

Assemblée Générale 2015

# COMMISSION MÉDICALE



# Sommaire

## **SPORT – SANTE – BIEN ETRE**

1. La pratique compétitive seniors
2. Mieux connaître son cœur
3. Film pédagogique sur le gainage

## **PREMIERS SECOURS EN MER (PSMer)**

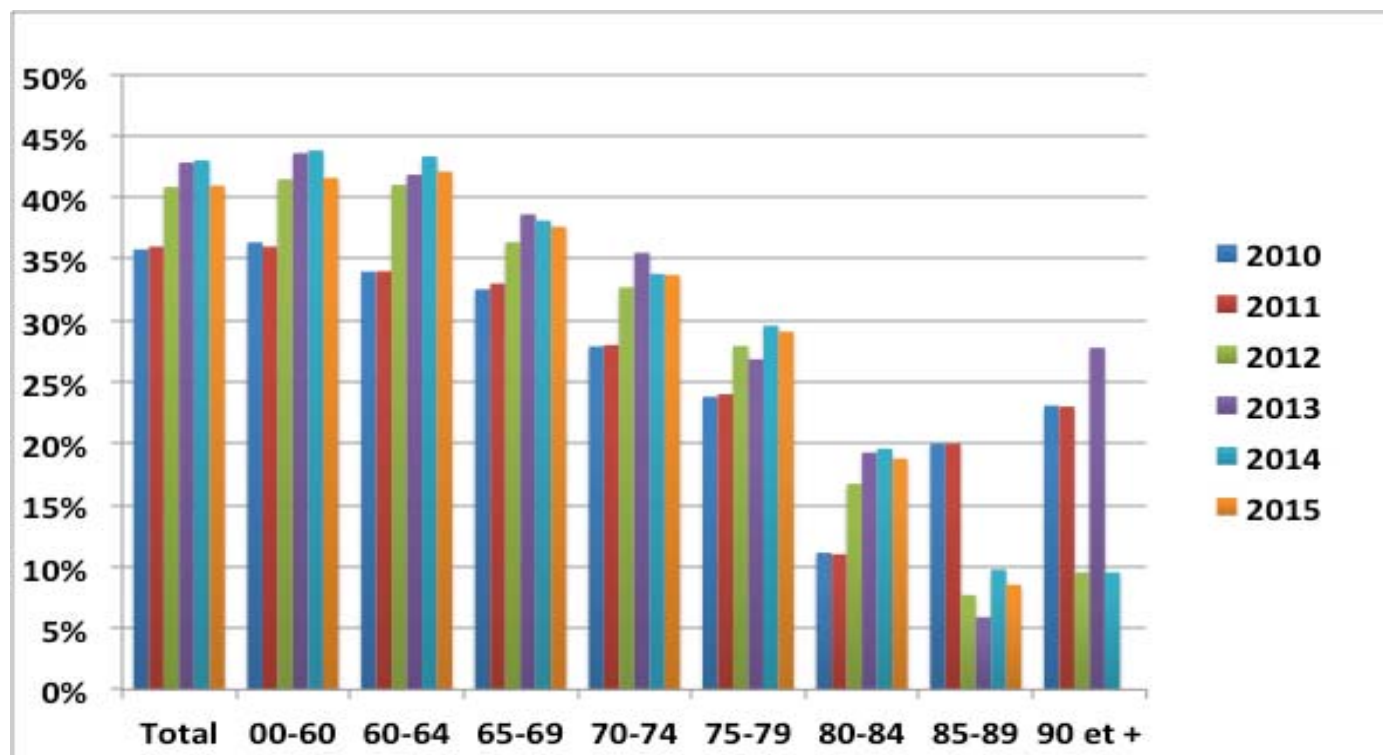
1. Le « Stage World Sailing »
2. Bilan des formations

## **INTERVENTIONS CHEZ LES COLLECTIFS JEUNES ET LORS DE LA FORMATION DES ENTRAINEURS**

1. Bilan des interventions en 2015

# SPORT – SANTE – BIEN ETRE

- La pratique compétitive chez nos seniors :



