

LA CARTE D'IDENTITÉ DU PROJET

Mon corps, j'apprends à le connaître
FC la Montagne

Thématique(s)

Bien-être physique et mental, nutrition, sommeil, activité physique, citoyenneté, développement des compétences psychosociales, promotion de la santé par le sport.

Objectifs

- > Favoriser les relations fondées sur le respect mutuel, la coopération, l'entraide, les règles de vie, les décisions collectives et l'autonomie de l'individu.
- > Favoriser toute mixité confondue, et permettre à tout enfant de pratiquer une activité physique de son choix. Le développement et la réflexion, notamment autour du handicap, doit être un objectif de l'équipe encadrante, dans les valeurs de l'Education Populaire : « une activité pour tous, réfléchis par tous ! »
- > Favoriser la mixité sociale, et être vigilant face à la fragilité de familles en difficulté, pouvant entraîner isolement et/ou exclusion.
- > Sensibiliser les enfants sur des situations de sociétés, et favoriser leur participation dans des activités de solidarité, de lutte contre les discriminations.
- > Favoriser la prise de conscience de la nécessité d'acquérir des connaissances dans la pratique de gestes de premiers secours, et leur proposer des activités d'initiation.
- > Favoriser l'expression, la prise de parole, la prise de position sur un sujet, quel qu'il soit, en posant des moments d'échanges, de réflexion, de débat, à l'intérieur du groupe à des moments choisis.
- > Permettre aux enfants de s'ouvrir à des activités culturelles, sociale, sportives, autres que celles exercées habituellement, afin d'aiguiser leur curiosité et de s'adapter à un environnement inconnu ou peu connu.
- > Permettre aux enfants de comprendre et de respecter les règles essentielles d'hygiène et de santé dans la pratique du sport (équilibre alimentaire, sommeil, hygiène corporelle, ...).
- > Faciliter l'implication des familles dans la vie du club.
- > Proposer des activités, des stages, autour du foot, qui soient financièrement accessibles à tous.





Public(s) concernés

Enfants de 5 à 15 ans, familles, bénévoles



Financements

- > Collectivité territoriale
- > Forte implication bénévole



Stratégies d'action déployées

Education populaire - Education pour la santé



Territoire/lieu de déroulement de l'action

Football club La Montagne – commune située à 15 kilomètres de Nantes



Activités déployées

- > Diagnostic/état des lieux
- > Ateliers par petits groupes (10 enfants)
- > Formation des intervenants, entraîneurs sportifs, responsables techniques.
- > Création d'un outil d'autoévaluation de l'alimentation et du sommeil
- > Dialogue avec les parents



Partenaires impliqués

Bénévoles de l'association, psychologue du sport, sociologue, ESAT (Etablissement et service d'aide par le travail), municipalité



Indicateurs d'évaluation

- > Adhésion, participation des enfants et des familles
- > Adhésion des bénévoles à la démarche
- > Adaptation de l'outil au public

Mon corps j'apprends à le connaître

Football club de la Montagne

L'action en quelques mots

La thématique de l'action est centrée sur le développement de l'enfant grâce au sport, avec un axe sportif sur la maîtrise des gestes du football et un axe social, reprenant le développement de la santé physique, mentale et sociale, par une sensibilisation sur les comportements de santé, les compétences psycho-sociales.

L'intérêt avancé par le Football Club de la Montagne s'appuie sur le fait que le club de foot occupe une place privilégiée dans la vie des enfants et que les entraîneurs sportifs contribuent au même titre que les parents, l'école... à leur éducation et à la transmission de valeurs.

Le projet s'appuie sur un projet éducatif qui intègre un axe sportif et un axe social, pour que les enfants comprennent mieux leur corps et soient en capacité de faire des liens entre leurs performances sportives, leur hygiène de vie, leur santé physique et psychique.

Le contexte

Le club de foot de la Montagne accueille des enfants de 5 à 15 ans. Il est situé dans la petite couronne Nantaise, à 15 kilomètres de Nantes. La population a évolué au cours des dix dernières années. Plutôt ouvrière il y a quelques années, elle se caractérise aujourd'hui par une plus grande diversité culturelle et des difficultés sociales. La question de l'exclusion se pose de manière récurrente pour le club.

Le public concerné comprend les pratiquants de 5 à 15 ans, les membres et leur entourage du club de football de La Montagne.

