

# **ACTIONS SPORT-SANTE FFVB**

## **A. Dispositifs et Structures des actions « la Santé par la pratique du Volley-Ball »**

### **1. Intérêt de la pratique du Volley-Ball dans le cadre d'une action « Sport-Santé »**

- La pratique d'une activité physique régulière est unanimement reconnue comme bénéfique pour la "santé" en général, tant au niveau cardiovasculaire (par exemple, prévention des pathologies coronariennes ou régulation d'une hypertension), métabolique (par exemple, équilibration d'un diabète, diminution du cholestérol ou lutte contre la surcharge pondérale), qu'ostéo-articulaire (prévention de l'ostéoporose, entretien musculaire) pour ne citer que les effets les mieux décrits.

Le Volley-Ball associe cette notion d'exercice physique à celle du "plaisir de jouer et du partage" avec probablement un effet bénéfique sur le comportement et le psychisme. Pour les plus jeunes, cela permet le développement de l'équilibre et de la coordination psychomotrice.

Pour les plus anciens, cette activité ludique sans contact traumatique physique peut être pratiquée jusqu'à un âge très avancé en adaptant les techniques et le type de jeu. Les moins valides peuvent jouer en cercle, assis sur des chaises et faire ainsi des passes entre eux, avec utilisation de ballons mousse, favorisant la coordination du geste et l'échange permettant d'entretenir un lien social parfois défaillant.

- Dans le cadre du Volley-ball en extérieur à la plage, la surface de jeu, le sable, est amortissante pour des articulations parfois déjà usées. La pratique en plein air et donc l'exposition aux UV optimise le métabolisme de la vitamine D et améliore la minéralisation osseuse.

Le Volley-Ball, a l'avantage d'être un sport sans contact direct avec l'adversaire et c'est donc un des sports collectifs ou individuels les moins traumatiques.

Il peut également se pratiquer sur une surface souple (herbe dans un parc ou sable dans le cas du « Beach Volley ») et donc les pathologies micro-traumatiques articulaires ou tendineuses des membres inférieurs y sont moins fréquentes. C'est également vrai pour les pathologies du rachis (arthrose, discopathies, etc ...).

Il associe une activité d'endurance modérée (filiale aérobie) à des gestes variés utilisant également les filières énergétiques anaérobies (sauts, plonges, attaques), favorisant un développement harmonieux musculaire global et une amélioration des capacités cardio-respiratoires.

Comme pour tout sport, il convient de s'assurer au préalable de l'absence de contre-indication à la pratique, auprès de son médecin traitant.

## **2. Populations Ciblées**

Le Volley-Ball est un sport très complet associant une activité physique d'endurance modérée à des gestes plus techniques (sauts, passes, attaques, plonges etc ...) utilisant la coordination psychomotrice et les filières énergétiques plus anaérobies.

Il ne peut cependant concurrencer les sports d'endurance exclusifs (course de fond, vélo, marche nordique, natation etc ...) au niveau de la prévention de certaines maladies métaboliques (baisse de l'hypertension, meilleure équilibration du diabète ou régularisation du poids chez les obèses par exemple ...).

Nous avons donc identifié plusieurs populations-cibles sur lesquelles le Volley-Ball, avec ses caractéristiques propres (sport d'équipe, très peu traumatique, équilibré, technique, etc ...) devrait pouvoir être bénéfique sur la santé physique et psychique de ces groupes choisis.

### **a- Personnes Agées**

La pratique régulière d'une activité physique permet de ralentir les processus de vieillissement, de lutter contre la perte d'autonomie et d'améliorer les conditions physiques et psychiques en corrélation avec l'augmentation actuelle de l'espérance de vie. Le Volley-ball permet d'entretenir un certain niveau de consommation maximale d'oxygène mais surtout sera bénéfique sur la force musculaire, la souplesse, la coordination des gestes et l'équilibre (notion très intéressante pour la prévention des chutes).

