



Rapport d'activité

# BOOTCAMP GIRLZZ FRANCE

**W(E) TALK WOMEN EMPOWERMENT EVENTS**  
contact@wetalk-france.org | 06 33 66 92 56  
N° Siret : 922 640 404 00013

 wetalk\_e  W(e)Talk Community





# PRÉAMBULE

Après avoir accompagné 41 filles au Maroc avec notre partenaire **Delta Evasion** du 9 au 16 juillet 2023, le Programme Girlzz débute en France avec la première édition du **Bootcamp Girlzz, organisé du 23 au 28 octobre 2023 au pied du Mont-Blanc.**

**15 filles venues de Lyon et au-delà** se sont retrouvées pour vivre une parenthèse sportive, créative et collective, afin se reconnecter à soi et évoluer dans un environnement bienveillant laissant place à l'expression.

Entre sports, ateliers créatifs, confiance en soi, éloquence et rencontres avec des femmes inspirantes, les filles se sont soutenues mutuellement pour atteindre de nouveaux sommets.





## OBJECTIFS

- Offrir une expérience immersive et durable à **forte valeur éducative, inclusive et citoyenne**
- Fournir les clés de l'émancipation, et ouvrir le champ des possibles pour que les jeunes filles gagnent en **estime et confiance, et osent agir pour elles, autrui, l'environnement,**
- Sensibiliser à **l'écologie personnelle et relationnelle**
- Favoriser l'orientation et **l'intégration professionnelle** des jeunes filles
- Faciliter le lien **intergénérationnel** et les relations au sein des familles

## ENJEUX SYSTEMIQUES

- Prévenir l'auto-censure
- Favoriser la persévérance scolaire et prévenir le décrochage scolaire
- Agir sur les leviers périphériques de l'épanouissement scolaire et professionnel (accès aux loisirs, à la culture, au sport ; garantir les compétences langagières, etc.)
- Faire de la santé une condition de la réussite scolaire et professionnelle (soins, prévention des addictions, alimentation, santé mentale, prendre soin de soi, etc.)
- Sensibiliser et promouvoir les valeurs et principes collectifs notamment le faire ensemble, la coopération, le respect
- Renforcer les dynamiques de solidarité et d'engagement éco-responsable



# La première édition du Bootcamp Girlzz, c'est

**15**

**adolescentes de 13 à 23 ans, dont 4 réfugiées**

*(Kenya, Albanie, Macédoine, Lyon et QPV de la Métropole, Haute-Loire, Paris, Genève)*

**6**

**jours en montagne à Combloux**, avec le Mont Blanc pour témoin

📍 *Manoir des Brons*

**12**

**ateliers dont 4 interventions inspirantes**

- *Clara Jouval & Zaynab Abbar - Fondatrices de la marque streetwear Kamak*
- *Bouchra Baibanou & Oriane Aymard, alpinistes*
- *Omayma El Hajiri, Réalisatrice*

