

## Appel à pré-projets GAL : Formulaire de réponse

Et si on vous donnait 1 million €,  
qu'en feriez-vous pour innover pour votre territoire ?

Cet appel à pré-projets donne l'opportunité aux citoyens et associations du territoire du GAL d'obtenir un soutien financier et humain pour réaliser des actions innovantes améliorant le quotidien de leur village.

🔍 Vous êtes citoyen, entrepreneur ou acteur local sur la commune de Florennes, Gerpinnes, Mettet ou Walcourt ? 🔍 Vous avez un projet innovant ? 🔍 Une idée à développer sur votre territoire avec d'autres citoyens ? **Complétez ce formulaire** pour soumettre un pré-projet qui dessinera l'avenir de notre territoire pour les 5 années à venir 🧠🧠🧠

### Besoin d'aide pour l'écriture ?

- Le GAL vous invite à sa **SOIREE D' INFORMATION** le mardi 13 décembre 2022 de 19h - 21h à la Maison de village de Morialmé (Grand Place) afin de vous expliquer en détails cet appel à pré-projets et vous accompagner au mieux dans l'écriture de votre candidature ->[INSCRIPTION EN LIGNE](#)
- L'équipe du GAL ESEM est également à votre disposition durant la **SEMAINE DE "BUREAU OUVERT"** du lundi 12 au vendredi 16/12/2022 | 8h - 17h | rue Albert Bernard 13 à Gerpinnes ->[INSCRIPTION EN LIGNE](#)
- Sur le [site internet](#), vous trouverez d'autres informations utiles

Merci pour votre participation !

### Formulaire à remettre soit :

- à l'équipe du GAL ESEM,
- par email à [info@entre-sambre-et-meuse.be](mailto:info@entre-sambre-et-meuse.be),
- dans notre boîte aux lettres : rue Albert Bernard 13 à Gerpinnes

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
[info@entre-sambre-et-meuse.be](mailto:info@entre-sambre-et-meuse.be)  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



(\*) => Obligatoire

## IDENTIFICATION DE LA PERSONNE QUI DÉPOSE LE PRÉ-PROJET

---

1. Nom\*

*Goddin*

2. Prénom\*

*Nicole*

3. Nom de l'organisme (ou autre) représenté

.....

## LE CONTENU DE VOTRE PRÉ-PROJET

---

L'écriture de ce pré-projet pourra évoluer dans les prochaines étapes.

4. Titre du pré-projet:

- *Installation d'un cabinet de Massage Classique Thérapeutique et de Massage Métamorphique*
- *Public: pour enfants, adolescents adultes et séniors.*
- *Localisation: Morialmé*

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
info@entre-sambre-et-meuse.be  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



5. Présentation du contexte de l'idée de projet, les inspirations de sa naissance...  
(+/- 1 page = 3.000 caractères, espaces compris)

*Le confinement et la crise que nous traversons m'ont permis de me recentré et j'en suis arrivée à ce qui suit.*

*Si notre corps n'a pratiquement pas évolué ces 15.000 dernière années, notre mode de vie a quant à lui fortement changé. Nous sommes faits pour avoir des activités variées utilisant tous les muscles de notre corps; nos ancêtres couraient, coupaient du bois, chassaient, pêchaient, cultivaient, préparaient leur nourriture, tannaient les peaux... et ensuite avaient des moments plus privilégiés de calme permettant à leur esprit de se reposer et à leur corps de récupérer.*

*Certains de nos contemporains, passent de longues heures à effectuer un travail précis et répétitif, très souvent sédentaire ou bien d'autres métiers (charpentiers, maçons, installateurs de toitures ou de sanitaires, personnel soignant...) pour lesquels les travailleurs doivent porter, tirer, pousser, soulever des charges importantes dans des endroits parfois exigus et des positions parfois très inconfortables.*