Pourcentage de compétiteurs/nombre de licenciés

## SPORT – SANTE – BIEN ETRE

- Le Championnat de France Minimes :  
« Mieux connaître son cœur »
  - Pour la seconde année, lors du Championnat de France Minimes organisé à l'ENVSN, la Commission Médicale et le Département Voile Légère de la FFVoile ont donné la possibilité à chaque coureur de pouvoir mieux connaître son cœur.
  - 128 électrocardiogrammes ont été réalisés au cours de deux journées, et ce sont 245 électrocardiogrammes qui ont été réalisés au cours de ces deux années.
  - Cette opération, « Je suis jeune mais je vérifie si je suis en bonne santé », devrait être renouvelée au cours du Championnat de France Minimes 2016.

# SPORT – SANTE – BIEN ETRE

- Le film vidéo pédagogique sur le gainage

## Sport, Santé, Bien-être

Bien manger, Bien s'hydrater, Meme pas fatigué !  [12/7/2013]

Recommandation pour la pratique de la RS:X 8.5 et 9.5  [8/2/2012]

### Les clips vidéo

- > La Voile est un sport, la voile est mon sport
- > Eveil musculaire et articulaire
- > Le gainage
- > La récupération

# SPORT – SANTE – BIEN ETRE

<p>CHAMPIONNAT DE FRANCE OPEN DE FRANCE COUPE DE FRANCE DES CLUBS FESTIWIND</p>	 <p><b>LES FRÈRES HAINEVILLE REMPORTE LE MARTINIQUE CATA RAID 2015 !</b> Le 02/02/2015</p>	<p><b>ESPACE VOILE LÉGÈRE</b></p>
<p>Pratiquer Régater Arbitrer</p>		<p><b>BOUTIQUE CLUBS LABELLISÉS</b></p>
<p>Haut Niveau</p>	<p><b>PUBLICATIONS ELECTRONIQUES</b></p>	<p><b>MEDIATHÈQUE FFVOILE.TV</b></p>
<p>Institution Réglementation Publications Electroniques</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arbitrage</li> <li>Développement</li> <li>Dopage</li> <li>Emploi</li> <li>Environnement</li> <li>Formation</li> <li>Habitable</li> <li>Haut Niveau</li> <li>International</li> <li>Licences</li> <li><b>Médical</b></li> <li>Voile &amp; Entreprise</li> <li><b>Voile &amp; Handicap</b></li> <li>Voile féminine</li> </ul>	<p><b>Faire de la VOILE.fr</b></p>
<p><b>Tous les secteurs</b></p>	<p><b>Dernières décisions</b> Règlement de sélection pour le Championnat du Monde ISAF Jeunes 2015 le 14/02/2015</p> <p>Relevé de décisions du Bureau Exécutif du 28 novembre 2014 le 14/02/2015</p> <p>Directive de la FFVoile concernant l'utilisation d'armes à feu lors des compétitions le 01/03/2015</p> <p>Publication électronique des règlements et décisions réglementaires de la FFVoile</p> <p>Décisions réglementaires diffusées par voie électronique en application du deuxième alinéa de l'article R. 131-36, de l'article A. 131-2 du Code du Sport et de l'article 46 des Statuts de la FFVoile.</p> <p>[Voir toutes les décisions]</p>	<p><b>Voir aussi</b></p> <p><a href="http://www.sports.gouv.fr">www.sports.gouv.fr</a></p> <p><a href="http://WWW.SAILING.ORG">WWW.SAILING.ORG</a></p>
<p><b>ESPACE LICENCIÉ</b></p>	<p>Fédération Française de Voile 2015   37 00   Conditions générales d'utilisation   Crédits   RSS   SUPPORT TECHNIQUE</p>	<p><b>ISAF WORLD SAILING</b></p>
<p><b>ESPACE CLUB</b></p>		