L'action est intégrée dans le projet du club, comme le souligne la responsable de l'action : « Il faut qu'il y ait un projet associatif qui aille vers la transmission de valeurs, la transmission dans l'accompagnement de son public qui ne soit pas que sur de la consommation de sport et de la compétence sportive »

Le constat

Le projet «Mon corps, j'apprends à le connaître» est né du constat par les personnes qui les encadrent d'une fluctuation de la forme physique et de l'attention des enfants au cours des entraînements et des matches. Le projet s'est alors construit pour que les enfants comprennent mieux leur corps et soient en capacité de mieux contrôler leur santé. La réflexion au sein du club a permis de mettre à jour notamment le fait que de nombreux enfants, en garde partagée vivaient des rythmes différents chez leurs deux parents avec une incidence sur leur forme physique. Par ailleurs les profils, les conditions de vie et les habitudes des enfants sont très différentes d'une famille à l'autre et l'objectif du club était alors « de ne pas donner une règle générale, une grande ligne que conduit tout le monde... mais que cela puisse répondre à chacun »

Après un questionnaire envoyé aux familles et des entretiens auprès des enfants, l'intérêt se porte sur la nutrition et le rythme de vie (sommeil notamment).

L'opportunité

L'opportunité saisie par le Football Club de la Montagne s'appuie sur le fait que le club de foot occupe une place privilégiée dans la vie des enfants et que les entraîneurs sportifs contribuent au même titre que les parents, l'école... à leur éducation et à la transmission de valeurs.

La mise en place du projet éducatif fédéral a constitué une opportunité pour les clubs de football de s'engager dans une réflexion sur la dimension éducative. Il a permis au FC La Montagne d'intégrer la question de la santé à travers la nutrition notamment et de penser la notion de référent de façon différente. La dimension éducative qui ne rentrait pas dans les cases s'inscrit aujourd'hui dans un cadre au niveau national.

Le projet a été créé il y a 8 ans, par la mise en place un projet pédagogique construit autour de 2 axes : un axe sportif (acquisition des gestes technique de la pratique du football) sous la responsabilité d'un référent « vie sportive » et un axe social (sous la responsabilité d'un référent « vie sociale » (intégration des valeurs du vivre ensemble et développement de l'enfant, notamment la nutrition et le sommeil).

Les principes d'action de l'action

Le principe fondamental du projet est « l'accompagnement de la personne dans sa construction de tous les jours ». Plusieurs autres principes d'action complète ce principe fondamental :

> S'appuyer sur les principes de l'éducation populaire. Faire en sorte que les enfants deviennent « acteurs de leur vie » et qu'ils apprennent à se connaître « pour savoir de quelle façon il fallait qu'ils vivent et qu'ils grandissent pour être le moins fatigués possible

> Un principe de non jugement, de non culpabilisation et de respect des singularités et des conditions de vie des familles « comment on leur donne des bases à chacun un outil des références et avec ça comment on l'adapte à son mode de vie » « que les familles ne se sentent pas dirigées par le foot »

> Faire évoluer le projet en fonction des besoins : « ce sont des thématiques qu'on observe, de problématiques qu'on peut observer et on s'interroge sur ce que l'on peut essayer autour de ça, c'est plutôt de l'observation, des propositions des uns et des autres, des questionnements qui nous amèneraient à essayer des choses à mettre des projets en place »

> La conscientisation : « les enfants il fallait qu'on leur fasse conscientiser le fait qu'effectivement mon rythme de vie peut avoir un impact sur mon bien-être et ma santé »

> L'interculturalité

Les objectifs du projet

Plusieurs objectifs ont été identifiés par la responsable du projet :

> Contribuer à l'amélioration du bien-être physique et mental des enfants dans un contexte de pratique sportive

> Permettre aux enfants de comprendre et de respecter les règles essentielles d'hygiène et de santé dans la pratique du sport (équilibre alimentaire, sommeil, hygiène corporelle, ...).

