

Le quadrathlon des femmes : se reconstruire par et vers le sport

Solidarité Femmes 13 accompagne les femmes, et leurs enfants, victimes de violences conjugales ou sexuelles dans les Bouches-du-Rhône, depuis 1976.

En partenariat avec l'UCPa (Union Nationale des Centres Sportifs de Plein Air) et Marseille Solutions (ingénierie de projets), ce projet entend utiliser le sport comme moyen de réappropriation de son corps ; mais aussi de levier à l'insertion socio professionnelle par le biais d'ateliers.

Quatre cycles seront organisés au cours de l'année : voile, art martial, équitation et fitness.



- **Reconstruire** : coélaboration, avec les acteur.rice.s socio-éducatif.ve.s, d'un parcours sportif sur mesure, à intégrer au parcours de reconstruction des femmes victimes de violences

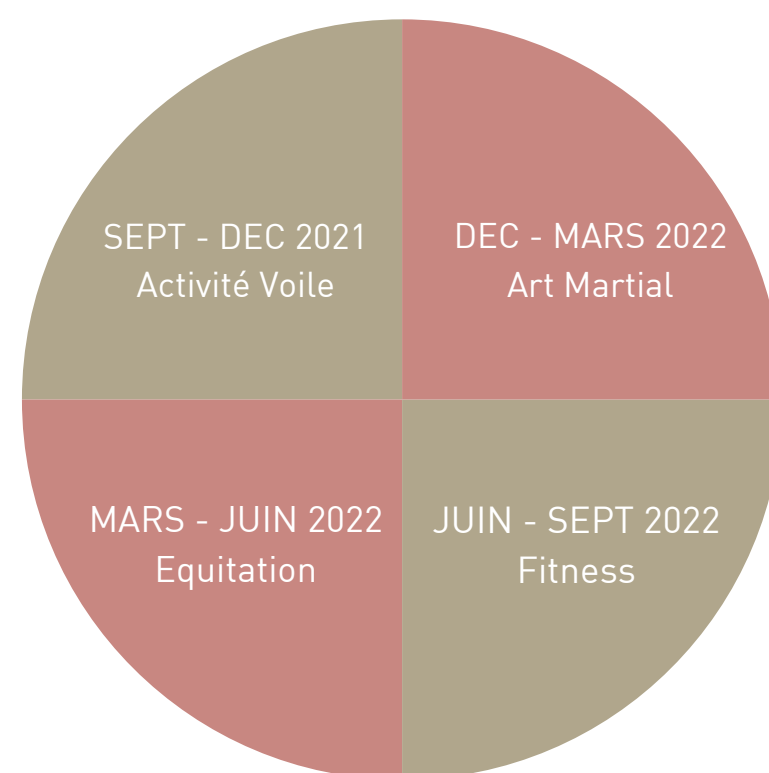
- **Remobiliser** : création de vocations à travers la pratique sportive et mise en place d'ateliers découvertes (rencontres avec des sportives de haut niveau, accompagnement individuel avec un coach, visites...) pour un parcours de réinsertion

- **Renforcer le lien mère/enfant** : création d'espaces d'échange et de partage autour de la pratique sportive ; découverte d'activités à réaliser ensemble

Septembre 2021 à septembre 2022



4 Cycles sportifs...



Public cible : femmes victimes de violences conjugales ou sexuelles suivies par Solidarité femmes 13.

16 participantes par cycle

Les enfants âgé.e.s de moins de 18 ans des participantes seront convié.e.s à la fin du projet (valorisation de la progression des mères + travail sur le lien mère/enfant)

... composés de 12 séances

HUIT

séances dédiées à la pratique sportive :

- Remise en forme
- Apaisement
- Confiance en soi
- Recentrage

QUATRE

séances dédiées à l'insertion professionnelle :

- Découverte d'un lieu
- Rencontre avec un sportif
- Découverte d'un métier du sport
- Visite d'un centre de formation