

# RAPPORT D'ACTIVITÉS

09/2021 - 06/2023

---

## BILAN MORAL

En deux ans d'existence, l'association PANASEA se développe rapidement et grandit de jour en jour. Après une première année de tests sur nos programmes en 2021-2022, nous pouvons aujourd'hui dire **que la surf thérapie avec notre association fonctionne et attire**. Nous recevons régulièrement des demandes d'informations, de participation à nos programmes et de collaboration, que ce soit de la part de particuliers, d'associations ou de structures de santé. De **nombreuses personnes n'ont toujours pas accès à la plage**, que la raison soit **physique, mentale, sociale, familiale ou financière**, et il est important de leur permettre d'accéder à ces zones de plein air pour leur bien-être.

***Le besoin de rendre le surf et les plages plus accessibles aux personnes vulnérables ou isolées est toujours bien présent.***

En parallèle, **le besoin de sensibiliser à la santé mentale** est lui aussi toujours bien présent. Selon la dernière enquête CoviPrev de Santé publique France réalisée début décembre 2022 et publiée en janvier 2023, 17% des Français montrent des signes d'un état dépressif, 24% présentent des signes d'un état anxieux et 10% ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année 2022. Les sujets de santé mentale et la stigmatisation qui leur est associée sont l'affaire de toutes et tous. Les nombreuses études scientifiques portant sur les bienfaits du sport de plein air et de la connexion avec l'eau pour la santé nous poussent à continuer nos efforts en matière de prévention et à proposer la surf thérapie comme outil thérapeutique pour un mieux-être.

Pour nous aider à mieux nous structurer et à répondre à la demande croissante de programmes, PANASEA bénéficie depuis fin 2022 d'un accompagnement proposé par **l'incubateur de projets d'Économie Sociale et Solidaire Le Tube à ESS'ai (Tarnos)**. Grâce à cet accompagnement, nous sommes en train de voir comment l'association peut fonctionner avec **un modèle économique** sain tout en garantissant le respect de nos valeurs, afin d'assurer nos missions sur le long terme.

Enfin, nous comptons toujours autant sur l'implication de nos bénévoles, sans qui nous ne pourrions pas fonctionner et c'est un plaisir de voir l'association grandir ainsi en tant que collectif, pour devenir peu à peu partie prenante parmi les acteurs sport santé sur le territoire basque.



1.

## NOTRE MISSION

- nos missions
- la surf thérapie & son impact
- la santé mentale, le besoin
- nos actions

2.

## RAPPORT D'ACTIVITÉ

09/2021 - 06/2023

- chiffres clés
- actions 2021 - 2023
- difficultés rencontrées & besoins

3.

## RAPPORT FINANCIER

09/2021 - 06/2023

4.

## ACTIONS A VENIR



# NOTRE MISSION

---

1.

Sensibiliser à la santé mentale et la déstigmatiser.

2.

Rendre le surf et l'océan plus accessibles.

3.

Contribuer à la recherche scientifique sur la surf thérapie.

4.

Sensibiliser à la protection de l'environnement.



**PANASEA est à une association à but non lucratif, 100% bénévole. Nous fonctionnons grâce aux adhésions, au bénévolat et aux dons.**



« "La surf thérapie offre des avantages significatifs à tout un panel de publics différents et est utilisée avec succès au profit de personnes confrontées à des défis liés au handicap, à la santé mentale, à l'isolement social, au statut ancien(ne) combattant(e) et/ou vivant dans des zones post conflits." »

- L'Organisation Internationale de Surf Thérapie

## L'ASSOCIATION PANASEA

Panasea est un association de surf thérapie qui existe à Biarritz depuis 2021. Panasea fait partie de l'ISTO (International Surf Therapy Organization), qui regroupe plus de 50 associations de surf thérapie à travers le monde.


**Pourquoi avons-nous créé PANASEA ?**

Nous avons vu les effets de la surf thérapie sur la santé mentale des personnes vulnérables à l'étranger. Une forte envie de pouvoir proposer la même chose aux personnes résidant sur la côte Basque, un endroit magnifique. Et surtout le besoin sur le territoire. De nombreuses personnes n'ont pas accès à l'océan.




# VALEURS & ÉTHIQUE

## INCLUSION & ÉGALITÉ




Nous souhaitons accepter tout type de personne, peu importe leur origine, leur genre, profession, ressources financières, âge, nationalité, taille, couleur de peau, religion ou autre. Nous sommes tous et toutes des êtres humains et nous avons le droit d'avoir accès à l'océan, à la liberté et au bien-être qu'il nous apporte. Notre objectif est que tout le monde se sente bienvenu(e) et que chaque voix soit entendue.

## EMPATHIE & BIENVEILLANCE




S'écouter les un(e)s les autres avec compassion et entraide.

