

### Prérequis

- Être bénéficiaire du RSA

### Objectifs

- Avec la marche à pied, permettre aux participant-e-s :
  - de pratiquer un sport sans contrainte
  - d'évacuer le stress et les tensions et s'oxygéner pour un mieux-être
  - de se retrouver, de tisser des liens pour rompre l'isolement
  - de se donner un temps d'échange et de réflexion autour d'une question centrale : comment être bien dans sa tête, dans son corps et dans son environnement ?
- Accompagner la personne vers des démarches de santé, de "mieux-être" ou tendre vers une action locale d'insertion

### Durée

- 8 à 9 séances d'une demi-journée sur 8 à 9 semaines consécutives

### Modalités et délais d'accès

- Sur prescription d'un référent social en fonction des calendriers

### Tarif

- Gratuit pour les participant-e-s, financée par le Conseil Départemental de l'Orne



### Lieux de réalisation

- Circonscription de Flers et d'Argentan

### Contact

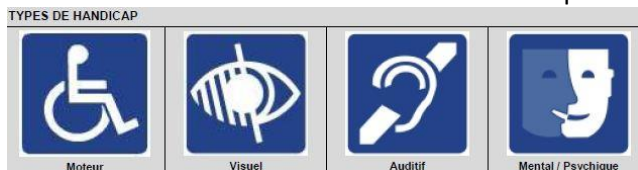
- [aline.lindner@letape-emploi.fr](mailto:aline.lindner@letape-emploi.fr)
- 06 46 52 28 09

### Méthodes mobilisées et modalités d'évaluation

- Les actions courtes " marchons pour... " proposent de mobiliser des femmes et des hommes bénéficiaires du RSA sur une première étape de leur insertion professionnelle, en abordant une thématique en lien avec les besoins repérés par les différents acteurs (professionnels et bénéficiaires)
- Ces actions seront toujours couplées avec une ou plusieurs promenades urbaines ou plus bucoliques afin de prendre en compte le bien-être physique par les bienfaits de la marche à pied
- Enquête de satisfaction

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap

- La formation et les locaux sont accessibles aux personnes en situation de handicap.



Siège : 2, rue de la Monderie 14500 Vire Normandie

Téléphone : 02 31 68 88 65 - Mail : [letape-vire@letape-emploi.fr](mailto:letape-vire@letape-emploi.fr)

Site : [www.letape-emploi.fr](http://www.letape-emploi.fr)

<https://www.facebook.com/LEtapeEmploi/>

[https://twitter.com/l\\_etape](https://twitter.com/l_etape)

<https://www.linkedin.com/company/association-l-étape>

Mis à jour le 24/09/2020