*Exténués, certains rentrent chez eux pour se plonger dans d'insipides programmes tv, des films souvent agressifs, des commentaires des réseaux sociaux (parfois joyeux mais aussi parfois insultants ou révoltant) avant d'aller dormir quelques heures bercés d'ondes GSM et Wifi qui détériorent le système immunitaire en créant un stress oxydatif.*

*Le confinement et la crise actuelle résultent en une perte d'exercices physiques et une augmentation des soucis qui font que j'ai vu autour de moi énormément de personnes de tous âges, souffrir de la peur, être envahies par le stress et/ou la déprime, le mal-être, ressentir des colères et souffrir de douleurs qu'elles n'avaient jamais ressenties auparavant...*

*Les massages, toniques ou ultra doux (selon la personne ou ses douleurs) améliorent le bien-être, le confort, et la santé en stimulant (entre-autre) notre système immunitaire.*

*En plus de libérer les tensions (qui elles-mêmes créent du stress et la peur d'avoir mal), ils libèrent également les bonnes hormones qui sont les chefs d'orchestre de nos émotions.*

*Le massage va agir sur la production de sérotonine l'hormone du bien-être, réduisant ainsi le cortisol produit par le corps en situation de stress.*

En résumé le massage classique permet de :

- *Lutter contre le stress*
- *Favoriser le sommeil*
- *Apaiser les douleurs quelle que soit la zone du corps : épaules, dos, nuque, jambes, pieds, articulations.*
- *Réduire les tensions*
- *Améliorer la circulation sanguine et lymphatique*
- *Libérer les énergies*
- *Renforcer le système immunitaire*
- *Apporter de la détente, de la relaxation, du lâcher prise,...*
- *Profiter du moment présent*
- *Provoquer plus de bien-être et de plaisir en s'accordant un peu de temps pour soi!*

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
info@entre-sambre-et-meuse.be  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



Quant au massage métamorphique, il permet de :

- Favoriser la paix intérieure et la connexion avec soi-même
- Traiter les troubles affectifs et nerveux comme les crises d'angoisse ou encore la peur
- Augmenter la capacité de concentration, ce qui peut aider la personne à considérer sa situation sous un nouvel angle
- Inciter l'esprit à s'ouvrir à de nouvelles perspectives
- Permettre de ne plus s'attacher aux événements passés et à se concentrer sur le moment présent
- Stimuler la confiance et l'estime de soi
- Calmer les enfants à tendance hyperactive.

Lors d'une même séance je peux pratiquer le massage classique seul, le massage métamorphique seul ou bien les deux formes de massages.

La séance de massothérapie permet d'établir un contact non seulement corporel mais également social dans le lien qui se crée entre le thérapeute et son patient durant la séance (certaines personnes confient leur mal-être, parlent de leur solitude et/ou de leurs tracas, demandent des conseils...). Les personnes massées peuvent considérer leur situation sous un autre angle, s'ouvrir peu à peu à de nouvelles perspectives, et peuvent ainsi améliorer, créer ou recréer des liens familiaux et sociaux plus harmonieux.

**Elles refont peu à peu le plein d'énergie, elles bougent plus et mieux, elles communiquent, elles agissent et interagissent mues par une nouvelle volonté de se prendre en charge et de renouer avec la joie de vivre quel que soit leur âge.**

6. Description du projet y inclus les actions/tâches concrètes à réaliser  
(+/- ½ page = 1.500 caractères, espaces compris)

1. Installation du cabinet : je possède une pièce à mon domicile dans laquelle la table de massage ainsi que tout le nécessaire y afférent (coussins, draps en papier, huiles et ustensiles pour massage, musique relaxante...) seront installés. Aucune dépense à ce niveau.

2. Pour le démarrage mon activité, j'ai besoin :

\* D'un/e spécialiste en communication web qui puisse :

- ◇ Créer une page internet afin de faire connaître le cabinet,
- ◇ Exécuter le design de cette page
- ◇ Faire apparaître le lien à cette page en très bonne position au moins dans les 3 premiers liens proposés lors des résultats de la recherche
- ◇ Et pour ce faire y inclure des critères de recherches bien précis
- ◇ Relier ma page à des pages web existantes et vice-versa.

