

## Pourquoi ALURS ?

### Un sujet qui nous concerne tous.tes

Une femme sur dix est victime de violences conjugales en France. En 2025, 170 femmes ont été victimes de féminicide (source NousToutes).

### 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**

### Le sport en collectif, la parole en groupe

Reconstruire le corps autant que l'esprit : une approche unique pour aller de l'avant après les violences



## Nous contacter



06 33 72 02 91



[www.alurs.fr](http://www.alurs.fr)



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



# ALURS

Association Lyonnaise  
d'Union et de  
Reconstruction  
par le Sport



[www.alurs.fr](http://www.alurs.fr)

# Accompagner les femmes ayant été victimes de violences conjugales

## à travers 3 types d'actions



### LA 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. ALURS intervient auprès du grand public, des institutions et des associations.

Les séances de sensibilisation peuvent aborder les violences conjugales tout comme les violences sexistes et sexuelles, et tout particulièrement dans le milieu sportif.

“ 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, accompagnée de professionnel·les

Un encadrement assuré par un binôme assistant.e social.e et psychologue ainsi que des coachs assermenté.es

#### Pour sortir de l'isolement

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

1 séance de sport par semaine  
1 groupe de parole par mois



### LES COACHINGS

#### En établissement

#### Interventions en structures partenaires

Grâce à des partenariats avec des structures d'accueil, les coachs d'ALURS interviennent directement auprès de femmes isolées, victimes de violences ou non.

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

Cette démarche d'*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 dispensées directement en structures et adaptées à la condition physique des participantes