

# Le CIDFF

## LES MISSIONS

Promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes

Favoriser l'autonomie des femmes dans les domaines juridique, professionnel, économique, social et familial

Lutter contre les discriminations et les violences sexistes

## LES ACTIONS

ACCES AUX DROITS

EMPLOI, FORMATION CREATION D'ACTIVITE

LUTTE CONTRE LES VIOLENCES

FORMATION A L'EGALITE

## LES ENGAGEMENTS

Une information complète, confidentielle et gratuite

Une neutralité politique et professionnelle



Une approche globale des situations

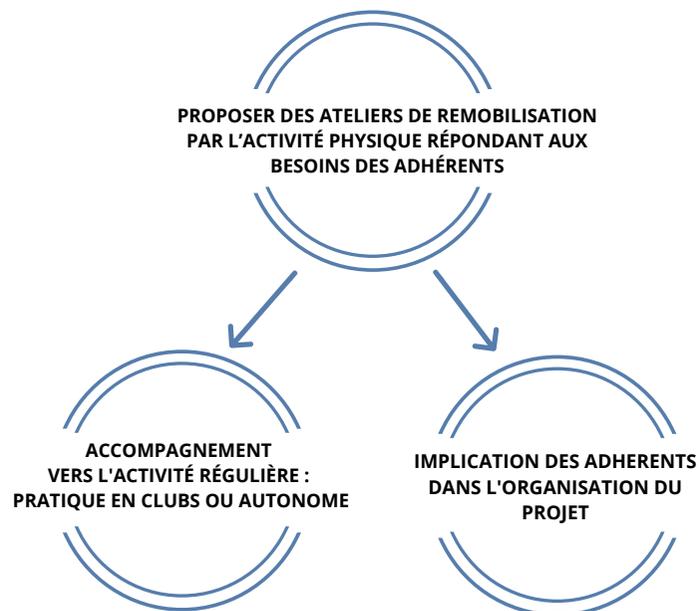
Un accueil personnalisé

# Esprit Sport44

## LES OBJECTIFS

- Favoriser l'inclusion sociale des personnes démunies par l'activité physique.
- 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



## CONTACTEZ-NOUS

Nathalie VIAUD - CIDFF : 07 82 46 81 98  
[n.viaud@cidff44.fr](mailto:n.viaud@cidff44.fr)

Anita DOTTIN - Esprit Sport44 : 07 88 17 82 97  
[anita.dottin@sportspourtous.org](mailto:anita.dottin@sportspourtous.org)

Pour s'inscrire :  
02 40 66 53 08 - accueil CIDFF



# S'PORTEZ-VOUS BIEN !



## LE SPORT COMME VECTEUR D'INSERTION SOCIALE ET PROFESSIONNELLE DES FEMMES



## Le saviez-vous ?

Le taux de pratique sportive des femmes s'est rapproché de celui des hommes mais présente des différences : choix des disciplines, intensité des activités, lieux de pratiques, engagement dans la compétition.

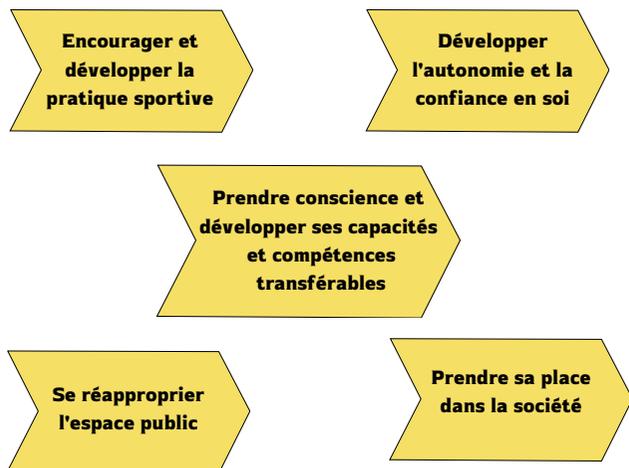
Dans les zones les moins favorisées, en quartier prioritaire de la politique de la ville et en territoire rural isolé, les femmes pratiquent moins d'activité physique que les hommes.

Pourquoi ? Quels obstacles rencontrent-elles pour accéder à une pratique sportive ? Quelles solutions peuvent être proposées ? Comment les encourager à faire du sport ?

## S'P<sup>ORT</sup>EZ-VOUS BIEN !

### Qu'est-ce que c'est ?

"SPORTEZ-VOUS BIEN !" est un projet construit pour les femmes et par les femmes, portés par le CIDFF en collaboration avec l'association Esprit Sport44, dont les **objectifs** sont :



## Pourquoi encourager et développer la pratique sportive des femmes dans leur territoire ?

### LES FREINS

Les freins à la pratique sportive sont proches des freins à l'insertion professionnelle :



### LES IMPACTS

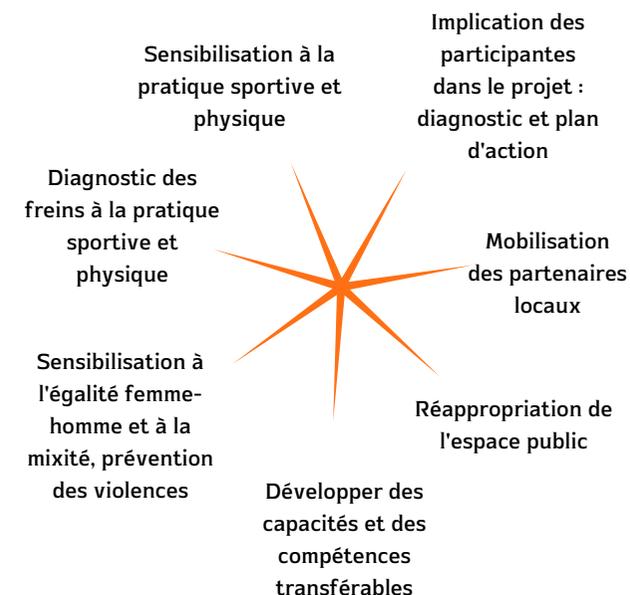
- Inscription dans un processus d'insertion socio professionnelle : le sport permet de rompre l'isolement, de développer des réseaux, d'améliorer la confiance en soi.
- Amélioration de la santé et de l'image de soi
- Autonomisation des participantes : gestion du temps, mobilité...
- Appropriation de l'espace public par les femmes.



## Une démarche participative et globale

Un projet qui suit une méthodologie éprouvée. Des propositions concrètes pour améliorer les conditions d'accès à la pratique sportive sur leur territoire pourront être élaborées.

### La méthodologie



### PUBLIC CONCERNE ET ORGANISATION

- 12 femmes volontaires résidant dans un quartier politique de la ville de Saint-Nazaire
- Atelier collectif gratuit subventionné par :

