DOSSIER

PRESSE & PÉDAGOGIQUE

fityourmind

fityourmind

SOMMAIRE

FIT YOUR MIND PAGE 4

L'ASCENSION DU MONT OLYMPE PAGE 5

PRÉSENTATION DU FILM PAGE 6

INFORMATIONS TECHNIQUES PAGE 7

NOTES D'INTENTION PAGE 8

MATÉRIEL PROMOTIONNEL PAGE 9

DIMENSION PÉDAGOGIQUE PAGE 10

CONTACTS PAGE 12

SOIGNE TON CORPS, GUÉRIS TON ESPRIT

Grâce à ses propriétés neuroprotectrices, l'exercice physique ralentit la progression de nombreuses maladies, y compris le vieillissement cérébral.

Fit Your Mind se positionne en tant que pionnier en Belgique, en proposant des activités physiques et de danse adaptées, encadrées par des professionnels de la santé.

Cette approche innovante du soin vise à accompagner les participants vers une meilleure qualité de vie, en améliorant leur aisance physique et leur intégration sociale.

Notre objectif est d'aider les participants à maintenir un mode de vie actif ou à l'adopter, qu'ils soient confrontés à une maladie chronique, des problèmes de mémoire, d'équilibre ou de coordination.

Pour nous, nos participants sont des « actients » car ils deviennent les acteurs principaux de leur santé, reprenant ainsi le contrôle de leur bien-être.

« Il ne savait pas que c'était impossible, alors, il l'on fait » Mark TWAIN

2011 - TOUBKAL, UNE MONTAGNE INTÉRIEURE

Un groupe de 12 personnes avec une sclérose en plaques a mis sur pied une expédition vers le sommet du mont Toubkal au Maroc. Une première mondiale.

2015 - KINESIPHILIA

Un spectacle de danse par des personnes avec une maladie de Parkinson, L'apothéose d'un an de cours hebdomadaire. Une première européenne.

2024 -OLYMPE, LE MONT DES DIEUX

En septembre 2024,1 groupe de 11 participants des ateliers Fit Your Mind a atteint le sommet du mont Olympe en Grèce.

DES ATELIERS HEBDOMADAIRES

Nos ateliers sont destinés aux personnes ayant des besoins spécifiques ou simplement l'envie de rester actifs sur le plan physique, mental et social. Ensemble, nous redécouvrons le plaisir du mouvement : force musculaire, équilibre, coordination, flexibilité... En respectant les capacités de chacun.

Programme complet sur **www.fityourmind.be**

L'ASCENSION DU MONT OLYMPE

alt 2918 LYMPE by fit your mind

Un jour, ils ont osé et ils l'ont fait… Ils ont atteint le sommet du mont Olympe !

Situé en Grèce, cette montagne est traditionnellement considérée comme le domaine des dieux. Culminant à 3000 m d'altitude, sa partie inférieure est boisée, mais s'élève ensuite abruptement par des sentiers rocailleux bordés de larges ravins.

Qui sont-ils ?
Carine, Charles, Dominique, Françoise, Josette, Kirina, Marie-Claude, Michel, Robert, Sophie, Sylvie et François en pensées.

Leur point commun : tous sont confrontés à une maladie chronique, ont traversé des problèmes de santé importants ou vivent avec des douleurs quotidiennes.

Malgré cela, ils participent chaque semaine aux ateliers organisés par Fit Your Mind. Ces patients ont fait le choix de l'activité physique pour soigner la maladie et les douleurs. Raison pour laquelle, nous les appelons des « actients » : un mot valise formé par la fusion « d'acteurs » et « de patients ».

Le slogan de notre association, « Soigne ton corps, guéris ton esprit ! », reflète bien notre approche historique qui était dédiée aux maladies neuroévolutives. Néanmoins, l'exercice physique s'est aussi révélé bénéfique pour de nombreuses pathologies que nous avons aussi envie de prendre en charge.

Un an de préparation
Ce projet est encadré depuis le début par une équipe multidisciplinaire : Hélène, Julie, Laura G, Laura W, Olivier, Sandrine et Vanessa sont tous des professionnels de la santé (médecins, kinésithérapeutes, infirmiers…) ou de l'activité physique adaptée.

En plus de leurs ateliers hebdomadaires Fit Your Mind (marche nordique, stretching, renforcement musculaire…), nos actients ont participé à des entrainements mensuels, complétés par deux week-ends de préparation et un coaching personnalisé.

Au-delà de cette préparation physique, il a fallu réunir les fonds pour le voyage par la mise en place de sponsoring, de dons, de ventes… Tous, participants et encadrants, ont été partie prenante. Bravo à eux pour cette autre performance !

Un défi collectif
Tous sont arrivés au sommet… nous n'en doutions pas avec ce groupe aussi soudé ! Malgré une météo capricieuse, une montée rude, une descente technique, des chutes, un incident maîtrisé par nos guides grecs, chacun a fait preuve de courage et de solidarité, surmontant les difficultés main dans la main.

Cette bonne humeur s'est prolongée en dehors des marches et jusque dans les dortoirs des refuges. Une première pour beaucoup !

