

nour

Rapport d'impact

2022 _ 23

01. À Propos

Notre histoire
Mission & valeurs
Chiffres clés

02. Élèves

Qui sont-ils ?
Témoignages
Résultats

03. Partenaires

Qui sont-ils ?
Témoignages
Résultats

04. Profs

Qui sont-ils ?
Témoignages

05. Et après ?

Objectifs
Merci

Notre histoire

En 2019, Nour est née de l'envie de rendre les pratiques douces, telles que le yoga, accessibles aux personnes en situation de précarité et d'Exil.

Après une première expérimentation de cours mixtes entre locaux et réfugiés aux Grands Voisins (Paris 14^{ème}), nous avons créé un partenariat avec l'APHP pour permettre à plus de 500 soignants de pratiquer pendant la crise ! Les premières interventions dans les établissements sociaux ont suivi, la communauté de professeurs a grandi et nous avons reçu nos premiers soutiens solides : JO 2024, Ville de Paris, Fondation de France...

Aujourd'hui, nous poursuivons notre mission en nous concentrant sur deux axes principaux :

- la **santé mentale** et **physique** des plus fragiles
- le **lien social** et la rupture de l'isolement

Nos équipes, nos parties prenantes et nos élèves partagent la conviction que l'accès à une bonne santé et à des activités créatrices de lien social réduit les inégalités et contribue à prévenir diverses maladies.

Paroles de Faustine

" "Nour" veut dire lumière en arabe. C'est pour moi l'illustration parfaite de ce que j'ai souhaité créer en donnant naissance à NOUR : un monde plus lumineux où les personnes les plus fragiles de notre société sont respectées et incluses. Un monde où nous créons des ponts entre les situations sociales et les origines culturelles. Un monde où l'on se soucie du partage et de l'accueil de l'autre avant toute chose. "

Faustine Caron
Fondatrice



Paroles de parain

" Je suis très heureux de parrainer Nour. Nous avons besoin de lumière dans nos vies et de retrouver le chemin vers soi, qui est souvent le moyen de retrouver aussi le chemin vers les autres. La pratique du yoga combine les deux : la possibilité d'une harmonie entre le corps et l'esprit et la possibilité d'une harmonie avec autrui. C'est donc presque un pléonasme que de pratiquer et développer un yoga inclusif. Bon vent à Nour, ses bénévoles et ses pratiquants de tous horizons. "

Benoît Hamon
Parrain de Nour

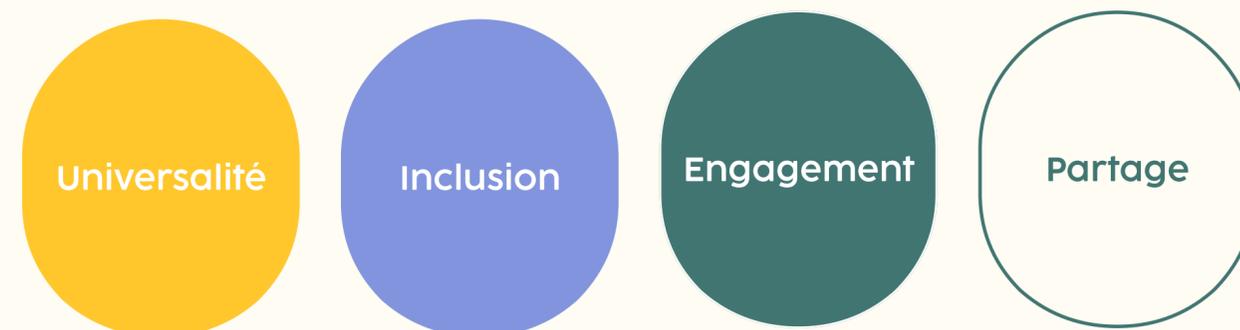


Notre mission :

Permettre à tous de vivre en meilleure santé et de créer du lien dans la société grâce à des activités physiques inclusives et adaptées.

Depuis 2019, NOUR donne des cours de yoga dans les établissements sociaux et médicosociaux, partout en France, à destination des bénéficiaires. Aujourd'hui, nous nous adressons également au personnel de ces établissements.

Nos valeurs :



Notre enseignement :

Notre enseignement est areligieux et dénué de toute doctrine.

