



RECONSTRUCTION PAR LE SPORT

P r e s e n t a t i o n

**GUIDER ET
ACCOMPAGNER**

Les femmes victimes de violence



OBJECTIF

L'objectif principal est de guider les femmes victimes de violence vers la sortie du traumatisme et progressivement amorcer un retour vers l'autonomie grâce à une approche sécurisante .En combinant plusieurs disciplines, nous redonnons confiance et estime de soi ,et nous aidons à remettre le corps en mouvement.



MÉTHODE ET CONCEPT



CONSTAT ET ETAT DES LIEUX

Les violences faites aux femmes engendrent des traumatismes profonds affectant corps et esprit. La Savate, discipline combinant cardio et self-défense, constitue un levier efficace de reconstruction. Ce sport permet de retrouver confiance, de contrôler son corps et son espace, et d'amorcer un retour à l'autonomie grâce à une approche progressive et sécurisante.

EFFETS DU TRAUMATISME

ANESTHÉSIE CORPORELLE ET DISSOCIATION

Les victimes se détachent de leur corps, ressentant une anesthésie affectant la perception sensorielle. Ce mécanisme de survie génère un sentiment d'étrangeté à soi-même, avec un corps témoin muet qui porte encore les stigmates invisibles du traumatisme.



MÉCANIQUE DU TRAUMATISME ET RÉPONSE BIOLOGIQUE

Le traumatisme modifie profondément le corps et son fonctionnement. Le cerveau active en continu un système d'alerte lié à la peur, créant hypervigilance et figement. Les réponses biologiques de dissociation protègent temporairement mais isolent la personne de ses sensations corporelles et émotions.

CONSTAT ET ETAT DES LIEUX

Fort de notre expérience de 10 ans , nous avons relevé plusieurs failles dans notre système actuel de prise en charge du traumatisme des femmes victimes de violence . Défaillances que nous avons nommé
“Le syndrome de la coquille vide”

LE CLOISONNEMENT ADMINISTRATIF

Le premier blocage est institutionnel. La reconstruction par le sport se situe à l'intersection de trois ministères qui communiquent peu :

-La Santé / Le Social : Gestion du traumatisme mais sans budget alloué pour le sport.

- Le Sport : Davantage orienté vers la performance ou le loisir de masse, sans formation spécifique.

-La Justice : Centré sur l'urgence .
Résultat : Quand un projet naît, personne ne veut en assumer le financement à long terme.

LA LOGIQUE DU ONE-SHOT

La logique du One-Shot et du financement par projet
C'est ici que la coquille vide se forme. Les institutions (publiques comme privées) fonctionnent par appels à projets :
- Le lancement (achat de matériel, communication, inauguration avec photos officielles).
- Financement inexistant pour le fonctionnement (salaires des intervenants sur 3 ans, suivi psychologique adossé).
Une fois les caméras parties et le budget initial consommé, l'association se retrouve seule. Le système privilégie l'innovation (faire du neuf pour la communication) plutôt que la pérennisation.

LE MANQUE DE FORMATION SPÉCIFIQUE

Encadrer une femme victime de violences ne s'improvise pas. Un éducateur sportif classique n'est pas formé aux mécanismes de la dissociation traumatique ou aux déclencheurs qui peuvent survenir lors d'un effort physique.
-Sans formation adaptée l'institution prend peur face au risque psychologique.
-Plutôt que d'investir massivement dans la formation, elle préfère limiter l'action à des journées de sensibilisation sans lendemain.

MÉTHODOLOGIE ET CONCEPT

Notre Méthode s'appuie sur 3 outils efficaces et complémentaires . Un cycle de 40 séances qui unifie ces 3 disciplines et qui guide pas à pas les bénéficiaires vers la reconstruction physique et mentale

LA SAVATE FORME

La Savate Forme se pratique sans contact direct, évitant un sentiment d'intrusion dans son espace. Frapper dans le vide est une forme d'exutoire sécurisant , permettant aux pratiquantes de réinvestir leur espace personnel en douceur et à leur rythme.



