est intimement liée à celle des trois villes de Meulan, Les Mureaux et Hardricourt qui le soutiennent activement.

Le projet Aviron Santé Bien-Être vise à atteindre une nouvelle dimension avec l'objectif d'inscrire l'**AMMH** dans une offre de sport sur ordonnance, en proposant de développer une pratique sportive régulière adaptée, sécurisée et progressive (RASP) permettant de réduire les effets de la sédentarité (obésité, dépression…) et de permettre aux personnes atteintes d'une affection longue durée (ALD) ou d'une maladie chronique d'améliorer leurs conditions de vie.

Pour ce projet nous avons choisi de cibler certains types de publics. (5 à 10 personnes maximum).

- Adulte sédentaires, en surpoids ou obèse.
- Adultes souffrants de diabète.
- Adultes en rémission de cancers.
- Seniors fragiles.

2.2Les infrastructures

Le matériel sportif et l'infrastructure du club vont permettre la réalisation du projet, il dispose notamment d'un défibrillateur

Le bassin

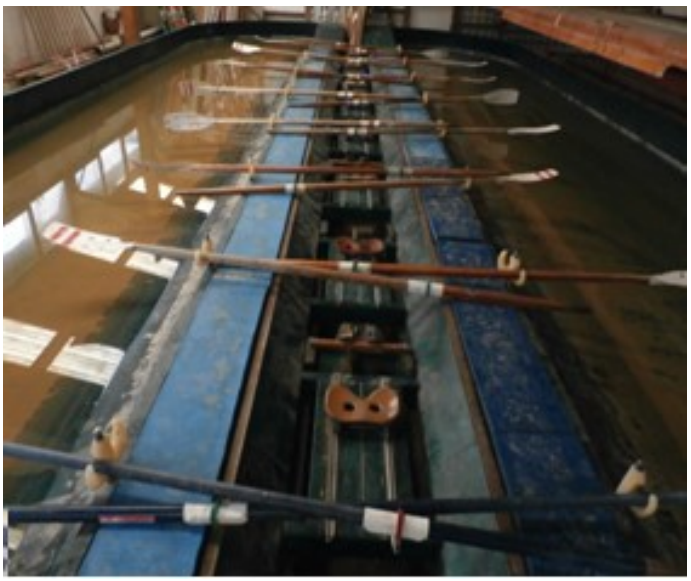
Il est à noter que nos installations nous permettent de pratiquer dans de très bonnes conditions car peu de péniches et autres embarcations à moteur empruntent notre bief.

Les hangars à bateaux

Une partie du parc à bateaux

La salle d'ergomètre

Le tank à ramer



3.Description et mise en œuvre du projet

3.1Évaluation 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 Réseau Sport Santé Bien-Être (RSSBE) et le Coach Aviron Santé. Il suit le pratiquant aviron-santé tout au long de ses séances d'aviron.

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 et en cas de doute l'amener à en parler à son médecin traitant.

3.2Programme de remise en forme

Dans un premier temps il sera effectué une évaluation des conditions physiques en nous appuyant sur les outils mis en place par la FFA (évaluation de départ, carnet d'entraînement, suivi de progression) :

- 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)

3.2.1Séance type

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.

4.Les ressources pour ce projet

L'**AMMH** est labellisé *Ecole Française d'Aviron trois étoiles.* Grâce à la formation « Coach Aviron-Santé » dispensée par la FFA, il sera reconnu des Réseaux Sport Santé Bien Etre (RSSBE) dès 2017.
L'objectif étant de rentrer dans le dispositif du "sport sur ordonnance" prescrit par les médecins traitants.

Toutes les séances seront dès lors encadrées par une personne qualifiée (coach) titulaire d'une certification, délivrée par la fédération d'aviron. Ce dernier pourra à tout moment être aidé lors de la mise en place des séances par des bénévoles du club.

Une attention particulière sera mise en œuvre à la création d'un réseau avec l'aide d'un médecin membre du club afin de promouvoir l'activité auprès de collègues exerçant à proximité de la base nautique.

