

## Quartier prioritaire du Bourg-le-Comte : deux actions à destination des femmes et des parents isolés

Dans le cadre du dispositif « Politique de la Ville » le quartier prioritaire du Bourg-le-Comte bénéficiera de deux actions portées par la Ville de Bernay et ses partenaires (Intercom Bernay terres de Normandie, ANCT, Judo-club de Bernay), à destination des femmes et des parents isolés.

**MARCHE NORDIQUE du 1<sup>er</sup> octobre au 26 novembre (gratuit)**

### Quel est le but de cette action ?

Le but de cette action est de favoriser la reprise d'une socialisation et de permettre aux parents isolés d'avoir du temps pour soi. Après les différents confinements, les familles ont pu se replier sur elles-mêmes et adopter d'autres habitudes de vie plus casanières. L'action vise à reprendre une activité physique douce et de recréer du lien. Elle vise en priorité les parents isolés car ils sont plus impactés par ces problématiques et peuvent éprouver des craintes ou des difficultés à s'accorder du temps pour eux et avoir une vie sociale.

### Pourquoi la marche nordique ?

La marche nordique est un sport accessible à tous, adaptable aux conditions physiques du public. Dans le contexte actuel, l'intérêt de ce sport est qu'il répond facilement aux contraintes sanitaires puisqu'il se fait en extérieur et en petit groupe.

Pour encadrer cette activité, la Ville s'appuiera sur un éducateur sportif, Jean-François AMELOT, spécialisé dans la marche nordique. En outre, il proposera, lors de ces séances, des exercices de renforcement, des étirements ainsi qu'un vrai apport pédagogique.

### Le créneau proposé

Pour l'instant, l'activité sera proposée tous les vendredis de 9h30 à 11h, départ de la maison de quartier du Bourg-le-Comte, rue Alfred Sisley. Ce créneau a été choisi pour libérer les parents de la garde de leurs enfants puisque ceux-ci, à partir de 3 ans, sont à l'école.

**Renseignements et réservations :** Guichet famille de la Ville de Bernay

Adresse : 5 place de la République, 27300 Bernay

Téléphone : 02 27 19 93 09

Mail : [guichet.famille@bernay27.fr](mailto:guichet.famille@bernay27.fr)

---

**SELF-DEFENSE / JUJITSU tous les lundis à 10h (gratuit)**

### Quel est le but de cette action ?

Le quartier du Bourg-le-Comte compte environ 2 fois plus de famille monoparentale que la ville ou l'IBTN. Les femmes y sont majoritaires (55% en 2019). Les objectifs de l'action sont multiples : développer le vivre ensemble, favoriser la pratique du sport, s'accorder du temps pour soi. Un des atouts de l'action est la présence du dojo au cœur du quartier qui résout les problématiques de mobilité. A terme, la Politique de la ville et le club espèrent attirer des adhérentes régulières ainsi que leurs enfants.

### Le créneau proposé

Le service Politique de la ville et le club de judo proposent la prise en charge conjointe de cours de jujitsu/self défense à destination des femmes habitant prioritairement le QPV. Une dizaine de places sont disponibles. Les cours auront lieu tous les lundis à partir de 10h. Un cours de taïso ou jujitsu/self défense existe déjà au sein du club, le jeudi soir à partir de 18h. Il sera possible à celles qui le souhaitent d'intégrer ce cours mixte.

**Renseignements et réservations :** Judo Club de Bernay

Téléphone : 06 22 38 08 60

Mail : [mitch.quesney@sfr.fr](mailto:mitch.quesney@sfr.fr)