**57%**

**déclarent avoir gagné en confiance en soi après le séjour**, et 43% se considéraient déjà comme confiantes

**100%**

**recommandent le séjour**





# ATELIERS

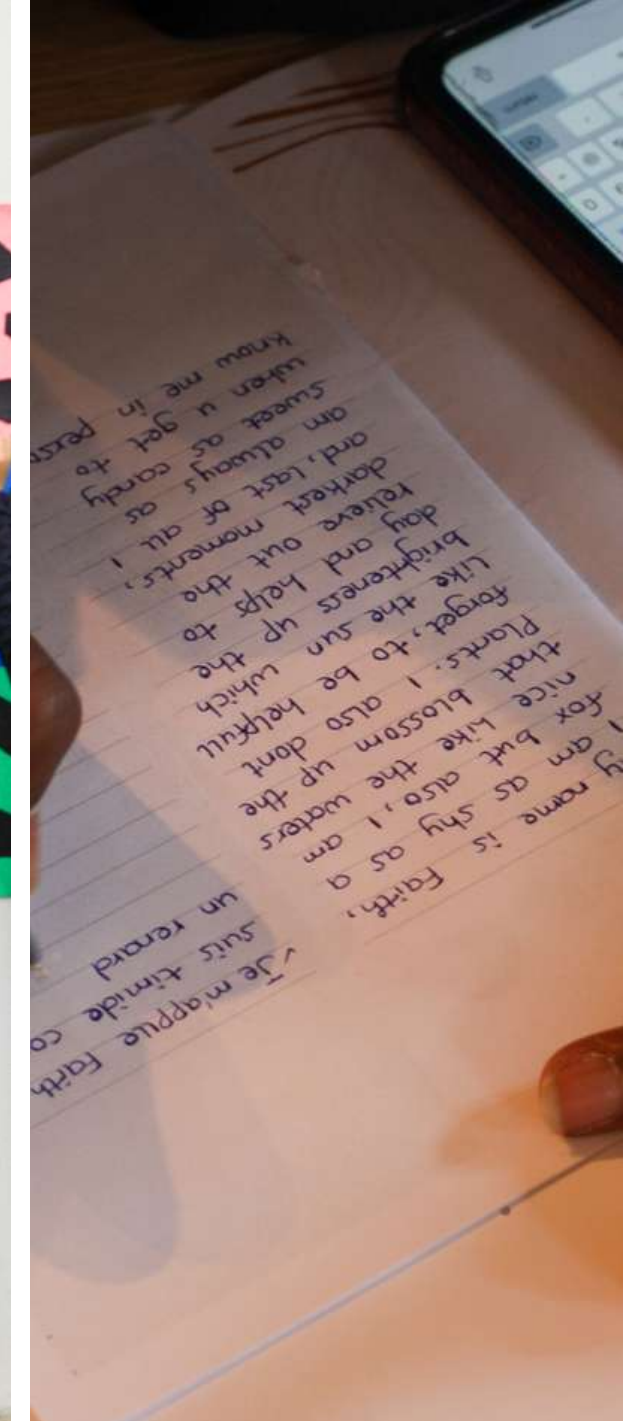
**"Éduquez un garçon et vous éduquerez un homme.  
Éduquez une fille et vous éduquerez une famille, une  
communauté, une nation."**

Devenir sportive de haut-niveau, avocate, maroquinière ou encore artiste ou ingénieure, nos filles débordent d'ambition mais manquent souvent de confiance en elle.

Différents ateliers leur ont permis de mieux se connaître (intérêts, appétences, passions) pour leur permettre de déployer leur estime, croire en leurs rêves et mettre leur leadership au service de leurs ambitions scolaires et professionnelles.

## 10 activités pour permettre le développement personnel :

- **Art, Sport & Mixité** - Mathilde Guégan, peintresse,
- **Mon corps au féminin** - Fatima Ait, Réflexologue,
- **Intervention inspirante n°1** - Clara Jouval & Zeynab Abbar, Fondatrice Kamak,
- **Boxe** - Aziza Harrache, coach sportif,
- **Randonnée - Marche pour la diversité culturelle et la paix,**
- **Tente rouge** - Nathalie Bondetti, Consultante & praticienne narrative,
- **Biathlon** - André, guide de montagne,
- **Confiance en soi et prise de parole** - Nathalie Bondetti,
- **Intervention inspirante n°2** - Bouchra Baibanou & Orianne Aymard, alpinistes et autrices
- **Intervention inspirante n°3** - Omayma El Hajiri, réalisatrice.





# ACTIVITÉS SPORTIVES

**Après la théorie, passons à la pratique !**

Les activités sportives permettent d'acquérir des savoirs-être et savoirs-faire réutilisables quotidiennement. Certaines activités, inédites pour certaines, placent les jeunes en situation de rupture afin de solliciter une réponse cognitive, physique et sociale adaptée.

- **L'initiation à la boxe** nourrit la confiance en soi et en autrui, assure une pratique sécurisée, suscite du plaisir à travers l'activité physique, tout en contribuant à la déconstruction des stéréotypes de genre associés à ce sport.
- **La randonnée** permet aux filles d'explorer les sentiers tout en étant accompagnée par une guide, d'évoluer à son rythme, de se déconnecter du quotidien et de nourrir son bien-être.
- **Le biathlon** en duo offre l'opportunité de développer de nouvelles compétences liées à l'agilité, la concentration et la gestion de son effort, permettant ainsi à chaque participant de contribuer à la victoire de son binôme à travers une combinaison unique de course à pied et de tir au laser.
- **La luge 4 saisons**, défoulement et d'adrénaline, garanties pour 6 des moments exaltants et un bonheur partagé.



