

Une évasion bien-être



# Brochure d'informations Séjour Sport Bien-être



## SPORTS NAUTIQUES & YOGA



Du dimanche 24 août au samedi 30 août 2025  
*au Féminin*



Accès au sport pour toutes

### Sur la Presqu'île de Crozon



Organisé par Sport Mer & Nature



## LE PRINCIPE DE SPORT-SANTÉ



Le but de ce séjour est de rendre accessible le sport à toutes, et en particulier les sports nautiques qui peuvent paraître difficiles d'accès. Chaque activité proposée peut être adaptée à votre profil, on va venir travailler la mobilité et le renforcement musculaire tout en douceur. Venez découvrir de nouvelles pratiques qui, nous l'espérons, vous donneront envie de les adopter dans votre quotidien!



### Le sport-santé, qu'est-ce que c'est?

Le sport-santé désigne l'ensemble des activités physiques et sportives ayant pour objectif d'améliorer la santé et le bien-être des individus. Il s'adresse à tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou les éventuelles pathologies. Le sport santé est un sport qui se préoccupe d'abord du bien-être physique, mental et social de ses pratiquants. Il s'adresse à tout le monde, quels que soient son âge, ses capacités physiques, ou ses revenus. Il recherche par ailleurs l'épanouissement de chacun.

Tout le monde peut être accompagné vers une activité physique ou sportive, selon ses besoins et ses envies, grâce à des solutions adaptées, accessibles et sécurisées

### Pourquoi pratiquer le sport-santé ?

L'activité physique régulière joue un rôle clé dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité, ou encore certaines formes de cancer. Elle contribue également à la santé mentale en réduisant le stress, l'anxiété et la dépression.



### Qui peut pratiquer le sport-santé ?

Le sport-santé concerne aussi bien les personnes en bonne santé souhaitant entretenir leur forme que celles souffrant d'affections de longue durée (ALD) et ayant besoin d'une activité adaptée. C'est dans ce cadre que l'on parle parfois de sport sur ordonnance, permettant aux médecins de prescrire une activité physique encadrée. Vous pouvez retrouver le certificat de **prescription d'activité physique adaptée** si besoin dans le formulaire d'inscription.

### Un enjeu de santé publique

Face à la sédentarité croissante, les pouvoirs publics encouragent de plus en plus la pratique du sport-santé, avec des dispositifs d'accompagnement et des structures dédiées. Que ce soit en club, en milieu médical ou simplement au quotidien, bouger plus est un investissement pour sa santé et sa qualité de vie.

En résumé : Le sport-santé, c'est une pratique physique adaptée et bénéfique pour la santé, accessible à tous et essentielle pour prévenir et améliorer de nombreuses maladies.

# POURQUOI AU FÉMININ ?

## 1. Favoriser un espace sécurisé et bienveillant

Les environnements sportifs mixtes peuvent parfois être intimidants pour certaines femmes, notamment en raison de la compétition, du regard masculin ou d'éventuelles dynamiques de domination. Un séjour entre femmes permet d'offrir un cadre où chacune se sent à l'aise pour s'exprimer, essayer sans crainte du jugement et progresser à son rythme.

## 2. Encourager la participation féminine au sport

Dans certains sports, notamment ceux traditionnellement dominés par les hommes (voile, escalade, surf, etc.), les femmes sont souvent sous-représentées. Proposer un séjour exclusivement féminin permet de promouvoir l'accès à ces disciplines et de renforcer leur pratique parmi les participantes.

## 3. Créer une dynamique de sororité et d'empowerment

Un groupe 100 % féminin favorise la solidarité, l'entraide et le partage d'expériences entre participantes. Cela contribue à renforcer la confiance en soi et l'autonomie des femmes dans la pratique sportive, des éléments essentiels pour leur engagement à long terme.



