

## RAPPORT DE STAGE

### Journée Féminine Bien-être & Sport le 9 mars 2019 à Sauzet



Comité Départemental 07-26  
Sport en Milieu Rural

## JOURNÉE FÉMININE

**SAMEDI 9 MARS 2019**

**10h-17h**

**SALLE POLYVALENTE LE DAUPHIN À SAUZET (26)**

**ZUMBA / BOLLYWOOD**  
**FIT BOXING**  
**CROSS TRAINING**  
**AFFRO DANSE URBAINE**  
**SELF-DEFENSE**  
**BARRE AU SOL**  
**YOGA ASSIS**  
**SOPHIROLOGIE**  
**MASSAGES**  
**REFLEXOLOGIE (PLANTAIRE/FACIALE)**  
**SHIATSU**  
**ATELIER MARCHÉ ET RESPIRATION**  
**TONIFICATION PÉRINÉE-ABDOS PROFONDS**  
**SEXOLOGUE**  
...

Journée continue Sport/Zen  
exclusivement dédiée à vous Mesdames (à partir de 15 ans)  
Participation forfaitaire de 5 € / personne

- Renseignements au 06-82-41-47-08
- Inscriptions à partir de 9h30 (places limitées)
- Repas tiré du sac
- Possibilité de restauration rapide sur place

[www.sportrural07-26.fr](http://www.sportrural07-26.fr)

ardèche  
LE DÉPARTEMENT

- LA  
D R O  
M E -

## Présentation générale

Nous sommes intervenues dans le cadre de la 4<sup>ème</sup> édition de la « JOURNEE FEMINE » à Sauzet, en proposant des shiatsus de bien-être.

Lors de cette journée, qui fait découvrir à un public féminin des activités sportives et de bien-être, les participantes pouvaient s'inscrire à des ateliers collectifs (cours de danse, de yoga, de fit boxing...) et à des séances individuelles de bien-être.

Nous avons été très bien accueillies par Anne Parat, organisatrice, prévenante, à l'écoute, et souriante. Le petit déjeuner et le déjeuner nous ont été offerts dans une ambiance très sympathique, où nous avons pu faire connaissance avec les autres intervenants.

Nous nous sommes installées dans une grande salle dédiée aux activités de bien-être, dans laquelle nous avons pu bénéficier d'un certain calme, et pourvue de toutes les commodités (table pour installer nos dépliants, chaises pour que les participantes puissent attendre confortablement, lavabo pour l'hygiène).



*Notre stand*

Les autres praticiennes installées dans la salle pratiquaient la réflexologie plantaire, la réflexologie faciale et le massage. L'utilisation commune de l'espace s'est très bien déroulée.

Le cahier de réservation pour les séances de shiatsu s'est rempli dès l'ouverture du Salon – la plupart des personnes inscrites ne connaissaient pas le shiatsu et ce fut une vraie découverte pour elles.

Nous avons proposé des séances de 20 minutes, avec 5 minutes de discussion avant et après.

Nous nous sommes présentées aux jushas comme élèves de l'Ecole FENG HUANG, et cela était rendu visible par la grande affiche, les dépliants, et les T-shirts de l'école que nous portions.

70 femmes au total ont participé à la journée, et nous en avons reçues 26 à nous trois. Globalement, les femmes que nous avons reçues étaient des personnes concernées par leur santé (sans forcément savoir comment en prendre soin), et pratiquant une activité physique.

## Conclusion

Après le Salon, Sophie nous a invitées à boire un verre chez elle, à Sauzet. Dans une atmosphère très conviviale, nous avons échangé nos impressions de la journée...

Toutes les trois épuisées mais ravies, car les rencontres ont été vraiment intéressantes et l'expérience très enrichissante. Les femmes que nous avons reçues avaient le souci de prendre soin d'elle-même et ont « joué le jeu », nous faisant confiance et essayant de se détendre. La plupart nous ont fait des retours positifs, ce qui nous a, forcément, mis du baume au cœur !

Le côté « marathon » était très enrichissant, car ça nous a obligées à cultiver notre concentration et notre centrage dans le Hara, sans quoi nous n'aurions pas pu tenir la distance. On a bien mesuré combien les postures étaient importantes, et nous avons bien senti la différence, quand par moments elles étaient vacillantes : plus de douleurs, moins de précisions, moins de relation au jusha.

Le fait de voir autant de monde nous a aussi obligées à sortir de notre zone de confort, car toutes les personnes étaient des inconnues, dont nous ne savions rien, avec des physionomies, des physiologies et des âges très différents. Il fallait en quelque sorte « se lancer ».

Nous avons reçu des jushas toutes les demi-heures (avec 20 minutes de pratique et 5 à 10 minutes de parole), mais Anne l'après-midi a étalé les RV sur  $\frac{3}{4}$  heure. Sophie et Blandine ont en final trouvé le rythme d' $\frac{1}{2}$  heure trop tendu, et vu la nécessité de pauses. Pour Anne, les  $\frac{3}{4}$  heure fonctionnaient bien, laissant 5 minutes pour la prise de notes tranquillement et 10 minutes de pause.

L'accueil et l'organisation du Salon étaient très réussis (malgré quelques erreurs dans les horaires d'inscription, rattrapées sans peine). Notre trio a bien fonctionné par rapport à l'occupation de l'espace et le partage des ressources : nous avons tourné entre deux espaces de travail au sol et une chaise ; celle(s) qui avai(en)t terminé faisait patienter les jushas des autres ; l'une avait emmené les draps d'examen, l'autre de la musique, une autre la chaise de shiatsu. Bref, un travail d'équipe appréciable.

Cette journée a encore confirmé, pour toutes les trois, que nous aimions vraiment le shiatsu !

