

Bouger, se sentir vivant et prendre du plaisir

Paddleboard, slackline, randonnée, bains, gymnastique douce ou encore badminton figurent au programme de l'atelier Sport et santé, tout entier conçu pour se faire du bien.

« Il faisait un temps de chien, l'eau était froide, il pleuvait. Les conditions étaient si difficiles que j'ai même proposé au groupe de pratiquer une autre activité, à l'abri. Aucun n'a voulu ! On a donc fait du *paddleboard*, comme prévu. » Pauline Letts n'est pas

Les conditions météo n'ont pas réussi à doucher l'enthousiasme des personnes participant au camp de *paddleboard*.



près d'oublier ce séjour à la vallée de Joux, dans le cadre de l'atelier Sport et santé, ni l'état d'esprit et la motivation des participant·e·s.

Recréer une alliance avec son corps

« Il ne s'agit pas d'un club de sport, mais bien d'une prestation thérapeutique », précise la dynamique Franco-Suisse, qui fut auparavant, au sein de Domus déjà, thérapeute avec le cheval durant cinq ans. Plaisir est le maître mot de cet atelier. « L'objectif consiste à recréer une alliance avec son corps, que celui-ci soit source de plaisir, de détente, et puisse apaiser les tensions créées par le mental. Il s'agit de relier les sensations physiques éprouvées pendant et après l'effort à des émotions positives, l'hypothèse étant que, lorsque le corps parle davantage, le mental se calme. »

Dans cette optique, les sports de glisse et d'équilibre occupent une place particulière. « Avec la *slackline* ou le *paddleboard*, le lâcher-prise est obligatoire, car si tu es tendu·e, la sanction est immédiate : tu tombes. Ces pratiques permettent de gagner en honnêteté à la fois vis-à-vis de soi-même et des autres. » Les retours en disent long sur l'efficacité de la méthode. « Quand je suis sur la *slackline*, je n'entends plus les voix », lâche une personne. « Le lendemain, je me sens beaucoup plus calme », avance une autre.

Animé par deux professionnel·le·s, l'atelier Sport et santé ne cesse d'évoluer, au gré des envies et besoins exprimés par les personnes qui y prennent part et en retirent des bienfaits considérables. Ainsi, après la mobilité douce, le vélo en particulier, le ski de fond devrait faire son apparition parmi les activités proposées.