**Les activités sportives ont été les activités favorites de nos participantes (79% de votes)**

# RENCONTRE AVEC DES RÔLES MODÈLES



## Clara JOUVAL & Zeynab ABBAR

**Fondatrices de la marque Kamak**

Clara Jouval & Zeynab Abbar sont les fondatrices de la marque de streetwear inclusive et modeste Kamak.

Rôles modèles le temps d'une rencontre, elles ont partagé avec nos participantes un moment symbolique autour de l'expérience entrepreneuriale et ont encouragé nos filles désireuses d'entreprendre à sauter le pas !



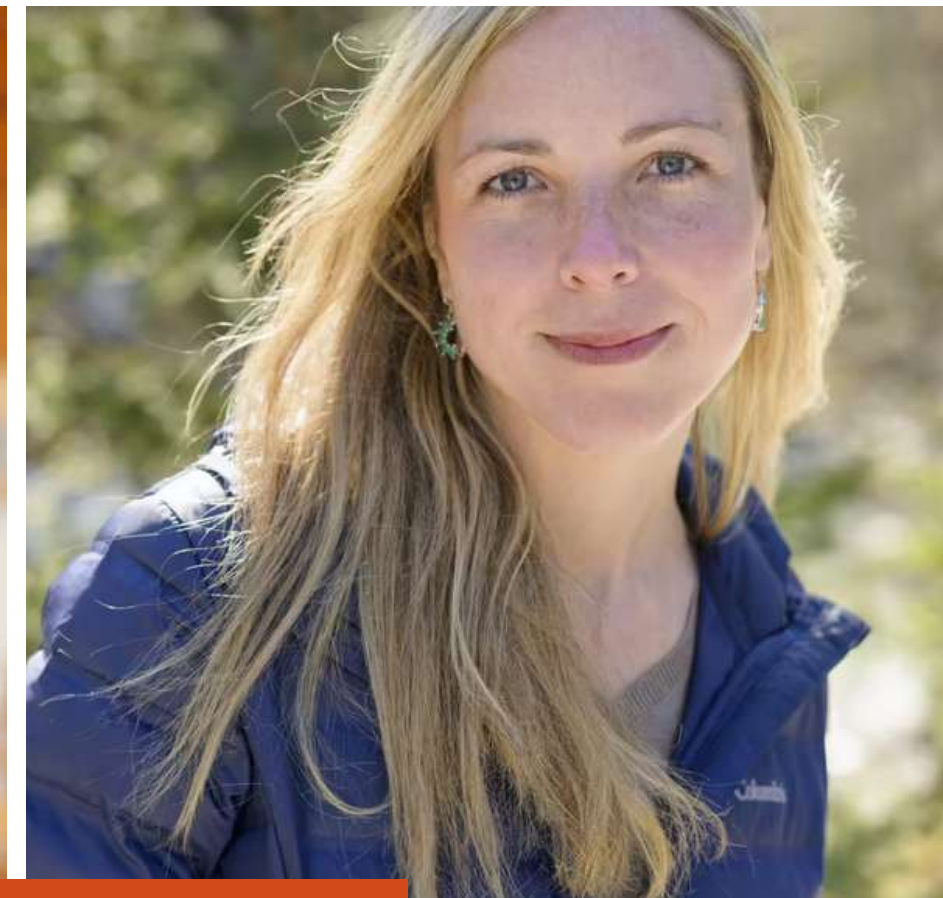
## Bouchra BAIBANOU

**Alpiniste et femme engagée au Maroc,**

Première marocaine à gravir les « Sept sommets du monde », présidente de la commission féminine de la Fédération Marocaine Royale de Ski et Sport de montagne, Bouchra est engagée pour l'égalité de genre dans son pays.