> Donner aux enfants et à leur famille les outils pour faire des choix favorables à leur santé

> Accompagner les enfants dans leur construction et leur épanouissement

Le contenu de l'action

Différentes actions sont réalisées vers différents publics :

- La première action réalisée a été un questionnaire distribué aux familles sur les habitudes de vies, ainsi que des entretiens avec les plus jeunes et des discussions avec les plus grands. 75% des questionnaires ont été récupérés par le club et les entretiens ont été faits sous forme d'atelier où les joueurs tournent sur des activités physiques pratiques et des ateliers individuels d'échange et de compréhension ou d'apports théoriques (15 minutes par atelier). Cet apport de connaissances théoriques porte sur la nutrition et le lien avec la forme physique. L'image utilisée est celle d'une voiture qui doit fonctionner et la mise en parallèle du corps et de la voiture
- Pour structurer le projet, un thème est choisi chaque année, puis décliné tout au long de l'année avec l'organisation en fin d'année d'un stage de 3 jours. En 2017, le thème « j'apprends à reconnaître et j'apprends à aider les autres » a intégré une initiation aux gestes de premiers secours, une réflexion sur la nutrition et la santé mentale individuelle ou au sein d'un groupe.
- Pour prolonger les ateliers, un outil supporte la réflexion individuelle : « l'équipe éducative a construit un outil d'autoévaluation des prises alimentaires »; chaque enfant renseigne l'outil le jour précédent le match et le jour du match. Les items sont simples : légumineuses, féculents, viande blanche ou poisson, fruits, yaourts, nombre de verres d'eau. Les données sur l'alimentation sont complétées par des éléments sur le nombre d'heures de sommeil et sur la perception des enfants de leur bien-être. Une note de 0 à 5 leur permet de se situer par rapport à la manière dont il s'est senti pendant le match : comment je me suis senti, j'étais fatigué, j'ai réussi à suivre les consignes, j'ai réussi à écouter les conseils, j'ai réussi à mettre des choses en place... Un temps est consacré à cette évaluation à la fin de chaque match. Cet outil est la propriété de l'enfant. Au bout de 5 renseignements, le point est fait collectivement pour analyser les situations, discuter, trouver des stratégies d'amélioration de la situation ou de contournement des obstacles rencontrés.
- L'outil est utilisé conjointement avec un accompagnement permanent des enfants et des familles. Le projet s'articule aussi autour d'échanges informels avec les parents et les enfants. Aucune intervention n'est faite auprès des parents concernant des conseils nutritionnels sans l'aval des enfants. Petit à petit les échanges s'organisent pour faire un point sur la situation, informer d'un événement particulier ... « on ne veut pas imposer aux parents donc c'est comment les enfants communiquent avec les parents, pour leur dire sous quelle forme ils peuvent manger des féculents la veille... » « Si les enfants nous autorisent on peut demander à papa et maman ce qu'ils peuvent faire mais c'est l'enfant qui reste acteur ».
- Pour soutenir les moments d'apports théoriques et l'accompagnement des jeunes et de leurs familles, des formations des intervenants, pour que chaque éducateur soit responsable du suivi de son groupe, est réalisée sur la connaissance de l'enfant, sur les liens entre la santé, les performances et l'hygiène de vie.
- Le club propose également un accès aux ordinateurs du club pour les enfants n'ayant pas accès à l'informatique et un accompagnement social d'enfants déscolarisés vers des formations et une intégration dans le milieu sportif.

Les partenaires du projet/ de l'action

Plusieurs partenaires ont été identifiés :

- > Un psychologue du sport accompagne le projet dans son ensemble, il intervient auprès des éducateurs et des jeunes
- > Une nutritionniste du CHU de Nantes intervient sur les contenus de formation sur la nutrition et sur la construction de l'outil
- > L'ESAT à proximité du club fournit les repas pendant les stages. Le personnel de l'ESAT constitue une ressource pour le projet et des échanges sont organisés avec les personnes en situation de handicap autour de la nutrition permettant ainsi de développer le projet éducatif du club.

- > La municipalité finance à 80% le projet
- > Les sponsors contribuent financièrement pour soutenir la mise en place du projet.
- > Les bénévoles du club exercent pour nombre d'entre eux des professions dans le domaine social ou médical. Ils peuvent être sollicités dans le cadre du projet et interviennent à titre gracieux.
- > Un sociologue intervient en formation auprès des éducateurs

L'évaluation

L'évaluation d'impact sur la santé des enfants n'a pas encore été réalisée. Les éléments disponibles portent sur la participation, le niveau d'implication. Par ailleurs, les parents viennent demander des conseils, ils peuvent verbaliser des demandes.