## DÉMARCHE

### 1. La tolérance et le respect

Dans un séjour où chacune va se confier sur son parcours, ce qu'elle a traversé et pourquoi elle est ici, il est essentiel d'être capable de faire preuve de tolérance et de respect. Sans cette base commune, le séjour pourrait devenir une très mauvaise expérience pour celle qui se sentirait jugée, nous allons donc mettre un gros point de vigilance là dessus.

### 2. Inclusivité

Toutes les femmes sont les bienvenues, peu importe leurs origines, leur religion, leur âge, leur orientation sexuelle ou bien leur condition physique. Toutes doivent avoir les mêmes opportunités d'accès au sport.

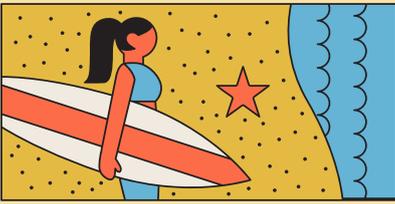
### 3. L'entraide et la solidarité

Ce séjour est l'occasion de nouer des liens forts, on doit pouvoir compter les unes sur les autres pour avancer ensemble, on progresse beaucoup mieux portées par une énergie de groupe positive!

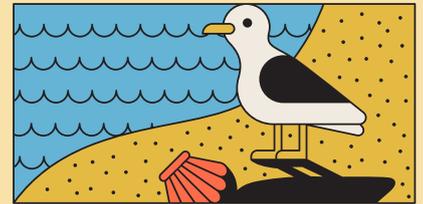
### 4. Le respect de l'environnement

Nous passerons la semaine dans un environnement particulier, au bord de l'océan. Il est essentiel de faire attention et de préserver cet écosystème fragile. Dans ce sens, nous allons beaucoup parler du milieu marin tout au long du séjour!





## POURQUOI CE SÉJOUR?



**Il est recommandé de se baigner dans l'eau de mer 15 minutes par jour pour les raisons qui suivent :**

- L'air marin de notre littoral est chargé d'ions négatifs. Ceux-ci aident à améliorer la capacité de nos poumons à absorber l'oxygène, ce qui fait qu'on respire beaucoup mieux en bord de mer, et renforçant ainsi notre système immunitaire. Bourré d'iode, il contribue également au bon fonctionnement de la glande thyroïdienne.
- L'eau de mer est riche en minéraux tels que le magnésium, le potassium et l'iode ainsi qu'en oligoéléments (iode, fer, zinc, ...). Ces minéraux et oligoéléments sont absorbés par la peau, aidant à détendre les muscles, à apaiser les inflammations et à stimuler la circulation sanguine.
- Le bruit des vagues et les embruns ont un effet apaisant sur le cerveau, favorisant la relaxation.
- L'eau salée possède des propriétés antiseptiques naturelles, l'exposition au soleil et à l'air marin peut améliorer la texture de la peau et aider à soulager certaines affections cutanées comme l'eczéma et le psoriasis.
- Dans l'eau de mer, la sensation de flottaison est renforcée, on se sent donc plus léger, on est moins limité par nos douleurs articulaires pour bouger.

**La voile est une discipline qui peut apporter beaucoup de choses :**

- La navigation permet de larguer les amarres, de prendre le large, de lâcher prise, de laisser les soucis derrière soi et de s'aventurer sur l'eau, à la recherche d'évasion.
- Le sport: la voile, c'est de la dépense énergétique. En navigant, tout le corps travaille. Tous ces exercices d'abaissement, de levage et de parage développent la force musculaire, le métabolisme, l'agilité, la souplesse, l'équilibre et la coordination.
- Le travail d'équipe: Le catamaran est un support où il faut apprendre à travailler en duo. Il améliore la communication, l'écoute et l'entraide. C'est également un bon moyen de créer des liens de confiance et de respect.
- Apaisant: Le bruit de l'eau permet de se détendre, associé avec une meilleure capacité d'oxygénation, la respiration devient plus profonde et libère une grande quantité de sérotonine, l'hormone du bonheur! Le balancement du bateau sur l'eau berce également.



