

LE PROJET " INCLUSION SOCIALE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE "

L'association Dynamixt est née en février 2017, elle est issue du projet d'Inclusion Sociale par l'activité physique que mène le Comité Régional Sports Pour Tous depuis 10 ans. Elle a été créée par un ensemble d'acteurs (adhérents, bénévoles, professionnels du social et du sport) souhaitant donner une dimension plus participative au projet.

Elle œuvre principalement auprès des adultes en situation de précarité, en permettant à chacun de devenir acteur de sa santé et de son bien-être. Cette association répond aux principes d'éducation populaire selon lesquels tous les membres engagés ont la possibilité de participer à la vie de l'association et aux prises de décision. Ainsi les personnes ont la possibilité de renouer contact avec des groupes mixtes et de développer leur pouvoir d'agir.

LA DIMENSION PARTENARIALE

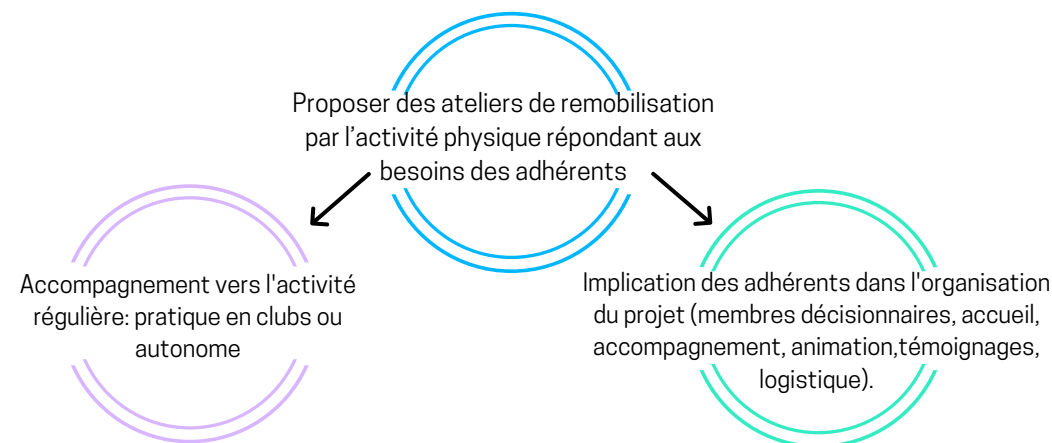
Ce projet accompagné par le Comité Régional Sport Pour Tous, rassemble une trentaine de structures sociales qui souhaitent proposer et construire des activités qui ont du sens en matière de remobilisation. Les partenaires institutionnels et privés (DREETS, ARS, DRAJES, DSDEN, ville de Nantes, Harmonie Mutuelle...) jouent un rôle important dans l'élaboration et le financement. Les partenaires opérationnels (Banque Alimentaire, clubs sportifs...) s'investissent dans l'accueil et l'animation.

LES OBJECTIFS

Finalité : Favoriser l'inclusion sociale des personnes démunies par l'activité physique

Objectif général : Développer l'estime de soi par la prise en main de sa santé et par l'implication dans l'organisation du projet

LE PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT



LES ACTIVITÉS

- **10 séances hebdomadaires** (différents degrés d'intensité peuvent être proposés). Activités gymniques d'entretien, multisports, football, marche et course à pied
- **Un programme nutrition** : le programme « Santé Vous Vivre » (1 fois par an et sur 6 semaines) sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique
- **Apprentissage de la natation** : se familiariser avec le milieu aquatique sous les conseils d'un maître nageur
- **Apprentissage du vélo** : de l'acquisition de l'équilibre jusqu'à la pratique sur route
- **Des événements sportifs**

MODALITÉ D'ADHÉSION :

Contribution des structures sociales : 200 €/an
Conditions adhésions pour le public : 14 €/an et 1 certificat médical

