

DesÉquilibres, par la réalisation de défis sportifs intenses axés sur la course à pied, le vélo et la raquette, propose un outil de développement afin d'outiller les jeunes pour qu'ils puissent faire les choix que leur situation actuelle ne leur permet pas de faire.

Nous croyons que chaque jeune a les moyens d'être un acteur incontournable de la société. Nous pensons que chaque jeune a dans le cœur la musique qu'il faut pour faire danser sa vie.

ILS EN ONT DIT

Nathalie, 19 ans,

« Après la course, j'me suis aperçue qu'en mettant un peu de cœur, on pouvait arriver à faire n'importe quoi (...)
Quand j'rushe à c't'heure, je pense que j'vais le surmonter et que ça va passer. »

VISION

Par leur engagement, permettre aux jeunes d'être des bâtisseurs de la société de demain

MISSION

Par des défis sportifs intenses, offrir des alternatives aux jeunes, âgés principalement de 16 à 21 ans, ayant des comportements destructeurs pour eux et pour les autres

VALEURS

Les valeurs de DesÉquilibres définissent les notions fondamentales mises en œuvre au sein de l'organisation par l'ensemble des acteurs : administrateurs, membres, employés et bénéficiaires.

- ↳ Esprit d'équipe
- ↳ Dépassement
- ↳ Engagement
- ↳ Avenir viable

POSITIONNEMENT

Être un chef de file dans l'utilisation du sport comme outil fondamental de réinsertion et de développement des jeunes sur le plan physique, psychologique et social.

LES PROBLÉMATIQUES PRIORISÉES

- ↳ Décrochage scolaire
- ↳ Santé mentale
- ↳ Toxicomanie
- ↳ Gang de rue

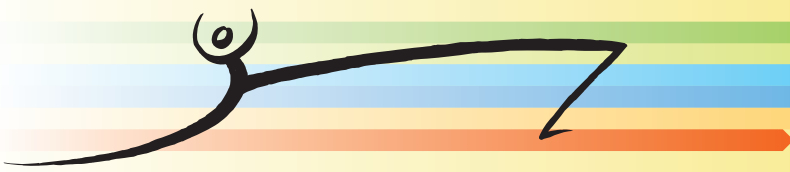
POUR QUI ?

- ↳ Tous les jeunes de 16 à 21 ans
- ↳ Les jeunes ayant des comportements destructeurs pour eux et pour les autres
- ↳ De préférence, référés par la famille, les écoles et les services sociaux



Marc, 20 ans,
décroché scolaire :
« Pour la première fois, je suis arrivé au bout de quelque chose que je commençais »

Julien, 17 ans,
membre d'un gang de rue :
« Quand je ressentais une émotion négative, je pensais à l'équipe pour m'encourager à aller plus loin (...) j'y suis arrivé parce que si je ne faisais pas mon relais l'équipe était bloquée (...) on était tous ensemble. On faisait un.»



EXEMPLES DE PROGRAMMATION POUR 6 MOIS

Activités sportives

- ↳ 60 entraînements axés sur les sports collectifs, tels que le rugby et l'ultimate freesbee, et des sports comme le judo, le parcours urbain, etc.
- ↳ 2 défis initiatiques
- ↳ LE DÉFI

Activités de formation

- ↳ 2 formations psychosociales sur la socialisation et la coopération
- ↳ 4 formations sur les saines habitudes de vie
- ↳ 2 formations sur le développement durable

EXEMPLES DE PROJETS

Montréal-Dolbeau-Mistassini en courant

Durée du projet : 20 à 26 semaines

Objectif : courir Montréal-Dolbeau-Mistassini en courant en relais

Participants : 10 jeunes âgés de 16 à 20 ans

Préparation : 3 entraînements par semaine basés sur l'acquisition d'aptitudes physiques, plus des formations axées sur la coopération et la socialisation.

Pré-requis : être MOTIVÉ-E

Action prévention sport APS

Durée du projet : 20 à 26 semaines

Objectif : La traversée de Charlevoix en raquette, soit 100 km en 4 jours.

Participants : 20 jeunes confrontés à des problèmes de santé mentale, de décrochage scolaire et de toxicomanie.

Préparation : 3 entraînements par semaine basés sur l'acquisition d'aptitudes physiques, plus des formations axées sur la coopération, la socialisation, le développement durable et les saines habitudes de vie.

Pré-requis : être MOTIVÉ-E

Des animations sportives peuvent également vous être proposées en tout temps dans le cadre de vos activités.



Partenaire principaux



Membre de



1315, Bellechasse
Montréal, Québec
H2G 1N8

514.495.2828
info@desequilibres.org



www.DesEquilibres.org

