

*Le volley c'est la
santé !*

LE SUJET DU MOIS : AOÛT 2022

LE VOLLEY SANTE

C'est prouvé ! Une activité sportive et physique est bénéfique pour notre santé, tant physique, que morale et que sociale. Beaucoup de personnes œuvrent (dans l'ombre), et incitent l'ensemble de la société à lutter contre la sédentarité et à bouger plus.

Ici, et pour cette fois, nous ne parlerons pas de l'activité sportive recommandée pour les plus jeunes. En effet, nous parlerons des moins jeunes et des personnes ayant des maladies chroniques entre autres choses. Ce que la Fédération Française de Volley a appelé VOLLEY SANTE et là où le slogan « à chacun son volley » prend tout son sens et en dit long. Le Volley Santé c'est d'abord un moyen de mixer tous les publics, et on va pouvoir découvrir tous les axes de développement qui se cachent derrière ce mot.

1- Le Volley Adapté

Ici l'activité physique a pour but d'améliorer l'état de santé des patients atteints de pathologie(s). C'est souvent en milieu médical que les interventions se passent, mais ce n'est pas une obligation. Selon la prescription du médecin (Activité Physique Adapté – APA – ou Affection Longue Durée – ALD), l'éducation de volley adapté (un module de formation du DRE 2 où on peut se reporter au sujet formation déjà évoqué précédemment) va proposer une activité volley encadrée. Cet accompagnement à l'effort physique est adapté à l'état de santé et aux limitations fonctionnelles de chaque pratiquant.

Pour notre part, le CDRML VB intervient dans ce domaine avec l'association nationale « Premiers de Cordée ». Un partenariat fédéral nous permet d'intervenir depuis quelques années dans des établissements tel que le centre de rééducation des Massues (hôpital Croix Rouge).

2- Le Soft Volley

C'est une inspiration directement venue du Japon, basée sur la joie, le fun et une activité ludique, accessible à toutes et tous. Le public ciblé est : les loisirs seniors et les primo arrivants.

Un challenge de Soft Volley est organisé par la FFVolley. Les équipes sont constituées de 4 personnes (mixtes ou non) sur un terrain de 6.10m x 13.40m. L'équivalent d'un terrain de badminton double. Pour le filet, il sera quant à lui placé à une hauteur de 2m et le ballon de pratique est plus gros et plus souple. Un ballon spécifique pour le soft. Pour plus d'infos on peut se reporter à ce site : <http://www.ffvb.org/.../volley-sante-loisir/article-573...>

3- Le fit Volley

Cette pratique a sans nulle toute une cible prioritairement féminine car c'est une pratique qui associe du fitness (gym tonic, renforcement musculaire) a du jeu volley dans une même séance.

Cette pratique privilégie la convivialité mais surtout une dépense d'énergie très forte. La musique entraînant sera de mise et la pratique non violente avec un ballon de soft permet une pratique plus intense tout en réduisant la vitesse de jeu.

Pour toute cette partie volley santé, c'est Eric qui devient notre référent. Il est incollable et dévoue une énergie à ce développement de pratique. N'ayant plus de mystère pour lui, le volley santé sera sa mission au sein du CDRML VB. Pour toute question ou envie de développement dans votre association, osez le contact.

Et pour finir, nous certifions qu'une activité physique a des bienfaits parfois insoupçonnés et que c'est un moyen extraordinaire pour se prémunir ou lutter contre des maladies chroniques (diabète, cancer, ...) ou des maladies cardiovasculaires.

Faire une activité sportive c'est aussi :

- Lutter contre le stress, la dépression, l'anxiété,
- Améliorer son sommeil,
- Améliorer le processus de vieillissement,
- Se protéger contre la perte d'autonomie

Alors, qu'attendons-nous pour bouger ?