



Rapport d'Activité

2025

SOMMAIRE

3 Introduction

4 Edito

6 ALURS en chiffres

7 L'Activité

8 Le public

9 La promotion

16 Actions partenariales

19 Sensibilisation

21 Les événements

25 L'association

26 Soutiens

27 La communauté

29 Analyse et résultats financiers

31 Perspectives

33 Conclusion

Introduction



Edito

Les violences conjugales demeurent un fléau majeur de notre société. En 2024, les services de sécurité ont enregistré **272 400 appels et contacts** de personnes victimes de violences conjugales commises par leur partenaire ou ex-partenaire, un chiffre qui illustre l'ampleur du problème. Plus alarmant encore, **84% des victimes sont des femmes**, confirmant que ces violences touchent de manière systémique la population féminine.

Au-delà des chiffres officiels, la réalité est encore plus préoccupante. Selon l'enquête Vécu et Ressenti en matière de Sécurité (VRS), seule **1 victime sur 6 porte plainte** auprès des services de sécurité, signifiant que l'ampleur réelle des violences conjugales reste largement sous-estimée. Les conséquences de ces violences sont tragiques : **En 2024, 107 femmes ont été tuées** par leur conjoint ou ex-conjoint en France, soit environ une femme tous les trois jours. Les violences conjugales ont doublé entre 2016 et 2023 dans un contexte de libération de la parole, témoignant à la fois de l'ampleur du phénomène et de l'importance d'encourager les victimes à briser le silence. Cette augmentation reflète également une meilleure prise en compte de ces violences par les autorités et la société civile.

Face à cette urgence sociale, ALURS s'inscrit comme un acteur complémentaire dans l'accompagnement des femmes victimes de violences conjugales. Notre association répond à un besoin fondamental : **celui de la reconstruction après le traumatisme**. Les violences conjugales laissent des séquelles profondes, tant physiques que psychologiques, qui nécessitent un accompagnement adapté, non jugeant et bienveillant.



L'approche d'ALURS, qui **combine activité physique et soutien psychosocial**, offre aux femmes victimes un espace sécurisé pour se réapproprier leur corps, regagner confiance en elles et retrouver leur autonomie. À travers nos séances de sport gratuites, encadrées par des coachs professionnels sensibilisés aux violences conjugales, et nos groupes de parole animés par des assistantes sociales et des psychologues formées, **nous offrons un parcours de reconstruction adapté** aux besoins spécifiques de chacune.

Dans un contexte où la demande d'accompagnement ne cesse de croître, ALURS joue un rôle crucial dans le maillage associatif lyonnais dédié à la lutte contre les violences conjugales. Notre mission s'inscrit dans une **démarche complémentaire** aux dispositifs d'urgence et de protection, en proposant un accompagnement sur le long terme, centré sur la reconstruction et le retour à l'autonomie. Ce rapport d'activité présente les actions menées par notre association au cours de l'année écoulée, exposant notre engagement quotidien auprès de personnes victimes de violences conjugales.



ALURS en chiffres

Notre programme accompagne depuis septembre **9 femmes** par le biais d'activités sportives et groupe de paroles dans un espace sécurisant pour entamer ou poursuivre son chemin de reconstruction. L'activité de ce programme se répartit, (pour le moment) à travers **12 séances de sport** et **4 groupes de parole** dédiés à la promotion bénéficiant de notre programme.

La communauté ALURS s'est également renforcée avec **100 adhérent·es** recensé·es au 31 décembre 2025, témoignant de l'engagement croissant autour de notre cause et de la reconnaissance de notre action sur le territoire lyonnais.

L'accompagnement psychosocial reste au cœur de notre mission : **17 primo-entretiens** ont été réalisés tout au long de l'année pour rencontrer, accompagner dans notre groupe ou orienter des personnes victimes de violences vers les dispositifs adaptés à leur situation.

Notre présence auprès des structures partenaires s'est intensifiée avec **47 séances de sport** dispensées depuis mars 2025, permettant de toucher un public plus large et de sensibiliser différents acteurs à notre approche par le sport.

Enfin, notre volonté de sensibiliser le public et partager nos connaissances s'est concrétisée par **3 sensibilisations** et autres interventions sur les violences conjugales.



L'Activité

Association lyonnaise

ALURS

Association et de Reconstruction par le sport

Le public

ALURS accompagne toutes les femmes victimes de violences conjugales, sans aucune discrimination d'âge, d'origine, de religion, d'orientation sexuelle, de situation sociale ou économique. Cette approche inclusive repose sur une réalité démontrée par la recherche : les violences conjugales concernent les femmes de tous les milieux sociaux. Comme l'a souligné la socio-démographe **Maryse Jaspard** lors de son audition à l'Assemblée nationale, la violence conjugale se rencontre dans tous les milieux sociaux.

