UCPA

Marseille Solutions

DOSSIER PRÉSENTATION

"QUADRATHLON DES FEMMES : SE RECONSTRUIRE PAR ET VERS LE SPORT"

Solidarité femmes 13

WWW.SOLIDARITEFEMMES13.ORG

Edito

DE NOMBREUSES ÉTUDES DÉCRIVENT AUJOURD'HUI LES MULTIPLES CONSÉQUENCES DES VIOLENCES CONJUGALES ET SEXUELLES SUR LA SANTÉ DES VICTIMES. "LA VIOLENCE AU SEIN DU COUPLE A UNE INCIDENCE MAJEURE SUR LA SANTÉ DES FEMMES, QUE CE SOIT DU FAIT DES BLESSURES PROVOQUÉES OU DES AFFECTIONS CHRONIQUES QU'ELLE PEUT ENGENDRER. LES COUPS REÇUS, L'ÉTAT DE TENSION, DE PEUR ET D'ANGOISSE DANS LEQUEL ELLES SONT MAINTENUES PAR LEUR AGRESSEUR, ONT DE GRAVES CONSÉQUENCES ET SONT À L'ORIGINE DE TROUBLES VARIÉS. LES DONNÉES DISPONIBLES MONTRENT QUE, COMPARÉES AUX FEMMES N'AYANT JAMAIS SUBI DE VIOLENCES, CES FEMMES PRÉSENTENT DES SYMPTOMES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES PLUS NOMBREUX ET S'ESTIMENT EN MOINS BON ÉTAT DE SANTÉ" (1)

CES SYMPTOMES SONT NOMBREUX : LÉSIONS, DÉPRESSION, DÉVALORISATION DE SOI, TROUBLES DU SOMMEIL, SYNDROME POST-TRAUMATIQUE... EN EFFET, FRÉQUEMMENT, LA VIOLENCE DÉPASSE LA CAPACITÉ PHYSIQUE ET PSYCHIQUE À LA SURMONTER. "LES TROUBLES PSYCHOS TRAUMATIQUES SONT DES CONSÉQUENCES NORMALES ET UNIVERSELLES DES VIOLENCES QUI S'EXPLIQUENT PAR LA MISE EN PLACE PAR LE CERVEAU DE MÉCANISMES NEUROBIOLOGIQUES ET PSYCHIQUES DE SURVIE À L'ORIGINE D'UNE MÉMOIRE TRAUMATIQUE ET D'UNE DISSOCIATION TRAUMATIQUE" (2)

ET SI LE SPORT VENAIT PANSER CES PARTIES DISSOCIÉES ?

LA PRATIQUE SPORTIVE, COUPLÉE À UNE DÉCOUVERTE D'UN NOUVEAU MILIEU PROFESSIONNEL ET DE FILIÈRES DITES "EN TENSION" NOUS EST ALORS APPARUE COMME UNE SOLUTION POUR REMOBILISER CES FEMMES, LES SOIGNER ET LEUR PROPOSER DE NOUVELLES PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES.

(1) HENRION, ROGER. LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES, LE RÔLE DES PROFESSIONNELS DE SANTÉ : RAPPORT AU MINISTRE CHARGÉ DE LA SANTÉ. LA DOCUMENTATION FRANÇAISE, 2001

(2) SALMONA, MURIEL. "MÉMOIRE TRAUMATIQUE ET CONDUITES DISSOCIANTES", IN COUTANCEAU, ROLAND, SMITH, JOANNA, TRAUMAS ET RÉSILIENCE, MALAKOFF, DUNOD, 2012

Sommaire

LE QUADRATHLON DES FEMMES....3

NOS PARTENAIRES.... 4

QUI SOMMES-NOUS ?....5

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

Contexte

LE PROJET EST NÉ D'UN DOUBLE CONSTAT : CELUI DE LA SOUS-REPRÉSENTATION DES FEMMES DANS LE MILIEU SPORTIF (SUR LES TERRAINS, DANS LES INSTANCES DE DÉCISION) ET CELUI DE LA NÉCESSITÉ DE SOIN DES BLESSURES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES, SOUVENT ÉLOIGNÉES DE L'EMPLOI (ISOLEMENT, PERTE DE CONFIANCE EN SOI, RUPTURE AVEC LE MONDE PROFESSIONNEL

LA PRATIQUE SPORTIVE, COUPLÉE À UNE DÉCOUVERTE D'UN NOUVEAU MILIEU PROFESSIONNEL ET DE FILIÈRES DITES "EN TENSION" NOUS EST ALORS APPARUE COMME UNE SOLUTION POUR REMOBILISER CES FEMMES, LEUR PORPOSER UN NOUVEAU PROJET PROFESSIONNEL, LES ACCOMPAGNER DANS LEUR PARCOURS DE SOIN.

