



COALA 26

PROJET ASSOCIATIF

V0	V1								
12/03/2014	28/03/2022								

C1421 Validé lors de l'AG du 12/03/2014

C2230 Validé lors du Conseil d'Administration du 28/03/2022

Siège social : 27 rue H. Barbusse 26000 VALENCE Tél : 04 75 82 13 82

Déclaration préfecture : 08/12/2012

RNA: W263006126

Agrément jeunesse et sport : 26.13.013

SIRET : 789 683 562 00019

Sommaire

1. HISTORIQUE
2. VALEURS
3. OBJECTIFS
4. CONSTRUCTION
5. PLAN D' ACTIONS
 - 5 - 0 DECLINAISON DES OBJECTIFS, PLANS D' ACTIONS
 - 5 - 1 SOUTENIR LES FAMILLES
 - 5 - 2 SE PROJETER
 - 5 - 3 SORTIR DU CONTEXTE
 - 5 - 4 ACTIVITÉS POUR TOUS
 - 5 - 5 VIVRE ENSEMBLE
 - 5 - 6 S' INVESTIR DANS UN ENSEMBLE
 - 5 - 7 FONCTIONNEMENT
6. VIE DU PROJET ASSOCIATIF

Projet Associatif

1-Historique

Origine

Coala 26 est un club omnisport, ouvert à tous, régit par la loi du 1^{er} juillet 1901. Il accueille des jeunes et adultes en situation de handicap intellectuel ou psychique.

Coala 26 tire son origine de l'Adapei de la Drôme.

L'Adapei de la Drôme est une association familiale de parents et d'amis de personnes handicapées intellectuelles, qui se sont regroupés pour promouvoir la dignité de ces personnes et leur procurer une vie meilleure, en veillant à leur protection tout en développant au maximum leur autonomie, leur insertion sociale, scolaire et professionnelle.

L'entretien physique du corps est un facteur déterminant pour la bonne santé des personnes. L'exercice physique, adapté en fonction des possibilités de chacun, est nécessaire et contribue à ralentir le vieillissement précoce.

Coala 26 est une des solutions mises en place pour y répondre.

Enquête du printemps 2012

Pour cerner les besoins, une enquête a été faite auprès des membres de l'Adapei sur le type de sport, le type de pratique (compétition, familial, découverte, stage, ...) et la localisation géographique.

Notre volonté : Être présent

- sur le département de la Drôme et sur les zones: Nord Drôme, Sud Drôme et Valence
- pour les jeunes et les moins jeunes
- sur les différents handicaps: légers ou plus difficiles
- auprès des établissements

Constitution

Analyse des résultats de l'enquête du printemps 2012 :

Nous avons reçu 106 réponses qui nous ont conduits à la **création d'un club omnisport de sport adapté**. Les activités les plus demandées : activités pleine nature, marche, randonnée, vélo, ... ; activités aquatiques : natation, piscine, ... ; sports collectifs : foot, ... ; on a aussi pointé l'intérêt des activités motrices et parcours moteurs.

AG constitutive

Ce club s'appelle **COALA 26 (Club Omnisport Adapei Loisirs Adapté)**. Notre volonté est très clairement au service des personnes, c'est aussi de ne pas entrer en concurrence avec les clubs qui

existent déjà, mais de conclure des conventions avec des clubs affiliés au sport adapté ou des clubs affiliés avec une fédération autre.

Nous voulons être présents sur l'ensemble de la Drôme et nous sommes ouverts à tous, et pour tous les âges.

Les statuts ont été validés et déposés en préfecture après une assemblée constitutive qui s'est tenue le 2 octobre 2012. La première Assemblée Générale a eu lieu le 30 novembre 2012 à Valence. Elle a validé la création du club et la composition du Comité Directeur

Dépôt des statuts

Statuts déposés le 8 octobre 2012

Parution au Journal Officiel : le 3 11 2012.