## ENCOURAGEMENT & AUTONOMISATION




Apprendre que c'est normal de ne pas se sentir bien tout le temps ou de ne pas réussir tout de suite à prendre une vague. Prendre confiance en soi en acceptant de faire des erreurs fait partie de la vie et c'est normal. Et bien sûr, s'encourager, se soutenir et célébrer ensemble les joies de la vie et du surf.

## ACCEPTATION & NON-JUGEMENT



Accepter ses émotions, sa santé mentale, son niveau de surf - peu importe le niveau d'un(e) surfeur(euse) (débutant(e), amateur(rice), expérimenté(e)). Nous souhaitons accueillir tout le monde, nous ne portons aucun jugement, ne faisons pas de comparaison et nous sommes là pour diffuser du soutien et de l'entraide.

## ESPRIT LUDIQUE & INTERACTION SOCIALE



S'amuser ensemble ! Parce que parfois, nous avons juste besoin de lâcher prise et de se reconnecter à l'enfant et à la créativité qui est en nous. Notre objectif est de voir la joie sur le visage de chaque participant(e) et de créer du lien social auprès de personnes qui en ont besoin.

# QU'EST CE QUE LA SURF THÉRAPIE ET POURQUOI ÇA MARCHE?

---

*"Une méthode scientifiquement prouvée qui allie surf et activités structurées pour promouvoir le bien-être psychologique, physique et psychosocial"* -International Surf Therapy Organization (ISTO).

Grâce aux recherches, nous savons aujourd'hui que ces éléments contribuent à lutter contre les troubles de santé mentale:

1.

## L'OCÉAN, LA NATURE & LES IONS NÉGATIFS

Dans les vagues, on peut trouver jusqu'à 80,000/cm<sup>3</sup> d'ions négatifs, comparé à 50/cm<sup>3</sup> dans une ville polluée, ou 3,000/cm<sup>3</sup> dans un forêt. Ces ions luttent contre la dépression et la fatigue.

3.

## LE SPORT & LA RECONNEXION AU CORPS

Les bienfaits connus du sport & la reconnexion au corps aident à lutter contre les troubles mentaux.

2.