Objectifs

A TRAVERS CE PROJET, NOUS SOUHAITONS RÉPONDRE À DEUX OBJECTIFS :

- RECONSTRUIRE : CO-ÉLABORATION, AVEC LES DIFFÉRENT.E.S ACTEUR.ICE.S D'UN PARCOURS SPORTIF SUR MESURE, À INTÉGRER AU PARCOURS DE RECONSTRUCTION DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES OU SEXUELLES

- REMOBILISER : CRÉATION DE VOCATIONS GRÂCE À LA PRATIQUE SPORTIVE ET LA MISE EN PLACE D'AIDE À L'INSERTION PROFESSIONNELLE (RENCONTRE AVEC DES SPORTIVES DE HAUT NIVEAU, DÉCOUVERTE DE MÉTIERS DU SPORT, DE CENTRES DE FORMATION)

- ANALYSER L'IMPACT DE L'ACTIVITÉ SPORTIVE SUR LA SANTÉ DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES AVEC LA MISE EN PLACE D'UNE RECHERCHE PAR UNE ÉTUDIANTE DE LA FACULTÉ DES SCIENCES MÉDICALES ET PARAMÉDICALES DE LA TIMONE

Déroulé

A PARTIR DE SEPTEMBRE 2022 ET PENDANT UN AN, UN GROUPE D'UNE QUINZAINE DE FEMMES PARTICIPERA À 4 CYCLES SPORTIFS, CORRESPONDANT À 4 ACTIVITÉS SPORTIVES DIFFÉRENTES :

LE FITNESS : FAVORISER L'ÉCOUTE DE SOI, LA SOUPLESSE, RESTAURER LE LIEN CORPS ET ESPRIT

L'ÉQUITATION : RÉDUCTION DES ANGOISSES, DES DIFFICULTÉS DE COMMUNICATION GRÂCE AUX BÉNÉFICES DE LA RENCONTRE AVEC L'ANIMAL

FOOTBALL : REPRENDRE CONFIANCE EN SOI ET BRISER L'ISOLEMENT GRÂCE A UNE AVENTURE COLLECTIVE. PRENDRE SA PLACE DANS UN GROUPE.

LA VOILE : UN ANCRAGE TERRITORIAL, UNE REDÉCOUVERTE DE LA VILLE PAR LA MER ET UN TRAVAIL SUR LA COOPÉRATION, L'ESPRIT D'ÉQUIPE, LE DÉPASSEMENT DE SOI, DE CERTAINES PEURS ET APPRÉHENSIONS

UN ÉVÉNEMENT DE CLÔTURE CO-CONSTRUIT AVEC LES PARTICIPANTES (CROISIÈRE EN VOILIER, VACANCES AU SKI...)

SEPT/DÉC	DÉC/MARS	MARS/JUIN	JUIN/SEPT
Fitness	Equitation	Voile	Football

CHAQUE CYCLE SPORTIF EST COMPOSÉ DE 12 SÉANCES...

DONT 8 DÉDIÉES À LA PRATIQUE SPORTIVE :

- Remise en forme
- Apaisement
- Confiance en soi
- Recentrage
- Création d'un groupe

2 DÉDIÉES À L'INSPIRATION PROFESSIONNELLE :

- Découverte de lieux
- Rencontres avec des personnalités inspirantes

2 DEDIÉES A L'INSERTION PAR LE SPORT :

- Rencontres métiers
- Diagnostic emploi

Nos partenaires

CE PROJET A ÉTÉ PENSÉ ET CONSTRUIT EN PARTENARIAT AVEC DIFFÉRENTS ACTEURS LOCAUX, SPÉCIALISÉS DANS DES DOMAINES D'ACTIONS COMPLÉMENTAIRES

UCPA

ASSOCIATION À BUT NON LUCRATIF, L'UCPA OEUVRE DEPUIS PLUS DE 50 ANS EN FAVEUR D'UN SPORT ACCESSIBLE À TOU.TE.S, NON COMPÉTITIF, VECTEUR DE VIVRE-ENSEMBLE, DE MIXITÉ ET DE BIEN-ÊTRE. DANS LE CADRE DE SON ENGAGEMENT POUR L'ÉGALITÉ DES CHANCES, L'UCPA PROPOSE À SES PARTENAIRES DIFFÉRENTS DISPOSITIFS QUI PERMETTENT UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT ÉDUCATIF ET SOCIAL PAR LE SPORT

Comment ?