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
info@entre-sambre-et-meuse.be  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



- \* *D'un/e spécialiste en réseaux sociaux pour:*
  - ◇ *Dans un premier temps me former et m'accompagner dans la création et mise à jour de mon site sur les réseaux sociaux ainsi que ma présence sur d'autres pages des réseaux (ex: "Morialmé Village Vivant" sur Fb et "Walcourt – commune-habitants" également sur Fb).*
  - ◇ *Et par la suite me permettre d'effectuer seule ces mises à jour.*
  
- \* *D'un/e spécialiste en communication écrite pour m'aider à:*
  - ◇ *Rédiger mes cartes de visites et créer un logo*
  - ◇ *Rédiger des flyers / toutes boîtes*
  
- \* *De rédiger et de faire ma publicité dans des brochures locales telles que par ex: le "bulletin communal" de Florennes, le bulletin "Flor'n" du foyer culturel, dans le "Patriote Morialmétois", dans le bulletin communal de Gerpinnes, dans le "Mettet Infos"...*
- \* *Participer aux salons Santé et Bien-Etre comme par exemple celui qui fut organisé à Walcourt en 2019 (avoir un stand pour y pratiquer les massages sur place) et distribuer cartes de visite et flyers.*

Description des résultats attendus

(+/- ½ page = 1.500 caractères, espaces compris)

- \* *Que les personnes soient correctement et régulièrement informées de l'existence du cabinet*
- \* *Qu'elles viennent se faire masser et qu'elles parlent de leur bien-être et des résultats autour d'elles*
- \* *Une croissance exponentielle de patients jusqu'à obtenir 4 personnes par jour et que cela perdure dans le temps. (Je limite le nombre de patients à 4 personnes par jour car une séance peut durer jusqu'à 75 min par personne et pour bien m'occuper d'une personne, je ne dois ni être dans le stress ni dans le "business is business", je dois pouvoir prolonger un peu la séance et être à l'écoute si elle a besoin de s'exprimer.*  
*Mon désir est de soulager la personne, de lui redonner de la mobilité, de l'encourager, de lui donner des clés pour une démarche de prise en charge d'elle-même surtout pour les aînés qui sont parfois seuls.*

## OBJECTIFS DE LA STRATÉGIE RENCONTRÉS

7. Veuillez cocher les objectifs concernés par le pré-projet et le justifier ci-dessous.  
*Plusieurs réponses possibles.*

### ENJEU 1 : Un territoire favorisant le développement économique dans une logique circulaire et durable

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
 rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
 tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
 info@entre-sambre-et-meuse.be  
 http://www.entre-sambre-et-meuse.be

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



OS 1 : Soutenir l'économie locale en valorisant l'artisanat et les producteurs locaux.

OS 2 : *Accompagner les acteurs économiques actuels et futurs dans le déploiement de leurs activités.*

## ENJEU 2 : Un territoire favorisant le mieux-vivre tout en préservant et valorisant ses ressources naturelles

OS 3 : *Aider à développer des initiatives favorisant la pratique du sport et promouvant la santé.*

OS 4 : *Accompagner les projets liés à la production et la consommation écoresponsables.*

OS 5 : Prendre soin et optimiser la gestion de notre patrimoine naturel (cours d'eaux, forêts, terres agricoles, etc.).

OS 6 : Soutenir les pratiques collaboratives et inclusives favorisant la mutualisation des ressources.

## ENJEU 3 : Un territoire actif et attractif valorisant son patrimoine matériel et immatériel.

OS 7 : Apporter du soutien et promouvoir le tissu associatif local contribuant à l'animation de nos villages.

OS 8 : Encourager les projets locaux visant la valorisation des atouts patrimoniaux et touristiques du territoire.