Selon l'enquête nationale Enveff de 2000, appuyant ces faits, si certains facteurs peuvent augmenter la vulnérabilité des femmes face aux violences, comme la précarité économique ou l'isolement social, **aucune femme n'est à l'abri de ce phénomène**. La hiérarchie sociale ne produit généralement aucun effet sur l'exposition aux violences conjugales, bien que les situations de précarité puissent constituer des facteurs aggravants.

Cette réalité transversale des violences conjugales porte la démarche d'ALURS. En accueillant toutes les femmes sans condition, notre association reconnaît que **les violences de genre sont le produit de rapports de domination** qui dépassent les clivages sociaux, culturels ou économiques. Notre mission est de redonner du pouvoir d'agir à chaque femme qui nous sollicite, en lui offrant un espace sécurisé et des outils adaptés à sa situation personnelle, tout en gardant à l'esprit que les violences conjugales sont un problème structurel qui concerne l'ensemble de la société.



La promotion

En septembre 2025, ALURS a lancé sa première promotion, composée de neuf femmes, dans le cadre d'un parcours global sur dix mois. Les participantes ont depuis bénéficié :

- de primo-entretiens individualisés afin d'identifier les besoins spécifiques et la temporalité de chaque participante en amont de l'intégration d'une promotion.
- de séances de sport hebdomadaires et collectives encadrées par des coachs professionnels sensibilisés aux violences conjugales ;
- de groupes de parole mensuels favorisant l'échange, le soutien entre pairs et le renforcement de la résilience

Les séances de sport ont été conçues pour être **inclusives** et **adaptées** au niveau physique des participantes, favorisant la confiance en soi et la cohésion de groupe. Les groupes de parole permettent d'instaurer un **espace sécurisé**, propice à la libération de la parole et au soutien mutuel.



Karima*

"Après un traumatisme, on vit beaucoup dans la tête. Le sport, c'est autre chose : c'est revenir au corps, apprendre à en prendre soin, et à sortir du mental. L'emprise nous dépossède. Le sport, lui, nous rappelle qu'on a encore du pouvoir sur nous-mêmes.

On découvre qu'on avait oublié notre corps. Au début, c'est difficile de se lancer. Mais en expérimentant, on ressent les bienfaits : un pas de côté, un sentiment de légèreté, la sensation de reprendre du pouvoir sur soi-même."

Sabrina*

"J'adore le sport, c'est toujours un moment de plaisir, mais ce que j'ai découvert avec ALURS, c'est bien plus que ça. Le sport m'a reconnecté à mon corps.

Le groupe de parole m'a bousculé sur des points que je pensais avoir dépassés. Il m'a rappelé qu'on fait du sport ensemble, parce qu'on partage un parcours commun.

J'ai réappris à sortir de chez moi, à ressentir la faim, la fatigue et à retrouver des sensations simples. Avant, j'étais en mode robot : seule la sécurité comptait."

Delphine*

"Les cours m'ont aidé à améliorer ma forme dans le contexte d'une écoute, d'une délicatesse, avec discrétion et humanité. J'ai pu apprendre à repousser mes limites et à reprendre confiance en moi dans un cadre bienveillant et doux."



Les groupes de parole

Les groupes de parole constituent un **pilier fondamental du programme psycho-social** d'ALURS. Ces sessions, d'une durée de 1h30 à 2h, offrent aux participantes un espace sécurisé d'échange et de soutien mutuel, essentiel au processus de reconstruction après les violences conjugales. L'animation est assurée par des professionnelles qui veillent à créer un cadre bienveillant favorisant la prise de parole de chacune.

Le cycle de groupes de parole s'articule autour de **dix séances thématiques**, conçues pour accompagner progressivement les femmes dans leur cheminement personnel. La première séance est consacrée à la présentation et à l'établissement d'une charte de fonctionnement collective, permettant d'identifier les attentes, les craintes et les éventuels freins de chaque participante. Des activités de cohésion sont proposées pour faciliter les premiers échanges et **créer un climat de confiance** au sein du groupe.

Les séances suivantes abordent des thématiques cruciales dans le parcours de sortie des violences : **le ou les départs** de la relation violente, les notions de justice et d'injustice vécues face aux réactions de l'entourage et des institutions, la prise de conscience des différentes formes de violences subies, ou encore la place que continue d'occuper l'ex-conjoint dans l'imaginaire de chacune. Ces échanges permettent aux femmes de **mettre des mots sur leur vécu**, de comparer leurs expériences et de prendre du recul sur leur situation.



D'autres séances explorent les conséquences concrètes de la séparation (hébergement, travail, scolarité des enfants) et la reconstruction du lien social, souvent détruit par le **phénomène d'emprise**. Une séance ouverte, sans thème prédéfini, offre la possibilité d'aborder des sujets spécifiques aux besoins du groupe et de réaliser un premier bilan du chemin parcouru. Une autre séance, centrée sur la reconstruction, permet d'identifier les actions et rencontres positives qui ont contribué à l'épanouissement de chacune, orientant ainsi les participantes vers des perspectives d'avenir. Enfin, la session finale vise à **créer un sentiment d'accomplissement** et de clôture du cycle, tout en ouvrant sur les possibilités de poursuivre l'accompagnement au sein d'ALURS.

