

Marcher vers le rétablissement

Colina

Objectif : Accompagner des jeunes en rétablissement d'un trouble psychologique via une activité physique en pleine nature tout en favorisant le lien social.

Description : Colina organise entre avril et septembre des marches itinérantes de 6 jours ou plus avec des étapes de 20 kms environ sur un chemin de grande randonnée, en France. Ce sont à chaque fois : 5 binômes constitués d'un jeune (18 - 35 ans environ) en rétablissement de trouble psy et d'un proche de confiance et un duo d'accompagnants, soit 12 personnes au maximum. Une marche cible tout particulièrement les jeunes de 18 à 28 ans

Résultats :

- 5 marches itinérantes organisées et animées pour 53 personnes venant de tout le territoire français.
- 7 minimums prévus en 2024 pour 84 personnes.
- 10 marches à la journée en Ile de France : 15 personnes en moyenne à chaque randonnée
- Retour des participants : plaisir et énergie retrouvés, confiance en soi, estime de soi, lâcher prise.

