



Bien être au Féminin

OCAS

Bougeons ensemble ! (Organiser, Coopérer, Animer, Soutenir)

Quels sont les freins qui poussent le public féminin à venir pratiquer une AP ? Quels seraient les leviers qui permettraient de lever ces freins ?

Pour l'Ocas, l'activité physique est un réel outil de transmission de valeurs et de partage, favorisant l'inclusion et permettant entre autres la création de liens sociaux.

Obj : Rendre L'AP accessible à toutes et tous en y associant PLAISIR et BIEN ETRE.

Responsable projet :

Anaïs SAHEL, 27 ans

Aujourd'hui, Educatrice sportive

Monitrice éducatrice de formation

Journée « Bien être au Féminin »

(une cinquantaine de participantes de tout âge, des alentours mais aussi hors territoire)

Investigation en amont auprès du public féminin du territoire afin de déterminer quelles activités les femmes aiment et souhaitent pratiquer. (90 réponses)

Activités proposées suite aux réponses apportées : Pilates, zumba, self défense, step, marche nordique, yoga, sports de raquette, volley...

Sensibilisation à la santé avec un stand

Impacts : plusieurs inscriptions aux activités proposées sur le territoire suite à l'événement

Questionnaire « lutte contre la sédentarité » et ateliers nutrition. + de 70% de participation

Multisport enfants proposé

80% de satisfaction pour cette journée



*EPCI : Bretagne Porte de Loire
Communauté*

20 communes

@: anais.ocasbain@gmail.com

Tél: 06 65 64 31 45