Des chiffres clefs ont été recensés :

- > 50% de l'équipe éducative adhère au projet. Ce qui reste à transmettre est la dimension sociale du projet. Avec les techniciens, il y a le côté compétition et performance, c'est un levier quand ils comprennent qu'il y a une corrélation avec la forme physique. L'intérêt du projet est aussi la montée en compétence des éducateurs et des acquis sur la connaissance de l'enfant.
- > 86% des enfants participent aux stages socio-éducatif et ils adhèrent à l'utilisation de l'outil, le remplissent, demandent des conseils ... Ils s'évaluent de façon très cohérente et sincère. L'étape de conscientisation et de compréhension est achevée maintenant on amorce une transformation de leurs habitudes.

L'ancrage dans un modèle théorique ou des données scientifiques

Il n'y a pas de références à un modèle théorique ou des données scientifiques. La construction des contenus s'est réalisée dans les échanges avec les différents acteurs impliqués dans le projet et avec les enfants et les familles.

Les limites du projet/ de l'action

- > Les thématiques abordées au sein de l'action ne permettent pas toujours de trouver les réponses aux situations des pratiquants, où les solutions sont ailleurs, ainsi la responsable de l'action pose le problème suivant : « comment l'accompagner ? qu'est-ce qu'on va pouvoir proposer derrière en fait ? »
- > L'action repose sur une action spécifiquement développée pour les catégories d'âge visées et qui ne répond pas aux besoins des plus âgées (notamment 15 ans et plus) et qui pose la question du développement de contenu adaptés à cet âge.
- > Une seconde difficulté repose sur l'utilisation de l'outil, qui appartient à l'enfant mais dont la gestion peut être compliquée quand il change de lieu de résidence (oubli...). L'idée de la laisser au stade a été envisagée. La création d'un outil numérique n'est pas possible compte tenu des caractéristiques de la population. La fracture numérique est une réalité pour les familles accueillies.
- > Le manque de financement. Ainsi, toutes les actions sont réalisées par des bénévoles du club ou grâce au soutien des acteurs locaux, gratuitement.
- > Le manque de communication, notamment externe, pour faire connaître nos actions et notre outil.

Les moments clés du projet

Un moment clé pour le projet est le moment où le bilan de l'action a été présenté en assemblée générale et remis aux parents, « C'est un tableau où les parents peuvent trouver ce qui a été fait, ce qui en est sorti et est-ce que c'est un projet qu'on va continuer sous quelle forme ? ».

Pour les pratiquants sportifs, un moment clé est le moment lié à l'apport théorique qui amorce la réflexion des enfants et donne sens au projet.

Si c'était à refaire

Le projet a été construit à travers des interventions par petits groupes, ce qui a limité la visibilité d'ensemble du projet et la compréhension de la temporalité pour les enfants (toutes les tranches d'âge) : « ils n'ont pas pu prendre conscience qu'on avait du temps pour changer ». Pour pallier à cet écueil, une présentation du projet à tous les enfants en même temps leur permettrait d'intégrer cette donnée et de comprendre que le lien entre la nutrition, les performances dure tout au long de la vie et permet ainsi de prendre le temps d'évoluer, de faire des choix différents ...

Un des freins cités était la culpabilité des enfants et la non-imposition aux parents, les responsables du projet ont travaillé avec un psychologue pour présenter un discours de non-culpabilisation en rapport avec les comportements de santé abordés. Par exemple : « la veille au soir tout le monde des pâtes et du jambon, tout le monde a pas la possibilité, si je mange une pizza est-ce qu'il y a du jambon dedans, qu'est ce qui possible. Ne pas être dans quelque chose qui pouvait paraître très fermé et ne pas se sentir en défaut par rapport au reste du groupe. »