LA SAVATE DÉFENSE

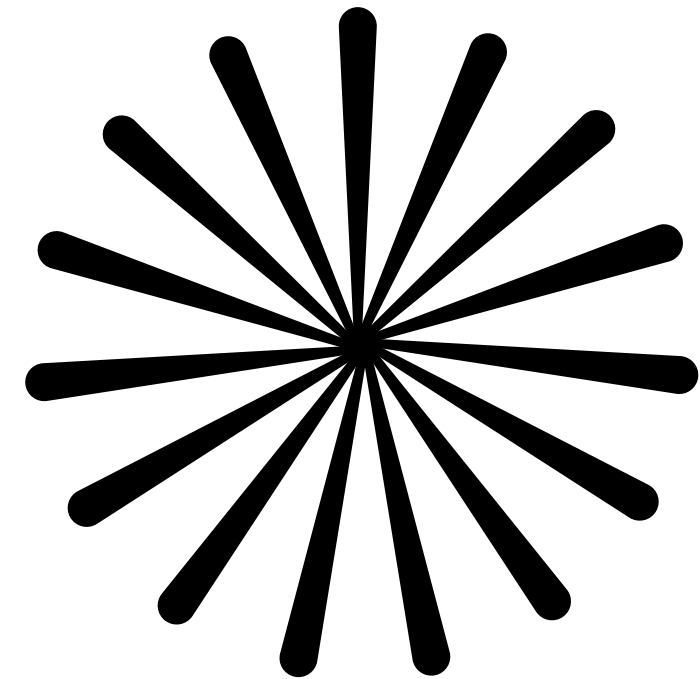
La Savate Défense enseigne la gestion de la distance comme mécanisme de protection, aidant la pratiquante à définir et maintenir sa zone de sécurité. La posture de garde, ouverte et non agressive, permet de se tenir droite et ancrée, renforçant la confiance en soi et réduisant le cortisol, hormone liée au stress.



LA PRÉPARATION MENTALE

Initialement réservée aux sportifs de haut niveaux. La préparation mentale aide les femmes victimes de violences à retrouver confiance en elles, à mieux gérer leurs émotions et à se reconstruire durablement. Elle favorise le sentiment de sécurité, l'estime de soi et la résilience.

SAVATE FORME



COORDINATION, PROPRIOCEPTION ET BIOCHIMIE DE L'EFFORT

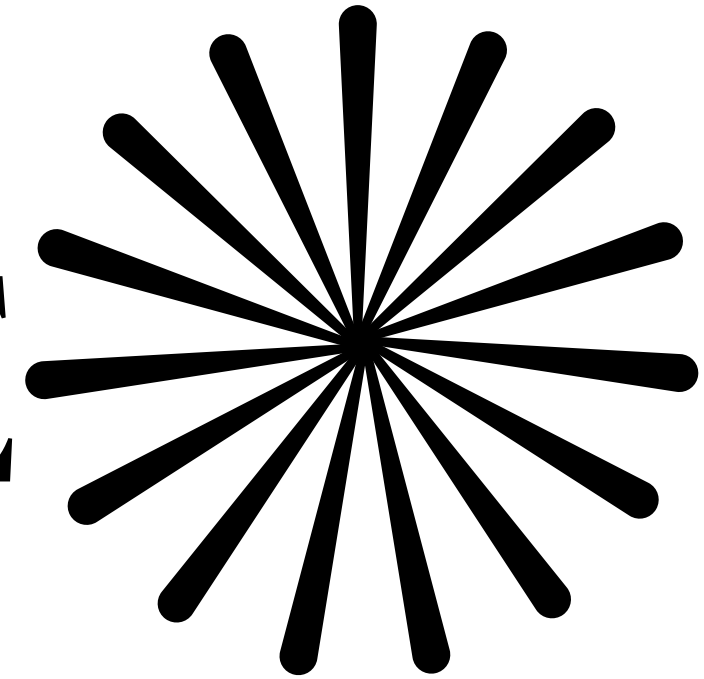
La technique exige souplesse et précision, reconnectant la femme à son corps et ses limites. La pratique active stimule la production d'endorphines et dopamine, procurant bien-être et énergie. Cet effort physique contrebalance l'anxiété et améliore le sommeil, participant ainsi à une reconstruction corporelle et mentale complète.

RÉAPPROPRIATION DE L'ESPACE ET SYNCHRONISATION PAR LA MUSIQUE

Le mouvement rythmé sur la musique aide à stabiliser le système nerveux fragilisé par le traumatisme, favorisant la pleine conscience de son corps. La synchronisation gestuelle crée un sentiment d'accomplissement immédiat et agit comme une méditation active contre les ruminations négatives.



