

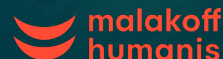
'Un Océan de bien-être pour tous'

Programme d'accès à la mer, d'intégration sociale, de découverte et de protection du monde marin au travers d'actions éco-citoyennes!



Rejoignez le programme!

Avec le soutien et la participation de:



Le Programme

Activités **en mer** et le long du **littoral** pour la **découverte de la mer** et de ses bienfaits organisés bénévolement et gratuitement les bénéficiaires des structures participantes.

Activités proposées

Journée ou demi-journée de reconnexion à la nature, à soi-même et aux autres.

Le long du littoral marin dans un espace naturel protégé et préservé.

Activités en fonction des capacités, besoins et envies de chacun:

- Nage en mer, randonnée aquatique
- Marche légère
- Sophrologie
- Jeux collectifs
- Actions éco-citoyennes

1 à 2 sorties par mois de mai à octobre 2024 dans les Bouches-du-Rhône et le Var pour 150 à 250 bénéficiaires.

Encadrées par nos guides fédéraux et volontaires
Tous matériels nécessaires fournis.

Bénéficiaires

Le programme est à destination des personnes qui pour diverses raisons n'ont **pas ou peu accès à la mer** et pourtant **en bénéficieraient le plus:**

- Jeunes en difficulté
- Jeunes migrants isolés
- Séniors
- Personnes en situation de handicap
- Personnes atteintes d'une maladie chronique ou longue
- Personnes isolées (ex: orphelins)



Les bienfaits de la mer

Les bienfaits démontrés de l'immersion en mer sont nombreux:

- **Bienfaits physiques et physiologiques:** réduction des tensions, de la fréquence cardiaque et du stress, augmentation de la vitalité, restauration de l'attention et sentiment de bien-être
- **Bienfaits mentaux:** augmentation de la connaissance, de la confiance et de l'estime de soi, redécouverte de ses capacités naturelles, diminution de la dépression et d'émotions négatives
- **Bienfaits sociaux:** inclusion et développement du lien social, de la mixité sociale, du lien intergénérationnel, de l'entraide, du sens de la protection de la nature et de la mer

POURQUOI PARTICIPER AU PROGRAMME

- Le programme est gratuit pour votre structure et vos bénéficiaires
- Vos bénéficiaires vivront des moments de découverte, de reconnexion et bien-être profond
- Offrez une expérience immersive en mer et le long du littoral à vos encadrants
- Mesurez l'impact positif de ces activités sur vos bénéficiaires et leurs encadrants
- Développez de nouveaux partenariats au travers du programme et de ses partenaires

Devenez partenaires du Programme!

Pour réaliser ce programme, l'association Watch The Sea a besoin de soutiens qui peuvent prendre la forme de **bénévolat**, de **dons**, de mécénat de **compétences**, de prêt de **matériel**, de **partenariats** ou de soutien **logistique**.

Tous ensemble **offrons les bienfaits de la reconnexion à la mer**, à soi-même et aux autres aux bénéficiaires du programme!



Moyens

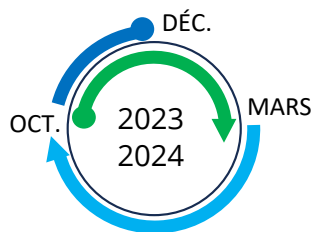
L'association Watch The Sea engage une part très importante (**plus de 65%**) de ses moyens humains et financiers dans ce beau programme en 2024.

Une **dizaine de bénévoles** de l'association seront impliqués, dont plus de sept encadrants et **moniteurs fédéraux** de randonnée aquatique ainsi que beaucoup de nos **partenaires actuels**.

Ce programme bénéficie déjà du soutien actif de partenaires engagés:

REJOIGNEZ-NOUS!   

Calendrier de réalisation



Oct. 2023 à mars 2024: Structuration et planification du programme & actions

Mai à octobre 2024: Réalisation des actions sur le terrain & communication

Nov. à décembre 2024: Rapport d'impact pour tous les partenaires

Communication

- De janvier à décembre 2024
- Photos, vidéos, témoignages



POURQUOI APPORTER VOTRE SOUTIEN

- Soutenez et participez activement à un programme de protection et de reconnexion à la mer
- Mobilisez et impliquez vos équipes sur le terrain dans une action qui a du sens
- Consacrez une partie de vos ressources à une grande cause sociale et environnementale
- Démontrer vos valeurs, votre engagement et votre impact à toutes vos parties prenantes
- Développez de nouveaux partenariats au travers du programme et de ses partenaires

L'association Watch The Sea

Créée en janvier 2019 à Marseille l'association a pour mission de développer au travers de moyens sportifs, culturels et scientifiques, la **connaissance et la protection du milieu marin.**



Pourquoi ce programme

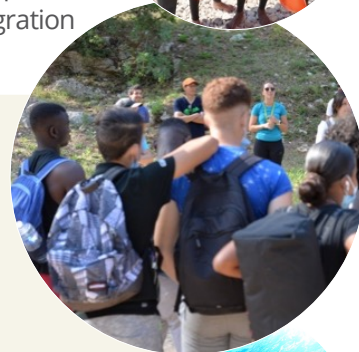
Nous sommes **tous égaux en mer**, tous visiteurs d'un monde étranger, tous limités dans nos capacités et notre champ d'action, et pourtant, la nécessité d'agir et de faire le bien autour de soi est une évidence.

Ce que nous vivons en mer est métaphore de ce que nous vivons à terre et la mer nous montre la voie de **la connaissance, de la bienveillance, de l'entraide, de l'amour de soi et des autres.**

Notre expérience

Depuis 2020 nous organisons des journées de découverte de la mer et de sensibilisation à sa protection pour différents publics (notamment jeunes, migrants et collaborateurs d'entreprises partenaires). **Nous avons constaté les bénéfices (physiques, mentaux, sociaux) immédiats pour les personnes que nous avons accueillies.**

Nous avons aussi constaté l'impact positif des activités de sensibilisation et de protection de la mer. **Ces activités sont porteuses de beaucoup de sens** pour les participants, elles créent un sentiment de fierté, d'être utile et sont un vecteur puissant d'intégration sociale.



Notre engagement

Pour l'environnement

Nous collectons et inventorions tous les types de déchets en mer et réalisons des observations de la santé des écosystèmes et de la biodiversité.

Pour les collectivités

Nous travaillons avec les collectivités locales et régionales pour aider à la gestion durable et la mise en valeur du patrimoine naturel.

Pour la société

Nous travaillons avec nos partenaires sociaux à permettre au plus grand nombre de profiter des bienfaits d'une mer propre.

Pour les entreprises

Nous sensibilisons les entreprises et leurs collaborateurs aux enjeux de la protection de l'environnement et des océans.

Réseau de partenaires



**REJOIGNEZ
LE RÉSEAU!**

Rejoignez le programme!



06 33 20 92 69
contact@watchthesea.org



Watch The Sea

- SIRET/N: 848 100 954 00033
- APE: 9312Z Activités de club de sport
- Adresse: 11 Impasse Clerville, 13007 Marseille
- Téléphone: 06 33 20 92 69
- Email: contact@watchthesea.org
- Martina Schlüter (Présidente, Co-fondatrice)
- Philippe Balch (Trésorier, Co-fondateur)
- François Dumont (Trésorier adjoint)
- Patrick Balch (Secrétaire)
- Maxime Hugonnet (Secrétaire adjoint)