Notre priorité : bouger, respirer et passer un bon moment !
Nos professeurs sont formés à l'enseignement inclusif, autant sur le plan technique que pédagogique.



Prendre soin des plus fragiles en les reconnectant à leur corps et en créant du lien social



Pour atteindre cette ambition, nous déclinons l'impact de notre action autour de 3 grands piliers :

santé physique

Améliorer la santé physique des personnes vulnérables dans une logique de santé préventive et de réduction des inégalités sociales

Le chiffre clé :
25% des personnes les plus pauvres meurent avant d'atteindre l'âge de la retraite

santé mentale

Améliorer la santé mentale des personnes vulnérables et ainsi contribuer à l'insertion professionnelle et sociale

Le chiffre clé :
La prévalence des troubles psychotiques chez les personnes sans domicile est 10 fois plus importante que dans la population générale

lien social

Créer du lien social et sortir de l'isolement

Le chiffre clé :
18 % des ouvriers se sentent souvent seuls, soit trois fois plus que pour les cadres supérieurs

Cette année et pour la première fois, nous avons mis en place une démarche de mesure d'impact. L'objectif ? Evaluer la pertinence de nos actions par rapport aux objectifs que nous nous sommes fixés et aux attentes de nos parties prenantes : nos élèves, nos partenaires et nos professeurs.

Ce travail constituera pour nous un point de départ et nous donnera des pistes concrètes d'amélioration pour proposer chaque année une réponse encore plus adaptée aux besoins de nos bénéficiaires.

Chiffres clés

400
élèves par
semaine

90%
élèves en
situation de
vulnérabilité

10
collaboratrices

Jeanne
Lorraine
Souraya
Clémence
Amanda
Anais
Mathilde
Lara
Hélène
Faustine

50
Cours par semaine

nour

+300
Professeurs
engagés

4
années de
yoga inclusif et
adapté

4
antennes

Paris & IDF
Nantes
Marseille
Strasbourg

Notre cible n°1 : nos élèves



Précarité / Exclusion

Résidents de Quartiers Prioritaires, bénéficiaires des minimas sociaux, personnes à la rue, séniors isolés
Femmes victimes de violences, personnes en situation d'addiction



Parcours d'Exil

Réfugiés statutaires, personnes sans papiers, mineurs non accompagnés, femmes victimes de traite ou en parcours de prostitution



Troubles mentaux & psy

Personnes souffrant de pathologies psychiques (bipolarité, schizophrénie, troubles du comportement) et personnes en situation de handicap mental (autisme, trisomie...)



Maladies chroniques

Personnes atteintes du VIH, diabète ou toute maladie chronique limitant l'accès à une activité physique



Univers carcéral

Personnes emprisonnées, jeunes en parcours pénitentiaire, personnes en réinsertion après un séjour carcéral

ZOOM sur nos élèves

Provenant de diverses origines, nous attachons une grande valeur à placer nos élèves au centre de nos préoccupations. En plus des séances de yoga où ils sont chaleureusement accueillis et guidés par les enseignants de NOUR, notre équipe interne les accompagne quotidiennement pour leurs inscriptions et pour répondre à leurs questions. Avec le temps, certains établissent une relation de confiance authentique avec notre équipe, ce qui contribue à renforcer les liens sociaux au sein de notre communauté.

qui sont-ils ?



90%

sont en situation de
vulnérabilité

80%

de nos élèves sont
des femmes

98%

d'entre eux n'avaient
jamais fait de yoga
avant de pratiquer
avec NOUR

25%

de nos élèves
sont seniors



Hélène

Paroles d'élèves

« Avec Nour, j'ai l'espérance »

« Ça fait du bien de bouger et de voir du monde »

