

Mesure individualisée  
***Féminin en Mouvement***

*Rétablissement du lien social à travers  
l'activité physique*





# Descriptif de la mesure individualisée Féminin en Mouvement

## “Depuis ma remise en marche, je me sens plus dynamique, plus joyeuses” - Anne

La mesure **Féminin en Mouvement** s’inscrit dans la continuité du programme **Santé en Mouvement**, développé en 2024 et adapté par l’association Feminimove à partir de son expérience de terrain auprès de femmes en réinsertion sociale et professionnelle. Elle vise à soutenir un processus de réactivation et de remobilisation des ressources personnelles à travers une approche globale du corps, de la **santé physique et mentale**.

L’activité physique adaptée constitue le pilier central de l’accompagnement, reconnue comme un **levier essentiel pour la santé mentale, la régulation du stress, la stabilisation émotionnelle et le renforcement de l’estime de soi**. Cette mesure s’adresse aux femmes qui souhaitent se mobiliser en douceur. Les participantes sont accompagnées afin de retrouver un **rythme de vie, se reconnecter à leur corps, renforcer la confiance en elles et développer leur pouvoir d’agir**.

Les activités proposées incluent des cours de renforcement musculaire, favorisant la solidité physique, l’ancrage et la sensation de force intérieure, ainsi que des pratiques axées sur la conscience corporelle, la respiration et la fluidité du mouvement. Les ateliers *Femmes* soutiennent le sentiment de sécurité et l’affirmation de soi, tandis que **les activités en piscine et le badminton offrent une remise en mouvement progressive et douce, respectueuse du rythme et des capacités de chacune**.

La spécificité de **Féminin en Mouvement** réside dans l’intégration du féminin et des cycles. Les participantes sont sensibilisées aux différentes phases du cycle féminin, en lien avec l’énergie, la puissance et les périodes plus sensibles, afin de mieux comprendre leurs besoins, respecter leurs limites et développer une relation plus équilibrée à leur corps. Cette approche soutient l’autonomie, la connaissance de soi et la stabilité émotionnelle.

**Des ateliers de nutrition complètent le dispositif en abordant les bilans métaboliques et les besoins spécifiques des femmes**, y compris lors de périodes de transition telles que la ménopause, afin de soutenir durablement la vitalité et la santé globale.

Le cadre bienveillant et la **dynamique du collectif contribuent à rompre l’isolement** et à permettre aux participantes d’envisager, en confiance, **la construction ou la reprise d’un projet personnel ou professionnel**. La mesure se déroule sur six mois, à raison de deux séances par semaine.

Partenariats: **vaudoise aréna** 



# Déroulement

## Suivi social

- *Tripartite - objectifs*
- *Condition générale*
- *Liste des freins*
- *Choix des activités*

## Activité physique

- *Renforcement musculaire*
- *Badminton*
- *Danse expressive*
- *Aquagym - relaxation aquatique*

## Atelier

- *Nutrition*
- *Confiance en soi*
- *Relaxation - respiration*

Partenariats: **vaudoise aréna** 

**KEOPS**  
DEPUIS 1979

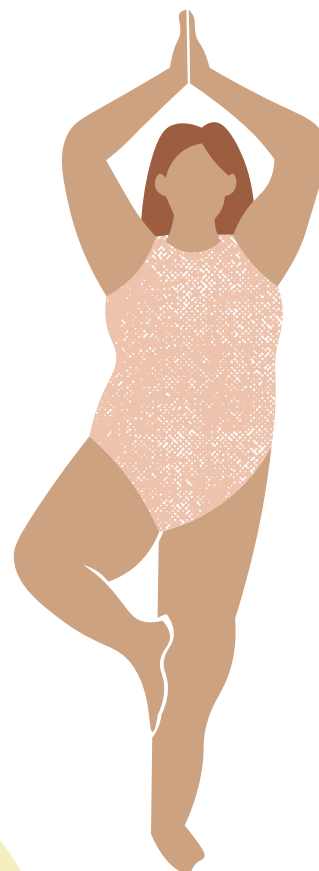
**STEPS**  
DANCE SCHOOL

# Le programme



**Fitness Keeps**  
**Piscine Vaudoise Aréna - Malley Lausanne**

**Mardi 9h45 -11h**  
**Renforcement musculaire**



**Vendredi 9h45-11h**  
**Aquagym - relaxation**  
**Badminton**

**Mardi 11h-12h00**

**1x par mois**

- **Confiance en soi**
- **Nutrition**
- **Relaxation - respiration**

**Suivi social**  
**sur rdv**





# Les professionnel·les de la mesure



**Patrick**

Coach, éducateur spécialisé,  
nutritionniste



**Liza**

Conseillère en insertion - coordinatrice de la  
mesure



**Giulia**

Coach aquagym

# Contactez-nous



**Instagram**  
@feminimove



**Site Web**  
[www.feminimove.ch](http://www.feminimove.ch)



**078.866.92.02**



**feminimove@gmail.com**