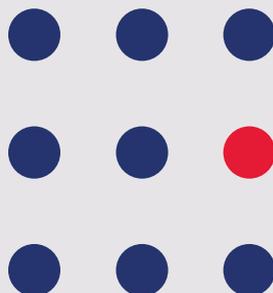
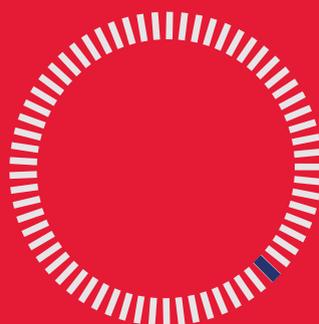


# L'IMPORTANT C'EST DE PARTICIPER !

CO-CONSTRUIRE UNE OFFRE LOCALE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES AVEC  
ET POUR LES PERSONNES SÉDENTAIRES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Les enseignements du programme PRECAPSS  
(précarité, activités physiques, sédentarité et santé)  
du pays de Saint-Malo (2017-2019)



IREPS Bretagne  
4A rue du Bignon  
35000 Rennes  
[www.irepsbretagne.fr](http://www.irepsbretagne.fr)  
ISBN : 978-2-9579946-0-1  
Dépôt légal : Second semestre 2021  
Conception Graphique : Studio Quinze Mille.  
Imprimé à Rennes par Imprimerie des Hauts de Vilaine.

Les autrices vous invitent à partager leur travail et à le diffuser largement...  
tout en n'oubliant pas d'en citer la source.



# SOMMAIRE

<b>PARTIE 1</b>	<b>PRÉFACE</b> .....	P. 4
	<b>INTRODUCTION</b> .....	P. 6
	<b>L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE</b> .....	P. 8
	Origine et élaboration du projet de recherche interventionnelle PRECAPSS .....	P. 9
	<b>La mise en œuvre et le déroulement du programme PRECAPSS</b> .....	P. 20
	Le diagnostic, une première étape vers la mobilisation des acteur·rice·s du sport, du social et de la santé et une acculturation mutuelle .....	P. 20
	La co-construction d'un atelier d'activités physiques « adapté » par site, pour et avec les personnes sédentaires en situation de précarité .....	P. 30
	La mise en place des ateliers : une étape perçue comme un moment clé du programme .....	P. 38
	La sensibilisation du territoire à l'enjeu du déploiement d'offre adaptée aux publics sédentaires et l'ancrage territorial du programme PRECAPSS au service de la pérennisation des offres .....	P. 56
<b>PARTIE 2</b>	<b>FOCUS SUR DES AXES SPÉCIFIQUES DU PROGRAMME PRECAPSS</b> .....	P. 58
	<b>La participation comme stratégie d'empowerment au sein du programme PRECAPSS</b> .....	P. 59
	La participation : de quoi parle-t-on ? .....	P. 59
	La démarche participative au sein du programme PRECAPSS .....	P. 61
	<b>La mobilisation et le renforcement des compétences des acteur·rice·s impliqué·e·s à travers un processus pédagogique et participatif</b> .....	P. 76
	<b>La sensibilisation et la mise en réseau des acteur·rice·s locaux·ales autour de l'enjeu d'une offre territoriale d'activités physiques pour les personnes éloignées du sport</b> .....	P. 89
<b>PARTIE 3</b>	<b>LA RECHERCHE DANS LE PROJET PRECAPSS</b> .....	P. 112
<b>PARTIE 4</b>	<b>CONCLUSION ET PERSPECTIVES</b> .....	P. 116
	<b>Le programme PRECAPSS : une étape dans la mobilisation du pays de Saint-Malo autour de la réduction de la sédentarité, via notamment le sport pour la santé</b> .....	P. 117
	<b>La poursuite et l'extension de la dynamique enclenchée par le programme PRECAPSS : les grands défis à relever</b> .....	P. 117
	<b>REMERCIEMENTS</b> .....	P. 125