Les groupes de paroles ont majoritairement lieu dans un espace dispensé par la mairie de Lyon 7, en proximité du CHRD.



Le programme sportif

Le programme sportif d'ALURS constitue, avec les groupes de parole, **l'un des deux piliers** de notre dispositif d'accompagnement. Les participantes aux groupes de parole bénéficient parallèlement de séances sportives hebdomadaires, animées par des coachs formés et sensibilisés aux problématiques des femmes victimes de violences conjugales. Cette approche combinée sport-parole permet d'agir simultanément sur le bien-être physique et psychologique des bénéficiaires.

Le programme sportif s'articule autour de deux types de séances complémentaires : la **gymnastique holistique** et le **coaching fonctionnel**. Les groupes sont volontairement limités à dix participantes régulières maximum, afin de garantir un encadrement de qualité et de favoriser la cohésion du groupe. Cette taille réduite permet aux coachs d'adapter les exercices au niveau de chacune et de créer un environnement sécurisant où les femmes osent se dépasser sans jugement.

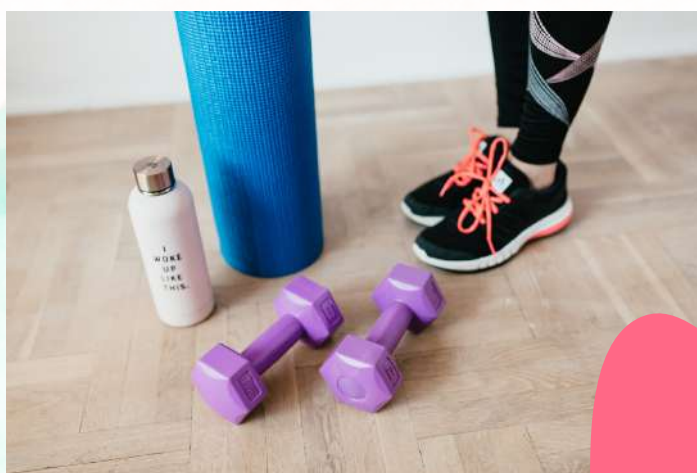
Le premier mois est conçu comme une phase de découverte intensive, avec deux séances d'une heure par semaine. Cette période permet aux participantes de **se familiariser avec la pratique sportive**, d'appréhender leur corps différemment et de créer des liens avec le groupe. Les mois suivants, le rythme se stabilise à une séance hebdomadaire, en alternance : les semaines paires sont consacrées à la gym holistique le lundi, tandis que les semaines impaires proposent du coaching fonctionnel le vendredi.



Le programme sportif poursuit **trois objectifs principaux**. Le premier est de permettre aux femmes de découvrir le sport santé, une approche bienveillante de l'activité physique qui place le **bien-être** au centre de la pratique. Pour beaucoup de participantes, les violences conjugales ont entraîné une perte de connexion avec leur propre corps, voire un désinvestissement corporel. Le sport devient alors **un outil de réappropriation** progressive de son corps et de ses sensations.

Le deuxième objectif vise à pratiquer des exercices de renforcement physique et cardio ludiques, adaptés au niveau de chacune. L'aspect ludique est fondamental : il permet de **déconstruire l'image parfois intimidante du sport** et de favoriser le plaisir dans l'effort. Les exercices sont pensés pour être accessibles tout en offrant des possibilités de progression, chaque femme avançant à son rythme sans pression de performance.

Enfin, le troisième objectif consiste à **progresser vers une pratique autonome et sécurisée**. Les coachs enseignent la qualité des mouvements, la quantification de l'effort et l'écoute de ses ressentis corporels. Cette acquisition de compétences permet aux femmes de poursuivre une activité physique de manière autonome au-delà du programme, contribuant ainsi à leur émancipation et à leur reconstruction sur le long terme.



Le premier mois de découverte suit une progression pédagogique réfléchie. La première séance introduit le **travail de gainage** et de posture, éléments fondamentaux pour une pratique sécuritaire. Un premier jeu en duo permet de briser la glace et d'expérimenter la **dimension collective du sport**. Les séances suivantes enrichissent progressivement le panel d'exercices : introduction des élastiques, découverte du fractionné cardio, travail en synergie bras-jambes, exercices de **proprioception** et exploration des différents types de contraction musculaire.

Les jeux sportifs occupent une place importante dans la progression : relais, jeux en équipe avec des cartes, exercices les yeux bandés... Ces activités ludiques renforcent la **cohésion du groupe** tout en développant des compétences physiques variées.

En travaillant sur l'équilibre, la coordination et la conscience du mouvement, ces exercices aident à **reconstruire le schéma corporel** souvent altéré par le traumatisme, restaurant ainsi le lien entre le corps et l'esprit.