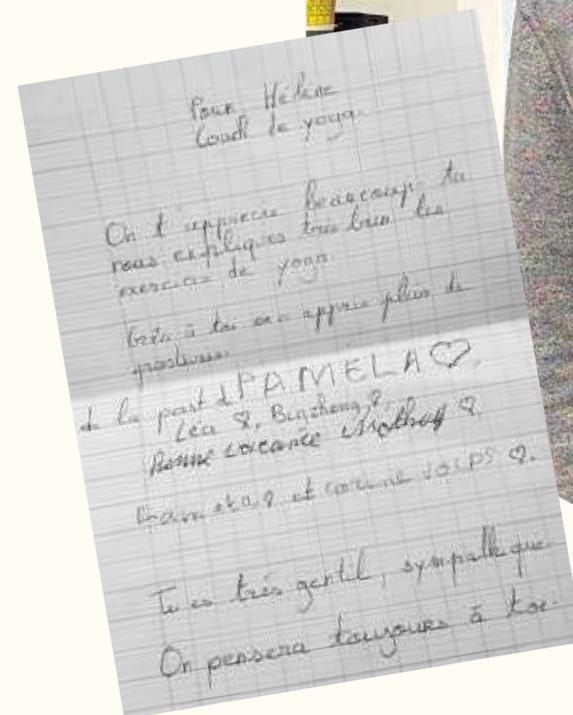
« Ici, on sent qu'on existe »

« Les cours sont adaptés à mes difficultés articulaires et douleurs lombaires »

« Quand je ne viens pas, je sens des douleurs qui reviennent »

« Au yoga, on prend soin de moi »

« On est bien mieux ici qu'ailleurs »



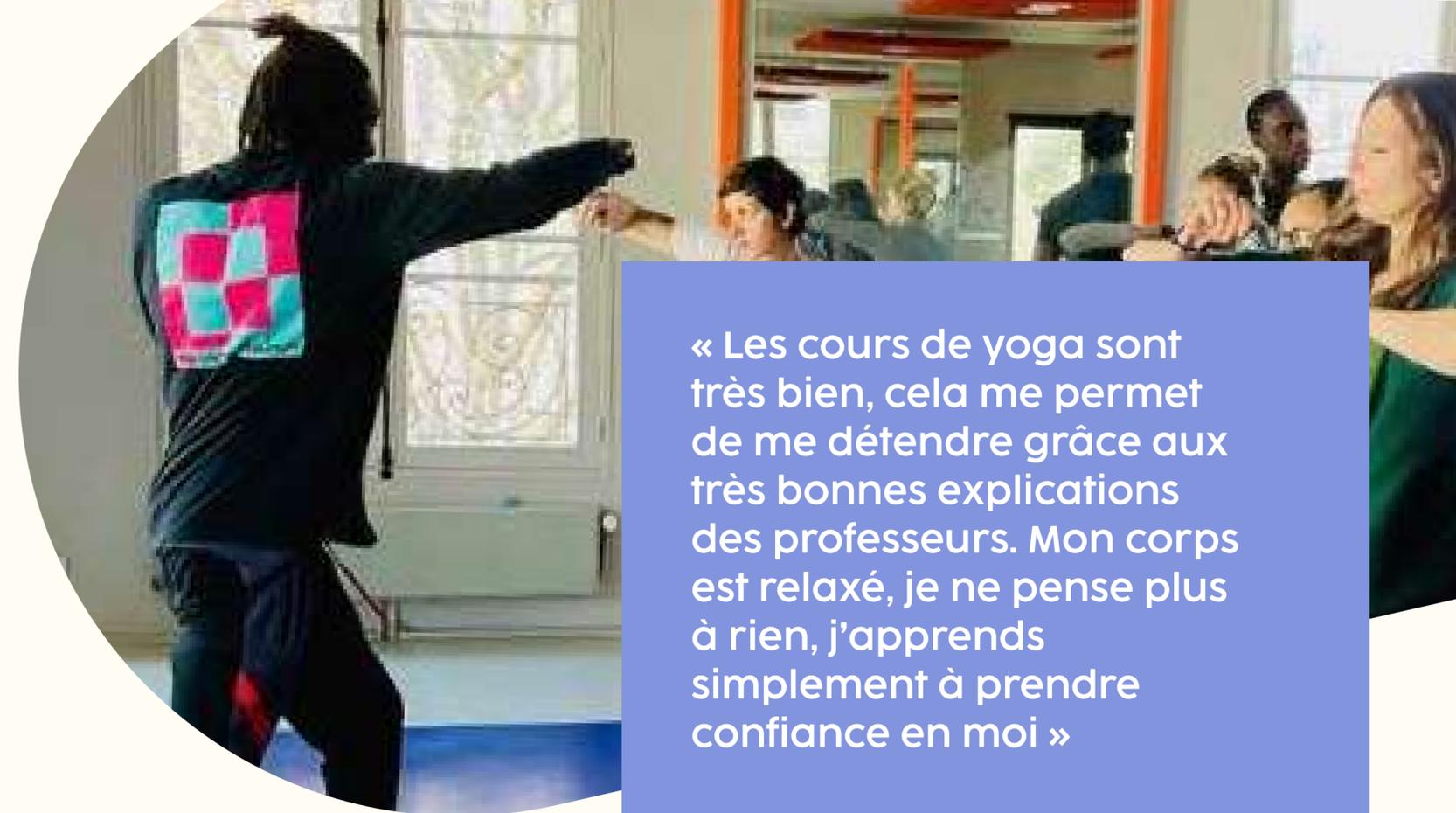
« Ça me fait beaucoup de bien de faire du yoga, ça soulage et ça décontracte de ne plus penser à autre chose »