**Quand au yoga, ses bienfaits sont tellement multiples qu'il est difficile de tous les citer :**

- Physiques  
Améliore la souplesse, renforce les muscles, corrige la posture, soulage les douleurs articulaires et dorsales, améliore la respiration et la capacité pulmonaire, favorise la circulation sanguine, renforce le système immunitaire, stimule la digestion, améliore l'équilibre et la coordination, contribue à une meilleure qualité de sommeil.
- Mentaux et émotionnels  
Réduit le stress et l'anxiété, améliore la concentration et la mémoire, aide à la gestion des émotions, favorise un état de calme et de sérénité, renforce la confiance en soi, développe la patience et la résilience, réduit les risques de dépression, encourage la pleine conscience.
- Énergétiques et spirituels  
Harmonise le corps et l'esprit, favorise une meilleure connaissance de soi, stimule la créativité et l'intuition, apporte une sensation de bien-être global.



# LES ACTIVITÉS



## YOGA

Avec 5 séances de yoga au cours de la semaine, vous allez apprendre à mobiliser votre corps en douceur, mettre en place des routines d'étirements et de renforcement musculaire, ainsi qu'apprendre à respirer correctement pendant l'effort. Vous pourrez pratiquer les types de yoga suivants avec moi ; pranayama, savaçana, yin, vinyasa doux, hatha et travail sur l'empowering



### Heather Le Rest, Professeure de Yoğa

Professeure de yoga passionnée, j'offre des cours accessibles à tous. Avec un mélange de Vinyasa et de Yin, j'aide mes élèves à intégrer le yoga dans leur vie quotidienne, en français et en anglais, avec une touche de voyage et de douceur.

 [www.yogaavecheather.com](http://www.yogaavecheather.com)



### Lisa Garaix, Monitrice de voile

En formation et alternante chez Sport mer & Nature, ce séjour est mon projet BPJEPS voile. Diplômée Éducatrice Sportive Sport Santé et également monitrice de kayak, mon ambition est de rendre les sports nautiques accessibles à tous.tes pour partager mon amour de l'océan.

## CATAMARAN

Au cours des 2 séances de catamaran Newcat 14, vous allez apprendre les bases de la navigation en équipage. Ce bateau est parfait pour débuter en douceur tout en permettant une belle progression. Voguez sur l'océan au rythme et des vagues et du vent, et, si vous avez de la chance, vous pourrez peut-être apercevoir des phoques ou des dauphins.



## PADDLE



Le paddle est un sport très complet, vous allez travailler tous les muscles de votre corps, ainsi que votre équilibre. Le mouvement de pagaie active la circulation sanguine et lymphatique. Sur des paddle gonflables de toutes tailles, vous pourrez pagayer le long des côtes à votre rythme, assise, debout ou à genoux!

## MARCHE AQUATIQUE

La marche aquatique est LE sport nautique champion du sport-santé! Votre corps est porté par l'eau, rendant les mouvements plus faciles. On va venir travailler le renforcement musculaire, la respiration et la mobilité, le tout au son des vagues!





## DÉCOUVERTE DU MILIEU MARIN

Nous allons partir marcher à la journée sur un magnifique sentier côtier du GR34 et aborder pleins de thèmes tels que l'ornithologie, la lecture de paysage, les dunes, la protection du milieu marin, et pleins d'autres encore! Heather nous rejoindra sur le sentier pour une séance de yoga en pleine nature.

## JOURNALING



Vous allez créer votre propre carnet (le matériel est fourni) pour retranscrire vos impressions sur cette semaine et garder un souvenir de ce que vous aurez vécu. Tenir un journal a de nombreux bienfaits prouvés, cela permet de mieux gérer le stress et l'anxiété, de clarifier vos pensées, de réfléchir sur soi, d'avoir une plus grande discipline, cela augmente votre créativité et bien d'autres bienfaits encore! De façon générale, tenir un journal quotidiennement permet d'améliorer sa santé mentale.

