

BILAN 2022

le plaisir du partage



LE SPORT À EPI'SOL

Les causeries sportives ont vu le jour au sein d'EPI'SOL en 2021, après le confinement la volonté fut de **créer du lien entre les adhérents d'EPI'SOL et la remise au sport.**

En développant l'activité en 2022, EPI'SOL souhaitait **favoriser la mixité des publics** par le biais de l'activité sportive et du triptyque **Sport/Alimentation/Bien être.**

Ainsi, nous avons établi un **partenariat diversifié** en termes d'acteurs et de publics (jeunes décrocheurs, Habitants QPV, adhérents, personnes immigrées, en situation de handicap, personnes âgées, personnes de la rue...).

Nous avons également un partenariat avec la filière STAPS de l'Université en vue d'accueillir un stagiaire pour travailler sur un outil de mesure d'impact entre la reprise d'un sport/ la mixité du public et le ressenti en termes de bien être. Ce projet a pris fin rapidement mais nous envisageons malgré tout de pouvoir continuer à réfléchir sur ce sujet.

LES ACTIONS

Sophrologie, Pilates, voyage sonore, gymnastique, marche nordique, rugby, badminton, Aïkido, QiGong, marche, gym pour les enfants...

- **20 ateliers** initiation sportive sur **une durée d'1h30 à 2h** selon les saisons (relaxation, gymnastique, marche nordique, sports collectifs...).
- **4 causeries sportives** associées à des **causeries culinaires.**
- **15 bilans sportifs** effectués en décembre par un Groupement d'employeurs d'Activités Sportives Adaptées.
- Chaque atelier a été suivi d'**un temps autour de l'alimentation** : des **dégustations** avant ou après l'effort (jus de fruits frais, fruits secs, fruits/ légumes de saison) dont **4 ateliers** autour d'un **repas complet.**
- Association à une compétition de gymnastique /une journée famille autour du sport et de l'alimentation / Octobre rose à Pessac.

LES OBJECTIFS

Nos **quatre grands objectifs** en lien avec cette action, dont la dynamique s'articule avec toutes les autres activités de l'épicerie :

- **Faire du lien entre la santé, l'alimentation et le sport.**
- **Favoriser la mixité.**
- **Lutter contre la sédentarité**
- **Promouvoir la santé en allant vers les habitants.**

Notre volonté dans le cadre de ce projet est aussi de **contribuer à la diminution du tabagisme** chez les publics dits en précarité et/ou les publics solidaires, notamment pour **favoriser le retour du goût et de l'odorat** par exemple.

Aussi, **bouger** dans le cadre d'une activité en écoutant son corps, **réguler son anxiété** en valorisant le yoga, le bain sonore, **s'initier à des sports collectifs.**

L'accès à une alimentation saine est aussi un de nos axes forts.

TEMPS FORTS 2022

- Repas au jardin du bois des roses avec un chef cuisinier, une animation Pilates et une autre en sophrologie.
- Atelier au pied des tours dans le quartier Macedo, en présence d'une diététicienne de l'Hôpital C. Perrens.
- Initiation rugby lors de la journée Sport/famille avec le Centre social de Saige.
- La longue marche dans le cadre d'Octobre Rose en présence d'une naturopathe.

EN 2023 ?

- Réfléchir à l'action de façon plus globale.
- Proposer au sein de l'épicerie un panier suspendu en faveur des activités sportives.
- Associer l'activité sportive à tous nos événements en lien avec les causeries culinaires, afin d'inciter les participants à faire du sport !