SAVATE DÉFENSE



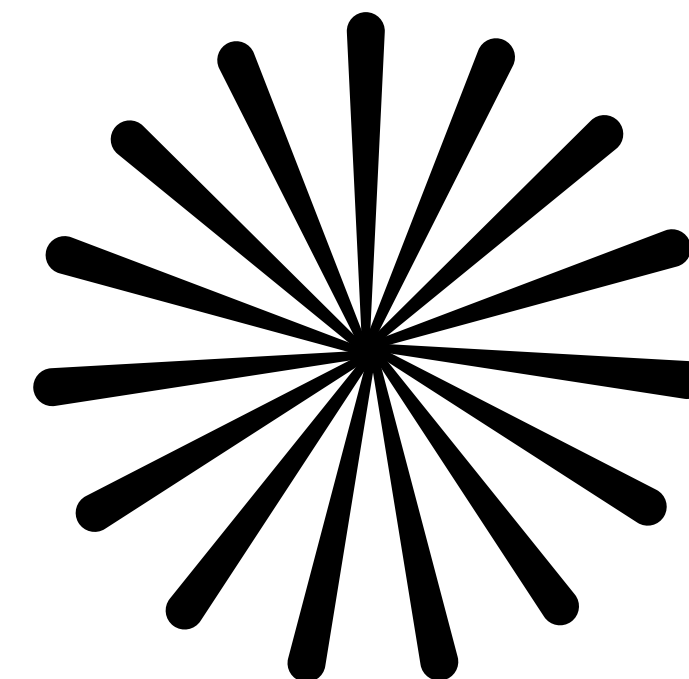
GESTION DE LA DISTANCE ET POSTURE DE GARDE

La Savate Défense enseigne la gestion de la distance comme mécanisme de protection, aidant la pratiquante à définir et maintenir sa zone de sécurité. La posture de garde, ouverte et non agressive, permet de se tenir droite et ancrée, renforçant la confiance en soi et réduisant le cortisol, hormone liée au stress.

USAGE DE LA VOIX POUR BRISER LE SILENCE

Le cri et l'utilisation de la voix sont essentiels pour sortir de la sidération. Apprendre à exprimer un « non » puissant permet de reprendre le contrôle, informer l'entourage et renforcer l'estime de soi. Cela signifie souvent la première autorisation de faire entendre sa colère et protéger ses limites dans un cadre sécurisant.

PRÉPARATION MENTALE



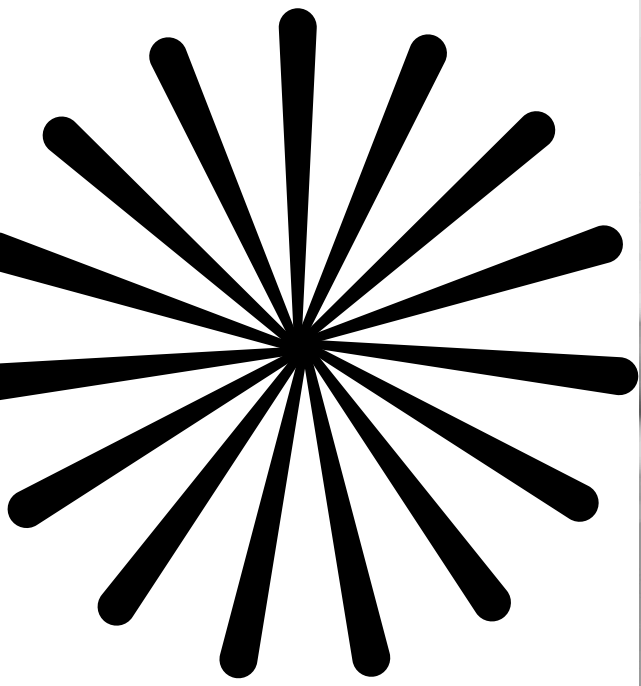
GESTION DES EMOTIONS

—

La gestion des émotions permet d'identifier, comprendre et apaiser les réactions liées au stress, à la peur ou à l'anxiété. Elle aide les participantes à mieux accueillir leurs ressentis, à reprendre le contrôle face aux situations difficiles et à retrouver un équilibre émotionnel au quotidien.

