



ÉGA Sport

Promouvoir
et valoriser
**LE SPORT
AU FEMININ**
dans le Morbihan



PORTRAIT

Sandra

36 ans, participante au programme
Sport santé d'Hennebont



Entre vie de couple et vie de famille, avec trois enfants, Sandra s'est mobilisée et s'est investie dans deux sessions du programme de Sport Santé d'Activ Sport, proposé par le CCAS d'Hennebont en 2016 et 2017

Pourquoi ce programme ? Quelles motivations ?

J'ai découvert cette activité par la page Facebook de la ville. Cela faisait des années que je n'avais pas eu l'occasion de pratiquer du sport par manque de motivation et peur de l'échec. De plus, étant maman, les activités sont souvent le soir et il n'est pas toujours facile de s'intégrer dans un grand groupe, et d'être sûre d'avoir trouvé une activité qui nous corresponde. Ce programme est tombé à pic, il se déroule tous les vendredis matin de 9h30 à 11h. Je me suis inscrite et franchement je ne le regrette pas. J'ai participé à deux sessions.

Qu'est-ce que ce programme vous a apporté ?

Cela a été une révélation pour moi : j'ai repris goût au sport, j'ai rencontré des personnes avec qui je me suis liée d'amitié. J'ai trouvé un bien-être physique et psychologique, une coach à l'écoute de chacune pour nous permettre de progresser en fonction de nos capacités, de nos difficultés et sans stress.

Nous avons pu découvrir différentes activités comme la boxe, le tir à l'arc, la marche nordique, le badminton, l'aviron et le handfit.

A la fin du programme, j'ai choisi d'intégrer l'activité handfit qui était pour moi une continuité du travail amorcé avec Activ'sport. C'est Sylvie, notre éducatrice sportive sport santé qui m'a permis de découvrir cette activité. A l'heure d'aujourd'hui, je suis enchantée d'avoir eu l'opportunité de participer à ce programme : je le conseille à toutes les femmes qui n'osent pas à reprendre une activité sportive car elles sont toutes seules, qu'elles n'ont pas confiance, qu'elles ont peur d'un jugement : c'est vraiment une super initiative du CCAS. .

J'ai appris à être à l'écoute de mon corps et aussi à prendre du temps pour moi. Je suis ravie car c'est un bénéfice physique, moral

Je me sens aussi valorisée par l'image que je renvoie à mes enfants : ils sont fiers de voir leur maman faire du sport et je sens que cela peut aussi les inciter à en pratiquer. Ils viennent m'encourager : ça me booste ! Et nous allons maintenant voir des matches de handball ensemble.

Finalement, toute la famille en profite !



morbihan.gouv.fr



@prefet56



Préfet du Morbihan