## ANNEXES ..... P. 126

- Annexe 1** Les données de contexte
- Annexe 2** Plaquette de lancement du programme PRECAPSS
- Annexe 3** Le document élaboré pour soutenir les professionnel-le-s de l'action sociale dans leur mobilisation de personnes vers les ateliers PRECAPSS
- Annexe 4** Grille de travail de mise en réflexion d'un groupe mixte (professionnel-le-s et personnes concernées) sur la mobilisation de personnes vers les ateliers PRECAPSS
- Annexe 5** Travail de groupe sur la posture de l'éducateur-trice sportif-ve (réunion d'échanges de pratiques associant les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s du PRECAPSS et quelques participant-e-s des ateliers)
- Annexe 6** Travail de groupe avec les participant-e-s : l'expression des émotions et des besoins dans la participation
- Annexe 7** Programme de formation en direction des structures sportives
- Annexe 8** *Brainstorming* avec les les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s sur les bénéfices à animer les activités en direction des personnes « non sportives »
- Annexe 9** Plaquette de la formation sur la participation
- Annexe 10** Premier répertoire (non exhaustif) des activités sportives proposées sur la ville de Saint-Malo, susceptibles de correspondre à un public dit « non sportif ». Document élaboré en collaboration avec l'office des sports et du nautisme de Saint-Malo
- Annexe 11** Les soirées de sensibilisation en direction des clubs
- Annexe 12** Livret remis aux structures sportives locales ayant participé aux réunions de sensibilisation (page de garde et sommaire)
- Annexe 13** Facteurs qui influencent la pratique de l'activité physique d'après Booth



# PRÉFACE

« Les êtres humains naissent égaux, dès le lendemain ils ne le sont plus », disait Jules Renard au siècle dernier. Aujourd'hui les acteur-trice-s de la promotion de la santé se préoccupent moins d'égalité que d'équité. En ce qu'elle renvoie aux valeurs de solidarité et de justice sociale, la notion d'équité fait écho aux principes éthiques de la promotion de la santé tels qu'ils s'incarnent dans ses stratégies d'intervention. L'équité en santé ne sera en effet approchée que par des mesures susceptibles d'aplanir le gradient social de santé. Ces mesures sont bien connues depuis le rapport Marmot rédigé en 2010 pour le ministère de la santé britannique (« Une société juste, des vies en santé : rapport critique et stratégique sur les inégalités de santé »). Le principal message délivré par ce rapport est celui-ci : pour lutter efficacement contre les inégalités sociales de santé, l'approche universelle consistant à offrir à toute la population les mêmes services doit être complétée d'une approche proportionnée basée sur des services dont l'intensité et les modalités sont adaptées aux besoins spécifiques de certaines catégories de la population. Cette adaptation passe par la prise en compte des déterminants de la santé, c'est-à-dire des facteurs qui influencent de manière différenciée les comportements de santé et l'état de santé de la population.

Le projet de recherche interventionnelle PRECAPSS (« Précarité, activités physiques et sportives, et santé ») s'inscrit dans cette conception de l'équité en santé. En articulant une intervention de promotion de la santé et une démarche de recherche, il vise à accroître les connaissances sur les stratégies, leviers et mécanismes les plus adéquats pour promouvoir la pratique d'activités physiques auprès de personnes sédentaires en situation de précarité, à des fins de prévention du cancer. Les modalités d'intervention choisies par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé IREPS Bretagne s'appuient sur une expertise

scientifique et expérientielle approfondie des démarches de promotion de la santé ayant fait la preuve de leur efficacité : prendre en compte les besoins, demandes et attentes de la population, connaître au mieux son environnement de vie et ses conditions d'existence, mettre en œuvre des démarches intersectorielles et pluridisciplinaires associant des acteur-trice-s de la santé, du social, du médicosocial, de l'éducatif, des élu-e-s et des collectivités territoriales, placer la question de l'activité physique et de la santé au centre du système relationnel des personnes, dans la communauté de vie à laquelle elles appartiennent et dans leur environnement social.