## PEINTURE



Vous allez peindre une toile, prendre un moment pour créer. Le but n'est pas de créer une oeuvre d'art, mais de prendre le temps de coucher vos émotions sur le papier. Peindre est également bénéfique, cela permet de se relaxer, de libérer ses émotions, d'améliorer sa créativité et sa concentration, mais aussi de travailler sa mobilité. Je serai là pour répondre à vos questions techniques, mais ici c'est vous les artistes, laissez vous guider par votre intuition!

## SOPHROLOGIE

Vous aurez une séance de sophrologie en petits groupes pour profiter au maximum de l'activité. Vous passerez un moment de détente où vous apprendrez des méthodes de relaxation, de respiration et d'autres choses en fonction de ce que vous aurez envie d'aborder. Mon but est de vous faire découvrir la pratique et de vous donner envie de l'ancrer dans votre quotidien, que ce soit en autonomie ou avec un.e professionnel.le.



### Gael Riou, Sophrologue

Mon premier métier est infirmière, et je me suis toujours intéressée au « bien-être » dans les soins, Ainsi, je me suis formée au toucher-massage, à la relaxation dans les soins, qui m'ont mené à approfondir ma pratique en suivant une formation de sophrologue.

Où j'ai pu me spécialiser dans les troubles du sommeil, l'accompagnement dans la maladie, les douleurs chroniques.



@gael.riou.sophrologue

DU DIMANCHE 24 AOUT AU SAMEDI 30 AOUT 2025

# PLANNING DU SEJOUR



## HORAIRES

8H

9H-9H30

10H30

12H30

14H

18H

19H30

21H

## DIMANCHE 24



ARRIVEE+ POT D'ACCUEIL

DINER

CERCLE DE PAROLE ✨

## LUNDI 25

YOGA

PETIT-DEJEUNER

JOURNALING ✨

REPAS

VOILE

DINER

VEILLEE SKETCH D'IMPRO

## MARDI 26

YOGA

PETIT-DEJEUNER

SOPHROLOGIE GROUPE 1

REPAS

PADDLE

DINER

MARDI DE MORGAT

## MERCREDI 27

PETIT-DEJEUNER

11H:DEPART DECOUVERTE  
DU MILIEU MARIN

PIQUE-NIQUE

15H: YOGA NATURE

RETOUR

DINER

SOIREE JEUX

## JEUDI 28

PETIT-DEJEUNER

10H: MARCHE AQUATIQUE

REPAS

YOGA

15H30: PEINTURE

DINER

COUCHER DE SOLEIL PLAGE

## VENDREDI 29

YOGA ✨

PETIT-DEJEUNER

SOPHROLOGIE GROUPE 2

REPAS

VOILE

DINER

CERCLE DE PAROLE FIN

## SAMEDI 30

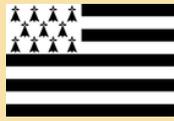
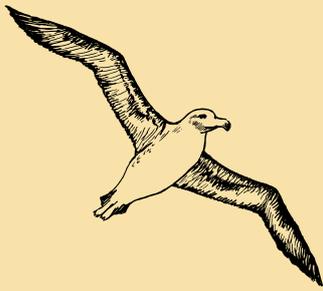
PETIT-DEJEUNER

DEPART

OPTION PIQUE-NIQUE



\*CE PLANNING EST PREVISIONNEL  
ET PEUT CHANGER EN FONCTION DES  
CONDITIONS METEO



# LE LIEU



Notre spot pour naviguer à Lanvéoc



Emplacement du centre de Trébéron, face à la plage de l'Aber



Accessible à 10 minutes à pieds du centre, c'est ici que nous pratiquons toutes nos activités de plage (paddle, marche aquatique, yoga, mais aussi du kayak ou du sauvetage côtier).

La presqu'île de Crozon, située en Bretagne, est un joyau naturel entre terre et mer, offrant des paysages sauvages et préservés. Bordée par l'Atlantique, elle séduit par ses falaises spectaculaires, ses plages de sable fin et ses eaux turquoise. Au coeur du Parc naturel marin d'Iroise et de la Réserve naturelle régionale des sites géologiques de la presqu'île de Crozon, c'est un espace protégé riche en biodiversité et très intéressant géologiquement.