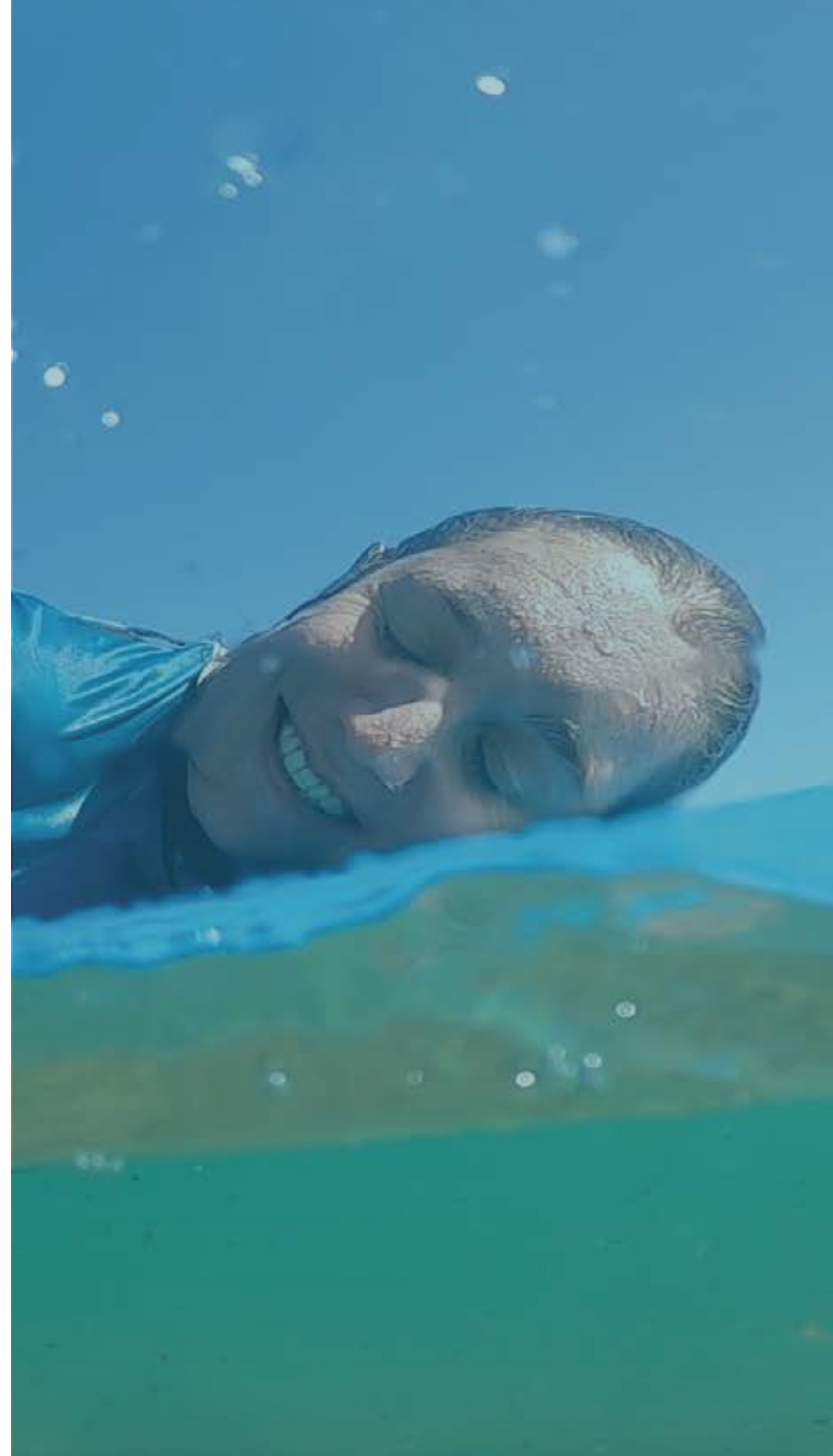
## LE LIEN SOCIAL & LA COMMUNAUTÉ

Renforcer le lien social aide à lutter contre la solitude. La partage, l'inclusion et le sens de communauté - l'être humain est fondamentalement social, et le lien social a un impact positif sur notre santé physique & mentale.

4.

## LE CERVEAU & LE SURF

Le surf libère un cocktail de substances chimiques bénéfiques pour le cerveau: l'adrénaline, sérotonine, dopamine et les endorphines.





# LE RÔLE DE L'OCÉAN DANS LA SANTÉ MENTALE



RÉSILIENCE, CAPACITÉ À  
S'ADAPTER & CONFIANCE  
EN SOI



LUMINOTHÉRAPIE ET SES  
EFFETS POSITIFS



LÂCHER PRISE ET  
ACCEPTATION



AIDE CONTRE LES  
TROUBLES LIÉS AUX  
ADDICTIONS



ANTI-DÉPRESSEUR  
NATUREL



INCITATION À PROTÉGER  
L'ENVIRONNEMENT



AUTRE APPROCHE DES  
THÉRAPIES  
TRADITIONNELLES



SOULAGE LE MENTAL & LES  
ÉMOTIONS  
DIFFICILES À ACCUEILLIR



PLEINE PRÉSENCE ET  
RECONNEXION À LA NATURE



AIDE CONTRE LE STRESS &  
LES TROUBLES DU SOMMEIL





# CE QUE NOUS PROPOSONS

---

## 1. DES PROGRAMMES DE SURF THÉRAPIE

- ➔ Un programme est composé de 4 à 6 séances consécutives, 1 fois par semaine. Chaque séance dure 2-3h.
- ➔ Suite à un programme les participants peuvent continuer à l'année selon nos disponibilités.
- ➔ Groupes entre 3-6 participants.
- ➔ Les programmes sont créés par notre équipe pluri-disciplinaire et sont adaptés au public visé.

## CONTENU DES SÉANCES



Exercices sensoriels et reconnexion au corps.



Exercices d'art thérapie qui facilitent la parole et l'accueil de ses émotions.



Observation de l'océan, échauffement adapté.



Dans l'eau: baignade, bodyboard, SUP ou surf.

# CE QUE NOUS PROPOSONS

---

## 2. ÉVÉNEMENTS AUTOUR DE LA SURF THÉRAPIE ET LA SANTÉ MENTALE.



Formations de Surf Thérapie: avec d'autres professionnels de santé afin de former plus de personnes à la surf thérapie.



Paddle-Outs (rame solidaire) sur le territoire afin de sensibiliser à la santé mentale avec d'acteurs locaux (ex. billabong)



Proposer de journées de surf thérapie avec des partenaires locaux (ex. Anfibi) afin de sensibiliser & collaborer.

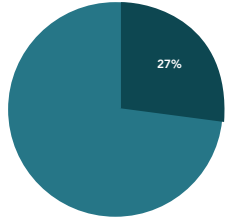


Proposer séances à l'année aux anciens participants avec d'autres intervenants (art thérapeutes, psychologues etc) afin de valoriser les compétences d'autres acteurs,

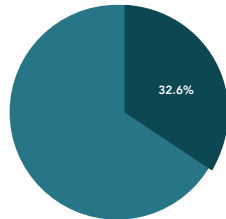


# POUR QUI?

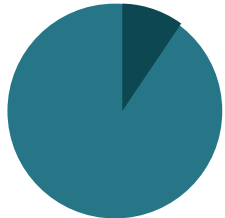
---



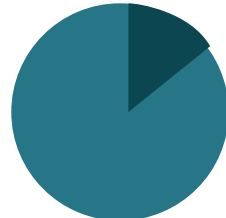
27% de la population a souffert d'un trouble psychique au cours de sa vie.



Seulement 32.6% des personnes atteintes de troubles psychiques a reçu une aide professionnelle.



7% de la population a déjà fait une tentative de suicide au cours de sa vie



14% de la population Français font face à l'isolation social.