Le soutien à la participation de la population et le renforcement de son pouvoir d'agir constituent l'ossature de l'ensemble des actions mises en œuvre dans le cadre de PRECAPSS, pour des raisons méthodologiques d'efficacité, mais aussi en réponse à des enjeux éthiques et démocratiques. Ces enjeux sont d'autant plus prégnants que le projet inclut des personnes dont les parcours de vie ont été marqués par des discriminations de toutes sortes, voire des exclusions, des violences... Il ne s'agit ni de trouver le « bon » message à leur transmettre pour les « remettre en mouvement », ni de les engager dans une activité à considérer dans une optique sportive de performance. Il s'agit de les accompagner vers une pratique qui soit à la fois ancrée dans les habitudes du quotidien, source de plaisir, de partage. Outre les représentant-e-s institutionnel-le-s et les professionnel-le-s de l'intervention et de la recherche, les personnes concernées, les éducatrices et éducateurs sportifs, les partenaires de l'action sociale et du soin, participent à la dynamique positive qui se crée autour des activités.

L'équipe de recherche du laboratoire « Violences, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports » de l'unité de formation et de recherche des sciences et techniques des activités physiques

et sportives (UFR STAPS) de l'Université de Rennes 2 apporte sa connaissance de la littérature scientifique sur les inégalités sociales face au cancer, sur les liens entre le processus de vulnérabilité engendré par la situation de précarité économique et sociale et les déterminants des cancers, sur la pratique régulière de l'activité physique en tant que facteur protecteur de la santé et de l'insertion sociale, sur les freins et les leviers de la mobilisation du public en situation de précarité vers l'activité physique. En privilégiant l'approche de l'évaluation réaliste, en adoptant un angle d'analyse centré sur la prise en considération des inégalités sociales de santé et en mobilisant une méthodologie qualitative des sciences sociales, l'équipe de recherche s'attache à identifier les mécanismes favorisant la mise en réseau des acteur-trice-s et l'implication du public, à caractériser les modalités de sa mobilisation et à identifier les plus pertinentes, à évaluer les effets de l'intervention en termes d'évolution des représentations, des compétences et des pratiques des acteur-trice-s et de la population concernés.

Toutes les parties prenantes de cette aventure en promotion de la santé s'y sont lancées en mesurant, évidemment, la complexité de la démarche, mais aussi l'ampleur des enjeux, que ce soit en termes de partenariats locaux, de respect de la population mobilisée, de réponses aux attentes, d'implications politiques potentielles. Le soutien accordé à ce travail par l'Institut national du cancer obligeait les porteur-euse-s de ce projet ambitieux à l'exigence méthodologique et à la redevabilité. Ce document de capitalisation de l'expérience PRECAPSS répond à ces deux impératifs. Il met en lumière l'attention scrupuleuse et le regard critique portés sur chaque temps du projet et chaque détail de sa mise en œuvre, autant durant son déroulé qu'à son issue. Il répond également

à la nécessité de tirer de cette analyse du projet tous les enseignements utilisables à des fins de réduction des inégalités sociales de santé face au cancer. Élaboré en mobilisant une démarche volontaire de coopération et de co-construction, le projet PRECAPSS trouve ainsi dans ce retour d'expérience, un aboutissement logique, sous la forme d'un témoignage à vocation pédagogique et de partage.

### **Christine Ferron**

Déléguée générale de la Fédération Nationale d'Éducation et de promotion de la Santé (FNES)

### **Sophie Cha**

Médecin conseiller, Délégation Régionale Académique Jeunesse Engagement et Sport (DRAJES Bretagne)

### **Stéphane Héas**

Sociologue, maître de conférence HDR, laboratoire VIPS<sup>2</sup> EA 4636, Université de Rennes 2

# INTRODUCTION

## **1. La finalité du document : partager des connaissances, des ressources et des questionnements sur le programme PRECAPSS, au service des pratiques professionnelles et des décisions politiques**

Le programme expérimental PRECAPSS, impulsé et coordonné par l'IREPS Bretagne sur le pays de Saint-Malo de 2017 à 2019, s'est donné pour objectif de coconstruire une offre locale d'activités physiques avec et pour les personnes en situation de précarité. Au travers d'une analyse collective de cette intervention, ce document rend compte de divers observations, questionnements et enseignements sur son déroulement et ses effets. Il souhaite ainsi restituer aux partenaires et participant-e-s les principaux résultats de ce programme et également éclairer les pratiques futures des acteurs et actrices (professionnel-le-s, bénévoles, élu-e-s) engagé-e-s dans la promotion de la santé, l'intervention sociale et les activités physiques et sportives.