Identification RNA : W26 300 6126

Affiliation à la Fédération Française de Sport Adapté FFSA : n° 26/07

N° Siret : 789 683 562 000 19

N° d'agrément Jeunesse et Sport 26 13 013 en date du 9 12 2013

Affiliation à Spécial Olympics France

2-Valeurs

Pour pérenniser son devenir Coala a voulu fonder celui-ci sur les valeurs de ses principaux partenaires au service des personnes en situation de handicap : la FFSA et l'Adapei 26

Les Valeurs de Coala Club Omnisport Adapei Loisirs Adaptés 26 :

- Le respect: des règles du jeu et des règlements sportifs
- L'exemplarité : par rapport à tout acte de violence, à toute atteinte à l'intégrité de la personne et à toute tricherie par rapport aux résultats : dopage y compris
- L'intégrité : Rester mesuré dans son attitude
- Veiller au respect et à la défense de sa dignité
- favoriser son épanouissement, son autonomie, son insertion sociale (culturelle, sportive, ...)
- Défendre ses droits et ses intérêts
- Créer des solutions pour les accueillir et les accompagner dans le domaine du Sport Adapté

3-Objectifs

Ces objectifs sont repris dans les statuts de Coala et sont :

- d'organiser, de promouvoir et de développer, des activités physiques et sportives adaptées au profit des jeunes et adultes en situation de handicap mental ou psychique,
- de proposer des activités physiques régulières de détente et de loisir,
- de proposer, un programme régulier d'entraînement omnisport dans la (ou les) discipline(s) de leur choix, afin de les préparer aux rencontres sportives officielles (compétitives ou de loisirs) organisées par la Fédération Française du Sport Adapté (FFSA), à tous les degrés de programmation (départemental, régional, national, international),
- de permettre à ses membres, grâce au sport pratiqué dans un cadre officiel et reconnu, une mise en mouvement de leurs aptitudes physiques, mentales et sociales et ainsi de leur

- ouvrir de plus larges perspectives d'intégration sociale jusqu'à la prise en compte du plaisir
- de favoriser l'expérience de l'initiative et de la responsabilité, de la citoyenneté en invitant ses membres à prendre une part active au fonctionnement de l'association sportive ;

Coala souhaite tendre vers :

- La Présence aux personnes handicapées
- La Présence aux structures d'accueil
- La Présence aux types de handicap
- La Présence aux tranches d'âge
- La Présence sur tout le territoire
- La Présence au vivre ensemble
- Le développement du sport adapté pour tous.
- La juste mesure du plaisir de ses participants

4-Construction

La place du sport et de l'activité physique dans la construction de la personne handicapée

Le Projet Régional de Santé confié à l'ARS, construit autour de 3 axes stratégiques 18 priorités dont la priorité n°10 : *Promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé et à l'insertion sociale*

La composition de Coala est mentionnée dans l'article 5 de nos statuts. Il n'est pas nécessaire de faire partie d'une autre organisation. L'accès à Coala est donc ouvert à toute personne dans le respect de ces statuts.

Domaines où se situent nos actions :

- **Dans le projet social et éducatif par et pour l'accompagnement de la personne.**
Développer ses capacités motrices (coordination, équilibre, tonicité).
Acquérir une meilleure estime de soi : plaisir de l'échange et de la réussite, développer la confiance en soi.
Développer la participation sociale (rencontres, soirées, faire partie d'une équipe). La construction d'un projet individuel ou collectif dans lequel s'inscrit la pratique régulière d'une activité.
Développer, solliciter les fonctions cognitives, psychiques et mentales.
Permettre d'avoir une pratique de loisir en dehors du cadre professionnel et institutionnel.
Pouvoir intégrer nos jeunes malgré leurs différences aux côtés des autres jeunes.
- **Sur le plan territorial**
Initier des rapprochements pour des logiques d'actions socio-économiques dans la Drôme
Répondre à des besoins de santé physique et mentale, pour une population à spécificité sur le territoire de la Drôme.
- **Sur le plan économique**
Inviter par le soutien d'entreprises, mécénat et partenariat, le rapprochement entre logique économique et logique sociale
Etablir des parallèles entre le monde de l'entreprise et la performance sportive (investissement, goût de l'effort, engagement, lien social).

La place du vivre ensemble

L'ouverture sur l'extérieur ne se limite pas à l'école et au travail mais intègre également toutes les formes de participation des personnes handicapées intellectuelles à la vie en société : sports,

loisirs, divertissements, culture, dans une dynamique d'intégration à la cité.
Développer les participations dans les clubs sportifs de la ville, du quartier.
Le plaisir, l'aspect ludique sont très importants dans nos activités. Ils sont favorables à l'acquisition des règles du jeu et concourent à une structuration citoyenne de la personne.