Dès le mois de juillet 2017 le site Internet du club aura une rubrique réservée au projet 'Aviron Santé Bien-Être' et être référencé sur le site **http://lasanteparlesport.fr**

5. La mise en œuvre

5.1Agenda du programme

Phase 1

-Formation professionnelle « Coach aviron santé »
-Définition des horaires hebdomadaires disponibles en fonction des contraintes du club.
-Création du réseau par les dirigeants de l'**AMMH**
-Demandes de subventions (voir plan de financement chapitre 6)

Phase 2

-Mise en place des séances aviron santé :

Nous espérons pouvoir débuter le projet Sport Santé Bien-Être dès septembre 2017 en l'organisant dans un premier temps sur deux trimestres, au terme duquel, un premier bilan de l'action sera réalisé dans l'objectif de le faire évoluer et de l'améliorer.

Dans un premier temps, une séance d'aviron en salle sur ergomètre d'aviron ou au tank à ramer hebdomadaire permettant la reprise de l'activité physique sera proposé le jeudi. Puis, en fonction de la progression des pratiquants aviron-santé, une séance sur l'eau, dans des bateaux stables en équipe, pourra être envisagée à partir du mois d'avril. Cette pratique sur l'eau se fera sur la Seine sur notre plan d'eau (le bief de Mézy sur Seine).

Nos critères d'évaluation porteront sur :

-le taux de persévérance des participants aviron santé : Nous espérons atteindre un taux de 70%.
-Le retour des médecins traitants sur le suivi l'atteinte des objectifs individuels.

Phase 3

-Bilan de la phase 2 en liaison avec les médecins traitants
-Retour d'expérience. Définition des améliorations possibles
-Prise en compte pour la poursuite du projet sur un nouveau cycle.

-

5.2Planification hebdomadaire

	Lundi	Mardi	mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Pratiquants Débutants				**12h00/13h30**		**9h00/12h00**	
Aviron santé bien être				**18H30 /20H00**		A partir d'avril Séance sur l'eau **9H00/11H00**	

Afin de rompre l'isolement des pratiquants aviron santé bien être nous souhaitons proposer une séance commune sur l'eau en Yolette avec nos pratiquants débutants.