Certaines études ont montré également des effets positifs sur la mémoire et les fonctions cognitives du sujet âgé et pourrait retarder l'évolution de la maladie d'Alzheimer. La pratique d'un sport collectif contribue également aux relations sociales et renforce l'intégration de la personne âgée au sein du groupe.

### **b- Jeunes suivis en pédopsychiatrie**

Ces mêmes qualités d'intégration sociale et des relations interpersonnelles du sport pratiqué en groupe peuvent être extrêmement intéressantes chez les jeunes adolescents « psychotiques » ou en rupture de communication. Les jeunes obèses et les diabétiques insulino-dépendants peuvent également bénéficier de l'apport d'une activité physique douce et adaptée sur le plan physiopathologique (équilibration du diabète, perte de poids etc ..) et en retirer une meilleure image d'eux-mêmes en reprenant confiance en eux car l'apprentissage de la plupart des gestes techniques du volley-ball resteront à la portée des moins « physiques » d'entre-eux (adresse, jeu, ...) en plus de l'intérêt de l'appartenance à un groupe solidaire (sport d'équipe, échanges relationnels).

### **c- Déficlients psycho-moteurs**

Il semblerait intéressant de proposer à ce type de population des activités physiques associant la notion d'effort physique modéré et de gestes techniques spécifiques (apprentissage, concentration, coordination, attention) à la pratique d'un sport qui est aussi un jeu. Le Volley-Ball correspond parfaitement à cette définition « d'activité physique ludique » permettant de développer les échanges psychosociaux tout en agissant sur les métabolismes neuro-musculaires.

#### **d- Jeunes issus de milieux défavorisés**

Nous souhaiterions développer la pratique du Volley-Ball dans des milieux défavorisés où les jeunes n'ont pas accès pour des raisons financières, sociales ou géographiques à ce type de sport qui nécessite d'habitude certaines installations (gymnase, terrain de beach volley etc ...) et des encadrants bien formés.

En nous appuyant en partie sur l'exemple des « Clubs Starling » de Volley-Ball aux USA, réservés aux jeunes filles des quartiers pauvres souvent d'origine ethnique issues des minorités (latino ou noire), créés par Byron Shewmann (actuel président d'honneur, ancien international américain et ex-entraîneur en France du RCF) et Karch Kiraly (un des meilleurs joueurs de Volley-Ball de tous les temps), nous voulons inciter des jeunes « illettrés », des jeunes un peu en marge ou sortis du système scolaire classique pour différentes raisons, qu'ils soient de régions rurales isolées ou des quartiers pauvres de banlieue à reprendre l'envie de s'intégrer à un groupe et de progresser dans les autres domaines (culturels, éducatifs ou socio-professionnels) à travers la pratique d'un sport collectif peu traumatique, non agressif et relativement technique.

### **3. « Remontée » des expériences déjà en cours dans les régions**

Expérience de Volley-ball assis pour des personnes âgées en maison de retraite en région Bourgogne (vidéos et description des pratiques)

Détails des actions des clubs qui ont obtenu le label « Sport-Santé » (demande en cours par Stéphane Lamirand auprès des différentes ligues)

Volley-Ball assis à différencier du Handi-Volley (faire le point sur ces deux pratiques et « état des lieux » en France)

### **4. Projets**

Nous avons actuellement plusieurs projets en cours de mise en place : deux projets auprès de la population « personnes âgées » et deux projets auprès des plus jeunes (adolescents)

#### **a. Projets auprès des personnes âgées**

Nous sommes actuellement en train de mettre en place une action pilote dans l'Ouest Parisien en nous appuyant sur des clubs locaux groupés dans un « bassin de pratique » (PA Camou , ACBB, Stade Français-St-Cloud) , en collaboration avec la mairie du XVème qui met à la disposition de ces clubs, un créneau horaire réservé en milieu d'après-midi dans un gymnase parisien pour une animation spécifique « Volley-Santé » avec les encadrants des clubs partenaires. Il y aura plusieurs ateliers avec du Volley-Ball assis (ballons mousques et filet à mi-hauteur amovible) pour les moins valides avec ateliers spécifiques et du Volley-Ball plus classique avec filet normal pour les plus « toniques ». Cette activité Volley-Ball sera ouverte à tous les « anciens » du coté Ouest Parisien qu'ils soient en indépendants ou faisant partie d'un réseau de maisons de retraite (publiques et privées).