Structurer Coala autour de 5 axes de travail

- Les animations sportives
- La prospection
- La formation
- La communication vers familles et secteurs, vers les établissements
- Organisation de séjours

5-Les Plans d'actions

Méthodologie

Les objectifs sont immenses, il faut donc une méthodologie.

Dans la réalité il est important de savoir mettre en œuvre et prioriser

Ce qu'on mettra en place au fur et à mesure, devra être en cohérence avec le projet global et les valeurs fondatrices

Ce qu'on mettra en place devra avoir suffisamment de structuration pour perdurer malgré les incertitudes du devenir

Cela veut dire aussi :

- Travailler avec d'autres associations
- Travailler avec les collectivités locales
- Travailler avec les institutions
- Travailler avec les familles et l'écosystème de la personne
- Mettre en place des conventions et des partenariats
- Être attentif aux besoins des personnes

Déclinaison des objectifs / plans d'actions

Voir les fiches 5.0 à 5.7 :
une page par fiche

*Les enjeux***5 - 1 Soutenir les familles** *Randonnées, Activités culturelles, Activités associatives*

Mettre les personnes en activité
 Lutter contre la sédentarisation
 Activités nature, Vie sociale, rencontres
 Créer du lien entre jeunes, entre familles
 Être présents dans différentes zones géographiques du département de la Drome
 Permettre du « vivre ensemble »
 Valoriser la place du plaisir dans les activités proposées

5 - 2 Se projeter *Entraînements réguliers*

Mettre les participants en situation d'activité et dans les disciplines de sport adapté
 Acquérir des règles de jeu et des règles de comportement
 Adhérer à la dynamique proposée par l'entraîneur
 Adhérer à l'esprit d'équipe, au savoir vivre ensemble
 Être présents dans différentes zones géographiques du département de la Drome
 Acquérir des règles de vie liées à l'hygiène, la santé, le vieillissement

5 - 3 Sortir du contexte, de son quotidien *Séjours, Week-ends*

Activités physiques et sportives
 Partenaires renouvelés et différents des partenaires habituels de l'établissement fréquenté ou de la famille.
 Davantage de souplesse, de diversité dans l'approche et l'acquisition de sports différents : par exemple golf, javelot, ... activité aquatique, piscine, canoé, ...
 Permettre à des parents de "souffler" en toute confiance dans le cadre du droit au répit

5 - 4 Activité pour tous *Collaboration avec les établissements*

Maintenir les acquis, donner et entretenir le goût de l'exercice physique
 Partager ses découvertes avec d'autres,
 Profiter des retombées positives de l'émulation
 Profiter de ces activités pour permettre une meilleure connaissance des personnes en situation de handicap avec leurs éducateurs et encadrants
 Mettre en jeu le mieux-être de la personne ; hygiène, diététique, Prendre conscience de soi

5 - 5 Vivre ensemble *Activités à la journée, sans hébergement*

Mise en jeu d'activités physiques et / ou sportives
 Activités avec des partenaires spécifiques
 Pouvoir travailler d'une manière souple
 En journées spécifiques, sous forme de cycles

5 - 6 *S'investir dans un ensemble* *Activités diversifiées à la journée*

Mise en jeu d'activités physiques et / ou sportives

Se faire reconnaître sur nos activités et savoir faire

Activités intégrant des éléments structurants : de l'ergonomie à la diététique

Pouvoir travailler à une meilleure inclusion sociale

Ouvrir au plus grand nombre quel que soit la déficience

5-7 *Fonctionnement*

Participation, Coordination, Renouvellement.

Communication : Promouvoir l'existence de Coala 26

Gestion financière : budget et budget prévisionnel

Evaluation globale

Le projet associatif se veut une démarche évolutive visant la pérennité.

Il devra être validé par l'Assemblée Générale.

Randonnées Activités Culturelles Activités Associatives

5-1-1 La situation

Les familles sont souvent démunies pour proposer et faire adhérer leur enfant sur des projets personnels de dynamisation et de mise en activité physique.

Même lorsque l'envie est là, les familles se heurtent aussi à la routine, la nécessité d'organiser quelque chose, l'absence de rendez-vous programmé.

Seules les familles sont dans la difficulté, à plusieurs cette difficulté se transforme en compétence parentale.