Matthieu, 57 ans
Élève avec un retard mental

Bouger pour être en meilleure santé



résultats du questionnaire d'impact*



« Les cours de yoga sont très bien, cela me permet de me détendre grâce aux très bonnes explications des professeurs. Mon corps est relaxé, je ne pense plus à rien, j'apprends simplement à prendre confiance en moi »

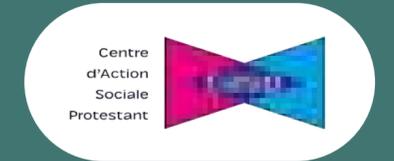
Abou, 17 ans
Mineur non accompagné

Nos professeurs observent aussi :
une **meilleure proprioception**,
plus de conscience corporelle.

*échantillon d'élèves réguliers c'est à dire venus à nos cours entre 1 et 10 fois ou presque toutes les semaines cette année.

Travailler avec des Partenaires engagés

- Centres sociaux
- Centres d'hébergement d'urgence et d'accueil de demandeurs d'asile
- Entreprises d'insertion
- Hopitaux et établissements de santé
- ESAT, IME et établissements adaptés
- Structures d'accompagnement des femmes victimes de violence



ZOOM sur nos partenaires

Chefs de service, directeurs d'établissement ou travailleurs sociaux, nos partenaires ont souvent de lourdes responsabilités à endosser avec un large éventail de missions à assurer. Pour atteindre leurs objectifs, ils cherchent à s'appuyer sur des partenaires fiables ayant une réelle expertise des publics accompagnés.

Pour les accompagner au mieux, nous mettons en place une véritable relation de proximité : échanges réguliers, visite terrain, compte-rendu systématique du professeur après chaque intervention et invitation aux événements biannuels de NOUR.

qui sont-ils ?



65

structures
partenaires mettent
en place des cours
réguliers

15%

de nos partenaires
sont en région

1/3

sont situés en QPV

15%

de nos partenaires
mettent aussi en place
nos cours pour leurs
salariés



Paroles de partenaires

" La professeure a toujours le sourire jusqu'aux oreilles, elle est très à l'écoute des élèves et prend toujours le temps qu'il faut. Je suis très impressionnée de la régularité des élèves, ils sont très reconnaissants car ils n'ont pas l'habitude d'être traités comme des êtres humains.

J'ai observé un changement radical chez une des bénéficiaires qui était toujours mal : depuis qu'elle suit les cours de yoga, elle n'a plus de douleurs, elle a la banane, elle est détendue...

C'est de l'or que NOUR a entre les mains "

Myriam

infirmière dans un établissement AURORE

Hans

« Les retours ont été très positifs de la part de nos résidents, et nous sommes aujourd'hui très heureux de pouvoir orienter de nouvelles personnes vers ces cours pour travailler sur leur rapport à leur corps et sur leur santé mentale, tout en douceur »

Hans Dierick
France Terre d'Asile

" J'ai apprécié que l'équipe NOUR vienne au cours rencontrer les bénéficiaires.

La professeure suit chaque élève, elle s'est très bien adaptée et les a fait progresser. Elle connaît bien le niveau de chaque personne ce qui lui permet de proposer des alternatives personnalisées. Elle a une très belle énergie et beaucoup de douceur, ce qui les rassure. "

Louay

fondateur de Sensations Inclusives,
association d'inclusion par le sport adapté



L'avis de nos partenaires



résultats du questionnaire d'impact*

Les héros du Covid

déclarent que les cours de yoga avec NOUR leur ont permis d'**atteindre leurs objectifs**. Parmi les objectifs les plus cités par nos partenaires, nous retrouvons : **améliorer la santé mentale** des personnes, les aider à **rompre l'isolement**, leur permettre de **diminuer leur stress** et d'avoir une **activité physique**.