Distinctions :

- 1ère personne au Maroc (hommes et femmes confondus) à réussir le challenge des 7 sommets et la 2e femme arabe
- 1ère femme arabe à gravir l'Annapurna (8 091 m)
- Décorée par le roi du Maroc Mohammed VI



## Orianne AYMARD (PhD)

**Alpiniste, docteure, et autrice**

Tour à tour diplomate, humanitaire, consultante, chercheuse, enseignante à l'université et écrivaine, Orianne AYMARD (PhD) a vécu dans de nombreux pays, notamment à travers ses missions au Comité international de la Croix-Rouge (CICR), spécialement en Haïti pour porter assistance après le séisme.

Alpiniste, elle gravit l'Everest et Lhoste et écrit deux livres retraçant ses ascensions : "When a Goddess Dies", publié par Oxford University Press (OUP) à New York, et "Sous l'oeil de la déesse".



## Omayma EL HAJIRI

**Réalisatrice,**

Multi-casquette à seulement 24 ans, Omayma inspire par la richesse de son parcours : présidente d'association, réalisatrice, coach sportif, agente immobilière, comédienne...

Son leitmotiv : tout faire pour ne rien regretter.

# IMPACT DES RÔLES MODÈLES



“

*Certaines m'ont impressionné et me donnent envie de me surpasser.*

*Grâce au parcours d'Omayma, j'ai pu comprendre qu'à un jeune âge, on **pouvait exercer plusieurs activités en même temps**. Grâce à Orianne et Bouchra, j'ai compris que **nous n'avons pas à nous fixer de limites et que rien ne peut nous empêcher dans l'atteinte de nos rêves**.*

*J'ai aimé le fait qu'elles n'aient **jamais baissé les bras et qu'elles sont toujours déterminées à faire ce qu'elles aiment**.*

*Je dois découvrir ma passion et poursuivre mes rêves en dépit des défis et des difficultés.*

*Je ne devrais pas me sous-estimer en tant que femme. J'aimerais m'impliquer davantage. Être inarrêtable.*

*Elles m'ont motivé, et inspiré, elles m'ont montré que tout était possible tant qu'on croyait à nos rêves. Professionnellement, **elles m'ont apporté de nouveaux projets et tendu des perches pour y arriver**.*

”





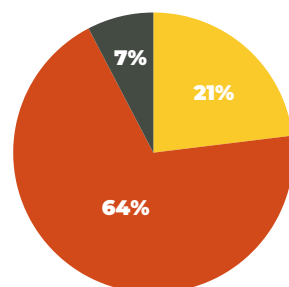
# IMPACT DU SÉJOUR

UN TAUX DE BIEN-ÊTRE ÉLEVÉ

- 57% se sentaient très bien à l'issue du séjour en montagne
- 43% se sentaient bien à l'issue du séjour en montagne
- 0% ont attesté se sentir mal à l'issue du séjour en montagne

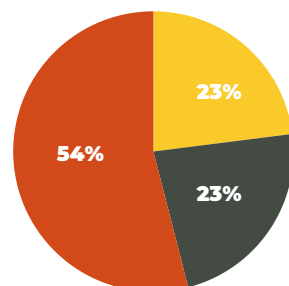


AUGMENTATION DU TAUX D'INTENTION DE PRATIQUE SPORTIVE APRÈS LE BOOTCAMP



- 64% vont poursuivre leur pratique sportive actuelle
- 21% aimeraient faire plus de sport et s'inscrire dans un club après le bootcamp  
*"Je fais déjà du sport, mais ce séjour m'a encouragé à le prendre au sérieux"*
- 1 participante n'a pas l'intention de pratiquer une activité sportive après le bootcamp

UN TAUX D'ENGAGEMENT ÉLEVÉ POUR LA SUITE DU PROGRAMME GIRLZZ



- 100% souhaitent participer à la suite du programme
  - 23% sont intéressées par les ateliers mensuels
  - 23% sont intéressées par le parrainage avec une professionnelle proche de leur domaine d'intérêt
  - 54% sont intéressées par les deux options

