



## Projets 2026

**ROMPRE L'ISOLEMENT ET RÉTABLIR DE  
L'ÉGALITÉ SOCIALE**

**SORTIES  
DÉCOUVRIR LE MONDE**



**THÉÂTRE  
"UN REGARD NEUF SUR LE HANDICAP"**



## L'histoire de l'association



Il y a 50 ans, quelques jeunes myopathes ont décidé de fuir l'institution à laquelle ils étaient promis à la fin de leur scolarité en créant Vivre Debout. Une colocation dans laquelle chacun a une responsabilité pour le bien commun. Grâce à eux beaucoup ont pu ainsi conserver leur indépendance, leur libre arbitre et vivre en toute autonomie.

Les politiques gouvernementales qui se sont succédées ont encouragé le maintien à domicile des personnes en situation de handicap. Malheureusement aujourd'hui beaucoup de personnes souffrent d'isolement.

L'action de Vivre Debout a évolué pour toujours accompagner au mieux les adultes grands handicapés physiques. Notre action se conjugue en 3 volets.



## SOLIDARITÉ



Aider nos adhérents à leur domicile et au quotidien. Nous adaptons notre accompagnement à leur demande, sans jamais présupposer de leurs besoins ou envies. Nous apportons une aide complémentaire à celle des assistants de vie. Nous aidons également financièrement en remboursant le reste à charge de dépenses liées au handicap, ou des prêts à taux zéro. Enfin, nous mettons à la disposition de nos adhérents un véhicule afin de faciliter leurs déplacements. Ils restent libres de choisir leur conducteur ou nous les accompagnons s'ils n'ont personne.

## SORTIES



Permettre de rompre avec l'isolement, découvrir, s'amuser ou apprendre. L'année dernière nous avons ainsi pu proposer différentes sorties : visite de ruches, découverte de la bergerie de Rambouillet, admirer le feu d'artifice de Versailles etc. Cette année grâce au Lions Club de Maurepas, nous avons pu acquérir un van permettant de transporter jusqu'à 4 fauteuils roulants électriques. Notre ambition est de proposer plus de sorties, plus loin, à plus de monde.

## THÉÂTRE



Le développement de la confiance en soi et la sociabilisation grâce au théâtre fait aussi partie de nos champs d'action. Vivre Debout anime ainsi une troupe de théâtre mélangeant des personnes en situation de handicap et des personnes valides. Le théâtre apporte beaucoup d'avantages pour la santé des personnes handicapées : Amélioration de la motricité, développement de l'expression personnelle, improvisation et créativité car ils sont co-auteurs du projet, interactions sociales, estime de soi, amélioration de l'élocution verbale, renforcement de la mémoire, etc.



# PROJET Sorties





# SORTIE ET HANDICAP

## Sortir ensemble, c'est avancer ensemble.

Proposer des sorties à nos adhérents en situation de handicap c'est bien **plus qu'un moment de loisir**. C'est **offrir** une parenthèse de **liberté, briser l'isolement** et **créer un lien humain sincère**. Trop souvent confrontés à des barrières invisibles, nos adhérents retrouvent grâce à ces sorties le plaisir simple – mais essentiel – de **participer pleinement à la vie sociale**.

Balades, sorties culturelles, pique-niques ou spectacles : **chaque activité devient une expérience riche de rencontres, d'émotions et de découvertes**. Ces moments renforcent l'**autonomie**, la **confiance en soi**, et redonnent le **sentiment d'être reconnu et valorisé**.

Mais ces instants sont tout aussi précieux pour les accompagnants. En partageant ces moments, on apprend à **voir au-delà du handicap**. On change son regard, on s'ouvre à l'autre, et on en sort grandi, de belles amitiés se créent !

Les sorties inclusives sont des ponts entre les mondes, où la différence devient une force et où chacun trouve sa place.

Soutenir ces initiatives, c'est faire le choix d'une **société plus solidaire**, plus juste et profondément humaine.



Sortie du 25 juin 2025 à Dieppe



Sortie au festival des danses du monde à Maintenon



# LE PROJET

## L'objectif

Organiser des sorties pour nos adhérents c'est une démarche porteuse de sens, d'inclusion et d'humanité.