# SPORT – SANTE – BIEN ETRE

**CARTE DES CLUBS**  
ET AUTRES STRUCTURES

**CALENDRIER**

**CLASSEMENTS**

**OÙ APPRENDRE ?**  
DANS UNE EFV

**Faire de la VOILE**

**CHAMPIONNATS DE FRANCE**

OPEN DE FRANCE  
COUPE DE FRANCE  
DES CLUBS  
FESTIWIND

**Pratiquer**

**Régater**

**Arbitrer**

**Haut Niveau**

**Institution**

**Règlementation**

**Publications Electroniques**

**Tous les secteurs**

**ESPACE LICENCIÉ**

**ESPACE CLUB**



**ASSUREUR DE LA F.F. VOILE  
ET DE SES LICENCIÉS**

> Services FFVoile > Médical

## COMMISSION MÉDICALE

### Textes et Règlements

### Sport, Santé, Bien-être

**Bien manger, Bien s'hydrater, Même pas fatigué !** [18/3/2014]

**Recommandation pour la pratique de la RS:X 8.5 et 9.5** [8/2/2012]

### Les clips vidéo

- > La Voile est un sport, la voile est mon sport
- > Eveil musculaire et artériel
- > Le gainage
- > La récupération

### Des conseils et des recettes

- > Bien manger !
- > Bien s'hydrater
- > Même pas fatigué
- > Le Sport du jeune au senior

### Formations médicales ISAF - Règlements Spéciaux Offshore

- Les formations et habilitations des centres



PARTENAIRE OFFICIEL

MARINE NATIONALE

PARTENAIRE FÉDÉRAL

**EQUIPES DE FRANCE**

**ESPACE VOILE LÉGÈRE**

**BOUTIQUE CLUBS LABELLISÉS**

**MEDIATHÈQUE FFVOILE-TV**

**Faire de la VOILE.fr**

Voir aussi



# SPORT – SANTE – BIEN ETRE

- Le film vidéo pédagogique sur le gainage

Inscription | Connexion

Rechercher dans ce site

Rio 2016 Ecole Française de Voile Ecole de Sport Club Compétition Evénements Haut Niveau Institutionnel

Accueil » Institutionnel » Sport Santé » Les fondamentaux d'un gainage réussi

## Les fondamentaux d'un gainage réussi



HD is off

**LE GAINAGE**

NIVEAU 1 : EXERCICES EN POSITION STABLE  
NIVEAU 2 : EXERCICES EN POSITION INSTABLE SIMPLE  
NIVEAU 3 : EXERCICES SUR SUPPORTS INSTABLES

00:00 16:17

Description: Apprenez à vous gagner en respectant les étapes fondamentales d'un gainage réussi. Vous trouverez ici 3 niveaux d'exercices. La maîtrise de chaque niveau est indispensable pour passer au suivant.

Mots clés: gainage sport sante

Ajouté: le 08/12/2015 à 12h27 Vues: (2054)

Copyright: overlap prod

J'aime 277 Tweet Share 7

SD Télécharger la version 480p

HD Télécharger la source

### Vidéos similaires

- La voile est un sport la voile est mon sport**  
Vues: 4233  
Ajoutée il y a 2 années
- Le gainage**  
Vues: 5397  
Ajoutée il y a 2 années
- Eveil musculaire et articulaire**  
Vues: 2432  
Ajoutée il y a 2 années
- La recuperation**  
Vues: 1425  
Ajoutée il y a 2 années

### Contact avec Overlap Prod

Écrivez-moi  
Ajouter à mes amis  
Voir ma page

NEWBIE

En ligne ●

Mes votes: ★★★★★

Dernière activité: il y a 3 semaines



## Premiers secours en mer

- 2011 : mise en place des contenus pédagogiques
- 2012 : habilitation des centres de formation
- 2013 : 95 certificats PSMer
- 2014 : 266 certificats PSMer, 96 coureurs et 170 plaisanciers
- 2015 : 296 certificats PSMer, 170 coureurs et 126 plaisanciers

# Intervention chez les collectifs jeunes

- Bilan des interventions en 2015 :
  - Actions sur le stage national féminin
  - Actions sur le stage « Familles de Pratiques Jeunes » à Maubuisson
  - Actions sur le stage repérage minimales

**MERCI DE VOTRE ATTENTION**