Nous nous adressons à la fois à des **particuliers** et à des **résident(e)s d'établissements de santé** qui peuvent par exemple faire face aux défis suivants :

---

Syndrome de stress post-traumatique.

Troubles liés à l'addiction.

Isolement social.

Deuil.

Handicap mental.

Dépression.

Troubles mentaux.

Hypersensibilité.

Burn-out.

Troubles alimentaires.

Anxiété.

---

**Les personnes ayant des troubles psychiques sévères souffrent souvent d'isolement, de stigmatisation, de discrimination, etc.**

**LES ATTITUDES NÉGATIVES ET LE MANQUE D'INFORMATION FONT QUE CERTAINES PERSONNES EN SOUFFRANCE PSYCHIQUE NE VONT PAS EN PARLER NI CHERCHER DE L'AIDE, ET PEUVENT MÊME SE SENTIR EXCLUES.**



# NOS PARTENAIRES

---

## PARTENAIRES SANTÉ:



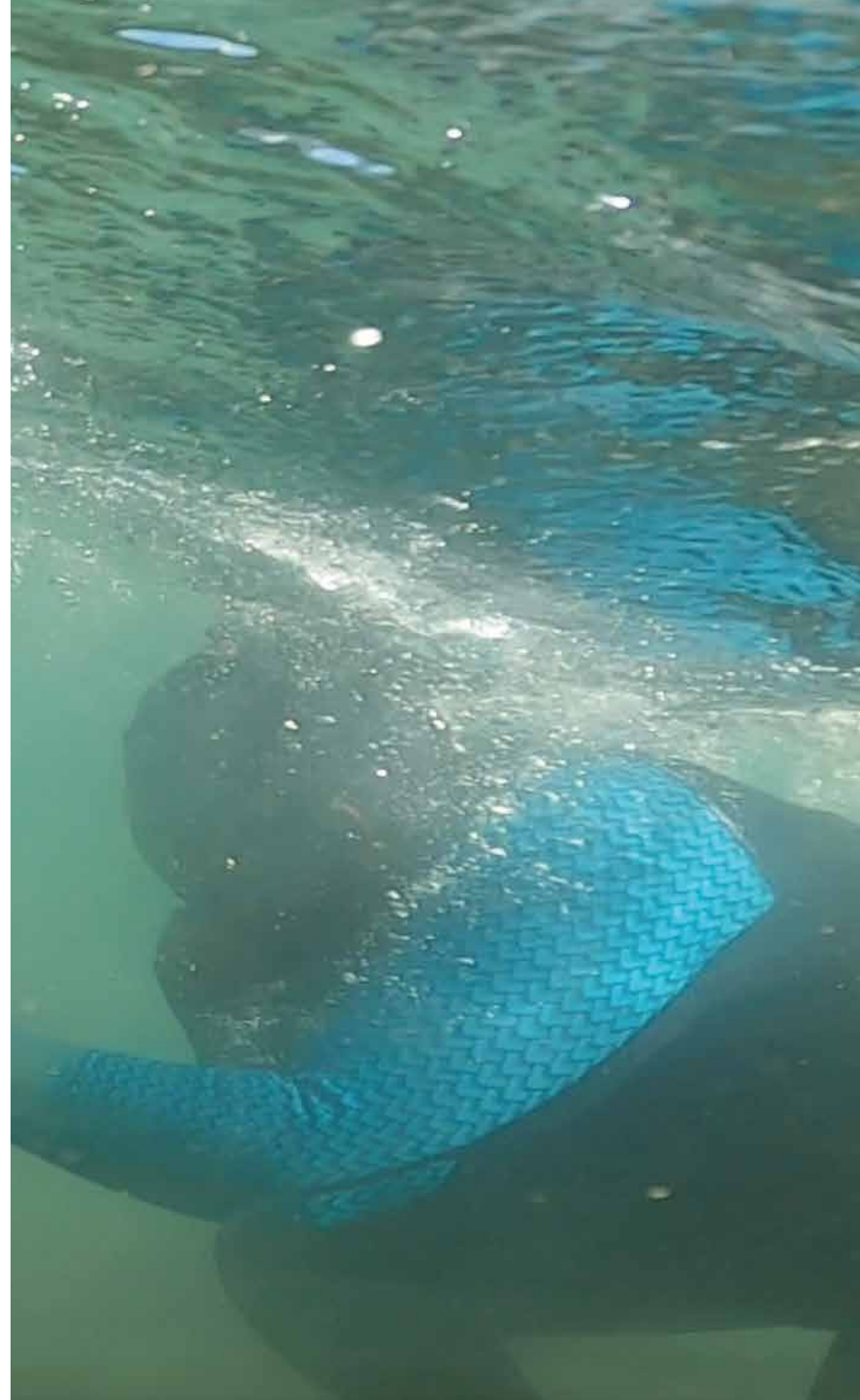
## ÉQUIPEMENT & ÉCOLE DE SURF:



## PARTENAIRES FORMATION & SURF THÉRAPIE:



## AUTRE



merci pour les  
ponchos Billabong!