Besoin d'avoir des actions ensemble, avec d'autres familles,

Besoin d'échanger, besoin de partager des centres d'intérêt dans les domaines culturel et associatif, en lien avec l'activité motrice.

5-1-2 Les enjeux

Mettre les personnes en activité,

Lutter contre la sédentarisation,

Activités nature,

Vie sociale, rencontres,

Créer du lien entre jeunes, entre familles,

Être présent dans différentes zones géographiques du département de la Drôme ;

Permettre du "vivre ensemble".

Valoriser la place du plaisir dans les activités proposées.

5-1-3 Moyens, Actions

Organisation de randonnées à un rythme régulier : 1 journée par mois, le samedi ou le dimanche,

Proposer cette possibilité aux établissements d'hébergement et aux familles.

Aide et soutien aux actions de solidarité pour l'accompagnement au sein des établissements,

Se faire aider par des clubs de randonnées.

Activité neige ou raquettes en hiver.

Soutenir une commission festivités, manifestations dansantes.

5-1-4 Les conséquences ou retombées indirectes

Permettre du vivre ensemble :

- personnes en situation de handicap ou non,

- club de randonnées,

Possibilité d'activités sur des lieux différents,

Découverte de la Drôme.

5-1-5 La mesure des résultats

Nombre et diversité des participants

Enquête de satisfaction, place du plaisir.

Nombre de parcours de complexité et de longueurs différentes

*Entraînements réguliers***5-2-1 La situation**

Manque de solution d'intégration dans le milieu ordinaire.

Manque de solutions d'entraînements réguliers, adaptés aux capacités des personnes en situation de handicap intellectuel.

Manque de solutions d'activité les mercredis après-midi pour des jeunes (IME, SESSAD).

Besoins de s'entraîner régulièrement comme tous les sportifs en dehors de la cellule d'accueil.

Manque de solutions adaptées « pour bien vieillir »

Besoins des parents pour répondre à leurs enfants, à la socialisation.

5-2-2 Les enjeux

Mettre les participants en situation d'activité et notamment dans les disciplines de sport adapté.

Acquérir des règles de jeu et des règles de comportement.

Adhérer à la dynamique proposée par l'entraîneur.

Adhérer à l'esprit d'équipe, au savoir vivre ensemble.

Être présents dans différentes zones géographiques du département de la Drôme.

Acquérir des règles de vie liées à l'hygiène, la santé, le vieillissement

5-2-3 Moyens, Actions

Approcher des clubs existants, pour public en situation de handicap ou non (convention de partenariat) En sports collectifs : foot, ...

En sports plus individuels : Boules, athlétisme, piscine, escalade, ...

Utiliser des équipements existants sur le territoire (en lien avec les collectivités)

Solliciter des accompagnateurs, (parents, bénévoles, éducateurs, services civiques).

Organiser des rencontres, des évènements, des journées découvertes (Coathlon)

Participer aux journées mises en place par les fédérations FFSA, Ligue AURA, CDSA : compétitives, de découverte ou de loisir.

Former des personnes encadrantes (réseau des différentes fédérations) ou inciter des personnes à se former auprès des instances fédérales.

5-2-4 Les conséquences ou retombées indirectes

Permettre la rencontre avec les autres (autres sports, autres clubs, autres équipes, autres personnes)

Inclusion dans le milieu ordinaire.

Lien renforcé avec les associations affinitaires et les collectivités.

5-2-5 La mesure des résultats

A intégrer dès la mise en place de l'activité Nombre, fréquence et diversité des participants Enquête de satisfaction, place du plaisir.

Séjours, Week-ends

5-3-1 La situation

A ce jour, des Services Loisirs Vacances (SLV) existants, ont la capacité de proposer des séjours ou des Weekends aux personnes en situation de handicap :

- pour différentes tranches d'âges,
- pour différents degrés d'autonomie,

mais peu de solutions disposent d'activités sportives, bien que proposant des possibilités de vivre en dehors de leur lieu de vie habituel (qu'il soit en famille ou en établissement). Il y a une demande de jeunes adultes pour des vacances actives, sportives.

5-3-2 Les enjeux

Activités physiques et sportives

Partenaires renouvelés et différents des partenaires habituels de l'établissement fréquenté ou de la famille.