La pratique sportive se faisant très majoritairement en extérieur, les adhérentes bénéficiant des activités vont également **travailler l'hypervigilance résiduelle** de leur traumatisme en pratiquant le sport collectif dans des parcs et des espaces publics, toujours de manière sécurisée et encadrée.



Actions partenariales

ALURS a développé plusieurs **partenariats stratégiques** en 2025, permettant d'élargir son offre d'accompagnement et de sensibilisation.

Maison des Femmes

Un lieu d'accueil et de prise en charge destiné aux femmes en difficulté, qu'il s'agisse de victimes de violence, de précarité ou d'exclusion sociale.



Cette structure offre un cadre sécurisant où les femmes peuvent bénéficier de divers services, tels que des consultations psychologiques, un accompagnement juridique et des activités de réinsertion. Notre intervention à la Maison des Femmes, qui a débuté en décembre 2025 consiste en des séances de sport toutes les deux semaines, et vise à offrir un soutien supplémentaire à ces femmes.

SALVA

Un Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale (CHRS) qui accueille des femmes victimes de violences conjugales, incluant des familles et des femmes isolées confrontées à des situations de précarité.



Ce dispositif offre un cadre rassurant et un accompagnement global favorisant la réinsertion sociale. Il met à disposition des ressources pour aider les résidents à retrouver leur autonomie, avec un accent sur le soutien psychologique, l'accès à la santé, et l'insertion professionnelle. Nous avons également débuté cette intervention en décembre 2025, à raison de deux fois par mois, par le biais de séances de coaching spécialisés.



CLEF

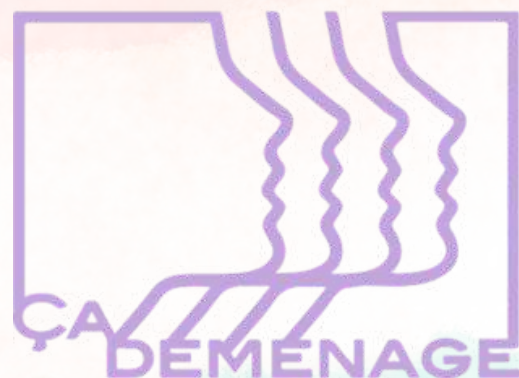
Le Foyer CLEF, géré par le FNDSA à Lyon, héberge plus de 50 familles victimes de violences qui se retrouvent dans des situations d'urgence.



Dans ce cadre, notre association intervient une fois par semaine pour proposer des séances de sport adaptées, visant à favoriser le bien-être physique et mental de ces personnes. Ces séances servent également d'espace de soutien, permettant aux participantes de renforcer leur confiance en elles dans un environnement sécurisé.

Ça Déménage

Cette association apporte une aide matérielle et logistique aux femmes victimes de violences et à leurs enfants. Elle les assiste depuis leur déménagement jusqu'à leur installation dans un nouveau logement, en lien avec les acteurs sociaux d'accompagnement de la métropole de Lyon.



Le travail partenarial avec cette association a été maintenu tout au long de l'année 2025, afin de permettre aux personnes accompagnées par "ça déménage" de bénéficier de nos actions.



Mairie de Lyon 7



En réponse au SAVA de la mairie de Lyon 7, nous avons dispensé deux sessions de course d'orientation en non-mixité à destination des femmes et minorités de genre de la commune. Ces séances ont rassemblé 20 participantes chacune. Les parcours proposés, en marche ou en course, incluaient des défis sportifs (relais, basket, foot).

Ces activités visent à promouvoir la sécurité des femmes dans la pratique du sport dans l'espace public, en leur offrant un cadre sécurisant pour s'exercer et se familiariser avec leur environnement. En permettant aux participantes de développer leurs compétences en orientation, ces sessions encouragent une pratique sportive autonome et sereine dans un cadre convivial et solidaire.



Sensibilisation

Depuis sa création, ALURS porte une attention particulière à la sensibilisation aux violences conjugales. Notre équipe psychosociale intervient régulièrement auprès de structures associatives, d'institutions publiques et d'acteurs sociaux pour partager notre expertise et nos valeurs.

Ces temps de sensibilisation visent plusieurs objectifs :

- **Identifier** les différentes formes de violences conjugales
- Définir certains concepts majeurs comme l'**Emprise**.
- Présenter les ressources et dispositifs d'aide disponibles sur le territoire
- Expliquer notre approche par le sport comme outil de reconstruction
- **Former** les professionnel·les et bénévoles à mieux détecter, accueillir et orienter les victimes
- **Déconstruire les idées reçues** et les stéréotypes qui banalisent les violences

