

SINE
QUA
NON

SINE
QUA
NON
RUN

SINE
QUA
NON
SQUAD

SINE
QUA
NON
CUP

SINE
QUA
NON
BOOSTHER

PROGRAMMES EN ENTREPRISE
FAIRE GRANDIR L'EMPOWERMENT DES FEMMES
ET LUTTER CONTRE LES VIOLENCES SEXISTES
ASSOCIATION SINE QUA NON - JANVIER 2021

CONVICTIONS

Le choix du sport pour
donner confiance aux
femmes et contribuer à
ce qu'elles prennent leur
place dans la société ...



CONVICTIONS

pour sensibiliser l'ensemble de la société sur le sujet des violences faites aux femmes avec un ton optimiste, énergique et fédérateur pour mobiliser les hommes et les femmes.



NOTRE VOLONTÉ : MOBILISER LES ENTREPRISES

1/3

1 femme sur 3 est confrontée à une situation de **HARCÈLEMENT SEXUEL** au cours de sa vie professionnelle

8/10

80% des femmes sont confrontées au **SEXISME ORDINAIRE** au travail

3/10

Parce que seul 3 cas sur 10 sont **RAPPORTÉS À L'EMPLOYEUR-E** et seuls 5% des cas sont portés devant la justice



LA SINE QUA NON RUN

Une course de 6 ou 10 km à réaliser la semaine du 25 novembre quel que soit le pays dans le monde dans lequel nous sommes avec l'ambition d'unir nos forces pour dénoncer les violences sexistes et sexuelles et crier haut et fort notre envie d'égalité.

SINE
QUA
NON
RUN



PRESENTATION DE LA COURSE

SINE
QUA
NON
RUN

3 éditions

20 pays

8 000 personnes

100 retombées

médias dont JT

de TF1 et M6

Semaine du 25
novembre 2021

1 course
connectée pour
participer dans le
monde entier

Des
rassemblements
dans plusieurs
villes de France

Prix : 15€
dossards et
programme de
préparation

NOTRE EBOOK DE PREPARATION

SINE
QUA
NON
RUN

21 jours de
préparation
sportive et de
sensibilisation

Personnalisation
à partir de
1 500€

10 jours de
vidéos
d'entraînemen
ts physiques

1 live de Lucile
Woodward et
1 cardio guidé

1 atelier live
de
sensibilisation
autour des 5D

1 live de self
défense et de
cohérence
cardiaque

1 atelier live
sur les
notions
juridiques

VOTRE PARCOURS ET AUDIO GUIDE PERSONNALISÉS

Faire courir vos
salariés sur un /
des parcours qui
leur sont dédiés
(à proximité du
siège par ex)

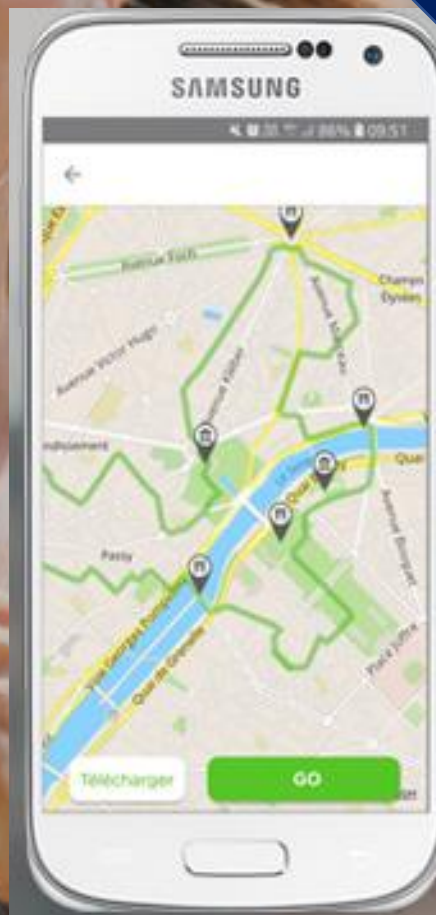
à partir
de
2 000€

Créer un audio
guide avec les
contenus de
votre choix qui
pourra rythmer
les foulées de
vos salariés

Du contenu sur
vos programmes
en faveur de
l'égalité femmes
- hommes

Du contenu
sur des femmes
inspirantes de
votre secteur
d'activité

Du contenu sur
les violences
sexistes et
sexuelles faites
aux femmes



SINE
QUA
NON
RUN



PARTICIPER À LA SINE QUA NON RUN C'EST :

SINE
QUA
NON
RUN

Un ebook avec
une préparation
à la course et
des contenus de
sensibilisation

Des bénéfices
de la course
reversés aux
Maisons des
Femmes

Une course
qui s'adresse
aux femmes
et aux hommes

Des parcours
avec audio
guide pouvant
être
personnalisés
pour vos
salariés



LE SINE QUA NON BOOST HER

Une méthode d'éveil de la confiance à la croisée de la self-défense, de la méditation et du théâtre d'improvisation. Objectif : vaincre le sentiment de vulnérabilité et libérer sa force intérieure.

