

Le sport, les rencontres et le jeu pour s'intégrer



© Fondation IdéeSport

Sur le terrain, des projets favorisent l'intégration et la cohésion sociale. Les expériences menées avec le sport et les jeux en font partie. Elles se focalisent sur la rencontre, mais aussi sur la promotion de la santé.

Par **Julia Nusslé Jatton**, responsable Bureau Romandie, Fondation IdéeSport

Crise de la migration, afflux de réfugiés, initiative dite « pour le renvoi des criminels étrangers » : des flots d'informations inondent l'actualité de ces derniers mois. Elles mettent en exergue les problèmes, plus rarement les solutions. Sur le terrain pourtant, des projets à petite échelle encouragent l'intégration et la cohésion sociale. C'est le cas de trois programmes conçus par la Fondation IdéeSport [1] : les MidnightSports déjà bien implantés en Suisse romande, les OpenSunday qui fêtent leurs 10 ans cette année ainsi que les MiniMove, qui arriveront prochainement en terres romandes.

Les communes et les villes qui souhaitent proposer des projets concrets pour leur politique de l'enfance et de la jeunesse mandatent la Fondation. Un programme est alors construit et adapté au contexte communal. Il est coordonné et réalisé avec l'aide d'un réseau local.

Destiné aux adolescent-e-s de 12 à 17 ans, le programme MidnightSports existe depuis 1999. Inauguré à Zurich, il a suscité l'intérêt des responsables politiques de 120 villes suisses. Le fondement du programme réside dans la constatation que les jeunes aiment se réunir lors des soirées en fin de semaine. Toutefois, ils n'ont généralement pas les moyens financiers pour accéder régulièrement aux offres commerciales ni l'âge requis pour accéder à certains lieux publics. Il y a donc très peu, voire pas d'offres adaptées pour cette tranche d'âge et certains jeunes se retrouvent par conséquent dans l'espace public. Durant ces heures nocturnes, il manque souvent des offres pertinentes qui permettent aux jeunes de passer des moments ludiques dans un cadre sain. Dans le même temps, on assiste à un véritable bouleversement des habitudes : les réseaux sociaux, les jeux vidéos et la télévision sont devenus omniprésents. Nombre de jeunes sont entraînés dans une réalité virtuelle et adoptent un mode de vie

particulièrement sédentaire. Les projets MidnightSports ont l'ambition de prendre à contrepied cette tendance, et d'offrir aux adolescents des événements attrayants, divertissants et qui font la part belle à l'activité physique. Dans les soirées pour les ados de Milvignes et Boudry par exemple, les activités sont prévues de 20 à 23 heures et vont des sports d'équipe, comme le football ou le basket à des pratiques à la mode comme le slackline ou la zumba, sans oublier la musique et des soirées à thème. Parmi les villes romandes qui participent à ce programme, citons notamment Sierre, Le Locle, La Tène, Bagnes, Boudry, Courtepin, Attalens, Neuchâtel, Sion, etc.

Le deuxième programme a été lancé en 2006. Intitulé OpenSunday, il offre la possibilité aux enfants entre 6 et 12 ans de se rencontrer et de bouger le dimanche après-midi des mois d'hiver de manière simple, régulière et gratuite dans une salle de gymnastique communale. Le programme répond à un réel besoin : environ 21'300 visites d'enfants pour 740 manifestations dans toute la Suisse pour la saison dernière, de novembre 2015 à mars 2016.

L'intégration par le sport

Langage universel, dénominateur commun qui fait tomber les barrières, la fonction sociale du sport (ou plutôt du mouvement en collectivité) est parfois sous-estimée. De fait, le sport amène des enfants et des jeunes à se rencontrer tout en gommant le contexte dans lequel ils évoluent. Origine, culture, religion ou âge n'ont que peu d'importance, seuls comptent les règles du sport, le plaisir de la rencontre et le respect. Alors que l'aspect compétitif peut a contrario intensifier les différences entre les individus, le respect mutuel est véritablement observable lors des après-midis : le caractère ludique, le cadre sain et l'intérêt commun des enfants pour le mouvement, pour les jeux ou simplement les rencontres, les conduisent à partager quelque chose ensemble. Et, ceci est tout à fait primordial : à un niveau local, l'intégration se fonde véritablement sur les échanges.

On ne parle pas ici de performance. L'accent est mis sur le plaisir et le jeu. Les équipes sont tirées au sort, ce qui évite le rejet qui se voit si souvent dans les leçons de gymnastique scolaire, lorsque les enfants choisissent eux-mêmes leurs co-équipiers. En tant que terrain de sport, l'OpenSunday constitue un lieu important pour exercer des solutions constructives de résolution de conflit. Sur le terrain, les jeux s'exercent sans l'arbitrage d'un adulte. Ils sont organisés par les enfants eux-mêmes et, si besoin, supervisés par un Juniorcoach. Ainsi, les compétences sociales et personnelles des enfants comme celles des adolescent-e-s sont encouragées.

