

## Pratiquer du sport pour sortir de l'isolement

L'UFOLEP Yvelines proposera dès la rentrée des cours de sport hebdomadaires aux bénéficiaires du RSA et aux personnes sans emploi. La pratique sportive apporte un mieux-être physique et mental qui peut favoriser un retour à l'emploi et permet de recréer du lien social.



Insert'sport est un projet d'activités physiques et sportives qui vise à favoriser l'insertion sociale des personnes sans emploi et des bénéficiaires du RSA.

Ces séances d'1h30 se déroulent en groupe et sont gratuites. Différents types d'activités peuvent être pratiquées : renforcement musculaire, jeux de balles, curling, sarbacane, marche nordique, etc.).

En plus d'améliorer la condition physique, ces cours de sport permettent de rompre l'isolement, de regagner confiance en soi et de créer une dynamique positive personnelle et professionnelle. D'ailleurs, pour certains, ces cours sont aussi l'occasion d'obtenir le diplôme PSC1 (formation aux premiers secours) via UFOLEP 78.

### Infos pratiques

ERPD – 2, rue Georges Lapierre

78320 La Verrière

[www.ufolep78.org](http://www.ufolep78.org)

### Documents

[Fiche insertSport UFOLEP](#)

[Affiche InsertSport UFOLEP](#)

### Contact

@ufolep78 - 01 30 54 71 53