



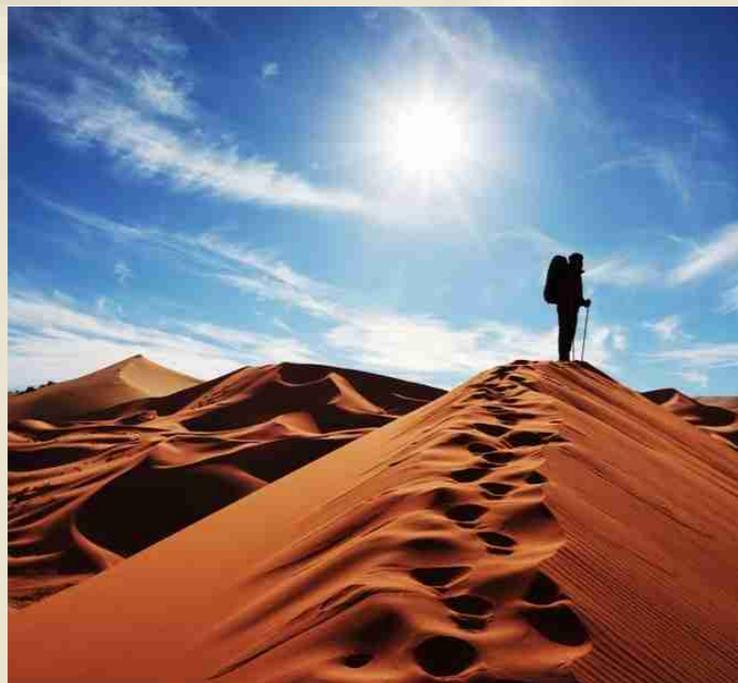
ça dépote
sentier vous bien





Au départ...
2 intuitions

2003 – Trek au Sahara 2004 - 40 *Esportaneos*



Se reconnecter à son environnement peut être
source de bien-être



Se reconnecter à l'*intelligence* de son corps peut être
source de bien-être

L'idée fondatrice:

Travailler avec ses sens est le meilleur moyen
d'accéder au bien-être



Matérialiser l'idée...

2005 – Se former:

Educateur Sportif tout public axé sur l'itinérance sportive et culturelle (BPJEPS)

Centre Régional Education Populaire et du Sport, Dinard

2007 – Créer le cadre:

Création de l'association "Ça dépote"



Se mettre en marche...

Depuis 2015 : interventions auprès d'une population souffrant de troubles psychiques accueilli par le CATTP (Centre d'Accueil Thérapeutique à Temps Partiel) ,PONCHELET, Brest.

Depuis 2015 : partenariat avec le CLPS dans le cadre de l'action sociale «Confiance et image de soi», à l'intention des bénéficiaires du RSA

Depuis octobre 2014 : projet *Sorties SVB, passerelle Sport Santé* auprès de locataires hébergés en CHRS ou Pension de Famille.

2012 : projet Autonomie Nature : intervention auprès des personnes atteintes de troubles neurodégénératives et apparentés (maladie d'Alzheimer, traumatisé crânien,...)

Depuis 2012 : action sociale de *remobilisation Sentier vous bien* pour les bénéficiaires du RSA socle en partenariat avec le Conseil Départemental du Finistère.

Depuis 2012 : Proposition de sorties dites « Tout public »



Mais au fait, « Sentiers vous bien » c'est quoi au juste?

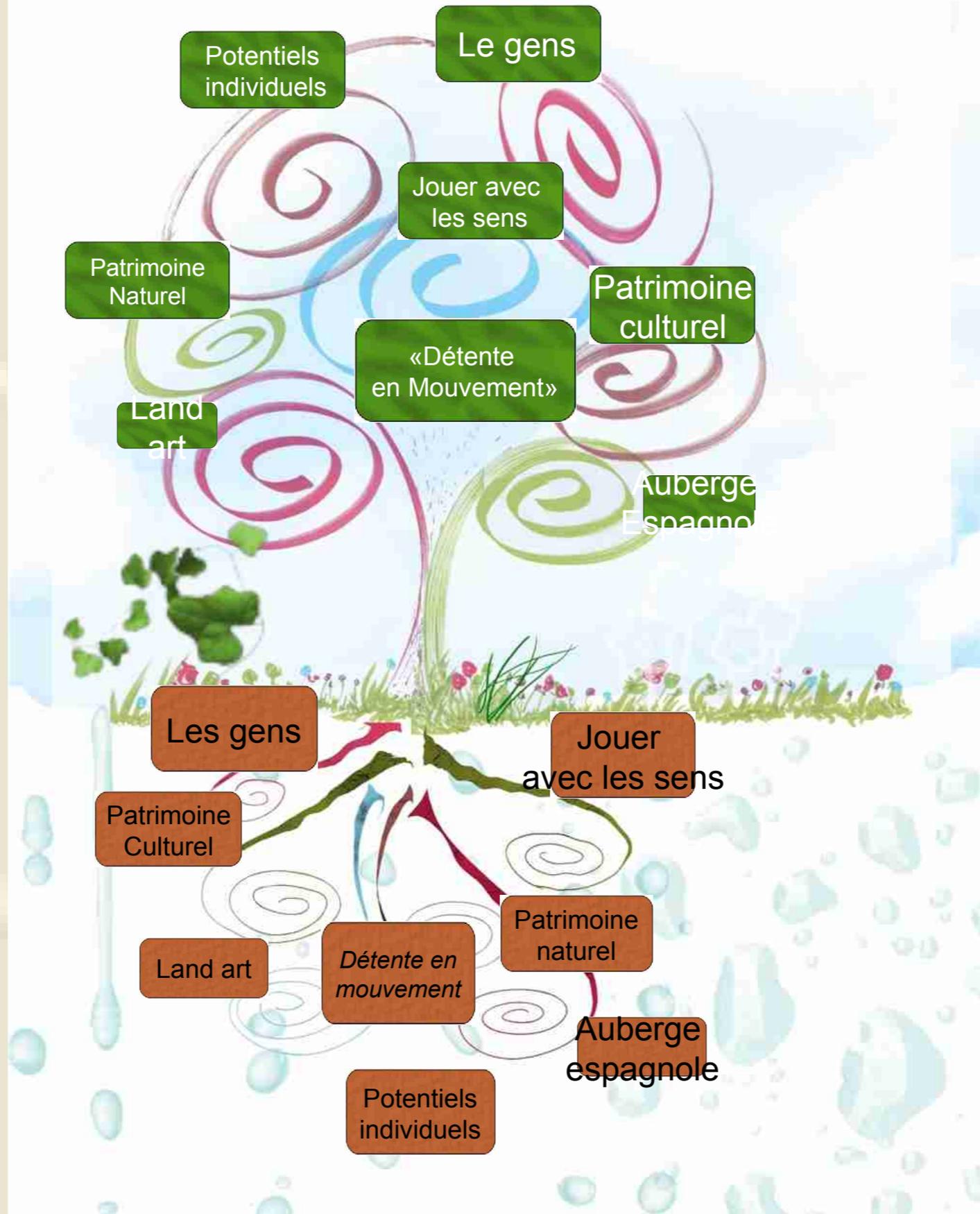
Parcours pédestre de courte distance (0-3 km) à faible allure enrichis de 3-4 ateliers de stimulation sensorielles et de pratiques corporelles



