

## **Devenir actrice de sa santé. L'exemple des ateliers « Le corps en mouvement » à Bourg-en-Bresse**

**(/experiences/devenir-actrice-de-sa-sante-lexemple-des-ateliers-le-corps-en-mouvement-bourg-en-bresse)**

Chapo

Si les bienfaits du sport sur la santé ne sont plus à démontrer, pratiquer ne va pas de soi et nombreux sont les freins qui peuvent empêcher la mise en place d'activités physiques pour des publics peu ou pas sportifs. L'expérience « Le corps en mouvement » propose un parcours d'ateliers d'éducation à la santé par l'activité physique pour renouer avec son corps et reprendre confiance en soi. Justine Meudre, responsable de la Plateforme Sport Santé de l'Ain à l'initiative du projet, nous explique en quoi consistent ces ateliers et les bénéfices qu'en retirent les participant.e.s.

### **Téléchargement(s)**

- [Devenir actrice de sa santé. L'exemple des ateliers « Le corps en mouvement »](https://www.labo-cites.org/system/files/documents/experiences/2023-01/C76_EXPRObinp33.pdf) ([https://www.labo-cites.org/system/files/documents/experiences/2023-01/C76\\_EXPRObinp33.pdf](https://www.labo-cites.org/system/files/documents/experiences/2023-01/C76_EXPRObinp33.pdf)) PDF - 176.17 Ko

### **Liens**

---

[Cette expérience est extraite du cahier du développement social urbain n°76 - Deuxième semestre 2022 : voir le cahier](#) ([/publication/femmes-des-quartiers-populaires-les-oubliees-de-la-sante](#))