

# Toutes Sportives

## L'inclusion et l'égalité dans le sport

Cette initiative vise à diversifier les pratiques physiques en proposant une palette d'activités accessibles à toutes les femmes, indépendamment de l'âge et du statut socio-économique, encore victimes de l'inaccessibilité de la pratique physique régulière et pérenne. L'UFOLEP 14 encourage la découverte de nouvelles disciplines physiques et sportives, dans un esprit de convivialité, de non-compétition et de plaisir.



### Les objectifs

Promouvoir l'activité physique pour un mode de vie sain et équilibré,  
Offrir une diversité de pratiques innovantes, sécurisées et non-violentes,  
Sensibiliser aux enjeux des violences faites aux femmes dans le sport et la société,  
Éliminer les barrières sociales et financières pour rendre la pratique physique accessible à toutes,  
Développer des compétences transférables pour une vie quotidienne et professionnelle épanouie.



### Les modes opératoires

#### ÉVÉNEMENTS

Occasions dynamiques alliant sensibilisation et information sur une variété de pratiques sportives, visant à encourager l'inclusion et l'engagement de tous.

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES

Offres variées de pratiques, enrichies par des moments de partage et d'échange dans des cercles de parole, favorisant ainsi un équilibre entre l'effort physique et le bien-être mental.

#### SÉJOURS SOCIO-SPORTIFS

Séjours inclusifs, co-construits, visant à promouvoir l'autonomie, le développement personnel, le bien-être et à lutter contre les violences faites aux femmes.

### Nos programmes



📍 Salle Agate - Pierre Heuzé

📍 Centre socioculturel CAF Grâce de Dieu

🕒 Lundi de 14h à 15h30

🕒 Jeudi de 14h à 15h30

**Agathe GLOWACKI - Coordinatrice & éducatrice**

07.60.45.43.56

agathe.glowacki@laliguenormandie.org