

Le sport, levier d'insertion

Le Centre d'information sur les droits des femmes et des familles du Var a lancé, hier, l'action « Toute Sport » à destination des femmes en recherche d'emploi. Un bon tremplin

Elles sont célibataires, mères de famille isolées ou en couple. Leur point commun ? Être à la recherche d'un emploi ou dans une démarche d'insertion.

« Passer par le sport pour reprendre confiance en soi, acquérir aussi de nouvelles compétences pour pouvoir obtenir un emploi », explique Lais Durand, directrice juridique de l'association du Centre d'information sur les droits des femmes et des familles (CIDFF Var). Portée par leur fédération nationale depuis quatre ans, et déclinée localement à Hyères et Toulon (lire par ailleurs), cette action baptisée « TouteSport » encourage et développe la pratique sportive « comme un vecteur vers l'insertion professionnelle », résume Sophie Ardilley, responsable du service emploi insertion. « Il est, aussi, un vecteur de socialisation », ajoute Claudine Richard, la présidente-fondatrice du CIDFF.

Première séance dans quinze jours

Car la pratique sportive permet, comme c'est déjà le cas auprès des seniors, de « rompre cet isolement », reconnaît Christine Watel, bénévole et membre du con-



Pour le Centre, d'information sur les droits des femmes et des familles, le sport est un vecteur d'insertion. (Photo Doc V.M)

seil d'administration aux côtés de Sandrine Guerin, responsable finances et gestion. Ce n'est pas Lucienne Roques, présidente du Comité départemental olympique et sportif du Var (CDOS), un des deux partenaires avec l'enseigne Terre de Running de La Garde, qui affirmera le contraire. Partenaire de l'action, elle met à disposition

une animatrice sportive pour encadrer les séances d'une heure tous les quinze jours. Hier après-midi, les trois premières volontaires sur les cinq déjà inscrites dans le groupe hyérois ont été accueillies au local du CIDFF avec les partenaires. L'heure de la prise de contact avec la coach sportive et les partenaires. Dans quinze jours, elles

pourront effectuer leur première séance sportive, pendant deux heures, avec Béatrice Bouraoui. Au fil des séances « collectives », le pilate, la marche, le yoga ou encore le beach-volley leur permettra de reprendre peu à peu confiance en elles, et surtout « prendre du temps pour elles », insiste Sophie Ardilley. « Cela fait du bien de sortir de son quotidien et

de penser à rien d'autre », commente Sandrine Guerin.

Prendre confiance en soi

Ces professionnelles du CIDFF le savent bien. Face aux difficultés du quotidien, tout ce qui a trait à la vie sociale est mis entre parenthèses. « C'est complémentaire à une insertion », ajoute Sophie Ardilley. Quand on est isolé, on n'a pas de contacts. Ce collectif va permettre de rencontrer d'autres personnes dans des situations similaires, et de créer un réseau. Cela redonne confiance. Ces femmes peuvent se dire : « oui, vingt ans après, oui, je suis capable de refaire du sport. Je ne suis pas si rouillée que cela. Je vais avoir des courbatures. Je me fais du mal, mais cela va me faire du bien. Physiquement et mentalement. Je suis moins enfermée, je m'ouvre aux autres ». Il ne reste plus qu'à faire le premier pas...sportif. Et ce, avant de participer à des ateliers proposés par le CIDFF articulés autour de plusieurs thématiques comme sur la nutrition pour accompagner ce public.

CATHERINE PONTONE

La course pratédane

Vous êtes une femme, aimez courir, et pour une bonne cause ? Cette course féminine ouverte à toutes d'environ 6,5 km sans dénivellés est pour vous. Elle se déroulera, le samedi 13 mars, sur les pistes cyclables et les chemins du parc nature au Pradet. Cette première édition « La Pradétane », organisée par le club Cap Garonne avec le soutien des partenaires, La Métropole, Terre de Running Toulon-La Garde, le CIDFF, et la radio Chérie FM, a un enjeu majeur dans la lutte contre les violences faites aux femmes.

Ce n'est pas par hasard si le CIDFF du Var qui « agit au quotidien pour les droits des femmes » s'implique dans cette course dont une partie des inscriptions sera reversée à l'association. Comme d'autres structures, les professionnels et les bénévoles ont été les témoins d'une « augmentation des violences intraconjugales faites aux femmes et aussi, des violences faites aux enfants. » En 2019, 174 femmes victimes de violences ont été reçues, informées, écoutées et accompagnées. <http://cap-garonne.com>
Tél. : 06.60.27.91.32.

Repères

Où ?

Deux groupes vont être constitués : l'un pratiquera les séances sportives en extérieur, au parc Olbius-Riquier à Hyères, et l'autre aux plages du Mourillon à Toulon. Et ce dans le respect des gestes barrières et des règles sanitaires.

Quand ?

Les activités sportives se dérouleront à

Hyères, le vendredi de 14 h 30 à 15 h 30, et le mardi de 9 h à 10 h à Toulon. Elles se dérouleront jusqu'en juin, à raison d'une heure toutes les deux semaines hors vacances scolaires.

Comment s'inscrire ?

Il n'est pas trop tard pour s'inscrire. Les participantes peuvent joindre le CIDFF Var au 04.94.65.82.84.



Une équipe pluridisciplinaire pour une approche globale des situations des personnes reçues.