Ta relation est saine quand il... PROFITE	1	Respecte tes décisions, tes désirs et tes goûts
	2	Accepte tes amies, amis et ta famille
	3	A confiance en toi
	4	Est content quand tu te sens épanoui
	5	S'assure de ton accord pour ce que vous faites ensemble
Il y a de la violence quand il... VIGILANCE, DIS STOP !	6	Te fait du chantage si tu refuses de faire quelque chose
	7	Rabaisse tes opinions et tes projets
	8	Se moque de toi en public
	9	Est jaloux et possessif en permanence
	10	Te manipule
	11	Contrôle tes sorties, habits, maquillage
	12	Fouille tes textos, mails, applis
	13	Insiste pour que tu lui envoies des photos intimes
	14	T'isole de ta famille et de tes proches
	15	T'oblige à regarder des films pornos
Tu es en danger quand il... PROTÈGE-TOI, DEMANDE DE L'AIDE	16	T'humilie et te traite de folle quand tu lui fais des reproches
	17	"Pète les plombs" lorsque quelque chose lui déplaît
	18	Menace de se suicider à cause de toi
	19	Menace de diffuser des photos intimes de toi
	20	Te pousse, te tire, te giffe, te secoue, te frappe
	21	Te touche les parties intimes sans ton consentement
	22	T'oblige à avoir des relations sexuelles
	23	Te menace avec une arme
	24	

En multipliant ces actions de sensibilisation, ALURS contribue à **tisser un réseau de vigilance et de solidarité** sur le territoire lyonnais. Chaque personne sensibilisée devient un maillon potentiel dans la chaîne de prévention et d'accompagnement des personnes victimes. Chaque structure partenaire devient un point d'ancrage supplémentaire pour les femmes en recherche d'accompagnement. Cette mission de sensibilisation, loin d'être secondaire, constitue le prolongement naturel de notre action d'accompagnement.

Car si ALURS soutient la reconstruction des femmes victimes par le sport, l'association construit aussi, jour après jour, une société plus informée, plus attentive et plus solidaire face aux violences conjugales.



Evénements

8 mars

Participation à la manifestation pour la **journée internationale des droits des femmes**, marquant la première manifestation publique d'ALURS depuis sa création.

10 avril

Le 10 avril 2025, plusieurs membres d'ALURS ont participé à la **NightLineRun** au parc de Gerland. Cette **cOURSE** a été l'occasion de renforcer la cohésion de l'équipe dans un cadre convivial et de faire connaître l'association auprès du public lyonnais. Au-delà de l'aspect sportif, cet événement nous a permis de **partager nos valeurs associatives** avec d'autres partenaires locaux.



18 Juin



ALURS a participé à une **sensibilisation sur la santé mentale** avec l'association **Movendo**, association spécialisée en prévention de la santé mentale chez les jeunes. Cet échange a également permis à ALURS de sensibiliser les bénévoles de Movendo aux violences conjugales.

21 Juin

une **séance introductive de sport** a été dispensée aux participantes de la première promotion, marquant le début officiel du programme d'ALURS. Ce moment a permis de poser les bases de notre accompagnement, de créer les premiers liens entre les participantes et d'initier une dynamique de groupe.

03 Septembre

Événement de rentrée pour les bénévoles, bénéficiaires et adhérent.es de l'association. Cet événement a permis de renforcer les liens entre les membres et de célébrer le lancement du programme. Les premières séances de sport hebdomadaires commencent.

28 Septembre

Le 28 septembre, ALURS a participé au **festival "Agir à Lyon"** organisé par **Anciela**, en prenant part à une conférence sur les violences conjugales aux côtés du collectif Me Too. Cette intervention s'inscrit pleinement dans nos missions de sensibilisation.



24 Novembre

Le 24 novembre 2025, ALURS a participé à la **journée de lutte contre les violences intrafamiliales** organisée au Radiant-Bellevue par la Ville de Caluire-et-Cuire en partenariat avec l'association Le Mas, le CIDFF, la CPTS Caluire, la Maison de la Métropole et le CCAS

Cette journée, dédiée au thème "**La reconstruction et la résilience des victimes**", s'est déroulée sous forme de conférences, témoignages et tables rondes destinés aux professionnels et au grand public. ALURS est intervenue aux côtés d'autres partenaires comme Fifty Fifty pour présenter **l'accompagnement par l'activité physique**.



25 Novembre

Dans le cadre de la journée de lutte contre les violences conjugales organisée par la Métropole de Lyon, ALURS a participé à **deux sessions de sensibilisation** destinées aux personnels de la **Métropole de Lyon** et à leur entourage. Ces interventions visaient à informer et sensibiliser les participant.es sur les réalités des violences conjugales, leurs mécanismes et les ressources disponibles. En touchant directement les agents territoriaux, ces actions contribuent à une meilleure détection des situations de violence et à l'orientation des victimes vers les dispositifs d'aide appropriés.



30 novembre

ALURS a été présente à la représentation de la pièce de théâtre par la compagnie éphémère « **Papier tue Mouche** » en partenariat avec la MJC de Jean Macé. À l'issue de la représentation, nos membres ont échangé avec le public sur la thématique des violences conjugales, permettant ainsi de prolonger la réflexion suscitée par le spectacle.



