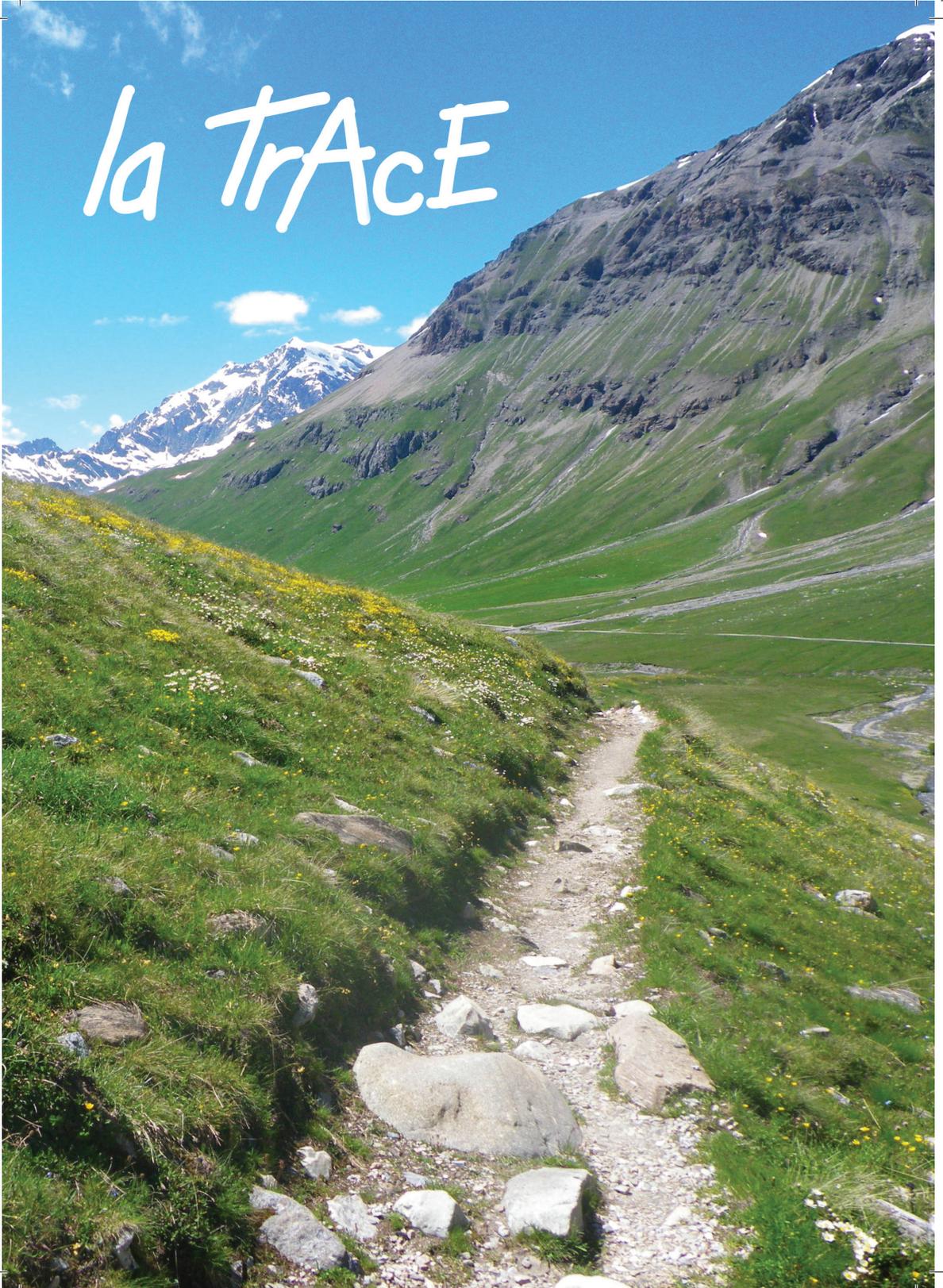


la TrAcE



la TrAcE

**Centre d'accueil
et d'accompagnement psycho-social
par le sport et l'aventure**

Ouvert à toute personne majeure
du lundi au vendredi de 9h30 à 17h

La Trace ASBL
Rue d'Andenne, 79 bte 1
1060 Bruxelles

N° d'entreprise : 0458 520 780
R.P.M. Bruxelles
N° de compte BE29 0682 2334 6264

02 538 49 22
info@latrace.be
www.latrace.be

PRÉSENTATION

Créée en 1988, l'ASBL La Trace propose un accompagnement psychologique et social à toute personne (18 ans minimum) confrontée à des difficultés :

- de consommation d'alcool, cannabis ou autres produits et/ou
- de santé mentale

Chaque semaine, nous proposons deux activités :

- escalade (mardi)
- randonnée (vendredi)

Plusieurs séjours en Belgique ou à l'étranger sont prévus pendant l'année ainsi que des activités spéciales d'une journée.

RECONNAISSANCE AUPRÈS DES POUVOIRS PUBLICS

La Trace est agréée par la Commission Communautaire Française de la Région Bruxelloise (Cocof) comme service actif en matière de toxicomanie et de double diagnostic (santé mentale et assuétude).

Nos missions établies par décret sont :

- **L'accueil ;**
- **L'accompagnement ;**
- **La prévention ;**
- **La réinsertion.**



LE SPORT ET L'AVENTURE: POURQUOI?

Depuis trente ans, l'asbl La Trace utilise le sport-aventure pour aller à la rencontre des autres. Les activités sportives proposées contiennent un caractère audacieux ou inhabituel. Elles sont surtout l'occasion de vivre des moments forts et constructifs en groupe.