POUR LE QUADRATHLON DES FEMMES, L'UCPA MET À DISPOSITION :
- DES ÉQUIPEMENTS ET AMÉNAGEMENTS SPORTIFS
- DES MONITEUR.RICE.S SPORTIF.VE.S, DIPLÔMÉ.E.S DANS LEURS DISCIPLINES RESPECTIVES
- UN COORDINATEUR DES ACTIVITÉS AFIN D'ASSURER LE BON DÉROULÉ DU PROJET

Marseille Solutions

CRÉÉ EN 2014, MARSEILLE SOLUTIONS FAIT ÉMERGER ET ACCOMPAGNE LE DÉVELOPPEMENT DE PROJETS À IMPACT SOCIAL ET ENVIRONNEMENTAL, RÉPONDANT À DES PROBLÈMES URGENTS DE LA VILLE DE MARSEILLE (CHÔMAGE, ENCLAVEMENT, SOUS-QUALIFICATION, TRANSITION ÉCOLOGIQUE...). LEURS MISSIONS : IMPLANTER, FORMER, OUTILLER, EXPÉRIMENTER ET COOPÉRER AVEC DES ACTEURS PRIVÉS ET PUBLICS EN APPORTANT : IDÉES, MÉTHODES, RÉSEAU

Comment ?

CHARGÉ DE L'INGÉNIERIE DU PROJET, MARSEILLE SOLUTIONS ASSURE LA COORDINATION GLOBALE DU QUADRATHLON DES FEMMES EN FAVORISANT LES LIENS ENTRE LES PARTENAIRES, LES FINANCEURS, EN ANIMANT LES DIFFÉRENTS COMITÉS DE PILOTAGE

Ils soutiennent le projet

MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS
Liberté Égalité Fraternité

RÉGION SUD PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

IMPACT 2024 · 2024

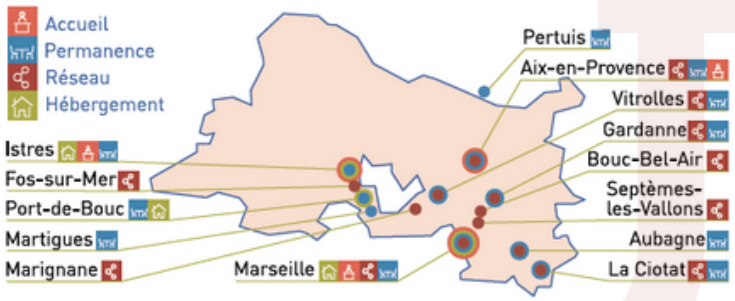
SOLIDARITÉ FEMMES 13 ACCOMPAGNE DEPUIS 1976 LES FEMMES ET LEURS ENFANTS VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES OU SEXUELLES SUR LES TERRITOIRES DES TRIBUNAUX JUDICIAIRES DE MARSEILLE ET D'AIX EN PROVENCE.

NOTRE ACTION EST STRUCTURÉE AUTOUR DE SIX PÔLES : ACCUEIL, ÉCOUTE ET ORIENTATION, HÉBERGEMENT, LOGEMENT, PSYCHOLOGIE CLINIQUE ET ART-THÉRAPIE, RESSOURCES, FORMATION ET ANIMATION DE RÉSEAUX.

SOLIDARITÉ FEMMES 13 EST MEMBRE DE LA FEDERATION NATIONALE SOLIDARITE FEMMES (FNSF), RÉSEAU D'ASSOCIATIONS SPÉCIALISÉES DANS L'ACCUEIL, L'ACCOMPAGNEMENT ET L'HÉBERGEMENT DE FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

Solidarité Femmes 3919 appel anonyme et gratuit

Notre implantation dans les Bouches-du-Rhône



En 2021....

6 122 accueils de victimes
91 personnes hébergées
55 ménages accompagnés dans et vers le logement
306 personnes formées aux violences conjugales
1 763 entretiens psychologiques
625 participations à des séances d'art-thérapie

WWW.SOLIDARITEFEMMES13.ORG

Siège social - 146 rue Paradis 13006 Marseille
04 91 24 61 50