Une étude clinique
En parallèle à ce défi, une étude clinique a été réalisée par Marco, un étudiant en kinésithérapie de la Haute Ecole Robert Schuman de Libramont. L'objectif était de comparer l'évolution de deux groupes au sein de Fit Your Mind. L'un réalisant la préparation et l'ascension du mont Olympe et l'autre pas.

Bien qu'il soit difficile d'évaluer la complexité de l'être humain, nous constatons une amélioration de la capacité physique, une diminution des conséquences perçues de la maladie et une amélioration de la confiance en soi et du bien-être en général chez nos « Olympiens ».

PRÉSENTATION DU FILM

SYNOPSIS

Hélène et Julie, coaches pour Fit Your Mind à Libramont ont initié un projet ambitieux : l'ascension du Mont Olympe. C'est, au final, un groupe de 11 participants atteints de pathologies chroniques qui se crée, accompagné de 9 professionnels de la santé.

Pendant douze mois, ils se préparent physiquement et mentalement à ce défi. Ce documentaire suit leur incroyable aventure humaine, marquée par l'amitié, la résilience et le dépassement de soi.

OBJECTIFS ET MESSAGE

Ce documentaire met en lumière la puissance du collectif et la force de l'inclusion. Il vise à sensibiliser sur l'importance de l'activité physique pour les personnes vivant avec des maladies chroniques et à inspirer chacun à repousser ses limites.

THÉMATIQUES PRINCIPALES

- Dépassement de soi et résilience ;
- L'inclusion et l'activité physique adaptée ;
- Le pouvoir du collectif ;
- La transformation individuelle et collective.

ÉQUIPE

- Réalisateur : Justin COLLIN
- Producteur : Fit Your Mind
- Images : Justin COLLIN & Fabrice CLEMENT

- Intervenants principaux :
  Participants : Carine, Charles, Dominique, Françoise, Josette, Kirina, Marie-Claude, Michel, Robert, Sophie, Sylvie et François en pensées.

  Encadrants : Hélène, Julie, Laura G, Laura W, Olivier, Sandrine et Vanessa

INFORMATIONS TECHNIQUES

- Titre original : **Ose ! Une ascension de héros**
- Durée : 75 minutes
- Format : 4K
- Langue : Français (sous-titres disponibles en anglais et néerlandais)
- Pays de production : Belgique
- Année de sortie : 2025
- Société de production : Fit Your Mind
- Diffusion prévue : Cinémas, festivals, TV (RTBF), streaming, projections éducatives

NOTES D'INTENTION

NOTE DU RÉALISATEUR

Ce documentaire capture la beauté humaine dans ce qu'elle a de plus pur : la persévérance, la solidarité et l'acceptation des différences. En tant que réalisateur, mon objectif est de plonger le spectateur au cœur de cette aventure humaine, de l'émotion brute à l'exploit collectif.

Justin COLLIN

NOTE DES PRODUCTEURS

Fit Your Mind défend l'importance de l'activité physique adaptée. Ce documentaire est un message d'espoir et une preuve que, malgré la maladie, l'impossible peut devenir possible.

Olivier BOUQUIAU,
Président et fondateur de Fit Your, Mind

Hélène MUSELLE,
Directrice de Fit Your Mind

MATÉRIEL PROMOTIONNEL

- Affiche officielle (différents formats) ;
- Photos et vidéos ;
- Portraits des participants ;
- Bande-annonce :

  www.fityourmind.be/ose

- Extraits du film disponibles sur demande.

DIMENSION PÉDAGOGIQUE

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Sensibiliser les étudiants aux défis des personnes vivant avec une maladie chronique ;
- Encourager la pratique de l'activité physique ;
- Illustrer les bienfaits de l'activité physique adaptée.

RESSOURCES POUR LES ENSEIGNANTS ET ÉDUCATEURS

Guide pédagogique avec :

- Résumé du film ;
- Questions ouvertes pour le débat ;
- Activités pédagogiques : analyses d'images, recherches sur l'activité physique adaptée, discussions en classe, ateliers participatifs.

SUGGESTIONS DE PROJETS SCOLAIRES

- Organisation de projections-débats ;
- Travail d'écriture : rédiger une lettre à un des participants ;
- Création de campagnes de sensibilisation sur le sport pour tous

POSSIBILITÉS D'INTERVENTIONS ET ÉVÉNEMENTS

- Disponibilité du réalisateur et des participants pour des conférences et échanges avec le public ;
- Projections spéciales pour les établissements scolaires ;
- Partenariats avec les institutions éducatives.

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE

- Etudes scientifiques ;
- Capsules thématique en ligne ;
- Exposition : photos…

fityourmind

CONTACTS

fityourmind

Hélène MUSELLE
0497 68 20 63
helene@fityourmind.be

Editeur responsable : Fit Your Mind ASBL - Jupille 8, B-6800 Sainte-Marie-Chevigny
Conception : FanClubCom.be

Contact presse : Fabrice CLEMENT - fc@fanclubcom.be

Site web officiel du film : **www.fityourmind.be/ose**

Réseaux sociaux :

fityourmind.be