L'association



Soutiens



ALURS a bénéficié de ce fond qui représente un soutien décisif pour une jeune association comme la nôtre. Le **FDVA** finance la formation des bénévoles ainsi que le fonctionnement général et les projets innovants des associations

Ce financement national nous a permis de consolider notre organisation interne, de former nos coachs et nos membres du pôle psychosocial aux spécificités de l'accompagnement des femmes victimes de violences, et de développer notre programme de manière pérenne.



ALURS bénéficie du soutien financier de la collectivité lyonnaise, reconnaissance institutionnelle de la pertinence de notre approche par le sport comme outil de reconstruction.

Ce partenariat s'inscrit dans une dynamique plus large où **la Ville met l'accent sur la lutte contre les violences conjugales** et intrafamiliales à travers son dispositif **SAVA**. Cette subvention municipale nous permet de maintenir la gratuité de nos séances de sport, d'assurer la continuité de notre accompagnement psychosocial et de développer nos actions de sensibilisation auprès des structures partenaires.



La communauté

Le conseil d'administration

Le conseil d'administration d'ALURS réunit **des profils complémentaires**, unis par une même volonté de combattre les violences conjugales et d'accompagner les femmes vers leur reconstruction.

Mathias, président de l'association et assistant social de formation, incarne cette approche globale qui caractérise ALURS : sa double casquette lui permet d'allier **vision stratégique et ancrage dans les réalités du terrain**.

Juliette, secrétaire de l'association, occupe également le rôle essentiel de l'**animation événementielle** en plus d'être **coordinatrice du pôle sportif**, assurant ainsi la cohérence et la qualité des séances sportives proposées à la promotion et aux structures partenaires.

La gestion financière est confiée à Pierre-Valère, trésorier, dont la rigueur **garantit la pérennité économique** de l'association, secondé par Chloé, vice-trésorière et coordinatrice de la communication, qui veille à **faire rayonner les actions d'ALURS** et à maintenir le lien avec les adhérent·es, les partenaires et le grand public.

Cette gouvernance collégiale, où chaque membre apporte son expertise spécifique, permet à ALURS de conjuguer **professionnalisme et engagement bénévole**, efficacité opérationnelle et militantisme associatif. Elle reflète les valeurs fondatrices de l'association : la pluridisciplinarité, la solidarité et la conviction que la reconstruction des femmes victimes passe par un accompagnement rigoureux, professionnel et engagé.



Les bénévoles

L'action d'ALURS repose sur l'engagement de ses bénévoles. Nous remercions chaleureusement l'ensemble des membres qui contribuent quotidiennement au fonctionnement de l'association.

Renforcement de l'équipe

Emilie a réalisé son stage de M2 en psychologie dans notre structure. Son mémoire porte sur les troubles de conduites alimentaires en lien avec le psycho trauma des femmes victimes de violences conjugales. Dans le cadre de son stage, Emilie a participé à l'intégralité des séances de sport collectif, des groupes de paroles ainsi qu'aux sensibilisations et événements d'ALURS. Elle a également pu **élaborer de multiples outils d'échange introductifs** et de médiation à destination des groupes de paroles.

Laura intègre l'association en tant que **réflexologue plantaire** en proposant son intervention de manière individuelle au domicile des bénéficiaires.

Ugo intervient de manière ponctuelle dans l'objectif des **séances de boxe** à la demande des participantes.

Ces recrutements et interventions renforcent la capacité d'accompagnement d'ALURS et **garantissent une réponse adaptée aux besoins croissants** des participantes et des structures partenaires.

Nous tenons à remercier chaleureusement l'ensemble des membres qui donnent de leur temps et de leur énergie pour faire vivre ALURS. Leur engagement au service des femmes victimes de violences conjugales est la preuve d'une solidarité concrète et d'une volonté collective de faire avancer les droits des femmes.

