

Ce séjour thérapeutique est ouvert aux établissements psychiatriques et aux structures sanitaires et du secteur médico-social qui adhèrent à l'association Sport en Tête. Il s'inscrit dans un projet de soins, répond à une indication médicale et à des objectifs spécifiques et il constitue une continuité de l'accompagnement dispensé tout au long de l'année par les équipes soignantes.



## LES SABLES-D'OLONNE (VENDÉE)

Haut lieu de la voile et point de départ du mythique Vendée Globe, la Côte de Lumière est réputée pour ses plages de sable fin et ses paysages pittoresques. Ce séjour thérapeutique est conçu comme une randonnée nautique où chaque membre de l'équipage se verra confier des missions complémentaires: affaler et hisser les voiles, tenir la barre, assurer les manoeuvres au port, assurer la vie à bord... La prise en main des bateaux se fera au port de La Rochelle et la flotte naviguera ensuite vers le large de l'île d'Yeu, Saint-Gilles-Croix-de-Vie, le célèbre Fort Boyard et le Pertuis Rochelais.



## ASSOCIATION SPORT EN TÊTE

Président: Dr Maxime Tréhout  
Siège social: Service Sport Santé, EPSM de Caen  
15 ter rue Saint Ouen, 14 000 Caen  
contact@sport-en-tete.fr  
www.sport-en-tete.fr



## ÉTABLISSEMENT SUPPORT

EPSM de Vendée, Centre Hospitalier Georges  
Mazurelle  
Rue d'Aubigny, 85 000 La Roche-sur-Yon  
www.ch-mazurelle.fr

## SÉJOUR THÉRAPEUTIQUE À MÉDIATION SPORTIVE

DU 14 AU 20 JUIN 2025

LES SABLES-D'OLONNE (VENDÉE)

À la découverte du milieu marin,  
de la voile et de la navigation !





## Objectifs du séjour

- Pratiquer une activité physique et sportive quotidienne dans un environnement naturel
- Préserver, renforcer ou développer les compétences sociales du patient, son autonomie, ses capacités cognitives et ses capacités d'adaptation dans un nouvel environnement
- Prendre conscience et surmonter l'auto-stigmatisation
- Lutter contre la chronicisation de la maladie
- Développer une image positive de soi-même
- Rompre avec les habitudes de vie et le contexte institutionnel
- Permettre à l'équipe soignante d'évaluer les ressources et les limitations de chaque patient afin d'adapter au mieux l'accompagnement dispensé tout au long de l'année au sein de l'institution
- Acquérir les valeurs de la voile et de la navigation: cohésion, solidarité, dépassement de soi, bien-être, aventure...

## Informations sur le séjour

- Coût du séjour: 3 300€ par bateau comprenant la location du bateau de 36 à 45 pieds, l'assurance rachat de franchise du bateau, les frais de port, les animations, le repas de fin de séjour, les frais d'organisation et de sécurité du séjour
- Possibilité de fournir le skipper pour 950€ la semaine
- Chaque équipage est constitué d'un skipper professionnel, de deux soignants et de 5 patients
- Date limite d'inscription: le 15 avril 2025

Pour obtenir plus d'informations, contacter:

**Patrick Souvestre**

**[pstresorierspet@gmail.com](mailto:pstresorierspet@gmail.com)**

**06 08 86 30 76**



## Activités proposées

- Apprentissage et perfectionnement des techniques de la voile et de la navigation
- Activités ludiques (pêche en mer, promenades dans les ports d'escale, découverte de la faune et de la flore...)

## Bénéfices attendus

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives en milieu marin sont multiples et peuvent être expliqués par différents mécanismes: l'environnement naturel grandiose, la sensation de liberté et d'aventure, la qualité de l'air, l'iode, l'exposition à la lumière naturelle, les bruits blancs et même le silence!

- Sur la santé mentale: amélioration du bien-être; réduction du stress; amélioration de l'humeur; amélioration de la qualité du sommeil; amélioration des fonctions cognitives (mémoire, concentration); stimulation de la coordination motrice; facilitation des relations sociales par la nécessaire cohabitation avec l'équipage dans un espace restreint; amélioration de l'estime de soi et de la confiance en soi
- Sur la santé physique: amélioration de la condition physique et de la force musculaire; amélioration de l'équilibre; amélioration de la santé cardiovasculaire; augmentation de la dépenses en calories; réduction des maladies atopiques