Nous avons accès à plusieurs sentiers de randonnée du GR34 au départ du centre, on y retrouve des vues à couper le souffle, comme ici en haut des falaises du Guern.



Le centre se situe sur les hauteurs des dunes, avec une magnifique vue sur la plage de l'Aber, mais aussi sur le marais de l'Aber, où des centaines d'oiseaux marins viennent se prélasser.

Les amatrices de patrimoine y découvriront des villages typiques, des fortifications, ou encore l'impressionnante pointe de Pen-Hir avec ses célèbres tas de pois. Que vous soyez passionnée de nature, de voile ou de culture Bretonne, Crozon promet une escapade inoubliable au coeur du Finistère.



## HÉBERGEMENT/ RESTAURATION



Notre centre d'hébergement est composé de 3 bâtiments avec chacun 12 chambres, 2 salles d'eau communes et 2 "salles de classes". Vous serez logées dans le bâtiment le plus récent.

Les grandes chambres partagées de 4 ont 3 lits en hauteur, des placards pour ranger vos affaires et vue mer. Certaines chambres seules ont également vue mer mais nous ne pouvons pas vous en promettre une car cela dépendra du nombre de demandes.

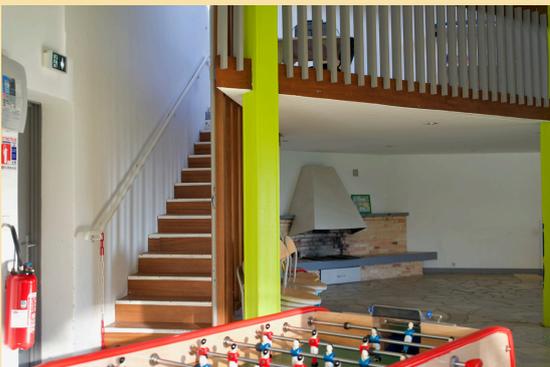
Pendant cette semaine, vous partagerez le centre avec des enfants en colonie de vacances, mais vous aurez votre propre bâtiment.



VUE MER DU CENTRE DE TREBERON



Le centre possède également un grand parc avec un City stade, un terrain de volley et une grande salle d'animation commune.



Nous avons une grande salle de restauration vue mer également.

Le service se fait à l'assiette, vous serez servies à table. Le chef cuisine des bons petits plats équilibrés sur place.

Il est possible d'adapter les repas à votre régime alimentaire, n'oubliez pas de le signaler sur la fiche d'inscription si vous avez un régime alimentaire particulier !





## GROUPE WHATSAPP

En amont du séjour, un groupe Whatsapp sera créé. Il servira dans un premier temps à donner des informations sur l'organisation du séjour ainsi qu'à organiser d'éventuels covoiturages entre vous. Pendant le séjour, il servira à partager les photos ou simplement à pouvoir communiquer entre nous. À la fin du séjour, nous vous enverrons des vidéos de séances de yoga à faire chez vous. Après le séjour, le groupe continuera d'exister pour celles qui le souhaitent afin de continuer à échanger et conserver le lien qui se sera créé entre nous pendant la semaine.

## COMMENT VENIR ?



- Arriver en avion à l'aéroport de Brest.
- Venir en train jusqu'à Brest ou Quimper.
- Bus (type flibus ou blablabus) jusqu'à Brest ou Quimper.
- Covoiturage (entre vous ou blablacar par exemple).