*Net Promoter Score = 9,6 / 10



Travailler main dans la main avec des professeurs expérimentés

Notre différence est notre expertise du public vulnérable. Depuis la création de NOUR, nous construisons une pédagogie et un enseignement adaptés aux problématiques de nos élèves, avec l'aide de professionnels de santé et d'experts engagés.

Nos professeurs sont recrutés sur entretiens et tests, ils suivent ensuite notre parcours de formation interne (environ 50h) :

- Garant d'une réelle expertise
- Obligatoire pour enseigner
- Ressources pédagogiques variées
- Accompagné d'un suivi terrain



Nos fiches ressources

Notre parcours formation

qui sont-ils ?

ZOOM sur nos professeurs

Parties prenantes essentielles à notre réussite, les professeurs qui s'engagent à nos côtés partagent nos valeurs d'inclusion et de bien-être pour tous.

Enseigner chez NOUR représente pour eux une opportunité unique de contribuer à une cause sociale qui les anime tout en transmettant leurs passions.

Nous organisons des rencontres mensuelles avec nos professeurs, dans chaque antenne NOUR et nous communiquons au quotidien via une plateforme d'échanges collaboratifs.

qui sont-ils ?

+300

Professeurs engagés

45%

de nos professeurs sont en région

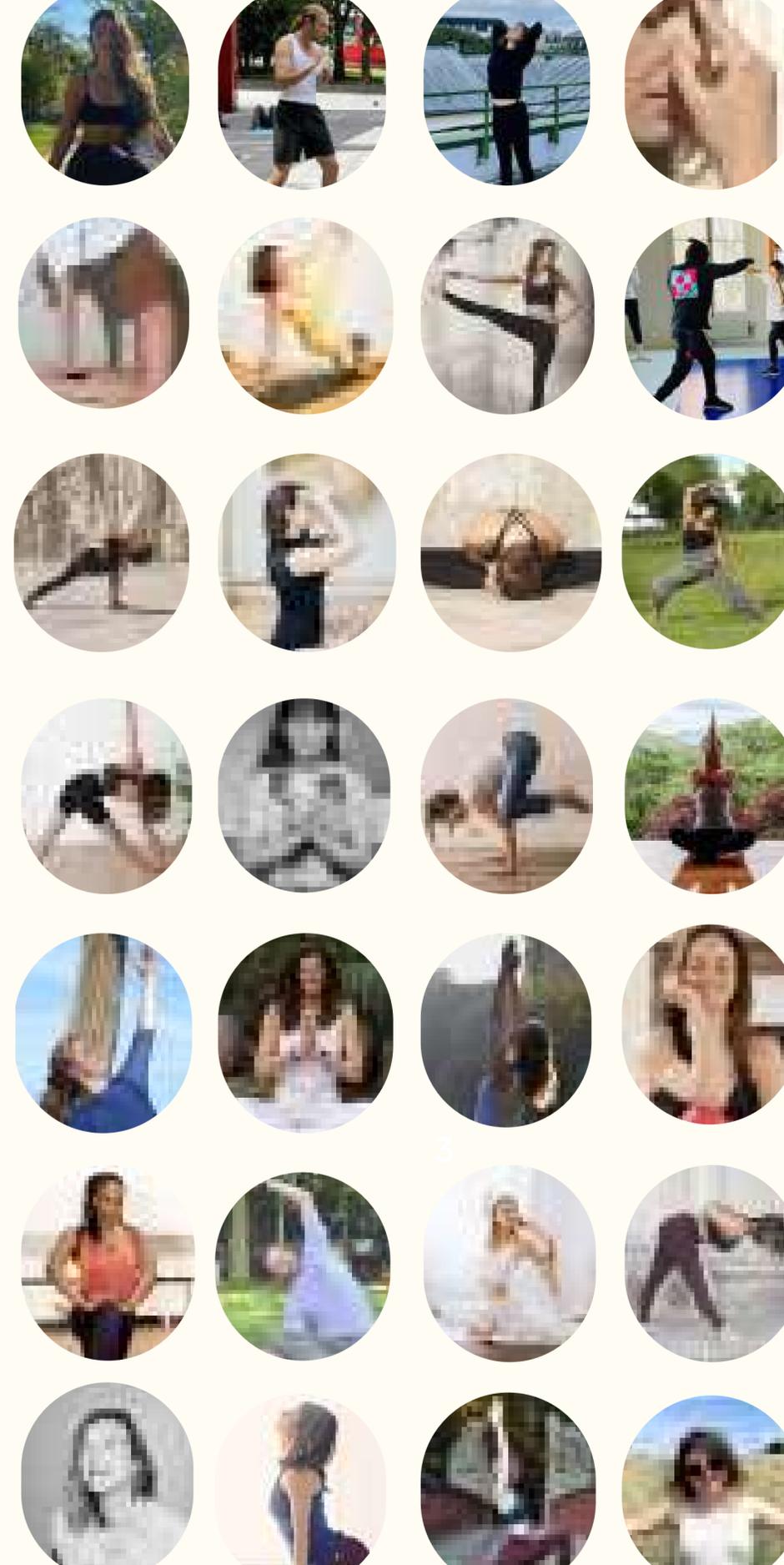
86%

des professeurs sont très satisfaits de leur expérience chez Nour

le corps sans la tête d'Alice

ça c'est Jeanne

Mathilde en triangle



Paroles de prof'

" En commençant l'enseignement du yoga avec Nour, j'ai poursuivi les rêves et objectifs que je m'étais fixés lors de ma formation de professeur, à savoir diffuser le yoga auprès de publics vulnérables.

Premiers pas en foyer d'hébergement pour femmes, cette aventure avec Nour s'est prolongée au-delà de mes attentes. Je côtoie une grande diversité de publics, dans des lieux insolites. Ce yoga me conduit au pied des lits superposés de Haltes de nuit, dans des chapelles d'église ou des espaces médicalisés.

Sur le papier, personnes en situation d'exil dans l'attente prolongée de leur dossier, en difficultés sociales ou atteintes de maladies chroniques. Ce qui se traduit sur le tapis en une maman isolée violentée par la société, un jeune malvoyant hésitant aux côtés de son camarade d'hôpital hémiplegique, un homme à la stature imposante fragilisé par un virus immunodéficient.