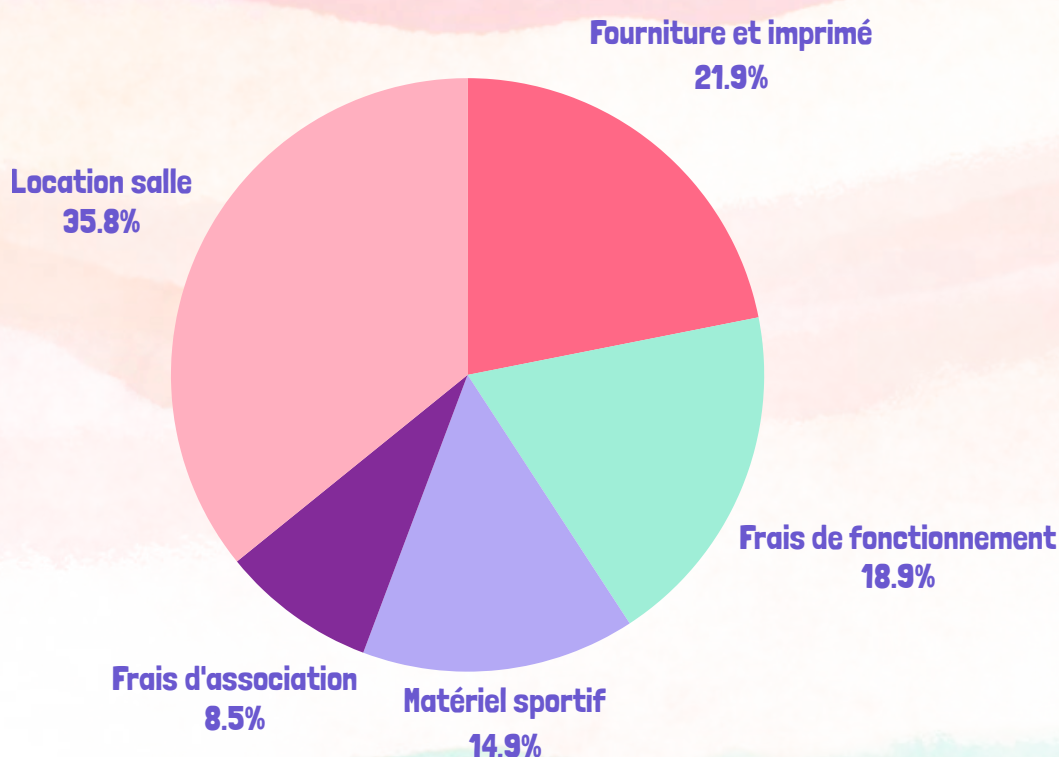


Analyse et résultats financiers

Dépenses

L'exercice 2025 se clôture sur un résultat excédentaire de **8100 €**. Le montant des recettes a excédé le montant inscrit au budget (taux de réalisation **126%**) tandis que les dépenses ont été inférieures à la projection (taux de réalisation de **24%**). Dans le cadre des appels à projets auquel ALURS a répondu, un budget autonome a été construit pour permettre la réalisation du projet **"SAVA"** de la ville de Lyon 7. Ce budget autonome d'un montant de **1000 €** a été réalisé (taux de réalisation **93%**) sur l'année 2025.

Dépenses 2025

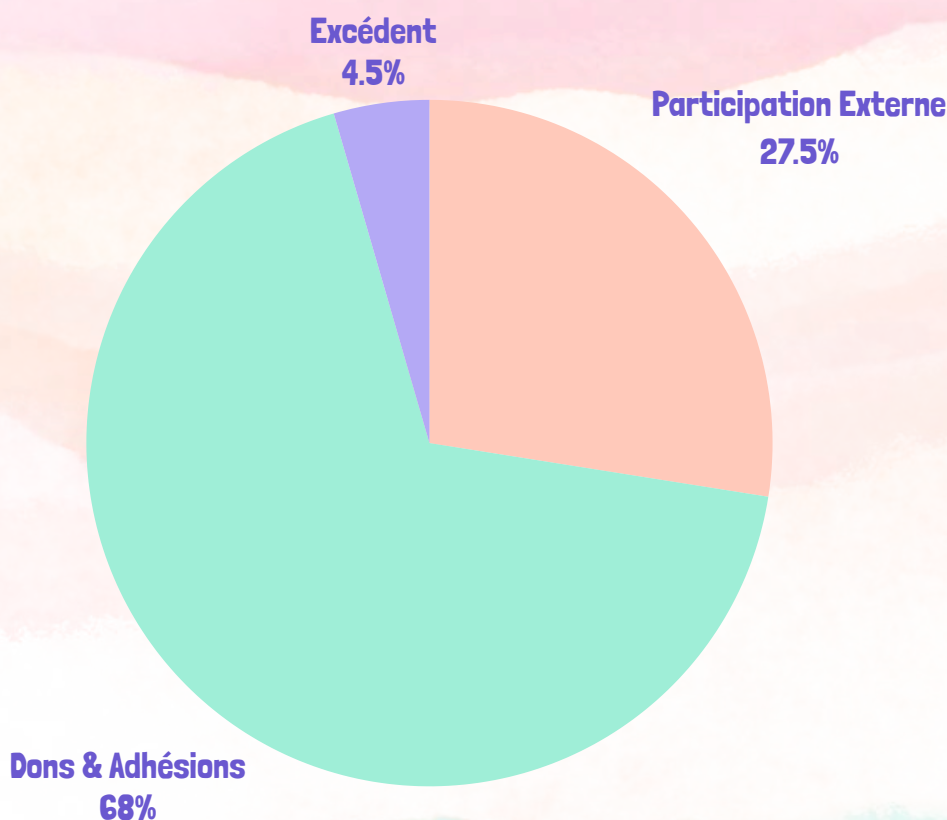


L'écart entre les dépenses prévues et réelles s'explique par le partenariat avec la Mairie du 7ème, qui met à disposition **deux salles de façon hebdomadaire**. Cela a considérablement réduit les frais de location de salles (taux de réalisation de **23%**), bien que des locations ponctuelles restent nécessaires pour les primo-entretiens.