RESPIRATION ET MÉDITATION

La respiration et la méditation sont des outils clés de la préparation mentale. La respiration aide à apaiser le stress, à relâcher les tensions et à retrouver un sentiment de calme. La méditation permet de se projeter dans un état de sécurité, de confiance et de réussite, afin de renforcer le mental et favoriser la reconstruction.

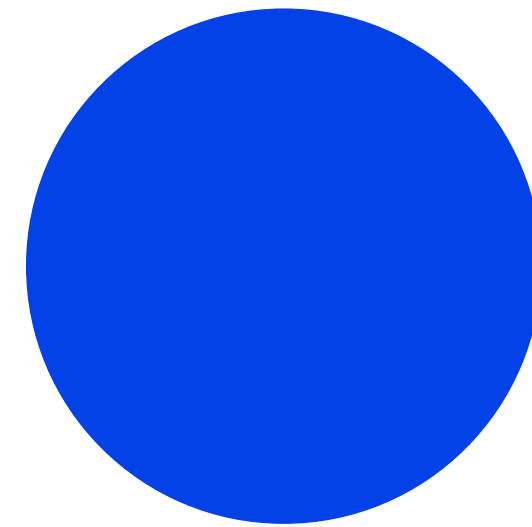


MÉTHODE DÉROULÉ

FONCTIONNEMENT DE LA METHODE

—

Notre méthode est un cycle de 40 séances , à l'intérieur nous avons construit plusieurs blocs .
Nous effectuons des évaluations basées sur les perceptions des participantes au début du cycle , au milieu, ainsi qu'à la sortie. Cet ensemble de séance ainsi que chacune d'elle est encadrée par au minimum 2 experts .
Un cadre déontologique est rappelé a chaque fois .



CADRE DÉONTOLOGIQUE

LE DROIT DE NE PAS FAIRE (SANS JUSTIFICATION)

LE DROIT DE S'ÉCLIPSER (SANS JUSTIFICATION)

NON-JUGEMENT

LA SOUVERAINETÉ CORPORELLE

- -Zéro contact physique : Personne ne vous touchera sans votre permission.
- -Espace personnel : Nous respectons la distance physique dont chacune a besoin pour se sentir en sécurité.

LA GESTION DE LA PAROLE

Confidentialité : Ce qui se dit ici reste ici.

Partage choisi : Vous n'avez jamais l'obligation de raconter votre histoire ou vos traumatismes pour être légitime dans ce groupe.



PRÉVISIBILITÉ ET TRANSPARENCE

Les intervenants s'engagent à :

- Expliquer le déroulement de la séance à l'avance.
- Prévenir avant d'aborder des sujets potentiellement sensibles.
- Répondre à toutes vos questions sur la finalité des activités.

DÉROULÉ

PHASE DE SÉCURISATION ET DE RECONNEXION (SÉANCES 1 À 10)

Objectif : Apprivoiser le cadre et réinvestir son corps sans peur.

- Contenu axé majoritairement sur la réappropriation corporelle.
 - Travail technique : Réapprentissage des gestes de base (coordination)
 - Bénéfice : Stabiliser le système nerveux par le mouvement rythmé sur la musique.
 - Indicateur de succès : Augmentation de la concentration et du focus attentionnel
-



PHASE D’AFFIRMATION ET DE LIMITES (SÉANCES 11 À 20)

Objectif : Apprendre à définir et protéger son espace personnel.

- Contenu axé sur le travail postural et le langage corporel
- Travail technique : Travail sur la posture de garde ancrée et l’usage de la voix pour briser la sidération.
- Bénéfice : Renforcer l’estime de soi en transformant la passivité en action choisie.
- Indicateur de succès : Capacité à exprimer un non puissant et à maintenir une distance de sécurité.

DÉROULÉ

PHASE DE RÉFLEXES ET DE DYNAMISME (SÉANCES 21 À 30)

Objectif : Automatiser les réponses face au stress.

- Contenu : Mix Savate Forme (cardio intense) et Savate Défense (scénarios simples).
- Travail technique : Répétition de techniques d'autodéfense pour créer des réflexes adaptés face au danger.
- Bénéfice : Production de dopamine et d'endorphines pour contrer l'anxiété.
- Indicateur de succès : Passage fluide de l'observation à l'action réflexe.

