

Johan PASCAL



Le rowing club de Strasbourg est engagé dans un partenariat avec le centre de lutte contre le cancer Paul Strauss pour développer un programme d'activité physique personnalisé et adapté en utilisant un processus de remise à l'effort sur ergomètre de type rameur. Johan Pascal a suivi la formation Coach Aviron Santé en 2015 et encadre aujourd'hui ces séances au sein du club.

Ses débuts à l'aviron

J'ai débuté l'aviron à l'âge de 13 ans, j'y ai très vite trouvé des satisfactions ; une bande de copains, les sensations de la glisse et de l'effort.

Les valeurs qui m'ont alors été transmises par notre entraîneur m'ont permis de m'épanouir dans ma vie d'adolescent puis de jeune adulte.

Son parcours professionnel

Je passais tout mon temps libre à m'entraîner. L'aviron était le moyen de m'exprimer, de me dépasser mais aussi en participant à l'encadrement des nouveaux rameurs de partager ma passion. Après l'obtention des formations fédérales, mon club me propose de faire de l'aviron mon métier et de passer le brevet d'état.

Très vite, la volonté d'être plus pertinent dans mes interventions me pousse à entreprendre une formation dans les métiers de la forme pour élever mon niveau de compétence. C'est à ce stade que je me suis éloigné du milieu de l'aviron pour me constituer une clientèle dans le domaine de la préparation physique individualisée.

Cette parenthèse n'a fait que renforcer mon affection pour l'aviron. Fort de mes nouvelles expériences, j'ai décidé de revenir à mes premiers amours. Depuis 2008, je suis éducateur sportif au Rowing Club de Strasbourg.

Sa motivation pour l'Aviron Santé

Le pôle Aviron Santé au Rowing Club de Strasbourg est né dans le cadre de la politique de développement du club, il fallait créer une offre de pratique pour que l'aviron soit accessible à tous ; et surtout de ma volonté de contribuer à aider autrui : une envie apparue avec le temps, à force de côtoyer différentes personnes chacune avec son parcours de vie et ses aspirations.

Cette nouvelle façon d'envisager la pratique sportive est extrêmement riche tant au niveau du club que pour mon épanouissement personnel.

- Pour le club, c'est l'occasion d'accueillir de nouveaux membres, lui permettant d'accroître son rayonnement et de répondre à sa mission d'utilité publique.
- Pour le coach « Aviron Santé », c'est être tourné vers les autres, donner (parfois beaucoup) mais toujours recevoir énormément et cela oblige à innover, entreprendre, rencontrer des professionnels d'autres spécialités, enrichir ses connaissances... diversifier sa pratique professionnelle.

La formation « Coach Aviron Santé » m'a bien sûr apporté un bagage théorique et pédagogique indispensable à la prise en charge de personnes en situation de fragilité. Cette formation m'a rappelé qu'en plus d'être un superbe outil de santé, l'aviron est un vecteur important de bien-être social et psychologique. Au-delà de l'aspect technique du travail et des objectifs à atteindre, on est là pour partager et offrir à ces pratiquants une bouffée d'oxygène dans leur quotidien.

Son programme Aviron Santé au sein du Rowing Club de Strasbourg

Le programme « Aviron Santé » est né au Rowing Club de Strasbourg autour de deux projets : Le Sport Santé sur Ordonnance de la ville de Strasbourg et le Programme d'entraînement personnalisé sur Rameur appelé PEP'R.

Le PEP'R a pour vocation de faire pratiquer l'aviron indoor à des personnes atteintes de cancer ou en rémission. Pour développer ce projet, il a fallu se rapprocher de spécialistes : le service d'explorations fonctionnels des hôpitaux universitaires, les oncologues et kinésithérapeutes du centre de lutte contre le cancer Paul Strauss. Le réseau s'élargit vers les services d'oncohématologie des hôpitaux universitaires, l'école de kinésithérapeutes de Strasbourg, la faculté de sciences des sports, les associations locales labellisées "Sport santé" (marche nordique, EPMM sport pour tous...), les endocrinologues, les psychologues, l'Association Française des diététiciens nutritionnistes.

L'ensemble de nos programmes santé aura touché en 2016 plus de 100 pratiquants réguliers, sur 4 créneaux en soirée et 4 en matinée.

Pour réussir dans cette entreprise, nous avons dû obtenir le soutien de partenaires, la fondation « l'Alsace contre le cancer », l'Agence Régionale de Santé, le régime local, des laboratoires pharmaceutiques, jeunesse et sport, la ville de Strasbourg.

Pour le Rowing Club de Strasbourg l'objectif pour une personne intégrant les programmes santé est que la pratique sportive devienne une habitude de vie et donc de passer du statut de « patient » à celui de « pratiquant ».

Pour les pratiquants, les objectifs sont multiples : se maintenir en « forme », se rapprocher des capacités physiques d'avant la maladie, changer son rythme de vie. Mais le plus important pour eux, c'est qu'ils soient des rameurs comme les autres. Certains ont débuté la saison en participant à une randonnée aviron de 40 km sur une journée, même pas trop fatigués !