

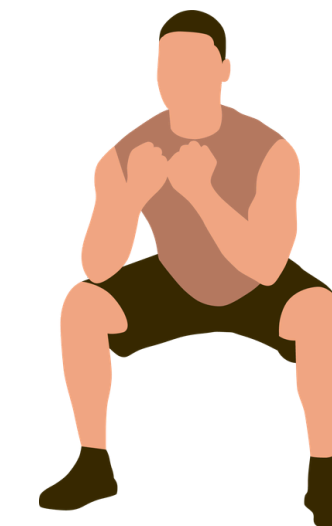
Mesure individualisée
Santé en Mouvement

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





Descriptif de la mesure individualisée Santé en Mouvement



“Depuis le début de la mesure, j’ai repris confiance en mon corps et en moi ” - Johnny

La mesure Santé en Mouvement 2.0 repose sur un programme développé en 2024, conçu pour soutenir les personnes dans leur processus de réactivation et de mobilisation de leurs ressources personnelles. L’association Feminimove a adapté ce programme à partir de son expérience de terrain afin d’optimiser son impact sur des publics en réinsertion sociale et professionnelle. Cette mesure s’appuie sur l’activité physique adaptée mais également sur le développement de la **conscience corporelle et du pouvoir d’agir**, considérés comme des leviers essentiels pour encourager l’engagement personnel et la reprise de confiance en soi. Elle s’adresse prioritairement à des personnes confrontées à l’isolement, en recherche de liens sociaux ou d’un cadre structurant.

Les participants sont accompagnés pour retrouver un rythme de vie et une régularité dans l’activité physique, se reconnecter à leurs sensations corporelles, renforcer la confiance en soi et le sentiment de sécurité. Les pratiques proposées mettent l’accent sur la fluidité des mouvements, l’équilibre intérieur, la respiration et la maîtrise de soi, permettant de rétablir un dialogue harmonieux entre le corps et l’esprit. Les séances, y compris en piscine, offrent un cadre sécurisé pour un retour progressif au mouvement, respectueux du rythme de chacun. Des temps spécifiques d’écoute et d’auto-observation permettent aux participants de mobiliser leurs ressources internes, de mieux identifier leurs besoins et leurs limites, et de renforcer leur autonomie dans le cadre d’un projet personnel ou professionnel. Enfin, le cadre bienveillant de la mesure, soutenu par la **dynamique du collectif**, contribue à rompre l’isolement et à ouvrir la voie vers la **reprise, en confiance, d’un projet personnel** ou professionnel. La mesure se déroule sur 6 mois au rythme de deux fois par semaine, selon le programme ci-dessous.

Suivi social

- *Tripartite - objectifs*
- *Liste des freins*
- *Accompagnement dans la reprise de confiance en soi*
- *Projet personnel*

Activité physique

- *Renforcement musculaire*
- *Badminton*
- *Aquagym*
- *Découverte sport (padel, ping pong, basket etc.)*

Atelier

- *Nutrition*
- *Confiance en soi*
- *Respiration / relaxation*

Partenariats:



Le programme

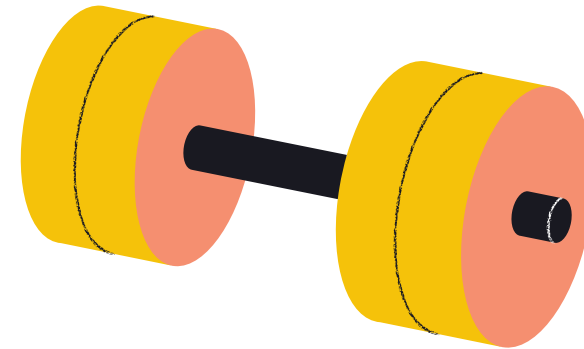


keops fitness Lausanne-Malley
Piscine Vaudoise Aréna - Malley Lausanne

Mardi 9h45 -11h
Renforcement musculaire



Keops Fitness



Vendredi 9h45-11h

Aquagym 
Vaudoise Aréna

Badminton 
Centre Malley

Mardi 11h-12h

- Confiance en soi
- Nutrition
- Respiration / relaxation



Keops Fitness

**Suivi social
sur rdv**



Keops Fitness



Les professionnel·les de la mesure



Patrick

Coach, éducateur spécialisé,
nutritionniste



Liza

Conseillère en insertion - coordinatrice de la
mesure



Giulia

Coach aquagym

Un petit aperçu en images



Contactez-nous



Instagram
@feminimove



site web
www.feminimove.ch



078.866.92.02



feminimove@gmail.com