



Le sport autrement

Cher lecteur, chère lectrice, cher secteur,

Ce nouveau numéro d'AIDNews prend une forme un peu particulière puisqu'il se décline en deux parties. Dans cette première édition, nous vous proposons un dossier consacré à la place du sport dans les parcours d'insertion socioprofessionnelle.

De plus en plus présent dans les pratiques de terrain, le sport est aujourd'hui mobilisé comme un outil d'accompagnement, de création de lien social et de développement de compétences. Mais son utilisation soulève aussi de nombreuses questions : quels effets peut-on réellement en attendre ? Comment adapter les pratiques aux réalités des publics accompagnés ?

À travers un retour sur la clôture du projet POP UP, un entretien avec un sociologue du sport spécialisé dans les publics fragilisés ainsi qu'une expérience de terrain, ce numéro propose de croiser réflexions théoriques et réalités de terrain autour de ces enjeux.

**Entre pratique et réflexion,
place aux initiatives qui font bouger l'insertion.**

Sommaire

Actualités du réseau

- Quand le mouvement remet en mouvement. Le sport comme outil d'insertion
- Le sport comme outil en insertion ? Comment le mettre en place dans l'intérêt de nos stagiaires ?
- POP UP : Clôturer pour mieux poursuivre

Actualités du réseau

Quand le mouvement remet en mouvement

Le sport comme outil d'insertion

Dans les parcours d'insertion socioprofessionnelle, les activités physiques sont souvent considérées comme secondaires. Pourtant, sur le terrain, certaines structures constatent depuis plusieurs années que le mouvement peut devenir un véritable outil pédagogique et relationnel. Bien au-delà du sport au sens strict, il permet de travailler la confiance en soi, la dynamique de groupe, la communication et même le rapport au corps.



C'est ce qu'observent les équipes chez Mode d'emploi à Liège depuis plus d'une dizaine d'années. À l'origine, les formations proposaient surtout des projets collectifs plus classiques. Progressivement, les formatrices se sont rendu compte que certaines activités impliquant davantage le corps permettaient de créer des dynamiques différentes. Avec l'arrivée dans l'équipe de Karène Molveaux, psychomotricienne de formation, la mise en place structurelle d'ateliers de psychomotricité relationnelle, d'improvisation et de théâtre-action a marqué un tournant. En observant les participantes dans un autre contexte que celui de la salle de formation, les professionnelles ont découvert des facettes inattendues de certaines femmes : des participantes considérées comme réservées ou en retrait prenaient soudainement leur place dans le groupe.

Le mouvement est alors devenu un outil à part entière dans l'accompagnement. L'objectif n'est pas de développer une logique de performance sportive, mais plutôt de remettre les personnes en action, de recréer du collectif et de travailler autrement la relation aux autres et à soi-même. Comme le résume une formatrice, « le jeu et le mouvement créent une relation entre les personnes qu'on n'arrive pas à installer autrement ».

L'expérience de Soumagne : remettre les femmes en mouvement

Cette approche a pris une dimension particulière dans le cadre du projet POP UP, notamment lors d'une expérience menée à Soumagne avec un groupe composé majoritairement de femmes confrontées à des problèmes de santé physique ou mentale et éloignées de l'emploi depuis longtemps. Pour Ivana, la formatrice, il était impossible d'entrer directement dans une activité sportive classique. Tout le travail a d'abord consisté à créer un cadre rassurant et bienveillant.

Les premières séances ont donc été pensées autour du mouvement au sens large. Chaque participante était invitée à partager quelque chose qui lui appartenait : un souvenir lié à une activité physique, une danse pratiquée autrefois ou une expérience sportive passée. Au fil des échanges, plusieurs femmes ont évoqué la danse africaine, le flamenco, le basket ou d'autres activités abandonnées depuis des années.



Au départ, les résistances étaient nombreuses. Certaines participantes craignaient le regard des autres, d'autres doutaient de leurs capacités physiques ou se sentaient simplement illégitimes dans ce type d'activité. Mais progressivement, les habitudes ont changé. Les participantes ont commencé à venir en tenue de sport, à s'investir davantage et surtout à remettre du mouvement dans leur quotidien.

Les effets observés dépassaient largement le cadre des ateliers. Certaines femmes recommençaient à marcher le week-end, d'autres reprenaient des activités avec leurs enfants ou se réinscrivaient à des cours dans leur quartier. Une participante a même invité Ivana à son spectacle de danse de fin d'année.