Ce dispositif pourra secondairement être étendu à l'ensemble des bassins de pratique qui se porteront volontaires en région pour développer ce type de projet labellisé « sport-santé », en cours d'année ou au décours de l'évaluation, de la faisabilité selon les cas et les retours d'expériences, toujours avec l'appui logistique de la FFVB et des clubs locaux.

Le deuxième projet à Paris toujours pour l'instant, auprès des personnes encore « plus âgées » va être développé à la maison de retraite « des Petites Sœurs des Pauvres » dans le VIème arrondissement , auprès de pensionnaires très peu valides mais motivés grâce à l'enthousiasme et à la volonté de Soeur Marie-Gabrielle qui a adhéré à notre projet de Volley-Ball assis dans l'institution même avec toujours des ballons mousques adaptés et un filet amovible léger. Il y aura un contrôle médical (initié par les médecins FFVB) en collaboration avec le médecin gériatre de l'institution et une évaluation sur les facultés cognitives et physiques sera menée tout au long de l'expérience.

Si le projet fonctionne bien , il sera sans doute étendu à toutes les « maisons des Petites Sœurs des Pauvres » dans tout le réseau national, dans les régions avec le soutien des clubs locaux volontaires et la FFVB.

#### **b. Projets auprès des « jeunes »**

Nous allons développer un partenariat avec la fondation « La SOURCE » basée en région de Normandie (Eure) et qui a la vocation de s'occuper de jeunes illettrés, de jeunes ruraux ou de jeunes défavorisés pauvres qui n'ont pas accès au monde culturel en les éveillant à l'éducation par une ouverture sur le monde artistique (Art Plastique, Musique, Littérature, Philosophie, Sculpture, Photographie, voyages culturels à l'étranger etc ...). Son fondateur et président d'honneur, le peintre Gérard Garouste a été très intéressé par notre proposition d'une session « éducation par le sport » (le Volley-Ball) qui complètera la formation et la réinsertion de ces jeunes souvent en marge par une activité physique adaptée et collective.

Nous avons le projet avec Jean-Paul DUBIER (cadre dirigeant fédéral et de la région Normandie) dès les vacances de février 14 d'installer sur le site même de l'association des terrains de Volley-Ball et démarrer le projet par une semaine d'activités avec animations de Volley-ball avec la participation d'éducateurs spécialisés et des joueuses de l'équipe Pro féminines d'Evreux qui viendront faire des démonstrations. Puis il y aura une session par semaine jusqu'à la fin de la saison.

Après évaluation en fin de saison par l'équipe pédagogique de la Source et par les cadres FFVB, ce dispositif pourra être décliné dans les autres régions Françaises où est implanté cette fondation (Bretagne Dinard, Savoie, Le Mans, et dans le futur à Paris)

Le deuxième projet auprès de jeunes en difficultés psychiatriques ne devrait être mis en place que la saison prochaine pour des raisons de contraintes techniques. Nous avons le projet de développer un cours de Volley-Ball à la « maison des adolescents » (dite de Solène) à l'hôpital Cochin avec l'approbation du Pr Moro, Chef de service, qui a trouvé l'idée insolite mais motivante. Pour des raisons d'encadrement médical difficile, les sujets que nous avons pressentis pour l'expérience (psychotiques, anorexiques, tendance « suicidaire ») ne pourront participer pour l'instant à cette animation « sportive » et nous « prendrons en charge » au début seulement les jeunes diabétiques et les obèses.

Mais pour des raisons d'indisponibilité d'un gymnase proche (CSU Jean Sarrailh) aux heures souhaitées par la « Maison de Solène » et de leur professeur de sport dédié, nous n'avons pu encore mettre en place ce projet pour cette saison, à la grande déception finalement du Pr Anne-Marie MORO, qui nous avait même suggéré d'étendre en cas de « succès » cette collaboration à d'autres « maisons des adolescents » en France entière.