6 Le Financement

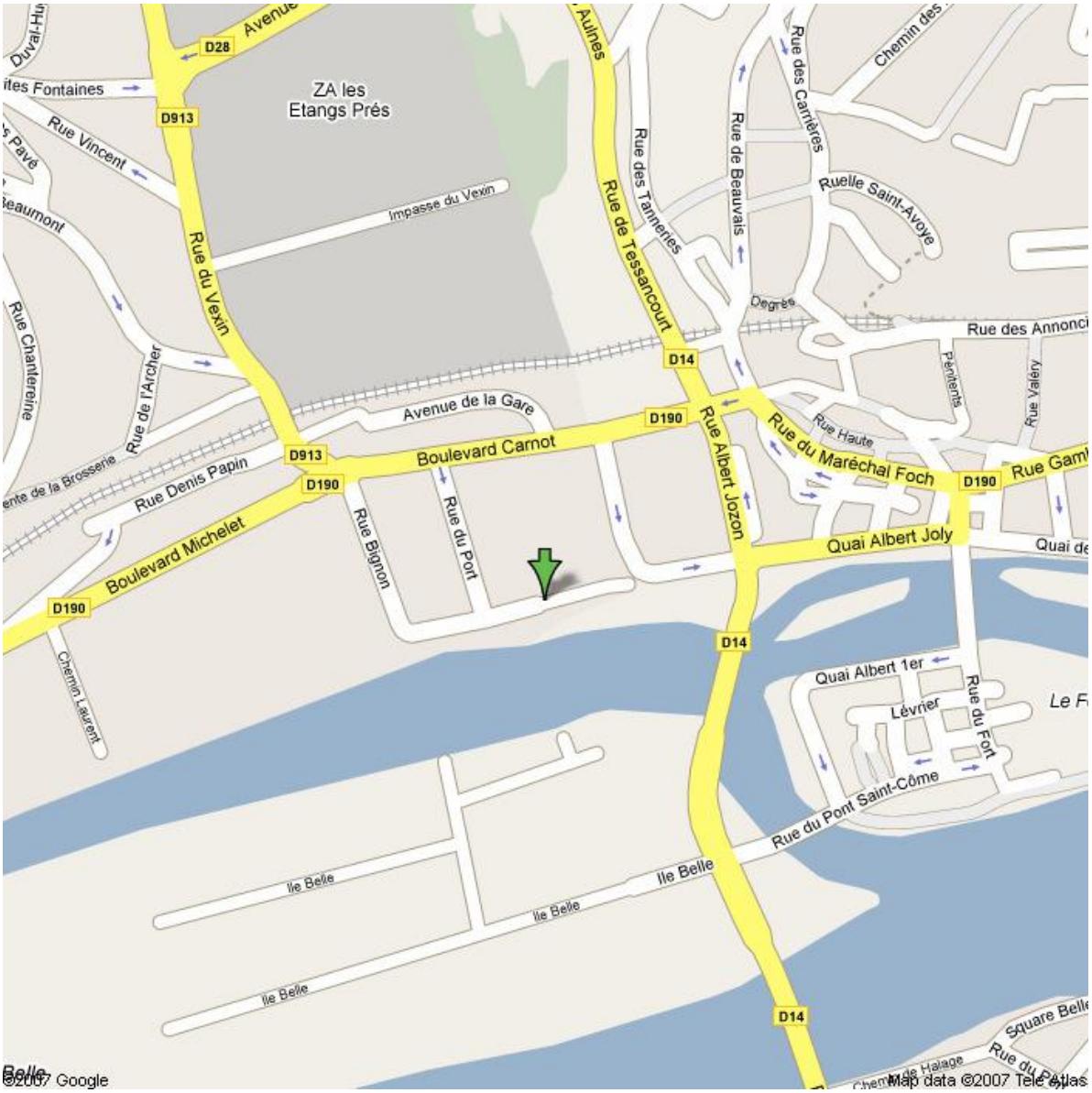
- Achat pour l'aménagement de la salle de préparation physique générale (PPG)
  - L'achat de 10 tapis de sol = 250 €
  - Ampli 360° étanche (Ultimate Ears UE BOOM 2)= 120 €
  - 10 Elastiques de re-musculation = 100 €
  - Paire de flotteurs sous dames de nage avec support réglable = 300 €
- Bateau avec avirons (yolette)12 000 € (amortissement sur 5 ans) = 2 400 €
- Coût du professionnel Coach aviron santé (4 heures / semaines x 25) 100 heures x (taux horaire + charges sociales) = 4 000 €
- Formation aviron santé = 860 €
  - Soit pour la première année un total de charges de 7 930 €
  - Ce projet devrait être financé par des subventions (CNDS et EPCI) et par la contribution financière des pratiquants.

7.Annexe : Venir à l'AMMH

Nos installations sont bien visibles depuis le pont de la route départementale n° 14 allant de Meulan aux Mureaux, entre la rive droite de la Seine et l'Île Belle ! Les **piétons et cyclistes** s'y rendront directement en longeant le square Raymond Bézard et en franchissant le petit pont qui enjambe la Montcient pour accéder à la Promenade du Bac, vaste grève où se trouvent nos installations.

La **gare SNCF de Meulan-Hardricourt** (sur la ligne de Paris-Saint-Lazare à Mantes-la-Jolie via Conflans-Sainte-Honorine) est toute proche (descendre par le raide passage pour piétons, vers le carrefour des routes départementales n° 913 et n° 190 ; traverser celle-ci et aller à l'extrémité de la rue Bignon).

En voiture, c'est de la route départementale n° 190 de Poissy à Mantes-la-Jolie qu'on accède à la Promenade du Bac, par la rue Bignon ou par la rue du Port (stationnement facile, sur la grève).



Contacts :

Aviron de **M**eulan Les **M**ureaux **H**ardricourt

2 promenade du bac,78250-Hardricourt

Tel :01 34 74 28 55

contact@ammh.fr

Site internet: **www.ammh.fr**