A cet égard, les événements mis en place se focalisent sur l'accueil de ce jeune public et s'évertuent à promouvoir un cadre bienveillant et des offres à bas seuil. Le contact est favorisé : les différents cercles et communautés convergent et se rencontrent de manière libre et volontaire, dans un contexte extra-scolaire.

Sur ce programme, la fondation IdéeSport a réalisé un sondage national auprès des jeunes participant-e-s durant la saison 2015-2016 (1'133 enfants interrogés). Les chiffres montrent que 55% des enfants ont un passé migratoire. Plus de 72% des enfants parlent une langue étrangère avec au moins l'un des deux parents, plus de 55% avec les deux. Par le biais du jeu et du sport, ce projet contribue donc à la promotion de l'intégration dans les quartiers et les communes. Le jeu et le sport sont par ailleurs deux des occupations préférées des enfants durant leur temps libre et offrent un espace facilement accessible et ouvert pour les interactions sociales. En jouant, les enfants apprennent à gérer les conflits ou les défaites et vivent des expériences positives. Ces émotions partagées créent des liens.

Les enfants en mal d'équilibre

Selon une récente étude réalisée auprès de 300 élèves des premiers niveaux scolaires du canton de Zurich, un enfant sur deux est incapable de réaliser une culbute. Près de 75% d'entre eux ont des difficultés à sauter ou à se tenir en équilibre sur un banc et 35% ont de la peine à faire rebondir une balle ! En cause : la sédentarité. Pour Andreas Krebs, spécialiste du sport, les jeunes passent toujours plus leurs moments de loisirs à la maison plutôt qu'à

l'extérieur. Ceci explique leur manque de motricité et d'équilibre. Cette situation a aussi un impact non négligeable sur le poids corporel, puisque 1 enfant sur 5 en âge scolaire est en surpoids ou obèse en Suisse.

Autre information du sondage : environ 40% des enfants expriment qu'ils s'ennuieraient le dimanche après-midi s'ils ne pouvaient jouer dans la salle de gymnastique de leur quartier. Près de deux tiers d'entre eux (61.4%) joueraient aux jeux vidéo à la maison, regarderaient la télévision ou surferaient sur internet. Se défouler dans une salle de gymnastique, bouger et rencontrer des camarades représente une alternative attractive à la consommation d'écrans ou à l'ennui et participe ainsi à la promotion de la santé.

Des projets « pour et par » les jeunes

L'encadrement des après-midis est réalisé par des adolescent-e-s de la commune. Formés par la fondation organisatrice, ils et elles ont la possibilité de se responsabiliser ainsi que d'acquérir des compétences et de la confiance en soi. Pour ces jeunes, ces rencontres constituent une excellente occasion d'apprendre et de se former : ils accèdent au développement et à la gestion d'un projet, leurs idées sont mises en valeur et ils s'assurent du bon déroulement des activités. Chaque adolescent-e est inclus dans le programme de formation Juniorcoach. Cette opportunité est intéressante pour celles et ceux qui ne font pas partie d'associations ou qui ont des difficultés à trouver leur place dans le système scolaire. Leur engagement est récompensé par une petite rémunération et reconnu par un certificat de travail. Cette expérience peut donc constituer une porte d'entrée dans le monde professionnel et s'avérer précieuse pour le parcours de ces jeunes.

Le troisième programme, MiniMove, présent actuellement en Suisse alémanique et au Tessin, cible la petite enfance (entre 2 et 5 ans), accompagnés de leurs parents. Le projet est implanté dans les quartiers urbains, là où les espaces extérieurs adaptés se font de plus en plus rares. Dans les salles de gymnastique les dimanches après-midi, les familles ont la possibilité d'initier leurs petits au mouvement, de se rencontrer autour d'un café-parents et d'un goûter équilibré.

Ces différents programmes donnent ainsi la parole aux enfants et aux jeunes, non seulement en soutenant leur créativité et leurs compétences mais aussi en faisant confiance en leurs capacités à prendre en main leur santé et leur avenir.

En somme, ces projets de salle de sport ouvertes se veulent rassembleurs, adaptés et attractifs pour toutes et pour tous. Le sport est au service du bien-être des enfants et des jeunes et sert de moteur à une certaine cohésion sociale. L'intégration prend ainsi différentes formes : inclusion dans le tissu local, responsabilisation des jeunes, création d'un lieu ouvert, etc. Cette notion d'intégration acquiert dès lors davantage de sens ; elle en devient plus concrète et intelligible.

[1] La Fondation utilise le sport comme moyen de prévention contre la violence et la dépendance, pour la promotion de la santé et l'intégration sociale. [Site internet](https://www.reiso.org)