Davantage de souplesse, de diversité dans l'approche et l'acquisition de sports différents : par exemple golf, javelot, ... activité aquatique, piscine, canoë, ...

Permettre à des parents de "souffler" en toute confiance, droit au répit.

5-3-3 Moyens, Actions

Mettre en place des week-ends avec hébergement.

Mettre en place des séjours.

Recherche de participation / plaisir, de découverte.

Découverte de lieux plus éloignés.

Découverte de cultures différentes.

5-3-4 Les conséquences ou retombées indirectes

Possibilité d'intégration de nouveaux participants.

Permettre d'approcher des sports nouveaux pouvant déboucher sur la mise en place d'activités régulières tout au long de l'année.

Permettre d'être valorisé, d'être davantage confiant

5-3-5 Objectifs

Recherche d'agrément permettant d'organiser des solutions autonomes.

5-3-6 La mesure des résultats

A intégrer dès la mise en place de l'activité Nombre, fréquence et diversité des participants Enquête de satisfaction, place du plaisir.

Collaboration avec les établissements

5-4-1 La situation

Au niveau de la présence auprès des personnes en situation de handicap, dans les établissements qui les accueillent, on constate un besoin d'activités physiques pour lutter contre la sédentarité et permettre un mieux vivre général.

Besoin d'approches davantage coordonnées entre les établissements.

5-4-2 Les enjeux

Maintenir les acquis, donner et entretenir le goût de l'exercice physique

Partager ses découvertes avec d'autres,

Profiter des retombées positives de l'émulation.

Profiter de ces activités pour permettre une meilleure connaissance des personnes en situation de handicap avec leurs éducateurs et encadrants

Mettre en jeu le mieux-être de la personne, hygiène, diététique

Prendre conscience de soi.

5-4-3 Moyens, Actions

En externe : Proposer des solutions extérieures :

En pratique de pleine nature, - en sport collectif,

- en parcours moteurs,

En organisant des journées découvertes situées à proximité.

En interne

Mettre en place des séances d'activités différentes, utilisant ou non du matériel adapté de l'établissement (vélo, bassin thérapeutique, ...) sous forme de cycles permettant une acquisition progressive.

Formation : proposer des formations adaptées aux publics de chaque établissement

Communication : support information auprès de la personne et auprès de son environnement, FALC

Outils de lien actuel : site, newsletter, blog, page, identité vestimentaire.....

5-4-4 Les conséquences ou retombées indirectes

Améliorer la connaissance des éducateurs relative aux personnes en situation de handicap qui leur sont confiées : découvertes mutuelles

Incidence positive sur les projets individuels

Améliorer les rencontres avec d'autres établissements

Permettre des manifestations sportives et festives entre établissements

5-4-5 La mesure des résultats

A intégrer dès la mise en place de l'activité.

Bilan des actions engagées : infrastructures utilisées, nombre de participants, nombre de licenciés, types d'activités réalisées, temps consacré.

Enquête de satisfaction, place du plaisir.

Activités à la journée, sans hébergement

5-5-1 La situation

Pour répondre aux besoins d'activités physiques, lutter contre l'inactivité, Pour répondre aux besoins de solutions d'accueil, Pour leurs enfants en situation de handicap, à la demande des familles, pendant les périodes de fermeture totale ou partielle des établissements qui accueillent leur enfant.

5-5-2 Les enjeux

Mise en jeu d'activités physiques et / ou sportives,
Activités avec des partenaires spécifiques,
Pouvoir travailler d'une manière souple,
- en journées spécifiques,
- sous forme de cycles.

5-5-3 Moyens, Actions

Mettre en place des activités à la journée sans hébergement,
Créer des échanges inter générations,
Encourager et soutenir la prise d'initiatives de parents pour toutes actions favorisant la convivialité.

5-5-4 Les conséquences ou retombées indirectes

Possibilité d'intégration de nouveaux participants,
Permettre d'approcher des sports nouveaux pouvant déboucher sur la mise en place d'activités régulières tout au long de l'année,
Développer la prise d'initiatives grâce à l'activité,
Développer la coordination, la motricité.

5-5-5 La mesure des résultats

A intégrer dès la mise en place de l'activité Nombre, fréquence et diversité des participants Enquête de satisfaction, place du plaisir.