En fonction des capacités de chacun.e, nous adaptons la difficulté de l'activité, en favorisant l'entraide et le défi commun, et non la compétition. C'est à partir de cette rencontre en activité que se tissent les liens et la confiance à la base de l'accompagnement de chacun.e.

Nous ne proposons pas d'hébergement en dehors des stages. La participation à nos activités peut être complémentaire à la fréquentation d'un centre de jour, d'un travail ou d'une autre occupation.



Calanques, Marseille // 2012



PREMIERS PAS À LA TRACE...

Chaque histoire à La Trace commence par un entretien d'accueil. Cette rencontre permet de mettre en évidence le projet personnel du futur participant, le rythme auquel il aimerait fréquenter nos activités/stages et son désir de bénéficier ou non d'un soutien psychologique et d'un suivi social.

L'ÉQUIPE DE LA TRACE:

L'équipe de la trace est composée de travailleur.euse.s aux profils variés: Travailleur.euse.s social.e.s, éducateur.ice.s, psychologues, moniteur.ice.s d'escalade et de randonnée... Une équipe multidisciplinaire pour accompagner au mieux les participant.e.s dans nos activités!



Alpes, la Vanoise // 2017



L'ESPRIT DE LA TRACE

Les règles suivantes garantissent un cadre apaisant et sécurisé pour chacun.e :

- La non-consommation d'alcool ou de drogue
- Le respect de soi et du groupe
- La non-violence
- La démarche personnelle de participer aux activités

Ces règles sont abordées lors de l'entretien d'accueil et mises au travail lors des activités. Les semaines qui précèdent un stage permettent d'approfondir ce travail et de préparer le projet personnel de chacun.e, en identifiant les moments qui risquent d'être difficiles (envie de consommer, tensions par rapport à la vie en groupe, gestion du sommeil...) et les solutions à envisager.



PARTENARIATS

Nous mettons notre outil de travail au service de l'ensemble des institutions actives en matière d'assuétude et de santé mentale afin de développer le travail en réseau et d'améliorer la qualité des interventions. Ces activités en partenariat permettent d'établir un premier contact qui offre aux usagers une piste vers un projet post-hospitalier.

En plus de ces activités, La Trace propose l'organisation d'activités "à la carte": escalade, kayak, randonnée, raquettes, etc. Nous invitons toute institution intéressée à se mettre en contact avec nous afin d'élaborer ensemble un projet d'activité d'un jour, d'un week-end ou d'une semaine.



LES ACTIVITÉS

La Trace organise deux activités sportives par semaine :

- L'escalade en salle ou en falaise (mardi) rendez-vous à 9h30 pour aller en falaise et 11h pour aller en salle.
- La randonnée (vendredi) rendez-vous à 9h30

L'accueil pour les activités se fait dans les locaux de La Trace. Un montant de 3 euros est demandé pour chaque activité. Les participant.e.s prévoient un pique-nique et des vêtements adaptés à la pratique sportive. Il est également possible d'emprunter du matériel technique (chaussons, baudriers, bottines, sac à dos...).



LES STAGES

La Trace organise régulièrement des stage en Belgique et à l'étranger. Ce sont des moments particuliers où l'on vit une aventure collective. Que ce soit pour la randonnée, l'escalade ou d'autres activités, c'est l'occasion de prendre un temps de recul, d'exprimer le sport en nature sur plusieurs jours. Ces stages sont proposés aux participant.e.s qui viennent régulièrement aux activités hebdomadaire.

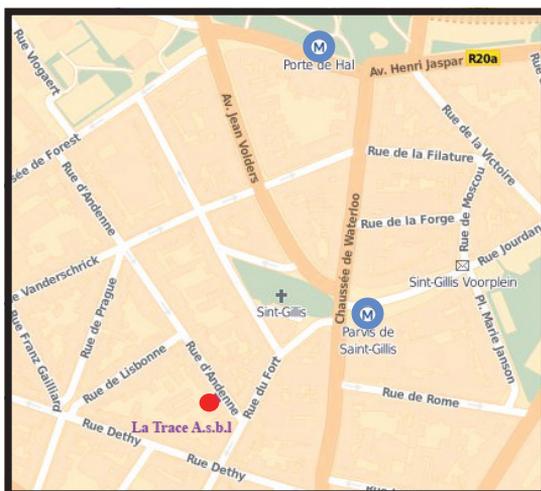




LA TRACE C'EST OÙ?

TRANSPORTS EN COMMUN JUSQU'AU PARVIS DE ST. GILLES:

- **Méto lignes 2 et 6:** arrêt Porte de Hal. Dans la station, suivez les panneaux "Sortie 4, av. Jean Volders". Remontez l'avenue J. Volders jusqu'au Parvis de St. Gilles.
- **Trams lignes 3, 4 et 51 et bus ligne 48:** arrêt Parvis de St. Gilles. Trams lignes 97, 81, 83, arrêt Barrière.
- **Train:** arrêt gare du Midi. De là, vous pouvez prendre le tram 3, 4 ou 51 pour deux arrêts ou marcher jusqu'au Parvis de St. Gilles
- **À pied à partir du Parvis de St. Gilles:**
Prenez la rue du Fort qui remonte à gauche de l'Eglise du Parvis. La rue d'Andenne est la deuxième rue qui descend à droite. La Trace se trouve au numéro 79, à gauche.



**LA TRACE ASBL
RUE D'ANDENNE, 79
1060 BRUXELLES
02/538 49 22**



Falaises de Freyr // 2023



Calanques, Marseille // 2023

Avec le soutien des magasins Lecomte



La Trace est un service agréé par la Cocof