Ces sorties visent d'abord à **rompre l'isolement**. Beaucoup de personnes handicapées vivent dans des environnements fermés, souvent coupées du monde extérieur. Leur offrir l'occasion de sortir, de **rencontrer d'autres personnes**, de **participer à la vie sociale**, c'est leur redonner **une place active dans la société**.

C'est aussi un moyen fort de **favoriser l'autonomie** et **l'épanouissement personnel**. Découvrir un lieu nouveau, participer à une activité culturelle ou simplement partager un repas à l'extérieur sont autant de petites victoires qui renforcent la confiance en soi et l'indépendance. Au fil des sorties, nous avons remarqué **l'impact psychologique et physique** que les sorties avaient sur nos adhérents. Les sorties étant devenues bien plus qu'un plaisir mais une nécessité.

Ces moments permettent également de **changer les regards**. En étant visibles dans l'espace public, les personnes en situation de handicap contribuent à **déconstruire les préjugés**. Chaque sortie devient ainsi une **occasion de sensibiliser**, de **dialoguer**, de **créer du lien** entre les mondes.

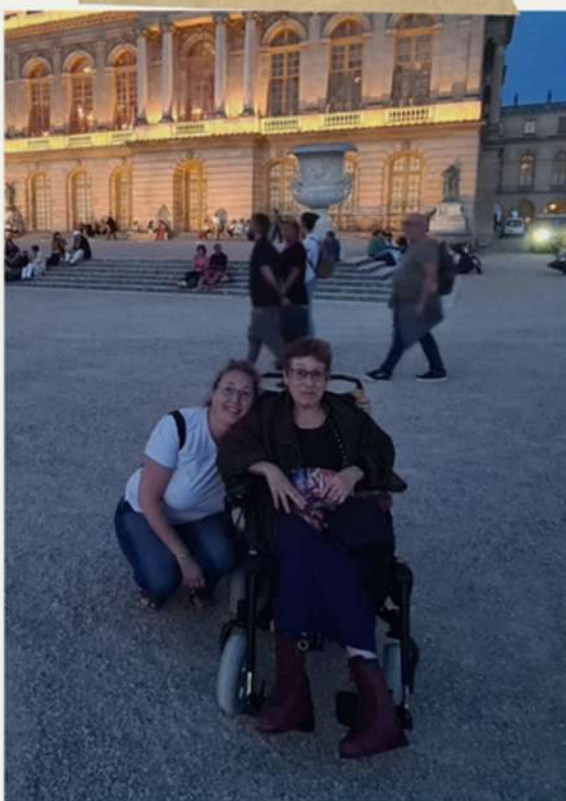
Enfin, ces rencontres sont **sources de joie**, de **rires** et d'**émotions partagées**. Elles créent des souvenirs, des amitiés, et rappellent à chacun que **la richesse humaine se trouve dans la diversité**.

## Notre démarche

L'une des conséquences fréquentes du handicap est la **précarité financière**. Souvent, les personnes en situation de grand handicap physique n'ont pas d'emploi et ont des moyens financiers limités. Leur permettre d'accéder **gratuitement à des sorties variées** c'est une façon de rétablir **l'égalité sociale** en respectant leurs envies.

Malgré **l'accessibilité** annoncée de certains lieux, la présence de bénévoles attentifs à leurs côtés rassure nos adhérents et leur permet de **dépasser leurs peurs**.

Plus que tout, les sorties avec des personnes en situation de handicap ont un **impact pédagogique fort sur l'ensemble de la société**. Elles permettent de **changer les regards**, en montrant que **le handicap n'empêche ni la participation, ni l'épanouissement, ni l'autonomie**. En rendant ces personnes visibles et actives dans l'espace public, on combat les stéréotypes et on valorise leurs capacités.





## Des sorties pour tous, adaptées à leurs envies ...

Nous organisons fréquemment des réunions pour connaître les besoins et les souhaits de nos adhérents. Ainsi, nous prévoyons les sorties au regard de leurs envies. Nous essayons de proposer des sorties variées afin de satisfaire tous les centres d'intérêts. L'objectif est de permettre à tous les adhérents de bénéficier des sorties en faisant des roulements.

### Nombre d'actions et fréquence

Nous aimerions proposer à nos adhérents des sorties **deux fois par mois**, avec éventuellement plus de sorties l'été car cette période est souvent un grand moment de solitude pour les personnes en situation de handicap...