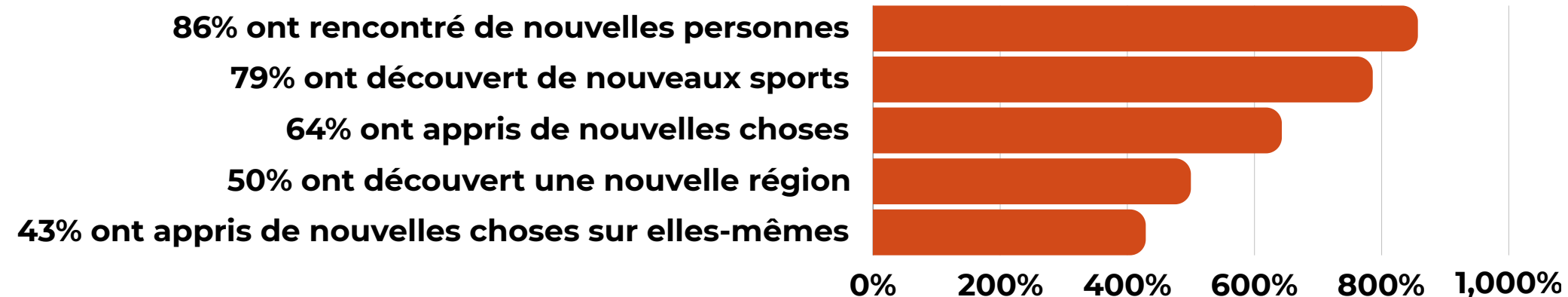
DES PROJETS INDIVIDUELS QUI S'ÉCLAIRCISSENT



Après le Bootcamp,

- 21% ne savent pas encore ce qu'elles souhaitent faire (vs 23% avant)
- 43% disposent désormais de plusieurs idées de projets professionnels (vs 38,5% avant)
- 36% savent désormais ce qu'elles souhaitent faire plus tard (vs 38,5% avant)

DES PROGRÈS INDIVIDUELS





# TÉMOIGNAGES

**Faith,**

**Réfugiée kenyane de 19 ans, Lyon**

*“Lorsque j'ai découvert les montagnes, j'ai été très heureuse et excitée par la vue et la fraîcheur qu'elles m'offraient. Et les activités de montagne m'ont rendu si heureuse et excitée parce qu'en Afrique, il n'y a pas beaucoup d'activités, on se concentre surtout sur les festivals. Des activités comme la boxe, la connaissance de soi ne sont pas tellement prises en compte, mais grâce à ces activités, j'ai été tellement ressourcée, et même si j'ai dû faire face à la barrière de la langue, j'étais toujours aussi heureuse et enthousiaste. C'est un moment extraordinaire.”*

**Amina,**

**Lycéenne de 14 ans, Genève**

*“Je ne connaissais pas l'association, j'en ai entendu parlé et j'ai eu envie d'y participer. J'ai bien aimé qu'on soit que des filles, de différents âges et de différents pays, et je me suis dit pourquoi pas ! L'activité qui m'a le plus plu a été l'activité “Confiance en soi et éloquence”. Au début, je n'arrivais pas à noter mes qualités et à le faire sous la forme d'un poème. J'ai fini par être aidé, j'ai présenté un bon texte et ça m'a permis de retrouver des qualités que j'avais perdues.*

*Certaines m'ont partagé des qualités que j'avais et ça m'a fait plaisir de les entendre. Se dire des qualités, ce n'est pas une chose que l'on fait tous les jours. On devrait apprendre à s'aimer tel qu'on est, et c'est ce que j'ai appris.”*



# TÉMOIGNAGES



**Sakina,**

**Lycéenne de 17 ans, Le Puy-en-Velay**

*“Les personnes qui m’ont le plus inspirées ? Imane et Omayma. Elles sont jeunes et ont accompli tellement de choses. J’ai bientôt leur âge et j’ai peu avancé. J’ai plein de projets et franchement, ça me motive à faire ce que je souhaite.*”

*J’ai beaucoup aimé la semaine, j’ai pu expérimenter plein de nouvelles choses Et je remercie W(e)Talk pour nous avoir donné autant d’opportunités.”*



# TÉMOIGNAGES

**Le choix d'une déconnexion totale lors du séjour avait pour objectif de créer une situation de rupture quant aux usages des téléphones portables.**

