

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, LEVIER D'INSERTION SOCIALE



ACTION

Vous cherchez un moyen pour accompagner des publics fragiles dans leur développement physique, social et psychologique ?

Utilisez l'activité physique et sportive comme outil de lien social et d'insertion ! L'activité physique et sportive a sa place dans toutes les politiques d'inclusion.

Composante incontournable des actions menées par les opérateurs intervenants dans le champ social, elle permet notamment de :

- Lutter contre l'isolement.
- Maintenir l'autonomie des seniors.
- Aider à l'insertion socio-professionnelle.

La pratique d'une activité physique adaptée contribue à répondre aux besoins spécifiques des personnes en situation d'exclusion sociale, qu'il s'agisse d'améliorer leur santé, de retisser le lien avec les autres, ou de retrouver une place dans la société.

Elle participe à limiter et même inverser le processus de mise à l'écart, de rupture ou de marginalisation qui touche 8 millions de Français : SDF, handicapés, chômeurs de longue durée, mal logés, malades chroniques, personnes âgées...

OBJECTIFS ET PUBLICS CIBLES

Objectifs :

- Un objectif social : les activités physiques et sportives sont des vecteurs de lien social et des facteurs clés d'intégration (égalité des chances, mixité...). Ce sont des moyens d'apprentissage par soi-même (hygiène de vie, dépassement de soi, confiance et estime de soi...). Les règles qui encadrent l'activité physique sont applicables dans la relation avec les autres (esprit d'équipe, respect des règles...) et transposables dans tous les domaines de la vie.
- Un objectif sanitaire : contribution à une meilleure santé physique et mentale.

Publics-cibles :

- Seniors isolés et/ou personnes en perte d'autonomie
- Chômeurs de longue durée
- SDF et mal-logés
- Personnes en situation de handicap
- Malades chroniques et public en situation d'addiction
- Réinsertion post-carcérale
- Personnes fragiles des QPV (quartier prioritaire de la politique de la ville)
- Jeunes en difficulté (décrochage scolaire, harcèlement...)



MISE EN PLACE ET MOYENS NECESSAIRES

La mise en œuvre d'un programme d'activité physique et sportive, afin de lutter contre des situations d'exclusion sociale, se déroule idéalement en deux temps :

- Mise en place d'ateliers dédiés aux personnes en situation d'exclusion sociale afin de remobiliser leurs aptitudes, de renforcer leurs compétences et capacités, notamment d'adaptation. L'activité physique et sportive adaptée permet d'augmenter l'estime de soi et la confiance.

- Orientation vers une association sportive ou de loisirs, afin de favoriser l'inclusion des participants, de réduire les frontières sociales et de les engager vers une pratique durable. L'activité physique et sportive est alors utilisée pour faciliter la communication et créer du lien social.

A noter que l'ensemble des actions d'inclusion sociale nécessite la mise en place d'une équipe pluridisciplinaire, dotée de compétences spécifiques.

COUTS ET FINANCEMENTS

En fonction du public-cible, les financements possibles de cette action sont les suivants :

- Conseil départemental
- Conférence des financeurs de la perte d'autonomie

- Appels à projet de fondations
- Agence Régionale de Santé (ARS)
- Complémentaires santé

CONSORTIUM POSSIBLE

C'est une démarche transversale orchestrée par les collectivités territoriales qui engage de nombreux acteurs publics, privés, associatifs :

- Municipalités et intercommunalités
- Conseil régional
- Conseil départemental
- Ateliers santé ville

- Structures sociales et médicosociales (Maisons Sport Santé, CIAS, CCAS, Samusocial, Centres d'hébergement d'urgence, IME, ESMS...)
- Etablissements de soins
- Services déconcentrés de l'Etat
- Pôle Emploi
- Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie

EXEMPLES DE PROJETS

A. Samu Social de Paris/UFOLEP

Description : Lancé en 2018, le programme « Bouger à l'hôtel » propose des ateliers d'activité physique et sportive à destination des femmes hébergées à l'hôtel social afin de lutter contre l'obésité, l'insécurité alimentaire et les risques de dépression qui touchent les personnes, et plus particulièrement les mères vivant dans ces lieux d'hébergement.

Outils et Ressources : <https://www.samusocial.paris/mieux-vivre-lhotel>

Contact : <https://www.samusocial.paris/>

B. Action Prévention Sport

Description : L'Espace Dynamique d'Insertion (EDI) vise à proposer des dispositifs d'accompagnement et de formation aux personnes en difficulté qui s'engagent dans une démarche d'insertion ou de réinsertion sociale et professionnelle. Ce programme permet d'accueillir des jeunes de 16 à 25 ans.

Outils et Ressources : <https://www.actionpreventionsport.fr/>

Contact : aps@actionpreventionsport.fr
01 48 85 08 32

C. Azur Sport Santé

Description : Projet « Activ'Attitude » de remobilisation par l'activité physique et sportive mené avec Pôle emploi à Nice, à destination des femmes en chômage de longue durée des Quartiers prioritaires de la politique de la ville (QPV).

Outils et Ressources : <https://azursportsante.fr/>

Contact : contact@azursportsante.fr
- 09 87 19 79 14

D. Côte Basque Sport Santé

Description : Programme « Pass'Sport Santé » de sensibilisation et d'accompagnement à la reprise de l'activité physique et sportive visant les personnes précaires et/ou en situation de réinsertion sociale et professionnelle.

Outils et Ressources : www.cotebasquesportsante.fr

Contact : cotebasquesportsante@gmail.com
- 06 17 06 67 56

E. Dispositif « Tremplin » CDOS 81

Description : Le dispositif Tremplin (CDOS81), mis en place à Mazamet, Albi, Gaillac et Castres, permet d'accompagner des populations vulnérables (usagers de Centres d'Hébergement et de Réinsertion Sociale, usagers de Centres d'Accueil pour Demandeurs d'Asile, adhérents d'associations d'insertion sociale, bénéficiaires du RSA en situation d'handicap psychique, souffrant d'addictions, familles monoparentales ou ayant un problème de santé) vers une pratique d'activité physique et sportive autonome ou en club.

CRITERES D'EVALUATION

- Nombre de créneaux proposés.
- Nombre de participants à chaque séance par catégorie d'âge.
- Satisfaction des participants.

F. Nancy

Description : une action portée par le Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogue (CAARUD), ayant pour objectif de développer la pratique d'APS, de contribuer au renforcement de l'estime de soi et de la confiance en soi des usagers de drogue.

G. Maison Sport-Santé Fondation Edith Seltzer

Dispositif sport-santé « primo arrivants » à destination d'un public étranger issu de l'Union Européenne (primo arrivant en situation régulière).

Contact : direction@fondationseltzer.fr
- 04 92 25 31 52

H. Maison Sport-Santé de Villeurbanne

« En forme dans mon quartier » est un ensemble d'activités physiques gratuites, accessibles à toutes et tous, et organisées depuis 2016 dans l'espace public proche de chez soi.

Contact : simon.movermann@mairie-villeurbanne.fr
-04 78 03 67 67

RESSOURCES UTILES

- Ministère des Sports : Insertion sociale et éducation par le sport
- Ministère des Solidarités et de la Santé / Ministère des Sports : Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024

Contact
bougerplus2024@gmail.com

Réalisée par le Collectif pour une France en Forme pour Paris 2024 avec l'expertise du Ministère chargé des Sports et de l'ONAPS