Les conditions pour reproduire l'action

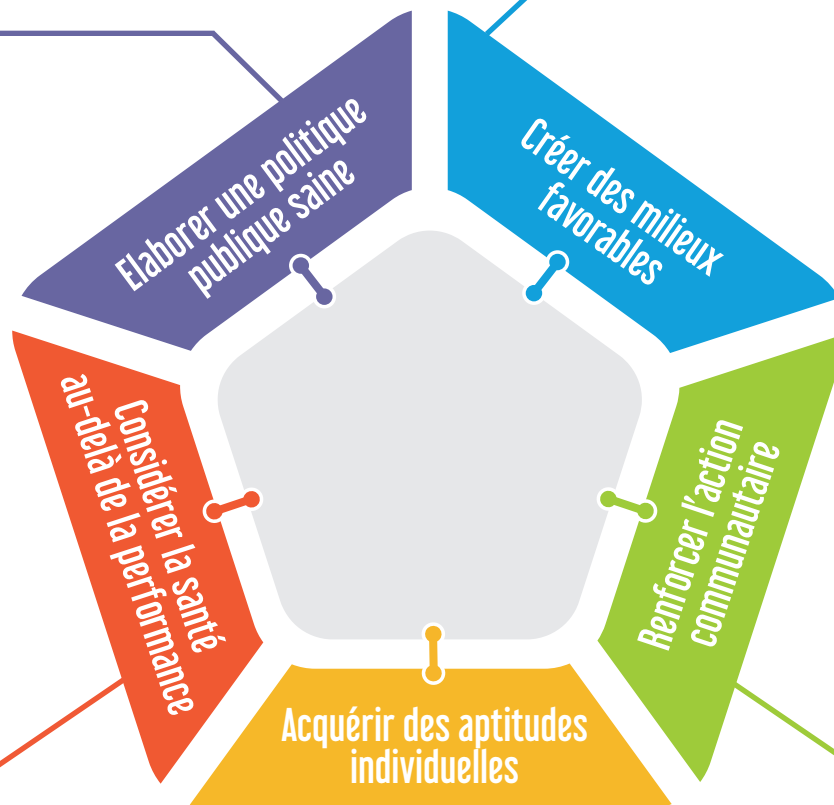
Plusieurs éléments ont été identifiés comme nécessaires pour reproduire l'action :

- L'écriture d'un projet de club qui intègre la dimension sociale et prend en compte la dimension globale de l'enfant.
- La création d'un outil adaptable à tous les contextes parce qu'il est simple, comprend des illustrations.
- La construction d'un réseau de partenaires adapté aux intervenants du club. La nécessité de démarcher et d'être en capacité d'aller défendre un projet. Enrichir son réseau de nouvelles compétences.
- La réalisation d'un état des lieux et connaître la population pour pouvoir repérer les difficultés

Éléments clés au regard de la Charte d'Ottawa

- > L'action a permis de modifier le projet éducatif du club pour intégrer un axe social en plus de l'axe sportif
- > Cette action s'inscrit dans la création des projets éducatifs fédéraux de la Fédération Française de Football

- > Par cette action, le FC La Montagne souhaite créer un milieu où les normes sociales liées aux comportements de santé sont intégrées de manière non culpabilisante
- > Cette action renforce le rôle social de club au delà de la pratique du football
- > Cette action permet une dynamique participative des joueurs et des parents, en collaboration avec les acteurs et partenaires du club, dans une dynamique participative

