

PROGRAMME POUR ELLES

UNIS
ERS LE
SPORT
GRANDIR ENSEMBLE



Contexte

Ce programme s'adresse aux jeunes filles âgées de 14 à 25 ans issues des quartiers prioritaires de l'Eurométropole de Strasbourg. Il a pour but de promouvoir l'activité physique au féminin.

Objectifs

- Faciliter leur accès à la pratique sportive en levant les différentes barrières rencontrées
- Répondre aux besoins de bien-être et de santé des participantes, sur le plan physique et psychologique
- Favoriser la structuration sociale de chaque participante



Temps forts



Pratiques sportives hebdomadaires

Créneau d'activité chaque semaine afin de proposer une activité physique régulière



Sorties de loisirs sportives

Enrichir la culture sportive en favorisant l'accès à l'activité physique et sportive de manière plus large



4 défis collectifs

Participation à 4 défis saisonniers dont un séjour sportif de fin d'année, avec pour objectif le dépassement de soi et la découverte d'un cadre sportif différent



Coaching individualisé

Définir un objectif à atteindre afin de proposer un suivi individuel cohérent, adapté et en lien avec leurs attentes



Actions de citoyenneté et de solidarité

Mise en place d'actions de bénévolat et d'auto-financement afin d'inscrire les jeunes filles dans une démarche solidaire et responsable