Créer du collectif autrement

Les ateliers ont également profondément modifié les relations au sein du groupe. Dans un cadre de formation classique, les rapports restent souvent très verticaux entre formatrices et stagiaires. Les activités physiques permettent au contraire d'installer davantage d'horizontalité et de collaboration. Les participantes se découvrent autrement, prennent confiance et développent de nouvelles relations entre elles.

Le walking football, testé dans le cadre du projet, a particulièrement mis en évidence cette dynamique. Lors d'une séance organisée dans un parc calme et sécurisant, certaines femmes habituellement très discrètes ont pris une place centrale dans le jeu. Le mouvement révélait alors des compétences, des attitudes et des formes de leadership qui n'apparaissaient pas dans le cadre plus traditionnel de la formation.

Pour les équipes, cette dimension collective est essentielle. Elles constatent que ces ateliers favorisent la communication, la bienveillance et la prévention des conflits. Là où certains groupes restaient très éclatés au début des formations, avec des participantes isolées pendant les pauses, les professionnelles observent progressivement l'apparition d'une véritable cohésion. « Elles font équipe », résume Véronique.

Un cadre sécurisant avant tout

Cette approche demande cependant certaines conditions. Le cadre doit être sécurisant, les activités doivent rester accessibles et adaptées aux capacités de chacune, sans aucune logique de performance. Véronique et Ivana insistent également sur l'importance du respect des limites physiques et psychologiques des participantes.

Beaucoup de femmes accompagnées ont un rapport compliqué à leur corps, notamment à cause de parcours de vie difficiles, de problèmes de santé ou de violences subies. Certaines ont aussi connu des métiers physiquement éprouvants et ont intégré l'idée que leur corps était désormais limité.

Dans ce contexte, remettre le corps en mouvement devient aussi une manière de reprendre confiance en ses capacités. Véronique raconte par exemple le cas d'une participante persuadée d'être limitée physiquement au niveau du bras, mais qui, à force de participer aux jeux de balle proposés pendant les ateliers, a fini par jouer comme les autres sans même y penser.

Le choix des lieux joue également un rôle important. Les activités extérieures sont organisées dans des espaces calmes et protégés afin de garantir un sentiment de sécurité et de limiter le regard extérieur.

Bien plus qu'une activité sportive

Pour les équipes, le sport n'est finalement qu'un moyen parmi d'autres pour remettre les personnes en mouvement au sens large. L'objectif n'est pas de transformer les participantes en sportives, mais de créer une dynamique positive qui perdure dans leur quotidien.

Les effets observés dépassent largement le cadre des ateliers : reprise de confiance, amélioration des relations sociales, envie de prendre soin de soi, retour vers des projets personnels ou professionnels. Les professionnelles constatent aussi que ces activités facilitent l'accompagnement global des participantes en créant plus rapidement du lien et de la confiance.

Sur le terrain, cette approche montre surtout que le mouvement peut devenir un puissant levier de reconstruction et d'émancipation. Derrière les exercices, les jeux ou les ateliers corporels, ce sont souvent des femmes qui retrouvent progressivement leur place dans un groupe, dans un projet... et parfois dans leur propre corps.

Le sport comme outils en insertion ?

Comment le mettre en place dans l'intérêt de nos stagiaires ?

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle François Le Yondre, je suis sociologue du sport à l'université Rennes 2, au sein des STAPS, les Sciences et techniques des activités physiques et sportives. J'y coordonne le master SPES (« Sport, Politique, Éducative et Société »), consacré aux usages du sport auprès des publics vulnérables.

Je suis également chercheur au laboratoire VIPS (« Valeurs, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports »). Mes travaux portent sur les usages du sport dans l'accompagnement de différents publics fragilisés : chômeurs de longue durée, réfugiés, mineurs placés sous-main de justice ou encore femmes victimes de violences sexistes et sexuelles.

Nous travaillons avec des personnes très éloignées de l'emploi. Pourquoi est-il important, selon vous, d'intégrer une activité physique dans un parcours d'insertion ?

Toutes les formes de vulnérabilité ont une dimension corporelle. Le chômage de longue durée, par exemple, est aussi une épreuve physique : l'inactivité peut entraîner une forme de sédentarité, et le stigmatisme social se vit aussi dans le corps. De la même manière, le surmenage d'une mère isolée est une épreuve corporelle, parce qu'il est épuisant et difficile à soutenir sur le long terme.

L'activité physique peut alors devenir intéressante lorsqu'elle permet d'accompagner ou de soulager cette dimension corporelle des difficultés vécues. Le sport peut offrir une expérience positive du corps : du plaisir, un sentiment d'épanouissement, le fait de faire quelque chose pour soi.

