

# 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.