**Visite d'une ruche à Elancourt**

### Nos idées de sorties :

- Grandes eaux de Versailles
- Atelier des lumières
- Visite de Notre Dame à Paris
- Sortie piscine
- Refuge de la tanière
- Match de basket de notre parrain
- Visites de musées
- Concerts

**Par manque de financement, Vivre Debout n'est actuellement pas en mesure de proposer des sorties qui impliquent un coût d'entrée. Ainsi les propositions de sorties sont plus limitées.**

**L'objectif est d'élargir notre offre en proposant des sorties dans des lieux accessibles gratuitement ou pas.**

**Bien sûr, nos adhérents n'ont aucun frais et l'ensemble des sorties, payantes ou non, sont à la charge de Vivre Debout.**



## Un impact plus que démontré

### Jeannine, personne non voyante :

“ Les sorties m'apportent beaucoup de bien, ça me change les idées et me rappelle les bons souvenirs de quand je pouvais encore voir. Lorsque la personne qui voit pour nous qui nous accompagne nous décrit ce qu'elle voit avec précision, ça donne l'impression de voir à nouveau.”

### Anne, personne en fauteuil roulant électrique dirigé avec une licorne :

“La visite au musée d'Orsay a été une vraie fierté : je ne me serais jamais crue capable d'aller dans un musée avec mon fauteuil électrique et grâce à Vivre Debout j'ai pu le faire et gagner confiance en moi.”

## Sidney Attiogbé : le handicap est une force !

Lors de l'anniversaire des 50 ans de Vivre Debout le 25 janvier 2025, **Sidney Attiogbé**, Basketteur fauteuil professionnel et **parrain** de **Vivre Debout** a témoigné de l'impact que le sport a dans sa vie.

Grand sportif et adepte de basketball avant d'être en fauteuil, Sidney n'a pas laissé le handicap le contraindre à arrêter sa passion. Bien au contraire !

Malgré l'**accident** qui lui a **enlevé l'usage de ses jambes**, il a lutté pour **continuer de pratiquer** son sport, sa passion.

Il nous démontre, à travers son témoignage comment la pratique sportive lui a permis de se remettre de son accident. Il a choisi de se battre pour continuer de faire ce qui lui plaît et ce malgré son handicap.



**Pratiquer une activité sportive**, même en situation de **handicap**, est un moyen essentiel de se vider la tête, de découvrir et de **continuer à faire ce que l'on aime**.

Sidney nous démontre que même si l'on est en situation de handicap, **rien n'est impossible**.

Proposer à nos adhérents de venir **encourager l'équipe des Hurricanes 94**, c'est tout d'abord soutenir cette équipe et vibrer avec les joueurs tout au long du match, et c'est aussi **ouvrir la porte des possibles**.



## BUDGET ANNÉE 2026

### Coût de l'entretien du véhicule

0 €

Notre Opel Movano nous permet de transporter 4 personnes en fauteuil roulant. Le coût de l'assurance, de l'entretien et des contrôles techniques est amorti grâce à la location sur la plateforme d'autopartage de véhicules PMR WHEELIZ.

### Coût du carburant

300 €

- Nous essayons de **limiter les sorties à 30 km de distance**.
- Comme **nos adhérents** habitent dans tout Saint Quentin en Yvelines, les km parcourus pour **aller les chercher et les raccompagner sont de 30 km par sortie**.
- Comme évoqué précédemment nous espérons proposer **2 sorties par mois**.
- Sur **une année** nous estimons donc parcourir **2 160 km** pour les sorties.
- Donc environ **2,5 pleins** de carburant soit environ **300 €**.

### Coût des sorties

816 €

- L'objectif est de **panacher** les sorties **payantes** et les sorties **gratuites**.
- Pour **rétablir de l'égalité sociale**, nous souhaitons prioriser les sorties en fonction des souhaits de nos adhérents, sans que le prix de celles-ci soit un frein.
- Les sorties payantes sont entre 15€ et 20€
- Nous estimons à **816 €** Le budget annuel des sorties.