## **B. Actions spécifiques « Information-Prévention-Formation »**

### **1. Colloques médicaux & Etudes Scientifiques**

Depuis plusieurs années, la FFVB et sa commission médicale organisent régulièrement un colloque médical consacré à la pratique du Volley-Ball (physiopathologie, microtraumatologie et traumatologie, prévention des pratiques déviantes, sport-santé etc ...).

Dans l'édition 2008, toute une partie avait déjà été consacrée au « Volley-ball-Santé » avec des communications médicales sur le Baby-Volley (croissance et développement), le Volley chez les seniors ou encore « Volley-Ball et Handicap » (cf programme du Colloque médical FFVB 2008 Paris).

**-Le prochain colloque médical** aura lieu en Mai 2014 et sera divisé en trois parties distinctes.

Une première partie concernera la traumatologie et la microtraumatologie du Volley-ball (Cette année le thème retenu évoquera le rachis dorso-lombaire et l'épaule du « smasheur ») avec comme modérateur le Pr Philippe HARDY, chef de service orthopédique de l'Hopital Ambroise Paré, Boulogne-Billancourt.

La deuxième partie sera consacrée à la prévention des accidents traumatiques, à la préparation physique, la réathlétisation après pathologie et la préparation en Altitude pour les sports collectifs, sous l'égide du Pr Charles Yannick Guezennec du centre de Font-Romeu.

**La troisième partie étudiera spécifiquement cette notion de « sport-santé » en général et du volley-Santé en particulier.** Le Pr Martine Duclos du CHU de Clermont-Ferrand en sera la modératrice en partenariat avec le Pr Jean-François Toussaint de l'IRMES.

Nous y détaillerons l'intérêt de la pratique physique et du Volley-ball en particulier. Il y sera fait une revue de l'ensemble des actions déjà entreprises dans ce domaine dans les différentes régions Françaises et nous exposerons les projets fédéraux en cours notamment vers les personnes âgées et les jeunes défavorisés ainsi que la thématique « Volley et handicap » avec la pratique adaptée du volley assis.

#### **-Etudes scientifiques :**

Parmi les études scientifiques que la FFVB a initié ces dernières années, une étude épidémiologique menée avec la collaboration de l'IRMES est en cours avec le recensement des pathologies secondaires dégénératives chez les anciens sportifs de haut niveau (notamment les pathologies arthrosiques des membres inférieurs).

Une autre étude inédite sur la physiopathologie du « syndrome de la main froide » conduite avec l'équipe du Pr Roch-Congar du CHU de Rennes nous a incité à mener une campagne d'information et

de prévention auprès notamment des jeunes volleyeurs des pôles espoir et des joueurs professionnels (incitation à la diminution de consommation du tabac, mesures précoces préventives dès l'apparition des premiers signes, prise en charge thérapeutique simplifiée et homogène).

## 2. Prévention

Relais des campagnes de prévention et d'informations des différentes structures nationales (INPES, lutte contre le dopage, manger-bouger.fr, lutte contre le harcèlement etc ....)

Diffusion des outils d'information (plaquettes , sites internet,...) auprès de l'ensemble des encadrants (Pôles espoirs et France, équipes de France, clubs etc ..)

Formation des entraîneurs et du personnel encadrant médical et paramédical à la prise en charge des urgences.

## 3. Formation

### **Participation au cursus de cours DEJEPS**

Cours « Volley-Ball et Traumatologie » Dr Marc Giaoui coordinateur du suivi médical FFVB

Cours « organisation fédérale et moyens de lutte contre le dopage » Dr Richard Goux médecin fédéral national FFVB

Cours « Prévention des entorse de la cheville et rééducation fonctionnelle » Jérémy Torlois Kinésithérapeute des équipes de France jeunes

**Diffusion des communications médicales Colloques FFVB** (distribution de CD) lors des séminaires de formation des cadres

**Participation aux colloques médicaux nationaux** (SFMS, IRMES, CNOSF etc ..) et internationaux (FIVB)