



Projet SPort'ouverte 2020

1. Mission

Notre association a pour but d'accompagner des personnes momentanément en situation de difficultés sociales, psychologiques, et/ou de dépendance lors d'activités sportives et de plein air. L'activité physique est vue comme un élément déterminant, à part entière, de santé, de bien-être et de prévention. L'association s'inscrit dans une politique de réduction des risques en favorisant les besoins secondaires (liens sociaux, loisirs, etc.) dans une optique de mieux être.

2. Fonctionnement et valeurs

- Accessibilité

Une participation financière symbolique (voir tarif sur le programme) et le prêt du matériel pour toutes les activités rendent l'accès à la pratique optimal. De plus, aucun niveau sportif n'est requis pour la pratique des activités. A noter que SPort'ouverte n'est ni un club de sport, ni un espace de rééducation sportive.

- Régularité

Chaque semaine, des activités identiques ont lieu toute l'année et sur des jours définis. Les temps d'activité varient de 1h30 (badminton à Malley le lundi) à la journée (randonnée en Suisse romande le mardi). L'activité du mercredi se déroule tant au sein de SPort'ouverte (yoga, fitness, gym au sol) qu'à l'extérieur (voile).

Cette régularité permet de jaloner le quotidien, de planifier sa semaine et d'avoir des repères rassurants pour certains. Ces rendez-vous fixes sont aussi structurants que sécurisants.

Chaque mois des activités spécifiques propres à la saison sont planifiées sur le jeudi ou le vendredi. Les séjours se déroulent également en fin de semaine et varient de 2 à 5 jours, à raison de 4 à 5 fois par année. Les séjours réunissent le vivre ensemble, la répartition des tâches quotidiennes, mais surtout le partage d'activités communes. Ils sont à chaque fois des temps forts qui permettent de souder le groupe, d'offrir des souvenirs en communs et de tisser des liens.

- Horizontalité/réciprocité

La diversité des parcours de vie participe à la richesse des liens où chacun peut à un moment ou à un autre faire profiter le groupe de ses compétences. Cette horizontalité permet l'expression de l'autonomie, de l'initiative et de la responsabilisation de chacun.

- Liens sociaux/solidarité

Ces liens permettent d'être dans des relations et actes offrant la possibilité de développer et vivre des compétences sociales. L'échange mutuel et la solidarité en deviennent des piliers permettant aux liens sociaux de s'encren dans une expérience riche et saine.

- Autonomie

La place accordée à chacun et le respect des diversités permettent un espace propice à la prise de responsabilités ainsi qu'à la prise en charge de diverses tâches.

- Equité

L'accueil inconditionnel proposé par l'association permet de garantir un accès et des conditions justes en tenant compte des particularités de chacun.

3. Public

Accueil inconditionnel pour des personnes majeures en situation de difficultés sociales, psychologiques et ou de dépendance. Pas de questionnaire ou de justificatif à fournir, l'association offre une souplesse préservant l'anonymat. Chaque personne est ainsi libre de donner les informations qu'elle estime nécessaires.

4. Concept

Une large palette d'activités permet à chacun d'y trouver non seulement du plaisir, source première de motivation, mais aussi un parcours qui valorise ses compétences personnelles et sportives.

L'expérience nous montre que la pratique d'activités partagées est un excellent moyen de redécouvrir une dynamique positive en terme de développement personnel et particulièrement concernant les notions suivantes :

- Plaisir

Notion essentielle liée à l'activité physique, le plaisir est également présent dans le lien social créé autour de l'activité. Le partage, le plaisir simple de la découverte (lieux et activités), le fait d'être réuni autour d'une même activité et les encouragements réciproques sont autant d'éléments favorisant l'épanouissement de chacun.

- Confiance

Le partage d'activités, la dynamique commune, les efforts et la réussite sont autant d'éléments participant à une reprise de confiance. Confiance en soi ou en l'autre, toutes deux sont des leviers optimisant un mieux être.

- Estime de soi

Puiser dans ses ressources personnelles pour surmonter des obstacles, réussir ou être confronté à des difficultés sont autant de moments qui participent à renforcer ou retrouver l'estime de soi.

- Santé physique

La pratique d'une activité physique a de nombreux bienfaits (cardiovasculaire, hygiène de vie, etc.) tout en induisant une diminution de la consommation.

- Santé psychique

Excellent moyen de lutter contre l'anxiété, la dépression ou encore l'isolement social, la pratique d'une activité physique permet d'une part de sortir de sa problématique, mais également d'y puiser des ressources transposables dans son quotidien.

Le mieux-être qui s'en dégage a une incidence directe sur chacun mais également à plus long terme sur l'hygiène et la qualité de vie.

Ainsi, tant sous l'angle de la réduction des risques que de la prévention, l'activité physique permet de réduire :

- les conséquences de la consommation sur un plan physique
- les effets néfastes de la sédentarité et de l'isolement sur un plan psychologique