

Pourquoi nous avons créé ALURS

Des chiffres inquiétants

Le nombre de femmes victimes de violences conjugales en France est estimé à 213.000 femmes par an.

Peu de solutions pour "l'après"

Si les violences conjugales sont de plus en plus visibles dans le débat public depuis 2013, l'« après-violences » reste encore trop peu pris en charge. Une fois sorties de l'emprise et ayant quitté leur conjoint, de nombreuses femmes se retrouvent seules dans leur reconstruction.

Après les violences, la reconstruction doit être un droit, pas un privilège

ALURS a donc créé une équipe de professionnel.le.s volontaires et sensibilisés aux violences conjugales.

Aujourd'hui, il s'agit de l'une des seule association proposant un accompagnement psychologique ET physique pour se reconstruire et aller de l'avant après avoir subi des violences.



Nous contacter



06 33 72 02 91



www.alurs.fr



contact@alurs.fr



ALURS

**Association Lyonnaise
d'Union et de
Reconstruction
par le Sport**



www.alurs.fr

Accompagner les femmes ayant été victimes de violences conjugales

à travers 3 types d'actions



PÔLE PRÉVENTION

Des actions de sensibilisation

Pour informer, prévenir et déconstruire les violences conjugales sexistes et sexuelles

Contribuer à mettre un terme au tabou des violences conjugales, sexistes et sexuelles à travers des actions collectives et participatives. Cela passe par des interventions auprès du grand public, des institutions et des partenaires.

“ **Développer une culture commune de prévention des violences conjugales et auprès de tous les publics** ”



La promotion

Sport et parole pour se reconstruire

Pour rétablir la confiance en soi

Le sport permet de retrouver force, énergie et confiance, en se réappropriant son corps et l'espace urbain.

Pour rencontrer ses pairs et libérer la parole

Un espace de partage entre femmes ayant vécu des situations similaires.

Pour progresser accompagnées de professionnel·les

Un encadrement assuré par un binôme assistant.e social.e et psychologue ainsi que des coachs professionnel.le.s.

Pour sortir de l'isolement

Favoriser le lien, la solidarité et le sentiment d'appartenance.

1 séance de sport/semaine en extérieur
1 groupe de parole/mois pour maintenir les liens.



Interventions

Aller vers

Interventions en structures partenaires

Grâce à des partenariats avec des structures d'accueil, les coachs ALURS interviennent directement auprès de femmes mises à l'abri et encore en situation de violences.

Des séances de sport sont proposées sur place, dans une logique de sport santé, accessible et sécurisée.

Cette démarche "aller-vers" permet de faciliter l'accès à une activité physique et de soutenir la reprise de confiance et le bien-être des participantes.

Des séances de sport santé dispensé directement en structures pour accompagner la reprise de confiance et de bien-être des femmes mises à l'abri