**Bousculant le quotidien pour certaines, cette situation a permis à nos participantes de s'occuper autrement et à profiter pleinement de l'expérience qui leur était proposé, favorisant ainsi leur bien-être mental et physique**

**Maryann,**

**Réfugiée kenyane de 21 ans, Lyon**

*"Au début, j'étais tellement accro à mon téléphone que je ne pouvais rien faire. Je peux dire que cela m'a beaucoup affectée, parce que j'étais stressée et que je ne pouvais rien faire d'autre pour occuper mes pensées et échapper à la dépression et à toutes les choses qui me tiraient vers le bas. Je devais me réfugier dans mon téléphone et c'était tellement toxique pour moi.*

*A l'issue de cette semaine sans téléphone, je me sens rafraîchie, renouvelée, j'ai l'impression de pouvoir penser plus clairement aux choses que je veux faire et à celles que je ne veux pas faire".*



# LE SÉJOUR EN IMAGES



# SUITE DU PROGRAMME

## PARRAINAGE & ATELIERS

décembre - mai 2024

Favoriser l'orientation et l'intégration professionnelle des jeunes filles et ancrer leur mieux être et vision

Éviter le décrochage et la sortie du système scolaire pour prévenir des situations de précarité de l'emploi

### Suivi de 6 mois

Définition d'un projet scolaire / professionnel et d'objectifs à atteindre  
Coaching et parrainage selon les besoins identifiés  
Accompagnement BAFA

#### 14 marraines spécialisées

entrepreneures, médias, cinéma, coach, art, sport, tourisme, formation, artisanat, santé et social, etc.

#### Des besoins identifiés

- **21%** ont déclaré ne pas savoir ce qu'elles souhaitaient faire plus tard
- **36%** ont déclaré avoir une idée de ce qu'elles souhaitaient faire plus tard
- **43%** ont déclaré savoir ce qu'elles souhaitaient faire plus tard

Données extraites d'une enquête W(e)Talk après l'expérience immersive "Bootcamp Girlzz" à Combloux - octobre 2023

↔ **1H30 par mois, pendant 6 mois**  
de Décembre 2023 à Mai 2024

#### Des objectifs pédagogiques

- Découvrir ses passions, intérêts et talents.
- Explorer différentes possibilités de carrière.
- Travailler sur des compétences utiles et transversales ou spécifiques
- Élaborer un plan étape par étape pour atteindre ses objectifs.
- Trouver un mentor spécialisé dans son domaine.
- Prévenir l'autocensure
- Préserver ou favoriser la santé mentale des jeunes filles

- 09/12/2023 *Intergénérationnel*
- 20/01/2024 *Intelligence médiatique*
- 17/02/2024 *Eco-citoyenneté*
- 23/03/2024 *Intelligence financière*
- 20/04/2024 *Orientation*

#### Évaluation continue

**Savoirs-être** : bien-être, confiance en soi, sentiment d'efficacité personnelle, leadership

**Compétences** : prise d'initiative, prise de parole en public

**Réalisation de l'objectif scolaire et/ou professionnel**



# SUITE DU PROGRAMME

## DES ÉVÉNEMENTS POUR S'EXPRIMER *mars & juin 2024*

Se retrouver pour discuter de la féminisation des pratiques sportives et la place des femmes dans le sport avec des expertes et rôles modèles

Célébrer le sport au féminin pluriel par le biais d'un tournoi fédérateur

### TABLE RONDE

*“Les femmes et les sports : quand le sport féminin se conjugue au pluriel”*

5 mars 2024 à l'INSEP - Paris

Permettre aux filles de participer à des échanges réflexifs avec des femmes plurielles reconnues (scientifiques, sportives de haut niveau, cadres, journalistes)

### COUPE DU MONDE FÉMININE DES QUARTIERS

début juin 2024 à Lyon

*Promouvoir la pratique sportive  
Tisser un lien social  
Évaluer les freins*

## DEVENIR AMBASSADRICE & TUTRICE *24 au 29 juin 2024*

Fournir les clés de l'émancipation et ouvrir le champ des possibles pour que les jeunes filles osent agir pour elles, autrui et l'environnement