### Budget Annuel 2026

1 116 €



## NOUS AIDER



### Grace à vos dons, vous pourrez :

- Rompre l'isolement social en permettant aux personnes en situation de handicap de sortir de leur quotidien.
- Favoriser l'autonomie et la confiance en soi. Participer à une sortie, même encadrée, est une forme d'émancipation. Cela développe l'estime de soi, la prise d'initiative et le sentiment de liberté.
- Offrir des moments de plaisir, de détente et de découvertes. Ces moments permettent de profiter de la vie comme tout le monde : aller au cinéma, au musée, à la mer, en forêt, etc.
- Soutenir moralement et valoriser nos adhérents en situation de handicap. Être invité à participer à des sorties grâce à la générosité d'autrui renforce le sentiment d'être reconnu et soutenu.

### Partenaires du projet :

Lions Club, Ville de Maurepas, **et vous ?**





# AIDEZ-NOUS À CONTINUER DE DÉCOUVRIR LE MONDE



**L'ÉQUIPE DES HURRICANES 94**

21 Sente des Dombes  
78310 Maurepas  
06 10 47 70 64  
[vivre.debout.yvelines@gmail.com](mailto:vivre.debout.yvelines@gmail.com)  
<http://www.vivredebout78.fr>







# PROJET

# Théâtre





# Théâtre et handicap

Le théâtre pour les personnes en situation de handicap permet de :

- Rompre l'isolement,
- Monter sur scène
- Influencer positivement le regard de la société et d'agir en faveur de l'égalité des droits entre personnes handicapées et personnes valides.

Vivre debout anime ainsi une troupe de théâtre mélangeant des personnes en situation de handicap et des personnes valides.

## Ateliers et stages

Une fois par semaine nos metteurs en scène animent un atelier de 1h45 et deux fois par semestre les comédiens participent à un stage d'une demi journée pour consolider les acquis et préparer les représentations.

## La rampe des délices

Pièce originale écrite et mise en scène par Patrick Pujar et Emma Pujar

## Théâtre d'improvisation

À partir de mots choisis par le public, les comédiens improvisent des saynètes de quelques minutes.

## Théâtre forum

Le public peut réagir aux saynètes qui leur sont présentées et prendre la place d'une personne en situation de handicap afin de vivre la saynète de l'intérieur.





# Théâtre et handicap

En 2024, le projet de la troupe de Vivre Debout était la représentation d'une pièce originale écrite et mise en scène par Patrick Pujar et Emma Pujar "La rampe des délices". La représentation a eu lieu le 25 janvier 2025 lors de la célébration des 50 ans de Vivre Debout et a remporté un franc succès. Elle sera rejouée en 2026 selon les disponibilités

Au cours de cet anniversaire, Léa Viratelle a présenté une conférence inédite sur le ressenti des personnes handicapées physiques face au regard de la société.

Nous avons donc décidé pour les années à venir de réfléchir à la façon dont Vivre Debout pouvait changer le regard de la société.

Ainsi est né le projet  
**« Un regard neuf  
Le théâtre au service du handicap et de la jeunesse »**





# ATELIERS Théâtre



UN REGARD NEUF  
Le théâtre au service du  
handicap et de la jeunesse



Projet 2025-2026  
Primaire et Collège

Affiche d'illustration du projet de sensibilisation  
au handicap par le théâtre forum



# Le projet

## L'objectif

Influencer positivement le regard de la société, en s'adressant à un jeune public (écoles primaires, collèges, médiathèques) à travers des spectacles de théâtre forum.

Le Théâtre forum est un outil théâtral permettant de décortiquer les mécaniques de nos problèmes de société en interagissant avec le public.

Le principe est de montrer des saynètes (d'environ 3 minutes) au public dans lesquelles il y a une problématique, un rapport de discrimination ou d'oppression.

Ensuite, un volontaire du public est invité à prendre la place de la personne handicapée dans un fauteuil manuel et rejouer la saynète.

Ainsi, le public prend conscience des mécanismes de discriminations auxquelles les personnes en situation de handicap sont confrontées et devient acteur. Chacun est amené à débattre et à réfléchir activement à des solutions pour une société plus tolérante.

## Démarche pédagogique

Le jeune public peut réagir aux saynètes qui lui sont présentées et prendre la place d'une personne en situation de handicap afin de vivre la saynète de l'intérieur. Grâce à sa dimension interactive, le théâtre forum est l'outil idéal pour développer positivement des aspects pédagogiques, et amener à une prise de conscience collective.

