IDÉE CAP' est une pépinière d'accompagnement des projets d'engagement citoyen des jeunes proposée par le conseil départemental de Meurthe-et-Moselle.

IDÉE CAP' accueille tout jeune ou groupe de jeunes de 16 à 25 ans (30 ans pour les personnes porteuses de handicap) qui souhaite monter un projet d'intérêt général.
Il bénéficie du statut de volontaire en service civique, de moyens logistiques et d'un accompagnement par des professionnels de son domaine d'action.

Service Engagement et Citoyenneté
du conseil départemental
de Meurthe-et-Moselle

03 83 94 55 05

servicecivique@departement54.fr

@departement54

meurthe-et-moselle.fr

Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle
48, esplanade Jacques-Baudot - CO 900 19
54035 NANCY CEDEX - Tél. : 03 83 94 54 54

IMPRIM'VERT® PAO CD54 DIRCOM - Y. Husson - Photo couverture © C. Paradis - Imprimerie conseil départemental 54 - Juin 2019

le conseil départemental de Meurthe-et-Moselle
présente

IDÉE CAP' PÉPINIÈRE DE PROJETS CITOYENS

L'ESTIME DE SOI PAR LE SPORT ET LE DIALOGUE

ENGAGEMENT ET CITOYENNETÉ

© C. Paradis

SON PROJET

Devenir coach de l'estime de soi par le sport : Yanis souhaite accompagner des personnes se trouvant en difficulté avec leur apparence physique, tant dans leur corps que dans leur apparence ou style vestimentaire.
Il veut proposer une approche personnelle et personnalisée, où le dialogue et la relation sont essentiels, pour parvenir à ce que la personne se sente à l'aise et se donne le droit et le courage d'avancer et progresser au mieux. C'est à partir de cette relation de confiance qu'il devient possible de définir un objectif et un programme sportif adaptés, d'orienter la personne vers des spécialistes en fonction de ses besoins (médecins, nutritionnistes, psychologues, etc.) tout en maintenant le suivi entre ces rendez-vous pour continuer à progresser.

Yanis, 22 ans, a cherché du travail après son CAP vente, mais ce domaine ne répondait pas à ses aspirations.
Ce projet lui est venu de son expérience personnelle. De corpulence très maigre, il a vécu railleries et humiliations pendant de longues années, dégradant fortement son estime de lui. Il a réagi en se mettant au sport de manière intensive…
« *C'était ça ou mourir !* ». Il y a trouvé plus de confiance, d'assurance et surtout de bien-être. Cette expérience l'a amené à accompagner des proches, confrontés à des difficultés similaires.

© C. Paradis

L'APPORT D'IDÉE CAP'

« IDÉE CAP' est un endroit où j'ai pu me concentrer sur mon projet. J'ai rencontré des professionnels à qui j'ai exposé mon projet : coach sportif, gérant de salle de sport, travailleurs sociaux...
Me présenter au nom du conseil départemental m'a ouvert des portes, on me prenait plus au sérieux. »