Comment proposer l'activité physique à des personnes déjà fragilisées ?

Tout dépend du discours et de l'accompagnement. Certaines approches consistent à enjoindre les personnes à faire du sport pour « redevenir actives », avec l'idée implicite qu'être au chômage signifierait être inactif ou manquer de volonté. Dans ce cas, on renforce souvent la culpabilisation et la stigmatisation.

À l'inverse, la pratique peut être proposée dans une logique de soin, d'attention à l'autre, de plaisir et de relations sociales. Une même activité peut être vécue très différemment selon la manière dont elle est présentée et accompagnée.

Le rôle du professionnel est donc déterminant : comment il explique l'intérêt de l'activité, comment il accompagne les personnes, et surtout quelle place il laisse au plaisir. C'est souvent ce qui change la donne.



Mais dans un programme d'insertion, l'activité devient parfois obligatoire. Comment garder cette dimension de plaisir ?

On peut déjà s'interroger sur ce qui rend la pratique sportive obligatoire dans ces contextes. Dans la vie quotidienne, les gens font du sport parce qu'ils en ont envie : pour le plaisir, pour voir des proches, pour leur santé. Pourquoi cette logique changerait-elle pour les publics vulnérables ?

Cela dit, il arrive que certaines personnes aient envie de pratiquer mais aient du mal à passer à l'action. Dans ce cas, une forme de contrainte bienveillante peut aider. Le professionnel peut jouer ce rôle de soutien, à condition que la finalité reste l'épanouissement de la personne.

Une précaution importante serait de proposer ces activités sous forme d'option et de permettre à chacun de s'approprier sa pratique selon ses envies, son rapport au sport et ce qui fait sens pour lui.

Le sport peut-il aider à développer des compétences ou la confiance en soi ?

Oui, mais cela dépend entièrement des conditions de pratique. Une activité mal adaptée peut au contraire aggraver les difficultés. Si une personne très éloignée de l'emploi et fragile physiquement se retrouve dans un environnement très compétitif avec des pratiquants expérimentés, cela peut renforcer son sentiment d'échec.

À l'inverse, une pratique pensée avec des personnes ayant des profils similaires, valorisant les petites réussites et l'encouragement mutuel, peut produire des effets positifs progressifs sur la confiance en soi. Mais ces progrès ne se transfèrent pas automatiquement vers d'autres domaines de la vie. Il faut aussi accompagner ce travail de transfert vers l'emploi, les relations sociales ou d'autres situations du quotidien.



Le sport peut-il être une solution suffisante dans un parcours d'insertion ?

Non. Le sport ne constitue jamais une solution miracle. Il peut être un outil pertinent dans un accompagnement global, mais il ne résout pas à lui seul des problématiques liées à l'emploi, au logement ou à la justice.

Il peut cependant devenir un levier important lorsqu'il aide à travailler le rapport à soi, aux autres ou au corps, notamment quand ces dimensions constituent des freins majeurs.

Quels sont, selon vous, les facteurs clés de réussite d'un projet comme Pop-up ?

Le premier facteur, c'est la durée. Les effets du sport apparaissent lorsque les pratiques sont régulières, répétées et inscrites dans le temps. Un programme d'un an peut sembler long, mais reste très court dans le parcours de vie d'une personne. En revanche, un engagement sur plusieurs années peut produire de véritables transformations dans le rapport au corps, au temps ou aux autres.

Le second facteur, c'est la qualité de la relation avec les professionnels. En sociologie, on parle « d'autrui significatifs » : des personnes suffisamment importantes pour que leur discours et leur manière d'être deviennent crédibles et inspirants pour ceux qu'ils accompagnent.

Cela suppose du temps, de la confiance, de la reconnaissance mutuelle et une véritable relation humaine.

Un centre de formation peut-il devenir un véritable espace de socialisation ?

Oui, lorsqu'il devient aussi un lieu de vie. Un endroit où l'on vient discuter, partager des activités, prendre un café, rencontrer des personnes qu'on apprécie. Dans ces conditions, des liens durables peuvent se créer et le centre devient alors un véritable espace de socialisation capable de transformer les personnes en profondeur.

À l'inverse, une institution vécue comme distante, ponctuelle et contrainte a peu de chances de produire ce type d'effets.

Clôturer pour mieux poursuivre



Le projet POP UP s'est clôturé lors d'une journée d'échange et de réflexion consacrée à la place du sport dans les parcours d'insertion socioprofessionnelle. Cette rencontre a permis de revenir sur plusieurs mois de travail collectif, mais aussi d'ouvrir de nouvelles perspectives autour de l'utilisation de l'activité physique comme outil d'accompagnement, de formation et de développement de compétences.