Recettes

Les recettes de l'association proviennent pour l'essentiel des **participations externes** : dotations publiques, appel à projet remporté (**27.5%** des recettes) et des **dons et adhésions** issus de l'engagement commun (**68%** des recettes de fonctionnement), Les **4.5%** restant sont issu de l'excédent de fonctionnement 2024. Ce financement en majorité par la **générosité** du public impose une **vigilance** et une **rigueur** dans les moyens d'actions à maintenir pour l'année **2026**.

Recettes 2025



L'association remercie l'ensemble de ses **donateurs et adhérents** au cours de cette année, ainsi que les mairies de Lyon 1, Lyon 7, la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse à l'Engagement et aux Sports (DRAJES), ainsi que CLEF pour leur confiance et leur soutien durant cette année 2025.



Perspectives

La première promotion, lancée en septembre 2025 pour dix mois, s'achèvera en juin 2026. L'objectif principal est de **stabiliser ce dispositif** tout en ouvrant de nouvelles promotions pour élargir le champ d'action de l'association. Face aux sollicitations croissantes de structures partenaires souhaitant bénéficier de séances sportives, **une campagne de recrutement** de bénévoles est en cours pour renforcer les pôles sportif et psychosocial.

ALURS ambitionne de **formaliser une offre claire de sensibilisation** destinée au grand public et aux professionnel·le·s. Cela implique de définir précisément les contenus, publics cibles et formats d'intervention, de **former des référents** pour animer ces séances, et d'organiser plusieurs actions de sensibilisation tout au long de l'année.

Le pôle communication poursuivra sa montée en compétence avec la **mise en place d'une charte graphique claire** garantissant la cohérence visuelle, la planification d'un calendrier de communication mensuel, et l'actualisation régulière des supports (plaquettes, affiches).

L'association maintient sa volonté de **disposer d'un lieu permanent** pour accueillir les primo-entretiens, organiser les groupes de parole et offrir un espace de travail aux bénévoles. En attendant, les solutions transitoires mises en place en 2025 seront poursuivies.

La **formation de l'ensemble des bénévoles** aux violences conjugales est une priorité. Parallèlement, l'association souhaite instaurer des temps de rencontre réguliers pour favoriser la cohésion et le soutien mutuel entre bénévoles. Un **livret d'accueil** sera créé pour structurer l'intégration des nouveaux membres.



Une **veille renforcée des appels à projets**, aux échelles locale et nationale, permettra d'identifier davantage d'opportunités de financement et de consolider la trésorerie sur le long terme.

Face aux demandes des pratiquantes, l'association souhaite **diversifier les activités proposées** (self-défense, boxe, yoga) en s'appuyant sur de nouveaux partenariats ou en accueillant des professionnel·le·s qualifié·e·s bénévoles.

Ces objectifs traduisent la volonté d'ALURS de poursuivre sa mission avec professionnalisme et engagement. En consolidant ses acquis et en développant de nouvelles actions, l'association vise à garantir un accompagnement durable et de qualité aux femmes victimes de violences conjugales, tout en renforçant son impact sur le territoire lyonnais.





Conclusion

Poursuivre l'engagement

L'année 2025 confirme que **les violences conjugales demeurent un fléau** touchant des centaines de milliers de femmes en France, tous milieux sociaux confondus. Face à ce constat, ALURS poursuit son action.

Notre modèle d'intervention, qui combine séances sportives et groupes de parole, **répond à un besoin** identifié sur le territoire lyonnais. Les retours positifs de nos partenaires et des femmes accompagnées nous encouragent à développer nos actions, notamment par nos interventions directes en structures d'hébergement qui permettent de toucher des publics parfois éloignés des dispositifs traditionnels.

Au-delà de l'accompagnement individuel, nos actions de sensibilisation auprès du grand public et des professionnels contribuent à **faire évoluer la compréhension collective des violences conjugales**. Nos participations à des conférences, événements et partenariats avec les acteurs locaux renforcent notre ancrage dans le réseau associatif de lutte contre les violences faites aux femmes sur la Métropole de Lyon.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui nous soutiennent et nous font confiance : les femmes qui s'engagent dans notre programme, les structures partenaires qui nous accueillent, les bénévoles et professionnels qui s'investissent à nos côtés, ainsi que nos financeurs qui rendent notre action possible.

Cette première année d'activité pose les fondations solides d'ALURS. Forte de cette expérience, notre association poursuivra son développement en 2026, avec l'ambition de toucher davantage de femmes et de contribuer efficacement à la lutte contre les violences conjugales sur notre territoire.





www.alurs.fr

06.33.72.02.91

contact@alurs.fr

25 rue Bechevelin, 69007, Lyon