Se rappeler à tout instant que la majorité des troubles et handicaps sont invisibles, ce qui m'est accessible n'est que le pâle reflet de ce que cette personne peut subir. Il m'appartient de leur apporter estime de soi ~ comment renouer avec son corps et son mental qui nous ont fait défaut lorsque la vie nous happait ?

Poser un rayon de soleil, un sourire au fond du cœur et sur le visage.
Merci infiniment à Nour et toute l'équipe pour son soutien constant. "

Helene Hally
Prof de yoga chez NOUR



Nos apéros
profs mensuels



" J'ai la chance de guider des élèves de tout horizon avec Nour depuis bientôt un an, des cours à des publics en situation de précarité, de handicap, de femmes marginalisées, peu scolarisées, ou réfugiées, et je vois sur le terrain comme nos cours font une vraie différence.

Il n'y a que dans un cours de yoga qu'un professeur peut créer la bienveillance propice à se confier, pour des publics pour qui c'est chose difficile par les vies qu'ils ont vécues. Aucun autre sport ne propose cet espace de sécurité.

Le yoga est même un vecteur de sécurité physique et de confiance en soi, que nous nourrissons dans des cours de yoga dynamiques qui est ma spécialité ou des cours de yoga boxe, où le sentiment de force chez les participantes en fin de séance est inégalé. C'est le format le plus original de France ! "

Marie T
Prof de yoga chez NOUR



Paroles de prof'

" Ça fait quelques mois que je donne cours chez Nour régulièrement et ces moments me comblent entièrement. C'est exactement ce pour quoi je suis devenue professeure de yoga initialement. Pouvoir donner accès à la pratique gratuitement à des personnes dont les expériences passées et le quotidien sont particulièrement compliqués. La pratique de yoga en tant que pratique somatique psycho-corporelle est souvent très chère et éloignée des personnes qui pourraient pourtant en tirer de larges bénéfices, un apaisement et un mieux-être par la respiration, une solidité par le travail physique parfois engageant, une attention portée à soi et à ses sensations lors des courtes méditations guidées en début et fin de classe, et même tout au long de la séance.