## Objectifs attendus

Nous espérons inscrire durablement dans son esprit l'importance de l'égalité de traitement vis à vis des personnes en situations de handicap.





## Etapes clés du projet

Référencer et contacter les établissements recevant un jeune public : Ecoles primaires, Collèges, Médiathèques, Centre de loisirs, Pôles jeunesse, BIJ, Missions locales, Maisons de quartier de Saint Quentin en Yvelines et des environs.  
Obtenir l'accord des circonscriptions pour les écoles primaires.

## Nombre d'actions et fréquence

Nous visons environ 20 animations d'atelier de théâtre forum sur l'année scolaire 2025 – 2026 soit environ 2 par mois.

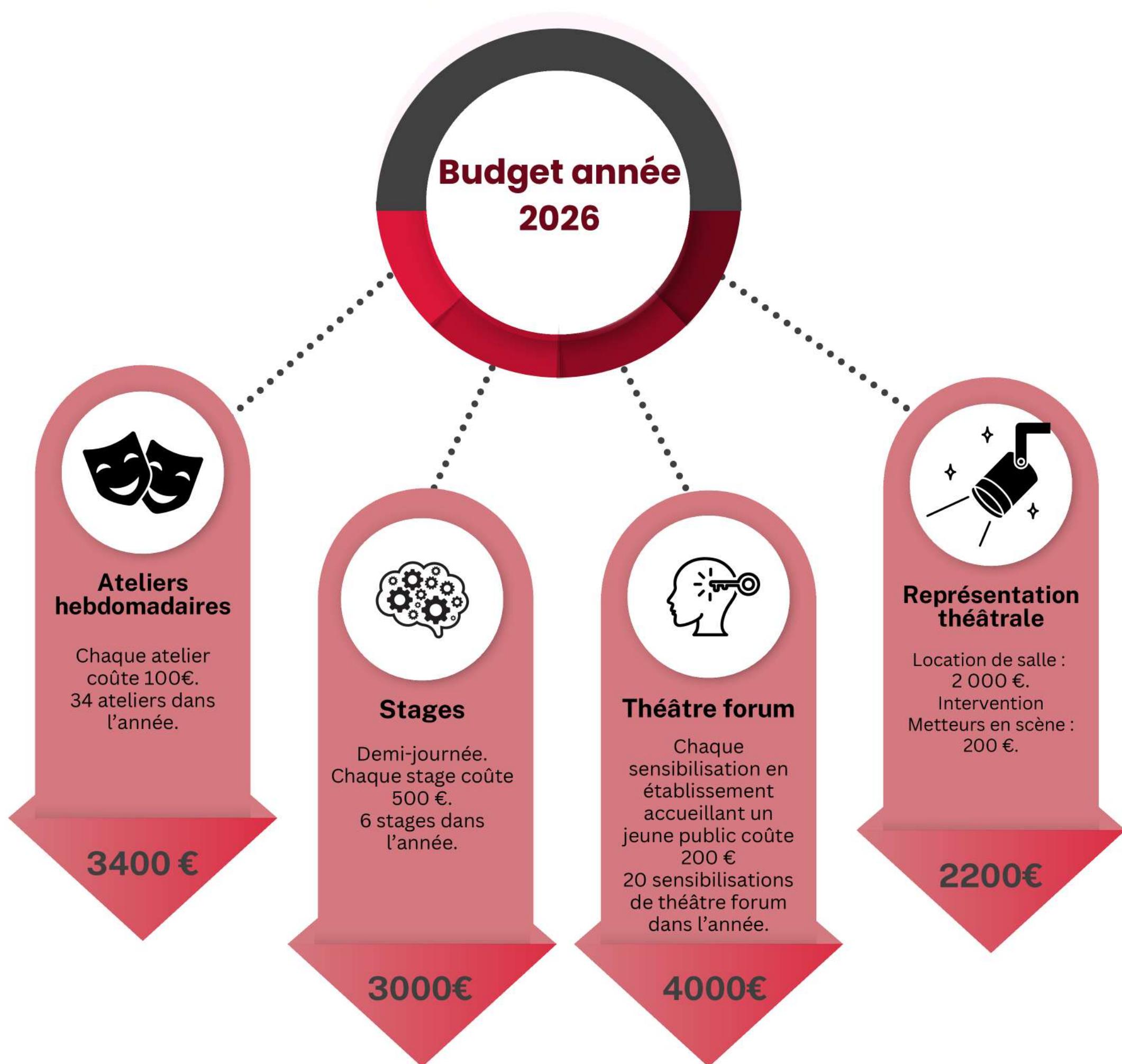
## Présentation de l'équipe projet et leurs rôles :

La troupe de théâtre est partie prenante du projet.