S'engager pour faire perdurer l'élan, montrer l'exemple et soutenir les prochaines filles

### TREK 4 GOOD - Tour de la Vanoise

Nous célébrerons la fin de la première édition du programme GIRLZZ en permettant à 3 filles de :

**Devenir Ambassadrice “Bootcamp Girlzz”**  
et avoir l'opportunité de prendre part au trek solidaire “Tour de la Vanoise” organisé fin juin 2024,

**Devenir Tutrice**  
pour partager son expérience et coacher les prochaines participantes du programme GIRLZZ.



## UN PROJET À FORT POTENTIEL

100 JEUNES ACCOMPAGNÉES EN 2023 ET 2024

### DÉVELOPPEMENT DES SAVOIRS ÊTRE

Un programme immersif centré sur la créativité, l'intelligence collective, la connaissance de soi et la pratique sportive pour favoriser bien-être, confiance et pouvoir d'agir

### INSERTION PROFESSIONNELLE

À la suite des bootcamps, les jeunes bénéficient d'un suivi de 6 mois pour faciliter leur orientation et intégration professionnelle (coaching, mentorat)

### INCLUSION Lutte contre la fracture socio-éducative

Un programme destiné à toutes les jeunes en situation de vulnérabilité sociale, psychique, physique, économique, éducative, sanitaire (QPV ruralité ou centre ville)

### ÉCO-CITOYENNETÉ

Sensibilisation aux enjeux de développement durable, à l'éco-citoyenneté et à l'entrepreneuriat social

### COMMUNAUTÉ

Accessibilité aux autres programmes  
(Labs, programmes en e-learning, cafés nomades au féminin pluriel)





## REMERCIEMENTS

La première édition du Bootcamp fut un succès : une semaine de transformation au service des jeunes filles, futures citoyennes et actrices de l'innovation sociale.

Au nom de toute l'équipe de W((e)Talk, nous remercions l'ensemble de nos partenaires associations, sponsors, mécènes, intervenantes, ainsi que les 15 jeunes filles participantes qui nous ont fait confiance.

Le programme quant à lui se poursuit !

### Médias

France



Maroc





# RETOURS SUR LE BOOTCAMP GIRLZZ MAROC

L'association **DELTA EVASION**, basée à Rabat, organise depuis 5 ans un bootcamp dédié à l'**empowerment des jeunes filles marocaines**, notamment venant des zones rurales. L'objet de l'association est de favoriser l'empowerment des jeunes filles par la pratique des sports de plein air. Elle est présidée par l'alpiniste marocaine **Bouchra Baibanou**.

**Le partenariat entre W(e)Talk et Delta Evasion** est le fruit d'une rencontre entre Bouchra Baibanou et Nathalie Bondetti, co-fondatrice et présidente de l'association Women Empowerment Events, dont la mission est de promouvoir une pluralité de rôles modèles dans une démarche participative.

En parallèle, Nathalie et Bouchra comptent parmi les initiatrices du mouvement **Trek 4 Good**, un trek au féminin social et solidaire en faveur d'une éducation et santé inclusive.

À terme, les participantes bénéficieront d'**échanges interculturels** dans le cadre de la coopération internationale entre Lyon et Rabat.

[Consulter le rapport d'activité Bootcamp Girlzz Maroc](#) 



## W(E) TALK WOMEN EMPOWERMENT EVENTS

Basée à Vénissieux, W(e) Talk a pour objectif de créer des initiatives positives favorisant le pouvoir d'agir des femmes. Nous nous distinguons par la volonté de valoriser et promouvoir une pluralité de rôles modèles féminins, autant dans les profils que les formes de réussite.



### Contact

contact@wetalk-france.org | 06 33 66 92 56  
N° Siret : 922 640 404 00013



wetalk\_e



W(e)Talk Community



wetalk-france.org - trek4good.com  
Helloasso

En savoir plus :

- **Images** : <https://www.flickr.com/photos/wetalk-community/albums>
- **Vidéos** : <https://vimeo.com/wetalkcommunity>
- Dossier et communiqués de presse + statuts : [disponibles ici](#) 