Grâce à Nour, non seulement la pratique est rendue accessible mais elle est allégée de tout aspect qui pourrait impressionner voire exclure. Dépouillée de toute religiosité ou autre croyance, elle accueille chacun.e avec son propre bagage. Les questions peuvent être posées à tout moment, avec décontraction. Des rires peuvent éclater régulièrement. Tu peux venir en robe, en jeans, voilée et/ou rester en baskets. Tu peux venir avec une attelle, avec des béquilles, mal au genou, à une hanche, au dos. Tu peux être en retard. Tu peux venir en ayant peur du mot yoga et repartir après une bonne sieste en relaxation finale et te sentir ressourcé.e et plus si impressionné.e.

Enfin, en tant que professeure, c'est une véritable expérience de yoga que d'enseigner chez Nour, selon moi. Tant ton ego disparaît, tant la créativité de ta séquence ou la richesse de ta verbalisation n'ont plus vraiment d'importance, tant ce qui compte - et tout ce qui compte - c'est l'autre en face de toi. "

Lara

Prof de yoga chez NOUR



Nour, de par sa mission sociale remet au centre des valeurs et principes trop souvent oubliés dans notre société et dans l'univers du yoga tels que l'inclusion, la compassion, la non-violence, l'entraide.

Pour moi le yoga ne peut être et ne doit être qu'inclusif. C'est son essence même. L'union entre les êtres, l'union avec soi. Pourtant le yoga est trop souvent réservé à une élite et il est grand temps de faire bouger les lignes. C'est ce que l'on peut faire grâce à Nour.

Depuis toute petite j'ai à cœur de mixer les gens, de les faire se rencontrer, interagir car pour moi on est mieux ensemble et c'est dans le partage, l'improvisation et les belles rencontres que la magie opère.

Enseigner chez Nour c'est ça. Faire se rencontrer des personnes qui ne se seraient jamais croisées autrement. Donner accès au yoga à des personnes qui financièrement, culturellement ou socialement n'y auraient pas accès. L'énergie que l'on peut trouver dans les cours de Nour est absolument unique et vibrante.

J'ai eu la chance d'enseigner à des publics très différents (réfugiés, femmes précaires, femmes seniors, jeunes travailleurs) et je ressors à chaque fois non seulement bluffée par les élèves mais plus compétente. Je me sens grandir dans mon enseignement à leurs côtés.

Prendre le temps de comprendre les pathologies, appréhender les blessures qu'elles soient physiques ou émotionnelles. Apporter de la légèreté, de la douceur, du rire. Comprendre qu'on est juste là pour se faire du bien et que si le cours ne ressemble pas à un cours de yoga traditionnel, on s'en fiche !

Merci Nour de donner autant de sens à la pratique du yoga et de nous permettre un enseignement inclusif.

Mathilde

Prof de yoga chez NOUR



Objectifs

Pour atteindre notre objectif d'impact, nous allons nous concentrer sur 3 grands axes de développement dans les années à venir :

- créer notre propre **application d'inscription**, de suivi des élèves et de gestion interne
- permettre aux personnes vulnérables des 4 coins de la France de suivre nos cours grâce à une stratégie d'essaimage à raison de **3 nouvelles villes par an**
- poursuivre une approche **multi-sport** en créant de nouveaux formats qui répondent aux besoins de nos partenaires : yoga-boxe, yoga-danse, yoga-self défense...

100 000

c'est le nombre de personnes que l'on souhaite toucher à horizon 2026



C'est fini !

Merci

C'est la fin de notre rapport d'impact et l'aboutissement d'un travail conséquent mais essentiel pour nous !

Merci d'avoir lu jusqu'ici. Si vous avez des questions par rapport à nos cours où l'envie de collaborer, n'hésitez pas à nous contacter.

L'équipe Nour.

meilleure
team



Partenaires

Lorraine

lorraine@nour-yoga.com

06 71 54 20 59

Professeurs

Jeanne

jeanne@nour-yoga.com

06 12 64 83 64

La centrale

nour

contact@nour-yoga.com

14 Rue Soleillet, 75020

06 12 64 83 64