# LES BÉNÉVOLES

Nous sommes une équipe pluridisciplinaire qui grandit de jour en jour, apportant chacun(e) des compétences différentes et complémentaires : éducateurs sportifs, éducatrices spécialisées, psychomotricienne, accompagnante éducative et sociale, travailleurs sociaux, aide médico-psychologique, art thérapeute, moniteurs de surf, MNS, secrétaire de rédaction, sophrologue, thérapeute, etc.

## MARIE

Co-Présidente  
Gestion & Coordination  
Communication & rédaction  
Traductrice

## WILLSON

Éducateur Sportif  
Moniteur de surf ISA  
MNS  
Séances en piscine

## CLÉMENCE

Sophrologue

## CÉCILE

Comptabilité & administration

## ISABEL

Bénévole Facilitatrice  
Surfeuse

## JOANNA

Psychomotricienne

## PIERRE

Chiropracteur  
Ambassadeur

## RHODA

Co-Présidente  
Gestion & Coordination  
Communication & graphiste  
Acc.Éducative & Sociale

## DELPHINE

Thérapeute  
Éducatrice Sportive

## FABIEN

Surfeur  
Réflexologue  
Masseur

## BENJAMIN

Éducateur Spécialisé  
Surfeur

## LYSIANN

Ambadrice

## LAURENT

BE Surf

## MARYLINE

Psychologue

## GUILLAUME

Co-Fondateur & Secrétaire  
BE Moniteur de Surf  
Responsable matériel  
Aide-Médico-Psychologique

## FLORENCE

Éducatrice Spécialisé  
Surfeuse

## CÉLINE

BNSSA  
Éducatrice Spécialisée  
Autrice de 'Thérapie Bleue'

## NINA

BNSSA  
Éducatrice Spécialisée

## MARTA

Photographe  
Surfeuse

## LORNA

Art Thérapeute





# PANASEA EN CHIFFRES

10

PROGRAMMES  
RÉALISÉS

55

PERSONNES  
ACCOMPAGNÉES

49

SÉANCES

46

ADHÉRENT(E)S

*beaucoup!*

D'HEURES DE  
BÉNÉVOLAT

Le nombre de programmes réalisés augmente chaque année depuis notre création.

**2021 :** 3 programmes (à partir de septembre 2021).

**2022 :** 4 programmes.

**2023 :** 3 programmes (en cours), sûrement 2 minimum d'ici fin 2023.

## RÉSEAUX SOCIAUX

**810** abonnés sur Instagram

**397** sur Facebook

**218** sur LinkedIn

## 9 ÉVÉNEMENTS

**2** ateliers nouveaux bénévoles.

**2** paddle outs pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale.

**2** sessions spéciales (Journée Mondiale de l'Océan en 2021 et session en partenariat avec une art thérapeute).

**1** formation en partenariat avec Groundswell Community Project.

## PRESSE/MEDIA

**7** articles (presse écrite ou en ligne),

**2** tournages pour reportages (Volta Media et M6)

**1** table ronde dans le cadre de l'exposition "Les Vents, Les Astres et la Mer" à l'Hôtel Bellevue de Biarritz.

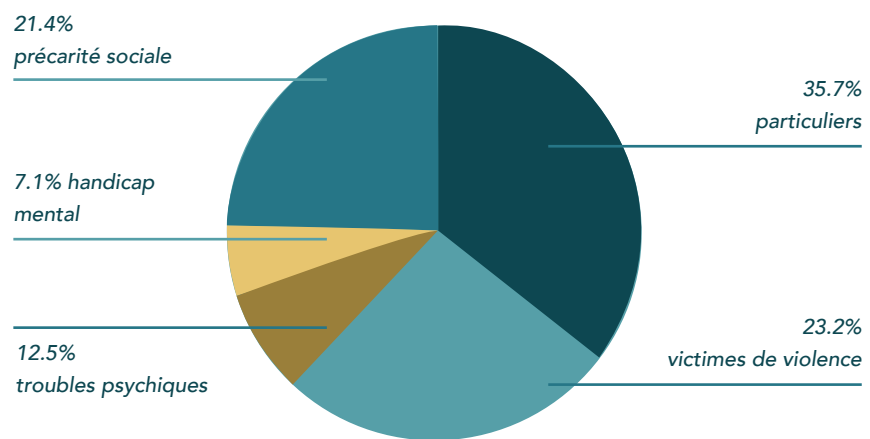
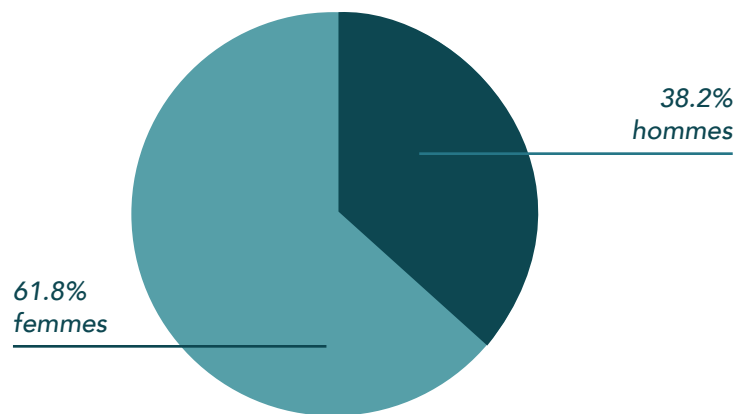
**1** live avec Surfrider Foundation Europe pour parler des bienfaits de l'océan sur la santé.