*Activités diversifiées à la journée***5-6-1 La situation**

Pour répondre aux besoins d'activités physiques, et d'évolution personnelle

Pour répondre aux besoins spécifiques aux changements dus à l'âge :

Pour les personnes handicapées vieillissantes, pour les jeunes en situation de handicap,

Pour être présent aux activités de la Fédération Française de Sport Adapté

Pour être présent à la promotion du Sport Adapté au plus grand nombre

Pour être présent aux manifestations de l'Unapei

5-6-2 Les enjeux

Mise en jeu d'activités physiques et / ou sportives

Se faire reconnaître sur nos activités et savoir faire

Activités intégrant des éléments structurants : de l'ergonomie à la diététique

Pouvoir travailler à une meilleure intégration sociale et jusqu'au plaisir

Ouvrir au plus grand nombre quel que soit la déficience

5-6-3 Moyens, Actions

Mettre en place des adaptations souples

- des activités à la journée sans hébergement

- des cycles mensuels, trimestriels, annuels auprès des établissements

Participation aux manifestations Unapei

Diversité étendue des interventions : de l'ergonomie à la diététique

Mettre nos capacités au service du Bien Vieillir, et au service des Jeunes et des familles

Créer des échanges inter générations : coathlon, FFSA, ...

Identifier et développer des réseaux : Unapei, FFSA

5-6-4 Les conséquences ou retombées indirectes

Se faire reconnaître sur nos activités et savoir-faire au service des personnes en situation de handicap

Possibilité d'intégration de nouveaux participants

Encourager la pratique à des fins préventives de maintien et d'amélioration de la santé

Développer la prise d'initiatives grâce à l'activité

Développer la coordination, la motricité

5-6-5 Mesures des résultats

Outils d'évaluation qualitative, quantitative,

Place du plaisir,

Evaluation globale.

5-7-1 Participation Coordination

Coala 26 est appelé à couvrir le territoire de la Drôme, au service des personnes en situation de handicap intellectuel. Coala 26 fait donc appel aux personnes qui leur sont proches, au niveau familial et/ou institutionnel,
Plaisir partagé avec les familles et les représentants légaux pour l'accompagnement des personnes en situation de handicap,
Liens avec les professionnels des institutions,
Travail avec les encadrants sportifs diplômés et les bénévoles,
Nécessité de se connaître, pour mieux se faire connaître.

5-7-2 Communication

Promouvoir l'existence de Coala26.
Informers sur les actions organisées, sur la vie associative,
Mobiliser les adhérents,
Communiquer sur le vivre ensemble, le plaisir partagé,
Support d'information, outils de lien moderne (site internet, newsletter, blog, réseaux sociaux).

5-7-3 Gestion financière

Budget et budget prévisionnel
Politique tarifaire,
Moyens matériels
Solliciter des accompagnateurs, parents, bénévoles,
Sponsoring, recherche de financement,
Partenariat avec les acteurs du territoire.

5-7-4 Bilan

Outils d'évaluation qualitative, quantitative,
Place du plaisir,
Evaluation globale.

5-7-5 Renouvellement

Accompagner l'évolution : Coala 26 existe depuis 2012, nous devons accompagner son évolution, en se basant sur les bilans et les actions correctives,
Le projet associatif se veut donc une démarche évolutive, visant la pérennité
Il devra être validé par l'Assemblée Générale.

6 *La vie du Projet Associatif*

Communication :

Indispensable et à faire d'une manière transversale à toutes actions,
Présentation de l'activité et comptes-rendus.

Bilan et mesure des résultats

Evaluation à intégrer dans chaque activité :

- évaluation qualitative
- évaluation quantitative

Mesure de la satisfaction auprès des personnes ayant fréquenté l'activité :
acteurs, familles, accompagnateurs d'établissements, par enquête, témoignage.
Suivi du nombre de licenciés et d'adhérents parmi les participants

Place du sport et de l'activité physique dans le projet de vie des licenciés et participants
en situation de handicap : place de la santé, lutte contre la sédentarisation
Le projet de vie un chemin vers la qualité de vie

Evolution et coconstruction du renouvellement du Projet Associatif

Mise en place d'une équipe projets et d'une procédure de renouvellement
Amélioration à partir des résultats ci-dessus

Validation du projet associatif par l'Assemblée Générale de Coala 26

Le projet de vie >>> vers >>> la qualité de vie