SINE
QUA
NON
BOOST HER



*"Garder ses moyens dans une situation conflictuelle,
Être calme avant une réunion importante,
Marcher tranquille dans la rue ou dans le métro,
Se sentir à l'aise dans son corps en toute circonstances,
Oser sans avoir peur du ridicule ou de l'échec...
...Voilà ce que vous apporte la SELF Collective."*

SINE QUA NON BOOST HER

Module self-défense

SINE
QUA
NON
BOOST HER

Apprendre à
gérer sa peur
en travaillant
sur la gestion
des tensions et
la respiration

Développer
des réflexes de
self-défense
contre les
attaques les
plus courantes



Comprendre
les types
d'agressions
pour pouvoir
anticiper

SINE QUA NON BOOST HER

Module voix et méditation

SINE
QUA
NON
BOOST HER

Développer
une capacité
d'écoute
physique,
mentale et
émotionnelle

Aligner la
posture et la
colonne d'air
pour pouvoir
poser sa voix
avec justesse.

S'exprimer et
s'affirmer
clairement en
fonction de ce
qui est juste
pour soi..



SINE QUA NON BOOST HER

Module expression théâtrale

SINE
QUA
NON
BOOST HER

Travailler la
spontanéité et
le lâcher prise
en se
détachant du
regard des
autres

Adopter la
bonne attitude
(posture, voix
et regard) pour
rester en
contrôle et
s'affirmer



Retrouver sa
créativité
d'enfant pour
s'adapter à
n'importe
quelle situation

PROPOSER LE PROGRAMME SINE QUA NON BOOST HER C'EST :

SINE
QUA
NON
BOOST HER



SELF-DÉFENSE



VOIX ET MÉDITATION



EXPRESSION THÉÂTRALE

Le format des sessions est adapté en fonction de vos contraintes et besoins : digital ou physique / français ou anglais / 1 ou plusieurs séances / en plénière ou en petit groupe ...

NOS PARTENAIRES

Au-delà de nos programmes sportifs, nous collaborons également avec des partenaires pour mettre à votre disposition une offre d'accompagnement globale sur la thématique des violences sexistes et sexuelles faites aux femmes



CABINET DÉDIÉ À LA PRÉVENTION ET AU TRAITEMENT
DES SITUATIONS DE HARCÈLEMENT SEXUEL ET
D'AGISSEMENTS SEXISTES AU TRAVAIL

- Formation des référents harcèlement sexuel, salariés et managers
- Plateforme d'alerte confidentielle traitée par des avocats
- Enquête interne en cas d'alerte avec rédaction d'un rapport confidentiel



ASSOCIATION QUI INTERVIENT EN ENTREPRISE
CONTRE LE SEXISME ORDINAIRE ET LE
HARCÈLEMENT SEXUEL

Ateliers de sensibilisation des collaborateurs et des collaboratrices sur les violences sexistes et sexuelles en entreprise (digital, physique, réalité virtuelle) :

- Savoir identifier le sexisme et le harcèlement sexuel
- Déconstruire les stéréotypes et connaître les sanctions
- Agir en tant que témoin : être un-e collègue bienveillant-e

NOS PARTENAIRES

Au-delà de nos programmes sportifs, nous collaborons également des agences conseil en communication qui peuvent vous accompagner pour structurer des stratégies d'engagement plus global sur le sport féminin, le sport en entreprise, l'égalité femmes – hommes ...

SPORT MARKET

AGENCE CONSEIL

AGENCE DE CONSEIL EN COMMUNICATION
SPECIALISEE DANS LE SPORT

- Audit, création et déploiement de politique de partenariats sportifs dont sport féminin
- Formalisation de plan d'actions médias et hors médias autour des engagements sport des marques
- Création et déploiement de programme sport en entreprise et QVT

ELILA

AGENCE DE CONSEIL ET DE COMMUNICATION
SPECIALISÉE DANS LA PROMOTION DE L'ÉGALITÉ
FEMMES-HOMMES, DE LA DIVERSITÉ ET DE L'INCLUSION

- Mise en place de politiques inclusives destinées à la reconnaissance de l'égalité de tou.te.s et à l'épanouissement en entreprise.
- Déploiement de stratégies de communication
- Accompagnement en communication de crise

ILS NOUS FONT CONFIANCE

CHANEL

SNCF
AU FÉMININ



GROUPE RENAULT

Dior



agnès b.

Uber



BETC



me9tic

adyen



seine-saint-denis
LE DÉPARTEMENT



radiofrance

aufeminin

GROUPE
RATP

SOUTENIR L'ASSOCIATION

Vous pouvez également devenir partenaire de l'association et associés votre entreprise à l'ensemble de nos actions grand public. A partir de 10 000€ HT avec possibilité de mécénat.

SINE
QUA
NON
RUN



Organisation d'une course physique et digitale permettant à tous et à toutes de se mobiliser contre les violences sexistes et sexuelles – en 2020 plus de 1000 participants dans 20 pays

SINE
QUA
NON
SQUAD



Organisation de sessions de training dans des endroits jugés peu fréquentables pour les femmes pour revendiquer le droit à faire du sport où, quand et comment en veux – en 2020 10 sessions 500 participants

SINE
QUA
NON
CUP



Création d'une communauté de footballeuses qui ont fait de la rue leur terrain de jeu, prêtes à jouer en mixité pour une pratique urbaine plus égalitaire et à servir de rôle model pour plus de filles dans les city stade, ces terrains de sport utilisés à 95% par des hommes.