**“JE SAIS QUE LES VAGUES NE M’EN  
VOUDRONT PAS, JE PEUX TOUT  
LÂCHER”**

*Participante de l’unité de victimologie 2022.*

# PROFILS DES PERSONNES ACCOMPAGNÉES

---





**“J’ai hâte au samedi, c’est mon objectif d’atteindre le samedi car je sais que je vais vous voir. J’ai l’impression d’avoir fait une thérapie d’un an tellement j’ai évolué alors que je n’ai fait que 3 sessions.”**

*Participante UVIE.*



# NOS ACTIONS EN 2021

---

## 1. PROGRAMME PILOTE 2021

5 semaines avec un groupe de 5 femmes adultes (des particuliers).

## 2. PROGRAMME AUTOMNE 2021

4 semaines avec un groupe mixte hommes / femmes de 5 adultes (des particuliers).

## 3. FOYER DE VIE APAJH PÉMARTIN

3 semaines avec un groupe de 4 adultes (hommes /femmes), résidant au sein du Foyer de vie Pémartin à Arbonne et foyer François de Paule, Anglet.

## 4. PADDLE OUT POUR LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE.

Le 10 octobre 2021, à l'initiative de l'Organisation Internationale de Surf Thérapie (ISTO), plus de 40 associations de surf thérapie dans le monde ont participé à un 'Paddle Out' mondial (rame solidaire) dans le but de sensibiliser et mettre en lumière la santé mentale.





# NOS ACTIONS EN 2022

---





# NOS ACTIONS EN 2022

---

## 1. PROGRAMME PRINTEMPS 2022

4 semaines avec un groupe de 5 femmes adultes (des particuliers).

## 2. PROGRAMME AVEC L'UNITÉ DE VICTIMOLOGIE (L'UVIE) DE BAYONNE

Programme de 6 semaines en collaboration avec l'Unité de Victimologie de l'Hôpital de Bayonne et Côte Basque Sport Santé, dans le cadre du dispositif Tremplin Sport Santé.

## 3. PROGRAMMES AVEC L'ASSOCIATION ATHERBEA

2 programmes: Programme de 6 semaines et un programme de 4 semaines avec deux groupes différents de l'association Atherbea, qui accueillent des personnes en situation de précarité sociale faisant face à des défis liés à leur santé mentale et à des troubles liés à l'addiction.

## 4. SÉANCE POUR LA JOURNÉE MONDIALE DES OCÉANS.

Le 8 Juin, nous avons fait une séance de surf thérapie pour célébrer la journée internationale des océans et les bienfaits de l'eau sur notre santé mentale et physique avec un groupe de 6 anciennes participantes.

## 5) FORMATIONS BÉNÉVOLES PANASEA

Le 3 et 16 Septembre en collaboration avec Groundswell.

## 6) ORGANISATION D'UN PADDLE OUT

pour la Journée Mondiale de la Santé Mentale (10 octobre).



**“Vous m’avez redonné foi en  
l’Humain mais aussi en l’Homme,  
masculin”.**

*Participante UVIE 2022.*



## 1. PROGRAMME AVEC L'UVIE MARS-AVRIL

2ème programme de 6 semaines en collaboration avec l'Unité de Victimologie de l'Hôpital de Bayonne et Côte Basque Sport Santé, dans le cadre du dispositif Tremplin Sport Santé.

## 2. PROGRAMME AVEC L'UNAFAM MARS - AVRIL

Programme de 6 semaines avec un groupe de 6 hommes de l'UNAFAM (personnes qui font face à une maladie psychique et/ou isolement social).

## 3. TABLE RONDE EXPOSITION "LES VENTS, LES ASTRES ET LA MER" - MAI

Le 29 Avril 2023 Panasea a participé à une table ronde au Bellevue à Biarritz sur la thématique "Océan et Santé Mentale" dans le but de sensibiliser à la santé mentale et les bienfaits de l'océan.

## 4. PREMIER FINANCEMENT PARTICIPATIF - AVRIL / MAI

Réalisation de notre premier Crowdfunding sur HelloAsso : collecte de 800€ afin d'acheter nos propres planches de surf !

## 5. FORMATION NOUVEAUX BÉNÉVOLES ENCADRANT(E)S - MAI

Pour accueillir des nouveaux bénévoles dans notre équipe.