- Ghislaine Lenouvel, présidente de Vivre Debout
- Anne Elbakh, en charge de la partie logistique.
- Patrick Pujar, metteur en scène et directeur artistique, musicien (ukulélé, piano), professeur d'improvisation théâtrale 20 ans d'expérience.
- Emma Pujar, metteuse en scène et directrice artistique, autrice, 8 ans d'expérience.







## Les coûts:

Nos comédiens sont accompagnés par un metteur en scène professionnel et chaque représentation que ce soit pour le théâtre forum ou pour une pièce représente un coût logistique.

## Partenaires du projet :

Lions Club, Ville de Maurepas, **et vous ?**



## BUDGET ANNÉE 2026

### Ateliers hebdomadaires

3400 €

Chaque atelier coûte 100€.

- 34 ateliers dans l'année.

### Stages

3000 €

Demi-journée. Chaque stage coûte 500 €.

- 6 stages dans l'année.

### Théâtre forum

4000 €

Chaque sensibilisation en établissement accueillant un jeune public coûte 200 €

- 20 sensibilisations de théâtre forum dans l'année.

### Représentation théâtrale

2200 €

Location de salle : 2 000 €.

Intervention Metteurs en scène : 200 €.

### Budget Annuel 2026

12 600 €

### Les coûts:

Nos comédiens sont accompagnés par un metteur en scène professionnel et chaque représentation que ce soit pour le théâtre forum ou pour une pièce représente un coût logistique.



## Nous aider

### Grâce à vos dons vous pourrez :

Prendre en charge une ou des **sensibilisations**, ce qui nous permettra d'intervenir dans des établissements accueillant un jeune public qui n'ont pas toujours le budget pour nous indemniser.

Prendre en charge un ou des **stages** qui sont des moments particulièrement importants pour consolider les acquis et préparer les interventions en public.

Prendre en charge un ou des **ateliers** qui sont des rendez-vous hebdomadaires qui contribuent fortement à la santé psychologique et physique des comédiens en situation de handicap.

Participer à la **location d'une salle** qui nous permet de sensibiliser un public adulte soit grâce à notre pièce de théâtre "la rampe des délices", soit grâce au théâtre forum adapté aux adultes.

**Vivre Debout est une association reconnue d'intérêt général Les dons effectués ouvrent droit à une réduction d'impôt sur le revenu de 66%.**









# Budget 2026

## Sorties et théâtre

Essence, entrées payantes, logistique, rémunération des metteurs en scène...

13 716 €

-  Avec une contribution de 70 €, vous permettez la réalisation d'une sortie avec 4 personnes.
-  Avec une contribution de 100 €, vous permettez la réalisation d'un des 34 ateliers hebdomadaires.
-  Avec une contribution de 300 €, vous permettez de financer tous les déplacements sorties.
-  Avec une contribution de 500 €, vous permettez la réalisation d'un stage.
-  Avec une contribution de 800 €, vous permettez la réalisation de toutes les sorties de l'année.
-  Avec une contribution de 2 200 €, vous permettez la réalisation d'une représentation théâtrale.

## Contrepartie

les contreparties proposées sont liées à la communication (affichage du logo, article, remerciements en représentation ...).



### **Une autre façon de nous soutenir**

**Si Vivre Debout fait une intervention de sensibilisation en entreprise et facture cette intervention, alors cette facture est déductible de la taxe agefiph.**



# Projets 2026

## UN REGARD NEUF

Le théâtre au service du  
handicap et de la jeunesse

## SORTIES

Rompre l'isolement  
Plus d'égalité sociale

21 Sente des Dombes  
78310 Maurepas  
06 10 47 70 64  
[vivre.debout.yvelines@gmail.com](mailto:vivre.debout.yvelines@gmail.com)  
<http://vivredebout78.fr>