### Pour l'arrivée:

- Le bus n°937 qui part de Quimper à 14H55 et arrive à Tal Ar Groas à 15h54 (tarif 2€50)
- Navette du centre à la demande qui vous récupère à la gare de Brest à 15h (tarif à définir selon nombre d'intéressées ≈ 15€ pour l'aller-retour)

### Pour le retour:

- Le bus n937 qui part de Tal ar Groas à 10h03 et arrive à quimper à 11H10 ou part de Tal ar Groas à 16H58 et arrive à Quimper à 18h05 (tarif 2€50)
- Navette du centre à la demande qui vous pose à la gare de Brest pour 11h30 (tarif à définir selon nombre d'intéressées ≈ 15€ pour l'aller-retour)



## LES MARDIS DE MORGAT

Tous les mardis soirs de juillet et août depuis 1995, des concerts gratuits, des spectacles de rue, des déambulations de fanfare ainsi qu'un marché nocturne ont lieu à Morgat, un petit village de pêcheur au bord de la mer. Nous irons ensemble après manger, ces animations durent de 20h30 à 23h.



## LISTE DE CHOSES À NE PAS OUBLIER:

### Pour les activités nautiques:

- Des chaussons/ chaussures fermés pour aller dans l'eau (par exemple décathlon fait des chaussons pas chers qui sont adaptés à la pratique).
- Un maillot de bain
- Une serviette de plage
- Des lunettes de soleil avec un cordon pour ne pas les perdre dans l'eau
- Une casquette
- de la crème solaire

### Pour le yoga et la sophrologie.

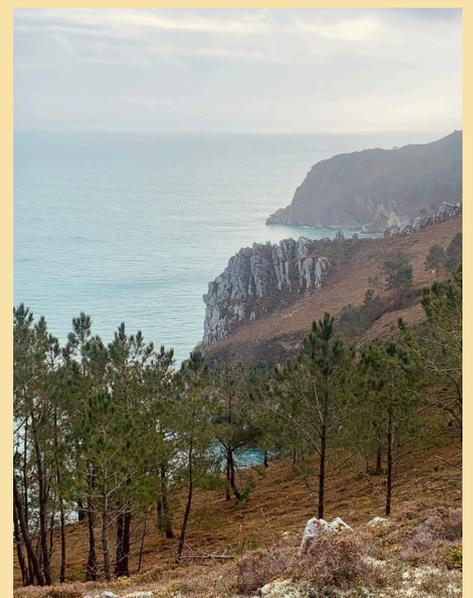
- Une tenue confortable type jogging/ legging

### Pour la randonnée découverte du milieu marin:

- Des bonnes baskets pour marcher
- Une gourde
- Un sac à dos

### En général:

- Un k-way coupe vent (on est en Bretagne, on dit souvent qu'on a les 4 saisons dans une même journée et c'est assez proche de la réalité !)
- Des vêtements chauds pour les soirées car elles sont fraîches !
- Votre duvet si vous ne prenez pas l'option couette
- Une serviette de toilette





TARIF:



Le séjour est proposé au tarif de 550€. Ce prix comprend l'hébergement, les repas, les déplacements, ainsi que l'ensemble des activités prévues au programme, y compris les assurances pour ces activités.

Nous nous engageons à rendre ce séjour accessible à toutes. Si vous avez des besoins spécifiques liés à des capacités physiques diminuées, n'hésitez pas à nous en informer: nous adapterons le programme pour vous garantir une expérience confortable et agréable. Ainsi, il est possible d'enlever certaines activités au cas par cas, appelez nous pour qu'on établisse ensemble un nouveau programme!

Dans le formulaire d'inscription, vous trouverez une fiche vierge de prescription d'activité physique adaptée, cette fiche est à faire remplir par votre médecin traitant si vous en avez besoin. Cette ordonnance nous permet de vous accueillir et de vous proposer des activités adaptées dans les meilleures conditions possibles.

Merci de lire et remplir attentivement le formulaire d'inscription, tous les tarifs y sont notés plus en détail.

organisé par Sport Mer & Nature



avec la participation de  
Heather Le Rest et Gael Riou



## CONTACTS



Lieu-dit Trébéron, 29160 CROZON



06-27-93-21-20



[contact@sportmernature.fr](mailto:contact@sportmernature.fr)