## 6. ACCOMPAGNEMENT PROFESSIONNEL DEPUIS FIN 2022

Panasea est accompagnée par Le Tube A ESS'ai depuis 2022, et nous avons également accueilli notre 1ère stagiaire!

## 7. PROGRAMME POUR LES PARTICULIERS.

4ème programme pour des particuliers : 5 séances de surf thérapie pour un groupe mixte.

## 8. REPORTAGE AVEC M6.

Le 21 Juin, Panasea, en collaboration avec l'Association Atherbea, a participé à un reportage pour JT, M6.





**“J’ai re-espoir dans l’humanité”**

*Participante de l’association Atherbea, 2022.*



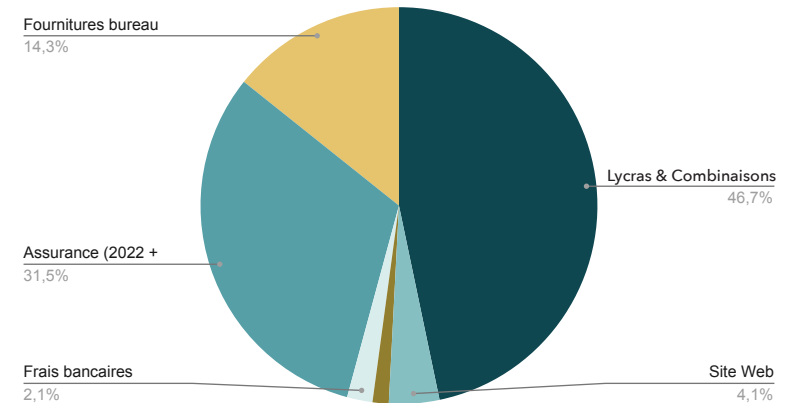


# RAPPORT FINANCIER

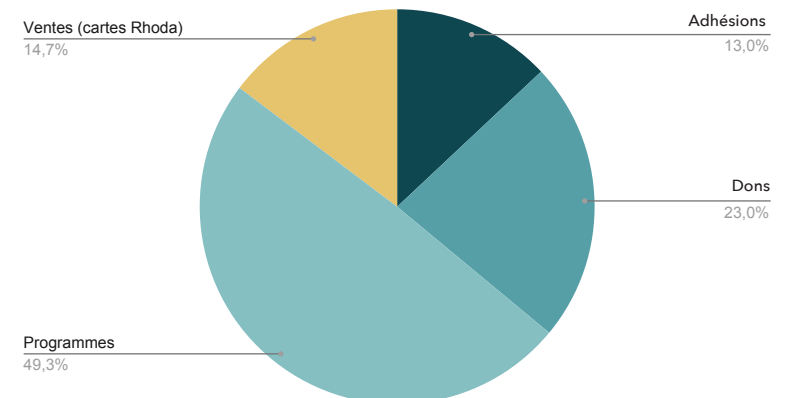
## COMPTE DE RESULTATS 2022

2022			
CHARGES		PRODUITS	
Lycras & Combin	854	Adhésions	265
Site Web	75.43	Dons	468.34
Téléphone	24	Programmes	1003.65
Frais bancaires	38.30	Ventes	300
Assurance	576.35		
Fournitures bureau/	260.51		
	<b>1828.59</b>	<b>TOTAL</b>	<b>2037.49</b>
Bénéfices Net			<b>208.90</b>

CHARGES 2022



PRODUITS 2022





# BILAN 2021 2022

Bilan					
Actif			Passif		
exercice au 31/12	2021	2022	exercice au 31/12	2021	2022
Immobilisations	0		Réserves	0	1 521,84
part sociales crédit mutuel	15				
amortissement	0		Bénéfices	1 521,84	208,90
<b>Immobilisation nette</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>Capital social</b>	<b>1521,84</b>	<b>1 730,74</b>
<b>actif circulant</b>	<b>1541,56</b>	<b>1915,74</b>	<b>Dettes</b>	<b>34,72</b>	<b>185</b>
créances Client	0		emprunts	0	0
caisse			fournisseur	34,72	185
banque	1541,56	1915,74	dettes sociale	0	0
			dettes fiscales	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>1556,56</b>	<b>1915,74</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1556,56</b>	<b>1 915,74</b>

**BÉNÉFICES 2021**  
1 521.84 €

**BÉNÉFICES 2022**  
208.90 €



## ESTIMATION

du temps bénévole passé

**BÉNÉVOLAT**  
en séance de surf



**EN 2021**

184 HEURES

**3 8 6 4 €**

**EN 2022**

320 HEURES

**4 8 1 2 €**

**BÉNÉVOLAT**  
développement/gestion  
administrative



**PAR MOIS**

110 HEURES

**2 3 1 0 €**

**PAR AN**

1327 HEURES

**27 8 0 0 €**



# DIFFICULTÉS RENCONTRÉES & BESOINS

- **STOCKAGE MATÉRIEL :**

Nous avons un **besoin urgent d'un local** ou espace de stockage pour y entreposer notre matériel et accueillir nos participant(e)s sessions en intérieur si la météo n'est pas favorable.