La matinée, plus théorique, a été consacrée à la présentation du projet, de ses objectifs et de ses principaux livrables. Au cœur des échanges : la manière dont le sport peut être mobilisé comme support d'accompagnement, à condition d'être pensé en fonction des besoins des publics et non comme une solution universelle.

L'un des outils développés dans le cadre du projet est une recherche-action menée autour de l'activité physique dans les dispositifs d'insertion. Cette démarche a notamment mis en évidence l'importance de l'adaptation : possibilité de modifier les règles, d'ajuster le matériel ou encore d'aménager l'espace afin de rendre les pratiques accessibles et pertinentes pour chaque public. L'objectif n'est pas de transformer les bénéficiaires pour qu'ils s'adaptent au sport, mais bien « d'adapter le sport au public, et pas l'inverse ».



Les intervenants ont également rappelé l'importance d'accompagner les évolutions sans brusquer les participants, en créant progressivement des conditions favorables à l'engagement, à la confiance et à la cohésion sociale. Dans cette perspective, l'activité physique n'est jamais envisagée comme une fin en soi, mais comme un support au service d'un accompagnement plus global.

La matinée a aussi permis de présenter les fiches sport ainsi qu'un guide pratique conçus à destination des professionnels de la formation et de l'accompagnement qui ne sont pas nécessairement habitués à mettre en place ce type d'activités. Ces outils proposent des pistes concrètes autour du choix des sports, des compétences mobilisées et des modalités d'animation.

Les partenaires ont insisté sur le fait que ces supports doivent avant tout être considérés comme des ressources adaptables : il n'est pas nécessaire de tout mettre en place immédiatement ni de suivre les outils de manière rigide. Au contraire, ils invitent les professionnels à se réapproprier les contenus, à les questionner et à les ajuster en fonction des réalités et des besoins des publics rencontrés.

Une attention particulière a également été portée à la question des retours et des feedback dans les activités sportives. Ces échanges jouent un rôle essentiel dans la création d'un climat de confiance et dans les liens qui peuvent se construire entre sport et insertion.

La matinée s'est poursuivie avec l'intervention du sociologue du sport François Le Yondre, venu partager ses recherches autour des rapports entre sport, inclusion et politiques sociales. Son intervention a notamment permis de nuancer certaines représentations largement répandues autour des vertus supposées du sport.

Il a rappelé qu'il est important de dépasser l'idée selon laquelle le sport constituerait une solution miracle capable de lever à lui seul tous les freins socioculturels. Le sport, bien qu'important pour certaines personnes, reste souvent secondaire dans les réalités quotidiennes. Il a également souligné que travailler autour du sport avec des publics fragilisés implique toujours une dimension politique, même si le cadre sportif donne parfois l'impression d'un espace neutre ou dépolitisé.

Enfin, ses recherches montrent qu'une même activité sportive, dans un même contexte, ne produira jamais exactement les mêmes effets selon les personnes, leurs parcours et leurs prédispositions.

Après cette matinée d'échanges théoriques, l'après-midi a laissé place à la pratique à travers deux ateliers permettant de tester concrètement certaines des fiches sport développées dans le cadre du projet.

Le premier atelier proposait une initiation au Baskin, une pratique inclusive inspirée du basketball et pensée pour permettre à des personnes aux capacités différentes de jouer ensemble. Le second atelier était consacré au Yoga, dans une approche davantage centrée sur le bien-être, l'écoute de soi et la respiration.

Ces moments pratiques ont également donné lieu à plusieurs retours spontanés des participants : « Je me sens bien », « Ce qui est vraiment important, c'est de prendre le temps de respirer », ou encore « Chouette de faire à son propre rythme ». Des paroles simples, mais qui traduisent l'importance de créer des espaces où chacun et chacune peut expérimenter, se sentir en confiance et avancer à son rythme.

La journée s'est finalement clôturée dans une ambiance conviviale, propice aux échanges informels, aux partages d'expériences et aux perspectives pour la suite. Plus qu'un simple événement de clôture, cette rencontre a surtout permis de souligner la richesse des expérimentations menées dans le cadre de POP UP et l'importance de continuer à questionner la place du sport dans les parcours d'insertion socioprofessionnelle.



Envie d'en apprendre plus sur ce projet ?

- Retrouvez la [page Facebook du projet](#)
- [Le site du projet](#)
- La [page du projet](#) sur le site AID
- L'actualité en temps réel sur [notre page Facebook](#)