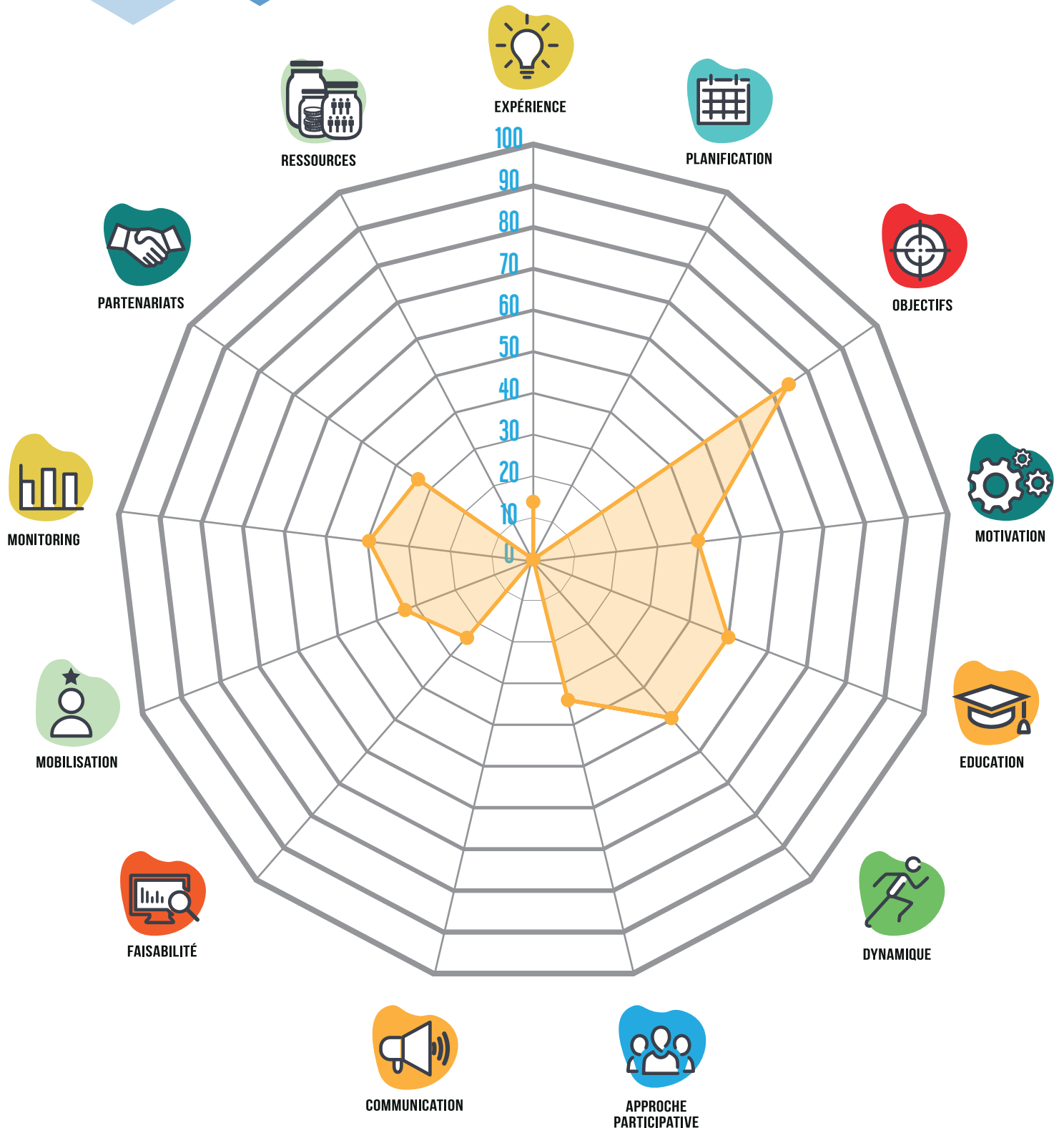


- > Le club dépasse la dimension sportive pour endosser un rôle d'éducation populaire et d'intégration sociale, de manière non-culpabilisante et interculturelle

- > Le club soutient la communauté locale, notamment par un travail sur la fracture numérique, sur l'accueil de jeunes en abandon scolaire, sur le partenariat avec l'ESAT et les autorités locales pour soutenir le développement des jeunes

- > Les jeunes footballeurs, leurs parents et familles, ainsi que les entraîneurs et dirigeants sportifs acquièrent des compétences sociales et sur la gestion de leurs comportements de santé

Éléments clés au regard du modèle du club de sport promoteur de santé



Éléments clés au regard du modèle du club de sport promoteur de santé



Dynamique

Tenir compte des interactions entre l'individu et son environnement, lors de la définition des objectifs de promotion de la santé (DYN2) : La responsable de l'action a réussi à mobiliser tous les acteurs autour de son projet : 1/les joueurs et leurs parents dans l'expression des besoins et la participation aux activités, 2/les éducateurs et les dirigeants dans le suivi de leurs groupes et l'accompagnement des enfants, 3/ les partenaires et bénévoles qui ont apporté leurs savoir-être et savoir-faire à ce projet.



Education

Soutenir les dirigeants et les entraîneurs à s'engager activement dans l'acquisition de connaissances et de compétences pour promouvoir la santé (EDU1) et Adapter individuellement le soutien aux dirigeants et les entraîneurs en fonction du public qu'ils encadrent (tutorat, cours, e-learning) (EDU2): les dirigeants et entraîneurs ont été formés à la promotion de la santé, avec une adaptation des contenus en fonction des catégories d'âge et des interventions venant de partenaires ou bénévoles spécialistes du club.

Encourager les dirigeants et les entraîneurs à se soutenir mutuellement pour promouvoir la santé (EDU3) : Ce projet implique les dirigeants qui ont impulsé et coordonné le projet, avec un suivi rapproché de chaque éducateur par rapport à son groupe. Les conditions environnementales et partenariales sont mises en œuvre pour créer une dynamique favorable au projet.

Créer des outils et des formations pour soutenir la promotion de la santé au sein des clubs de sport (EDU5) : un outil de suivi des comportements de santé des joueurs a été créé pour faire le lien avec la famille et le club de sport.



