



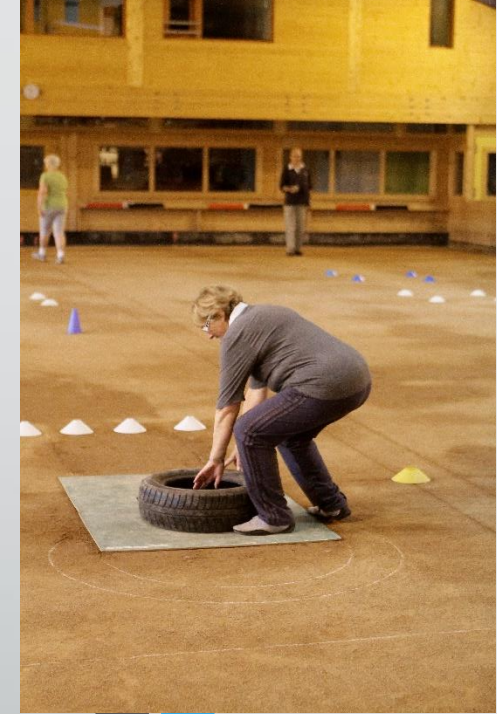
SPORT BOULE SANTE

BILAN 2015 / ENJEUX
Fédéraux / sociétaux

Présentation

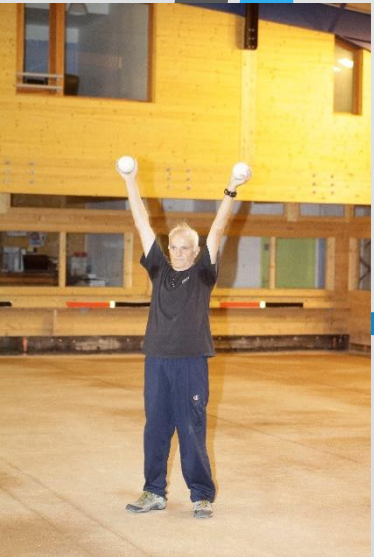


- C'est un programme visant le maintien ou le développement du potentiel physique et mental de la personne (Recouvrir, améliorer ou conserver une « santé », en entretenant une bonne forme physique et une bonne intégration sociale) au travers du plaisir d'une **séance ludique d'activité physique**, dans un cadre original et avec des outils spécifiques. **pratique sportive régulière et modérée**



- A partir d'un **mouvement naturel** de marche et de course, le Sport Boules Santé est une activité physique complète et ludique, à la portée de tous, qui respecte les capacités de chacun. Elle nécessite une précision gestuelle et permet une dépense physique modérée ou soutenue, sans risques traumatiques.
- A cette fin la fédération développe dans ses clubs volontaires un programme qui vise à proposer **des séances de sport boulesanté** en vue de promouvoir **l'activité physique régulière et modérée** à travers options possibles : **Boule santé et/ou Fitboules.**

- Ce programme s'adresse à **tout public**, désirant s'engager dans une pratique régulière répondant à ses propres attentes. Le choix a été fait d'une mixité des personnes, boulistes ou non, qui se responsabilisent autour de leur bien être et des problématiques générales de santé. Cela permet une intégration plus aisée des publics extérieurs.



• Deux grandes options sont retenues en Sport boule santé.

- **Boule santé**, avec **option coordination / souplesse** s'adressant à un public sédentaire, âgé, en surpoids, en reprise d'activité physique douce ou souffrant d'une pathologie légère (trouble de l'équilibre, asthme, diabétique...)
- **Fitboules** avec option **souplesse/endurance /renforcement musculaire...** s'adressant à un public tout âge, actif, sportif régulier ou irrégulier, ou ancien sportif de moins de 50 ans



• Objectifs

- Amener à la pratique « **sport boule santé** » des personnes extérieures en communiquant autour des problématiques de santé, de mieux être et de forme.
- **Proposer une pratique sportive régulière et adaptée aux demandes, dans un milieu sécurisé, à travers les 4 grands programmes développées au niveau fédéral.** (encadrement qualifié et structures labélisées)



- Objectifs « secondaires »

- **Evaluer l'amélioration de la santé et de la forme**, sur les plans physiques et psychologiques (grâce à des indicateurs précis, reproductibles). Elaborer des statistiques sur la population suivie. Dégager des résultats quantifiables par l'éducateur, utiles pour individualiser les séances et suivre les progrès.
- **Valoriser l'aspect rencontres, « lien social »** : Etre un lieu de rencontre, d'écoute et de considération (établir une charte de la structure club).



