

Nom de l'action	QI GONG et Activité Marche
Répondre aux questions suivantes :	
<ul style="list-style-type: none"> qu'est-ce qui vous a amené à proposer cette action ? 	Repérage d'un manque d'activité physique des adhérents de l'association et la volonté, exprimée par ces derniers, de se retrouver en groupe.
<ul style="list-style-type: none"> En quoi cette action répond-elle à des enjeux de santé/d'insertion ? 	<p>Le QI GONG est une gymnastique énergétique chinoise. Il s'agit de mouvements doux associés à un travail sur la respiration profonde. Cette pratique favorise la souplesse du corps et la détente. Elle participe à la prévention des chutes et la perte d'autonomie.</p> <p>La marche permet de prévenir les risques liés à la sédentarité, de repousser la perte des capacités physiques et donc les risques de dépendance.</p> <p>La pratique de ces activités physiques collectives améliore le moral des participants et renforce les liens sociaux.</p>

- Avez-vous des facteurs de réussite / des freins à partager ?

Facteurs de réussite :

L'envie de se retrouver est souvent évoquée par les participants pour expliquer leur implication et leur fidélité à ces activités.

Les adhérents de l'association sont majoritairement bénéficiaires de minimas sociaux, les tarifs (2€/séances de QI GONG et gratuit pour la marche) sont adaptés à leur budget et favorisent la participation des adhérents.

L'activité QI GONG se déroule dans des locaux situés sur le quartier d'Empalot, à proximité du domicile des adhérents qui rend plus accessible la pratique de cette activité aux personnes en difficulté pour se déplacer.

Freins :

Pour chacune de ces activités, il faut veiller à adapter la pratique aux capacités et au rythme de chacun, pour que tous puissent ressentir un bénéfice et poursuivre leur participation.

avez-vous réfléchi au support que vous allez utiliser pour faire votre présentation ?

Vidéo

Dernier point : avez-vous réfléchi à faire intervenir un bénéficiaire de votre action (avec un bilan qui peut être positif, mitigé ou négatif) et idem que sur le point précédent, comment avez-vous imaginé retranscrire son expérience.

Dans la vidéo :

- Témoignage de deux médiatrices sociales de l'association Générations Solidaires
- Témoignage du professeur de QI GONG
- Témoignage de 4 participants de l'activité QI GONG