

Ce séjour thérapeutique est ouvert aux établissements psychiatriques et aux structures sanitaires et du secteur médico-social qui adhèrent à l'association Sport en Tête. Il s'inscrit dans un projet de soins et constitue une continuité de l'accompagnement dispensé tout au long de l'année par les équipes soignantes. Enfin, le séjour répond à une indication médicale et à des objectifs spécifiques.



**BOMBANNES
(GIRONDE)**

Le Domaine de Bombannes est situé sur la commune de Carcans-Maubuisson, dans le département de la Gironde et au coeur des Landes du Médoc. Il se trouve à 60 km au Nord-Ouest de Bordeaux et à proximité de la station balnéaire de Lacanau. Ce domaine s'étend sur 250 hectares de pinède, au bord du lac de Carcans-Hourtin et à deux pas de l'océan! (<https://www.ceveo.com/village/village-vacances-de-carcans-bombannes>)



**ASSOCIATION
SPORT EN TÊTE**

Président: Dr Maxime Tréhout
Siège social: Service Sport Santé, EPSM de Caen
15 ter rue Saint Ouen, 14 000 Caen
contact@sport-en-tete.fr
www.sport-en-tete.fr

**SÉJOUR THÉRAPEUTIQUE
À MÉDIATION SPORTIVE**

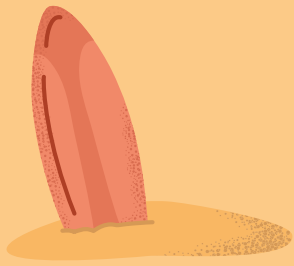
DU 17 AU 23 MAI 2026

BOMBANNES (GIRONDE)

SURF THÉRAPIE

Se soigner au rythme de l'Océan !





Objectifs du séjour

- Permet d'allier soins, bien-être et socialisation tout en donnant aux patients des outils pour améliorer leur hygiène de vie et leur qualité de vie. Ce séjour s'inscrit dans une approche thérapeutique globale, favorisant l'épanouissement et la stabilisation des troubles psychiques
- Intégrer la surf thérapie comme médiation corporelle et émotionnelle dans un environnement naturel entre lac, forêt et Océan, dans un cadre sécurisé et encadré
- Favoriser la régulation émotionnelle à travers l'exposition progressive à un environnement dynamique et imprévisible
- Soutenir la réhabilitation psychosociale par l'expérience groupage et la coopération, en favorisant l'autonomie du patient, ses capacités cognitives et ses capacités d'adaptation
- Prendre conscience et surmonter l'auto-stigmatisation

Informations sur le séjour

- Coût: 400€ par personne + prix forfaitaire d'inscription de 35€ par groupe jusqu'à 9 personnes et de 50€ pour les groupes de 10 personnes et plus; caution de 80€ par groupe
- Organisation: les activités proposées se dérouleront sous la responsabilité des membres du Conseil d'Administration de Sport en Tête
- Séances de surf encadrées par des moniteurs de l'école de surf Inspir Océan (www.ecole-surf-carcans.com)
- Hébergement: chambres de 2 personnes. La répartition sera faite par les organisateurs en tenant compte des besoins spécifiques des participants

Pour obtenir plus d'informations, contacter:
blsecretairespet@gmail.com

Activités proposées

Surf thérapie:

- Découverte et initiation au surf
- 5 sessions de 2h encadrées par des professionnels de l'école
- Ateliers de respiration, de récupération et de débriefing post-sessions

Activités complémentaires:

- Rencontres amicales et matchs (beach volley, ultimate, water-polo, pétanque, football, aqua-volley)
- Découverte de l'océan et de la culture du surf

Bénéfices attendus

Les bienfaits de la surf thérapie sont multiples et synergiques. Ils peuvent être expliqués par différents mécanismes: l'immersion dans un environnement naturel "*blue space*", le contact avec l'eau, l'exposition à la lumière naturelle, la stimulation musculaire et sensorielle complète, le bruit relaxant des vagues ...

- Sur la santé mentale: diminution du stress et de l'anxiété; amélioration de l'humeur, du bien-être et de la régulation émotionnelle; renforcement de la confiance en soi; amélioration de la qualité du sommeil
- Sur le fonctionnement cognitif: amélioration de l'attention soutenue par la lecture des vagues; développement des fonctions exécutives (anticipation, adaptation rapide); travail sur la flexibilité mentale; stimulation de la cognition sociale via la coopération et l'entraide
- Sur la santé physique: amélioration de la condition cardiorespiratoire; activation de la circulation sanguine; renforcement de l'immunité; renforcement musculaire; amélioration de l'équilibre et de la proprioception