



# OSEZ BOUGER

## CHAMP(S) D'INTERVENTION

Osez Bouger est un dispositif, initié en 2010 par la DDCS 72 en partenariat avec plusieurs structures sociales.

Les bénéficiaires ont la possibilité de bénéficier gratuitement à divers créneaux d'activités physiques et sportives spécifiques encadrés par des professionnels au sein de structures sportives locales ainsi que d'actions en faveur d'une alimentation protectrice de la santé organisée avec des organismes locaux partenaires.

Le dispositif qui s'inscrit dans les objectifs du Plan régional Sport Santé Bien-être des Pays de la Loire vise à rompre avec l'isolement, à favoriser le mieux-être et l'autonomie des bénéficiaires afin de créer possiblement les conditions d'une inclusion durable au sein d'une association sportive de leur choix.

## PUBLIC(S)

Cette action est destinée aux bénéficiaires des centres sociaux, associations ou structures sociales accueillant des publics en situation de fragilité ou de précarité personnelle et/ou professionnelle et aux établissements / foyers socio-éducatifs. En 2014, le projet s'élargit également aux jeunes fragilisés accueillis dans les établissements et foyers socio-éducatifs de l'agglomération mancelle.

## PERIMETRE GEOGRAPHIQUE

Le Mans, Allonnes, Coullaines, Arnage, Sablé sur Sarthe, La Flèche.

## INTERVENANTS

Le dispositif est coordonné par le CDOS de la Sarthe depuis 2012.  
Intervenants des ateliers sportifs : Educateurs sportifs diplômés.

## Contact

Comité Départemental  
Olympique et Sportif  
Sarthe

Charlotte  
BEDOSSA  
(chargée de  
développement) :  
02.52.19.21.11  
[charlottebedossa@franceolympique.com](mailto:charlottebedossa@franceolympique.com)

René BRUGGER  
(Président du CDOS72 et  
référént de l'action) :  
06.82.20.30.95  
[rene.brugger@wanadoo.fr](mailto:rene.brugger@wanadoo.fr)

## MODALITES D'ACTION

Ce programme propose à tout établissement à caractère social un projet de mobilisation des personnes (principalement des adultes) grâce à la pratique d'activités physiques et sportives. Des animations sportives accessibles gratuitement et encadrées par des professionnels sont ainsi organisées chaque semaine (marche nordique, escalade, équitation, fitness, etc.).

- Seuls peuvent participer : les bénéficiaires des établissements ayant signés la convention avec le CDOS 72.
- Les inscriptions sont obligatoires avant les séances/ateliers et doivent être effectuées sur une plateforme en ligne.
- Il a rappelé aux référents l'importance de l'accompagnement. A minima, les structures doivent accompagner régulièrement leurs bénéficiaires sur les séances.

Des passerelles avec des séances de droit commun sont proposées tout au long de l'année. Toute l'année, toutes les semaines, hors vacances scolaires. Planning hebdomadaire.

### Pour compléter Osez Bouger, nous organisons les Jeux de la solidarité.

Au-delà d'un événement ponctuel, l'enjeu est de promouvoir **le sport, facteur d'insertion et de bien-être**, mais aussi de permettre des échanges conviviaux entre des personnes d'horizons différents afin **de partager un moment de convivialité et de solidarité**. Cette initiative est destinée à créer du lien social, à redonner confiance en soi et à faire découvrir différentes activités sportives à des personnes fragiles et/ou en situation de précarité sociale.

Au programme, des **ateliers d'initiations** à la pratique sportive ainsi qu'un **tournoi** de football et de pétanque. Toutes ces activités sont encadrées par des professionnels ou des bénévoles sportifs, à destination des personnes en grande précarité. Un **espace santé** est proposé avec plusieurs ateliers qui traitaient de différents thèmes : Santé sexuelle, Préparation de cocktails sans alcool et prévention, Gestion des risques, nutrition.