8. Veuillez expliquer votre choix d'objectifs cochés  
(+/-1.500 caractères, espaces compris)

OS 1 : *Soutenir l'économie locale en valorisant l'artisanat et les producteurs locaux.*

*Un domaine concerné est par ex celui de l'alimentation. Je peux conseiller d'aller voir une diététicienne dans des cas de problématiques alimentaires..., renseigner les producteurs bio, les producteurs locaux des entités du GAL*

OS 2 : *Accompagner les acteurs économiques actuels et futurs dans le déploiement de leurs activités.*

*Par la création d'un cabinet de massothérapie, non seulement je deviens moi-même un acteur économique mais mes liens avec ma patientèle permettront aussi à d'autres personnes de développer leurs activités.*

*Un exemple: la massothérapie est d'un grand bénéfice pour le patient mais parfois, il faut conseiller aux personnes d'aller voir un kinésithérapeute ou un ostéopathe qui eux pourront corriger certaines postures, débloquer une articulation, donner des exercices spécifiques. J'aurai assoupli les muscles et détendu la personne mais certains soins sont de leur compétence et non plus de la mienne.*

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
info@entre-sambre-et-meuse.be  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



*Un autre domaine pour lequel je vais utiliser les acteurs économiques actuels, est celui qui concerne le web et les réseaux sociaux. Pour cela, je vais m'adresser aux administrations communales et aux foyers culturels existants afin de savoir s'ils peuvent m'orienter vers l'un ou l'autre spécialiste local et également consulter les répertoires professionnels.*

OS 3 : Aider à développer la pratique du sport et promouvoir la santé.

*Pour chacune des personnes venant se faire masser au cabinet je peux leur conseiller:*

- \* De participer aux marches organisées dans la région (par ex et entre autre : marche Adeps organisée par les Patriotes de Morialmé, les Zouaves de Walcourt...)*
- \* De participer aux cours de yoga, de Tai-Chi, de self-défense, aquagym, Pilates... tout ce qui peut engendrer la remise en mouvement de leur corps*
- \* De participer aux ateliers de peinture et de dessin pour les personnes que cela intéresse...*

*Bien entendu, je vais mettre à disposition des petits documents reprenant ces activités ainsi que les renseignements nécessaires y afférents et concernant les communes de Florennes, Gerpennes, Mettet et Walcourt.*

OS 4 : Accompagner les projets liés à la production et la consommation écoresponsables.

*Conseiller dans le domaine alimentaire la consommation de produits bio et en renseignant également les producteurs régionaux et associations telles que Copesem, le petit marché du dimanche matin à Gerpennes, la Ferme de la Couture, etc...*

## 9. Description des partenariats envisagés

*Les administrations communales, les centres culturels, les prestataires de soins tels qu'ostéopathes, kinés... les responsables de cours de Tai-Chi, self-défense...*

## 10. Estimation du coût global

(si besoin d'aide pour répondre à ce point : contactez l'équipe du GAL)

*Je n'ai pas encore reçu les estimations de coûts demandées pour le site web, la formation réseaux sociaux, publicités/flyers mais d'après ce que j'ai pu voir de certains articles sur internet, le coût pourrait probablement se situer autour des 25'000 à 30'000€.*

*La création du site pouvant varier de 1000 à 35'000€, je pense pouvoir trouver quelque chose de professionnel dans les 10 à 12'000€.*

*Et ensuite ce sera le coût des cartes de visite, des flyers, des inserts publicitaires dans les revues, la participation à certains salons durant les prochaines années.*

Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpennes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
info@entre-sambre-et-meuse.be  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.



11. Date d'envoi de ce formulaire

*Le 09.01.2023*

12. Je soussigné(e)

*Madame Nicole Goddin*

13. Signature



Groupe d'Action Locale de l'Entre-Sambre-et-Meuse asbl  
rue Albert Bernard 13, 6280 Gerpinnes  
tel +32 71 32 36 60, fax +32 71 32 82 60  
info@entre-sambre-et-meuse.be  
<http://www.entre-sambre-et-meuse.be>

Projet financé avec l'aide de la Région wallonne, de l'Union européenne et des communes partenaires.