Enjeux – fédéraux

- « Amener » à la pratique

Public INFORME – ACCUEILLI – PRIS EN CHARGE

- ACCESSIBILITE : DES LIEUX / DE LA PRATIQUE

- « Adapter le pratique »

- Impliquer clubs et dirigeants

- **Promouvoir la pratique du sport boule santé et de ses bienfaits ...** (Modérée et régulière : minimum hebdomadaires)
- **Faciliter l'accès aux infrastructures et à la discipline, et Placer la personne au centre du dispositif ;** L'activité sportive devient le support de développement de l'individu grâce à un programme personnalisé et un réseau de partenaires sociaux, médicaux et sportifs.
- **Sensibiliser aux problématiques générales du « sport santé », encourager la pratique en autonomie...**
- **Adapter l'activité sport boules** dans un contexte de pratique sécurisée aux capacités de chacun.
- **Recruter des encadrants diplômés et formés (RNCP et programme fédéral boule santé) _Cf. Annexe Formation coach.**
- **4 programmes pédagogiques** ont été adaptés en fonction des options choisies : Il s'agit de **Construire et animer un programme sportif progressif** dans les séances et dans la saison à partir des évaluations initiales et du questionnaire. Des évaluations intermédiaires (trimestrielles) sont organisées pour faciliter les régulations et l'individualisation.

ACCESSIBILITE et PRESERVATION DE LA SANTE

- Par la pratique régulière, encadrée, de notre activité boule santé non traumatisante,
 - Par les tests initiaux,
 - Par l'examen médical et le questionnaire de santé
- Par un programme sportif adapté, c'est-à-dire une **progressivité** dans la séance et l'utilisation d'un **matériel adapté**.



Descriptif succinct du processus

- Il s'agit de démarcher dans un 1^{er} temps puis d'accompagner les clubs et les dirigeants sur ce programme (15 structures mobilisées)
- **Les documents** pour la création d'une structure (cahier des charges et projet) et les outils de communication, (Flyers, affiches, livret), ainsi que les documents nécessaires à l'évaluation du programme et des structures ont été finalisés et diffusés.

SATISFACTIONS des BENEFCIAIRES

Le questionnaire à l'intention des pratiquants fait ressortir :

- Que la plupart ne connaissaient ni le sport boule, ni la boule santé.
- Qu'ils viennent **chercher** :
 - Les **Conseils du « Coach »** (en premier)
 - Un maintien **de leur forme**
 - Des **rencontres**
 - **Des conseils** techniques et physiques
 - **Une prise en charge** (que l'on s'occupe d'eux)
- La plupart connaissent les **prescriptions institutionnelles en matière de santé.**
- La plupart constatent qu'ils **ont évolué physiquement** et même qu'ils récupèrent mieux.
- Tous ces bénéfices s'expliquent à notre avis par le fait que **l'activité par elle-même est « structurante »**, c'est-à-dire que l'on est obligé de s'appliquer, de se concentrer sur ce qu'on fait. On marche, on lance, on se concentre sur le résultat et sur le geste que l'on est en train d'accomplir, l'apprentissage est renforcé.



LES CLES DE LA REUSSITE

«Beaucoup de structures se montrent intéressés mais ne se rendent pas toujours compte des difficultés pour informer, recruter, accueillir, et prendre en charge... autour d'une pratique régulière et d'un encadrement qualifié.

«C'est un autre projet associatif »

- **ELABORER UN PROJET**

- Croire en futur modifiable (au moins partiellement)

Et en nos responsabilités et notre pouvoir de l'influer

- **ADAPTER L'ACTIVITE**

- Pratique Hebdomadaire (1h30 / semaine)

- Accessibilité du tir (jeunes – féminines)

- Une nouvelle activité, un nouveau public, un nouveau coach !

Un travail de « couple » président et éducateur sportif de l'AS.

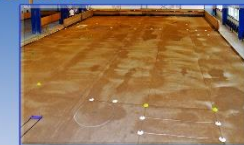




La Boule au Service de la Forme Type de Travail



Mise en place



Echauffement - Motricité



Manipulations



Equilibre

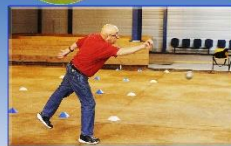


Coordination





La Boule au Service de la Forme Type de Travail Technique du point



Technique du tir



Circuits Tecnico-physique



Renforcements



Etirements

Récupération