- **APRÈS-PROGRAMMES :**

Nous avons des difficultés à proposer une **pratique régulière** de surf thérapie (1 ou 2 fois par mois ?) pour les personnes ayant fini un programme. Le principal **frein étant notre disponibilité pour organiser** et le manque de moniteur(ice)s de surf pour encadrer.

- **MONITEUR(RICE)S DE SURF :**

Nous manquons aujourd'hui **de moniteur(rice) de surf bénévoles** disponibles pour proposer plus de programmes à un plus grand nombre de participant(e)s. Nous avons besoin de plus de personnes qui ont le Brevet d'Etat Surf.

- **RECHERCHE SUR L'IMPACT DE LA SURF THÉRAPIE :**

**Nous manquons de temps** pour pouvoir réellement exploiter les données récoltées et rédiger des rapports sur l'impact de nos sessions de surf thérapie. Nous manquons aussi de nombre de données et des données fiables (dû notamment à l'absentéisme en session rendant les données non valides).

- **COMPTABILITÉ/GESTION :**

Nous avons **besoin d'un(e) aide comptable** (entre 2h et 5h par mois) pour pouvoir nous aider à gérer l'aspect financier. C'est aujourd'hui notre principal frein pour répondre à des demandes de subventions (manque de compétences et surtout de temps).

- **COMMUNAUTÉ PANASEA :**

Nous avons envie **d'organiser des événements** autour de la surf thérapie, de faire vivre la communauté Panasea (ancien(ne)s participant(e)s, bénévoles, grand public) mais nous manquons de temps et de ressources humaines pour pouvoir le faire.

*Aujourd'hui, le nombre d'heures passées, en bénévolat, sur la gestion de l'association nous montre que Panasea aura besoin, au moins, d'un(e) salarié(e) à plein temps.*

# PERSPECTIVES ET ACTIONS À VENIR

- **AUTOMNE 2023 : CONTINUER LES PROGRAMMES AVEC NOS PARTENAIRES**
  - **22 JUILLET : MOMENT CONVIVIAL ENTRE BÉNÉVOLES**
  - **COLLABORATION AVEC LA CLINIQUE D'AMADE, BAYONNE.**
  - **10 OCTOBRE : PADDLE OUT POUR LA JOURNÉE MONDIALE DE LA SANTÉ MENTALE**
- 
- **CONTINUER À PROPOSER DES SESSIONS DE SURF THÉRAPIE** aux personnes vulnérables que nous accompagnons déjà et nous espérons étendre notre champ d'action à d'autres publics : mineurs, personnel soignant, personnes en situation de précarité et/ou d'isolement social, etc.
  - **PROPOSER UN ACCOMPAGNEMENT SUR LE LONG-TERME:** Notre objectif étant de rendre la surf thérapie accessible le plus souvent possible, nous aimerions avoir un modèle nous permettant de proposer des programmes ou sessions de façon plus régulière aux personnes que nous accompagnons, pour que les bienfaits soient ressentis à plus long terme. Les sessions de surf thérapie étant la principale activité de l'association, c'est sur ce point que nous nous focalisons pour les mois à venir.
  - **CONTINUER À COLLABORER AVEC DES ACTEURS LOCAUX,** comme nous le faisons déjà. Organiser des événements sensibilisant aux sujets du sport-santé, de la santé mentale, de la protection de l'environnement, de l'art et du surf **demande du temps et de l'investissement,** mais faire vivre et grandir la communauté PANASEA et la communauté des amoureux(euses) de l'océan de façon générale fait partie de nos missions.
- SPORT SUR ORDONNANCE:** Dans les années qui viennent, PANASEA a comme objectif de
- participer au dispositif Sport sur Ordonnance pour que la pratique du surf ou d'une activité aquatique soit remboursée et accessible à des personnes qui ont des difficultés financières.
  - Enfin, **AUGMENTER LE NOMBRE D'ADHÉRENT(E)S ET DE BÉNÉVOLES** qui souhaitent soutenir l'association et nous aider à réaliser nos missions fera partie de nos objectifs pour les mois et années qui viennent. La force du collectif et du travail d'équipe est au cœur de nos valeurs. Travailler à plein temps en plus de gérer l'association limite nos capacités à développer le projet et à répondre aux nombreuses sollicitations de collaborations. Ensemble, nous sommes plus fort(e)s !





# MERCI!

Nous tenons à envoyer des  
**VAGUES DE REMERCIEMENT**

à toutes les personnes qui soutiennent PANASEA depuis sa création :  
partenaires, bénévoles, adhérent(e)s, donateur(ric)e(s), sympathisant(e)s.  
Sans vous, nous ne serions pas capable de proposer nos sessions et de  
redonner de l'espoir aux personnes vulnérables grâce à l'océan, une vague  
après l'autre.