BUT: Travailler sur la qualité de la conscience de soi et de la relation avec son environnement



C'est comme un arbre...





Réfléchir sur la pratique...

Recherches en Sciences Humaines & Sociales

Psychologie
Sociologie
Anthropologie



Une immersion en pleine nature





Toucher





Sentir





Comprendre ce que l'on perçoit





La Détente En Mouvement







L'auberge espagnole







Surtout, se poser ...





Et prendre son temps





Les sorties Sentier Vous Bien Passerelle sport santé



Direction départementale
de la Cohésion sociale

Finistère



Projet 2015/2016



ça dépote
sentier vous bien





Ce projet s'inscrit dans le cadre du programme sport santé impulsé par le ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports via le CNDS (Centre National de Développement du Sport) à l'intention des publics des CHRS (Centre d'Hébergement et de Réinsertion Social) et Pension de Familles.



Les partenaires

FONDATION
ABBÉ
PIERRE

La DDCS : ingénierie & mise en lien avec les partenaires
Association Ça Dépote: porteur administratif, ingénierie
Association AGHEB: Pension de Famille de Ty laouen,
Maisons relais Anatole.
Fondation Massé Trévidy : Pension de famille et le CHRS du Jarlot
Association COALIA: Pension de Famille de Pouleder
CHRS Louis Guilloux

ARS

CNDS



Objectif



Développer une offre de services de soutien et de réadaptation alliant activités physiques et corporelles en pleine nature, applicable par les équipes professionnelles, en vue de promouvoir, restaurer ou maintenir la santé physique et psychique des locataires des CHRS et Pensions de Famille.



Les objectifs Opérationnels



- Mobiliser le public sur les séances
- Rendre les bénéficiaires acteurs de leur démarches de santé préventive
- Former les équipes professionnelles aux bases techniques des outils de détente et sensoriels et à leur application sur sites naturels
- Élaborer des passerelles vers les associations sportives sensibilisées à la thématique santé, à partir des besoins et demandes des bénéficiaires



La réalisation



Période de mise en œuvre : octobre 2015 -> octobre 2016.

Nombre total de séances : 41

Pour le public : **39 séances** dont 13 / structures sur un rythme d'une par semaine.

Pour les professionnels : 2 séances de formation.



L'engagement des participants.



- Un total de 31 participants dont 9 locataires des CHRS et 22 des Pension de famille & Maison Relais
- 22 participants pratiquent les techniques hors du cadre des séances
- Une moyenne de 80 % de séances réalisées pour une inscription sur N séances



les conduites addictives



Le tabac

2 à 6 cigarettes au lieu 10 à 20 par jour.

L'alcool

L'ensemble des participants ayant une addiction ont réussi à être abstinent le temps des séances



la gestion de l'effort



- Progression des capacités de marche
- Apprivoiser sa « zone de délicate incertitude »



la détente corporelle et psychologique



Sensations de bien être

le dos

Le sommeil

- Jusqu'au lendemain
- 3 à 4 jours pour 7 locataires.

Douleurs lombaires atténuées pour 5 personnes

- Efficace la nuit qui suit la séance
- Trois nuits pour quelques locataires
- Un meilleur endormissement pour 4 personnes



L'émergence d'envies, de projets...

- S'engager sur une activité physique hors de la structure
- Prendre soin de sa personne
- s'inscrire sur de nouveaux projets tels que l'activité théâtre
- Sortir de chez soi pour marcher
- développer ses connaissances dans le champs de la santé et du patrimoine
- Retourner sur les sites



Merci!





ça dépote
sentier vous bien

