



ELLE ART DE VIE



SOCIÉTÉ LES NOUVEAUX SOUFFLES.

EN RENFORÇANT L'ESTIME DE SOI OU EN CRÉANT DU LIEN SOCIAL, LE SPORT PEUT AUSSI FAIRE DU BIEN AU MORAL. QUATRE RÉSEAUX D'ENTRAÏDE À REJOINDRE OU À FAIRE CONNAÎTRE.

PAR LISE BOUILLY

POUR BOOSTER UN ADO

« C'est à l'adolescence que l'abandon de la pratique sportive est le plus fréquent, a fortiori chez les filles et dans les milieux populaires », dit Thomas Thiebaut, directeur technique national adjoint à la fédération française Sports pour tous. Dans ce contexte, le programme Belle en sport, lancé en 2014, permet à des

adolescentes (12-17 ans) issues de quartiers sensibles de s'engager dans un projet à la fois sportif et éducatif.

EN PRATIQUE : organiser un périple sur les sentiers du GR20 en Corse ou constituer une équipe de foot féminin... Le sport est prétexte à un projet collectif qui s'élabore au fil des 18 séances réparties sur plusieurs mois, sous la houlette d'animateurs « sport-

éducation ». Au programme ? Activités gymniques et de nature, jeux sportifs, et toujours un temps consacré à l'élaboration du projet...

QUELS BÉNÉFICES ? « On apprend à organiser un voyage, à gérer un groupe, à être autonome... Ainsi, une ado discrète pourra faire preuve de

belles qualités d'organisation et tenir un rôle de leader ! Ensuite, certaines montent des associations sportives et d'autres s'orientent vers un métier de l'animation... »

POUR SE RÉPARER

Pendant ou après un cancer du sein, on peut se retrouver une ou deux fois par semaine pour pratiquer de l'exercice, par exemple pour pagayer. C'est ce que permet la section Dragon Ladies, labellisée Sport santé bien-être, et mise en place en 2009 par Annie Cerbelle, présidente du

AARON SMITH/GALLERY STOCK

Charleville-Mézières
Canoë-Kayak (Grand Est).
EN PRATIQUE : chaque samedi, les participantes (20 au maximum, de 25 à 72 ans) payent sur la Meuse à bord d'une embarcation de 15 mètres de long. À sa proue : une tête de dragon « qui, en Chine, symbolise la force, écrase les souffrances et les douleurs quotidiennes... », note Annie Cerbelle. Place ensuite à une heure trente de navigation, « au contact de la nature et des saisons, c'est un moment libérateur quand on a vécu des mois d'hospitalisation... » Sont aussi prévues des séances de yoga, de piscine...
QUELS BÉNÉFICES? « Dans un équipage, peu importe si on est fatiguée, le groupe permet toujours d'avancer ! Par ailleurs, les femmes, au parcours similaire, évoquent leurs traitements, leurs souffrances... Elles rient aussi beaucoup. À la clé, des amitiés profondes. » Enfin, la pratique d'un sport pendant un cancer réduit de 50 % le risque de récurrence...



POUR REPRENDRE CONFIANCE EN SOI

Maman solo, sans emploi, victime de violence conjugale... L'enjeu de SensiSport ? Faire du sport un levier pour prendre soin de soi, se (re)faire confiance... « On s'adresse à des femmes de tous âges (18-60 ans) et de toutes conditions sociales, toutefois majoritairement issues des quartiers sensibles de la communauté d'agglomération Var-Estérel-Méditerranée », précise Séverine Dufour, assistante technique régionale Paca pour la fédération française Sports pour tous, à l'origine du projet.
EN PRATIQUE : « Le programme, sur trois à six mois, s'ouvre sur des activités motivantes comme la zumba, la capoeira ou la randonnée. On enchaîne sur des entraînements qui exercent

la souplesse, l'endurance, l'équilibre, la coordination, la force... des compétences que l'on relie au quotidien : "être endurante dans la vie", "trouver son équilibre". Au cours des séances, on évoque le fonctionnement du corps, des émotions, l'hygiène de vie. Sont aussi organisés des ateliers de self-défense, des conférences avec un ostéopathe, un diététicien... »
QUELS BÉNÉFICES? « Les femmes bougent plus, ont plus d'énergie, sont moins sédentaires ; elles ne restent plus isolées quand elles vont mal, sont plus sereines avec leurs enfants. Certaines passent le permis de conduire, d'autres osent tenir tête à leur mari ! Un véritable cheminement s'effectue, en douceur. »
À noter : le projet sera bientôt

développé en zone de revitalisation rurale, sur la commune de Claviers (Var)...

POUR JOUER L'INCLUSIVITÉ

Suivre une séance de yoga ou faire une partie de foot avec des personnes exilées de toutes nationalités : c'est possible avec l'association Kabubu (à Paris et à Lyon), « qui, en swahili, signifie "l'amitié par le sport", souligne Noémie Marchyllie, sa cofondatrice. L'objectif : rassembler des personnes exilées (souvent en situation de précarité et d'isolement) et des personnes vivant dans la même région, dans la pratique d'un même sport ».

EN PRATIQUE : il suffit de s'inscrire sur le site pour bénéficier gratuitement d'un cours de boxe française, de fitness, de running animé par des bénévoles formés par l'association (on peut aussi faire un don de quelques euros).
À noter : le programme Potenti'elles, exclusivement dédié aux femmes. « Chaque semaine pendant dix mois, des femmes exilées, réunies en binômes, pratiquent du yoga et découvrent des sports diversifiés (foot, rugby...) »
QUELS BÉNÉFICES? « Se rassembler autour d'un sport, un langage universel, facilite l'inclusion des personnes exilées et change notre regard sur la migration. Les binômes Potenti'elles créent de surcroît des amitiés fortes, qui perdurent au-delà des séances... » ●