

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 de réhabilitation psychosociale. Il 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.



SAINT-LUNAIRE (ILLE-ET-VILAINE)

Saint-Lunaire est une élégante station balnéaire située sur la Côte d'Émeraude à proximité immédiate de Dinard et de Saint-Malo. Entre plages de sable fin, pointes rocheuses et sentiers côtiers, elle offre un environnement naturel préservé, idéal pour la pratique d'activités physiques en plein air. Le célèbre GR34 permet notamment de parcourir ce littoral aux paysages remarquables. Entre terre et mer, la Côte d'Émeraude offre un cadre privilégié pour bouger, découvrir et se ressourcer !



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 7 AU 11 SEPTEMBRE 2026

**SAINT-LUNAIRE
(ILLE-ET-VILAINE)**

À la découverte du milieu marin et
du patrimoine breton !





Objectifs du séjour



- Pratiquer une activité physique régulière dans un environnement naturel littoral et marin
- Renforcer les compétences sociales, la coopération et l'entraide à travers la vie collective et les activités partagées
- favoriser l'autonomie, les capacités d'adaptation et la prise d'initiative dans un environnement nouveau
- Rompre avec les habitudes de vie et le contexte institutionnel pour favoriser l'ouverture vers l'extérieur

Bénéfices attendus



- Ce séjour associe les bienfaits du mouvement à ceux d'un environnement naturel
- La diversité des environnements littoraux - sentiers côtiers, sable, reliefs et milieu nautique - sollicite de manière variée les capacités cardiorespiratoires, musculaires, posturales et sensori-motrices

Informations sur le séjour



- **Coût:** 310€ par personne
- **Organisation:** les activités proposées se dérouleront sous la responsabilité des membres organisateurs de l'association Sport en Tête, des membres de l'association ESCALE Bretagne et de l'association Émeraude Voile Solidaire
- **Hébergement:** le séjour se déroulera au centre le Goulet à Saint-Lunaire, un hébergement collectif convivial dans un bâtiment majestueux situé à quelques pas de la grande plage de Saint-Lunaire

www.escalebretagne.org

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



Un séjour thérapeutique au cœur de la Bretagne pour prendre le large, se ressourcer et avancer ensemble !

Activités proposées

- Balades sur le sentier côtier
- Découverte du patrimoine breton et du milieu marin
- Visite de la Demeure Corsaire
- Balade en mer sur le catamaran Ephata et les bateaux rouges

Programme du séjour



Lundi 7

Matin: accueil, installation, découverte du centre et déjeuner sur le centre
Après-midi: balade de découverte du milieu maritime sur le GR34

Mardi 8: excursion à Cancale

Matin: sortie commentée par un animateur pour observer le patrimoine maritime, pique-nique à Cancale
Après-midi: balade sur le sentier côtier de Port Mer à la pointe du Grouin

Mercredi 9: excursion à Saint-Malo

Matin: visite de la demeure Corsaire, déjeuner à la crêperie Corps de Garde
Après-midi: jeu de piste sur les remparts

Jeudi 10: excursion à Dinard

Journée: balade en mer avec Émeraude voile solitaire, pique-nique à bord d'Ephata + bateau rouge

Vendredi 11

Matin: activités libres, déjeuner au centre