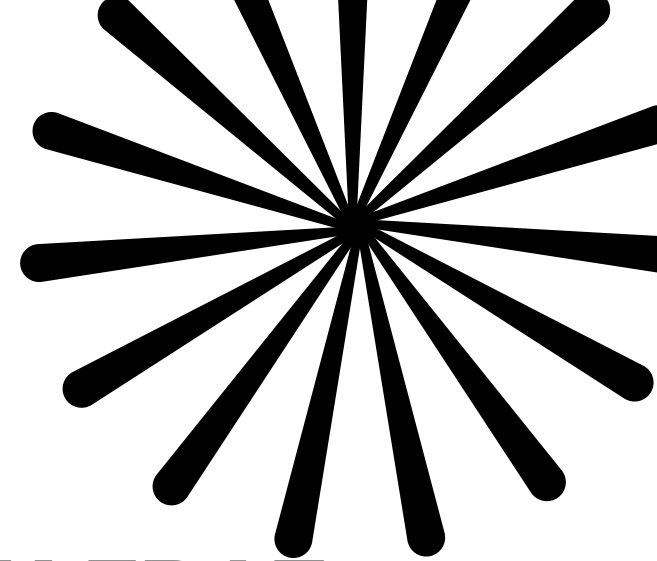


PHASE D'AUTONOMIE ET DE PROJECTION (SÉANCES 31 À 40)

Objectif : Consolider le pouvoir d'agir et préparer l'après.

- Contenu : Consolidation technique et renforcement du collectif.
- Travail technique : Mise en situation globale dans un cadre strictement sécurisé par les moniteurs.
- Bénéfice : Sentiment d'appartenance et de compétence totale.
- Indicateur de succès : Réappropriation complète du corps et de l'environnement avec confiance.

LES ENCADRANTS



GUILLAUME CHAUCHET



- D.U. Préparation Mentale
- Monitorat Savate Boxe Française
- BPJEPS Activité pugilistique

KRISLY RIMBON



- Monitorat Savate FORME
- Monitorat Savate Boxe Française

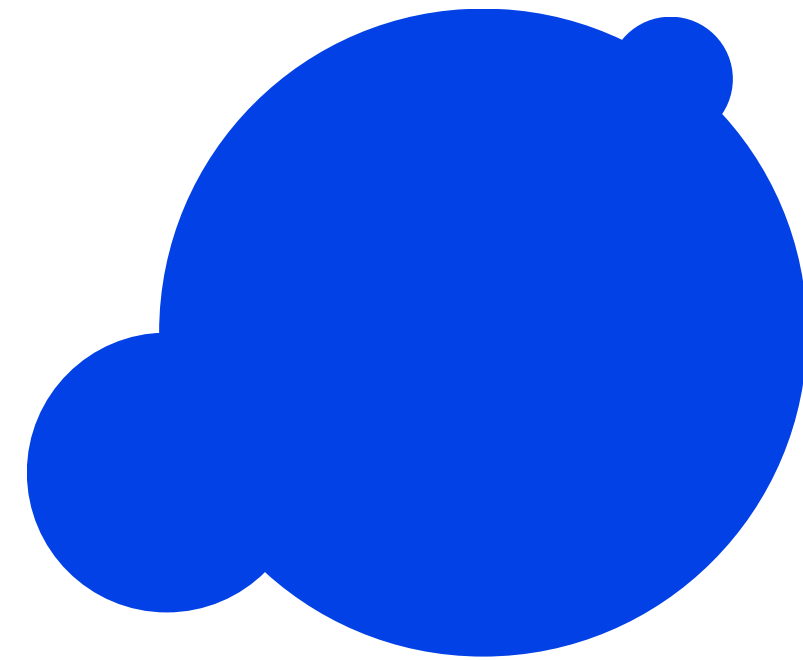
ALAIN LERAT



- Monitorat Savate Défense + Spécialisation Défense Féminine
- Educateur Sportif BPJEPS APT
- Educateur Sportif Activité Physique sur Prescription Médicale



MERCI



“ON NE GUÉRIT PAS DU TRAUMA EN OUBLIANT, MAIS EN APPRENANT À VIVRE AUTREMENT AVEC CE QUI A ÉTÉ VÉCU.”

Boris Cyrulnik

**CONTACT :
GUILLAUME CHAUCHET
06.22.00.78.82**