Expérience

Identifier le degré d'engagement en faveur de la promotion de la santé (EXP4) : Cette action est partie d'un constat des bénévoles dans l'accompagnement des enfants qui souhaitait trouver une solution à un problème récurrent.

S'appuyer sur un diagnostic évaluant les besoins et attentes pour mettre en place les actions de promotion de la santé (EXP6) : Pour lancer cette action, un questionnaire et des échanges avec les parents ont été réalisés pour connaître leurs besoins.



Faisabilité

Évaluer régulièrement la faisabilité de l'atteinte des objectifs (FAIS3) : La responsable du projet est capable d'identifier les limites au projet (communication, financement, partenariats) et fixe des objectifs qui sont adaptés à chaque joueur et sa famille, ainsi qu'aux capacités des acteurs de l'action.



Partenariats

Définir les modes de collaboration avec les partenaires existants et à venir (définir les rôles, partager les expériences, les termes du contrat, l'évaluation des résultats, le pouvoir égal des partenaires...) (PART2) : Les compétences professionnelles des bénévoles du club ont été mises à contribution pour monter cette action au sein du club.

Objectifs

Définir des objectifs de la promotion de la santé (OBJ1) et Rédiger et documenter formellement les objectifs de promotion de la santé (OBJ2) : les objectifs de cette action ont été écrits dans le projet éducatif du club, avec un axe social en plus de l'axe sportif.

Prendre en compte la manière dont les personnes appréhendent leur santé lors de la définition des objectifs de promotion de la santé (OBJ4) : Pour définir les objectifs de l'action, ainsi que les modalités d'accompagnement, un diagnostic a été effectué avec les joueurs et leurs familles, ainsi qu'avec l'encadrement.

Mobilisation

Mobiliser des experts en promotion de la santé (MOB2) : Les compétences des bénévoles du club, également professionnels de santé (sociologue, psychologue, infirmier) ont été mis au service de cette action au sein du club.

Identifier et mobiliser un ou plusieurs représentants en interne en promotion de la santé au club de sport (MOB3) : Le responsable du projet est une éducatrice responsable d'un groupe de jeunes pratiquants, qui est maintenant référente au club pour cette action.

Mobiliser les parents (et l'entourage) pour soutenir les démarches de promotion de la santé (MOB4) : Grâce à l'outil et à des discussions informelles, les parents sont partis prenantes de la démarche et de l'accompagnement de leurs enfants.

Mobiliser les décideurs et élus locaux pour promouvoir la santé au sein des clubs de sport (MOB5) : Le club dispose du soutien de la Commune pour mettre en place les activités. Il joue un rôle actif dans l'insertion des jeunes par le sport.

Faire du plaidoyer auprès des fédérations sportives pour un soutien aux clubs sur la promotion de la santé (MOB6) : Ce projet est bien identifié au niveau régional et national par la Fédération Française de Football, ce qui permet de diffuser ses principes et de mobiliser la fédération sur ces thématiques.

Monitoring

Suivre toutes les activités de promotion de la santé entreprises dans le club de sport (MON2) : un recensement des activités mises en place au sein du projet est réalisé.

Suivre les effets des actions à court terme (changements sur 1 saison sportive) (MON3) : Une évaluation du projet par les joueurs est prévue, mais n'a pas encore été réalisée.

Motivation

Tenir compte de la motivation des entraîneurs et de leurs attentes futures (MOT3) : La responsable de l'action a réussi à mobiliser la moitié des éducateurs du club sur ce projet, mais a des difficultés à mobiliser les éducateurs attachés à la performance sportive.

Renforcer l'autonomie des entraîneurs à promouvoir la santé (MOT4) : par la formation des dirigeants et entraîneurs, ils sont désormais capables de suivre leurs jeunes et leur groupe sur les thématiques abordées par l'action.

Approche participative

Identifier et valoriser chaque action de promotion de la santé (APP4) : Le bilan de l'action a été réalisé en fin de saison sportive et partagé lors de l'assemblée générale et avec les parents.

Impliquer les parents (et l'entourage) dans les démarches de la promotion de la santé (APP6) : les parents sont partie prenante de l'action et soutiennent leurs enfants dans la démarche. Des échanges continus avec ces derniers permettent d'ajuster individuellement les activités.



PROSCeSS

PRoMotion de la Santé dans les Clubs Sportifs

UNIVERSITÉ
CÔTE D'AZUR

Santé
publique
France

UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