Ce programme ambitionne de témoigner, de la manière la plus fine possible, de certains aspects de l'intervention en vue d'alimenter la réflexion et la pratique de porteur-euse-s de projets similaires au PRECAPSS (ou s'en rapprochant, quelles que soient leur taille et ambition). Il met en lumière le poids du contexte sur le déroulement de l'intervention et, vice versa, les changements opérés par l'intervention sur le contexte. Considérant cet aspect comme primordial, il insiste en particulier sur les modalités et les enjeux de la participation des personnes concernées, des professionnel-le-s et des bénévoles engagé-e-s dans ce programme.

Pour autant, à travers ce récit, il ne s'agit pas de dégager un modèle à suivre « à la lettre », mais de mettre au jour les leviers mobilisés, leurs impacts sur les objectifs poursuivis et les mécanismes à l'œuvre. Aussi, il se veut le plus authentique possible pour témoigner autant des freins rencontrés et des

échecs que des victoires. Différents outils, créés ou utilisés dans le cadre de ce projet, sont également mis à disposition du lecteur ou de la lectrice.

Enfin, ce document n'est pas un document d'évaluation ni un document scientifique, bien qu'il apporte l'éclairage des chercheur-euse-s engagé-e-s dans le programme sur des questionnements saillants et récurrents.

## **2. À qui s'adresse ce document ?**

Ce document de capitalisation d'expériences s'adresse à des publics variés :

- Professionnel-le-s, en charge de coordonner et d'animer des collectifs d'acteur-trice-s locaux-ales en promotion de la santé et en prévention, dans le domaine de la solidarité et dans le domaine du sport.
- Professionnel-le-s ou bénévoles des secteurs sportif, socio-éducatif, social et sanitaire, désireux-ses d'initier ou de s'impliquer en faveur des actions de promotion de l'activité physique auprès de personnes sédentaires.
- Élu-e-s locaux-ales en capacité d'agir sur différents leviers en faveur de la promotion de l'activité physique.
- Représentant-e-s d'institutions souhaitant impulser ou soutenir des projets similaires (Agence régionale de santé, les Directions Régionales de la Jeunesse, des sports et de la Cohésion Sociale, etc.) en Bretagne et ailleurs.
- Référent-e-s des Caisses Primaires d'Assurance Maladie en charge des questions de prévention et de promotion de la santé.
- Chercheur-euse-s en santé publique et en sciences humaines et sociales.
- L'INCa (Institut National contre le cancer) qui, grâce à ses financements, a permis la réalisation de cette recherche et de ce document.

### 3. L'élaboration collective du document de retour d'expérience

Ce retour d'expérience s'est voulu, à l'image du projet, partenarial et participatif. Il s'appuie sur des faits objectifs, des comptes rendus de réunions, de l'analyse d'entretiens et sur des temps de démarche réflexive collective. Il se nourrit également du vécu, des émotions et sensibilités des un-e-s et des autres.

Cette démarche a impliqué à divers titres :

- Les deux chargées de projets et d'ingénierie de l'IREPS, en tant que coordinatrices du programme et actrices à part entière du projet de recherche interventionnelle.
- L'équipe de chercheur-euse-s qui, dans une perspective qualitative, a accompagné, observé et analysé le processus en cours. Elle a contribué, ce faisant, à discuter les choix opérés et les directions prises, a fait des propositions, bref s'est située pleinement dans l'intervention. Les chercheur-euse-s ont fait le choix de l'immersion, de la participation pleine et entière ; leurs carnets de bord consignent, mémorisent les réunions et les diverses actions du programme. Un grand nombre d'entretiens a par ailleurs été mené avec les personnes impliquées à un titre ou à un autre et ce, à différentes phases du projet.
- Des partenaires du programme : professionnel-le-s, bénévoles et élu-e-s des secteurs sportif, social et sanitaire qui ont, à des degrés divers, contribué à la mise en œuvre du programme PRECAPSS.
- Des personnes concernées impliquées dans le projet.

### 4. Guide de lecture

Le document s'organise en quatre parties.

La première partie présente le programme PRECAPSS, étape par étape. La seconde partie propose des focus sur les trois axes forts du programme : **1.** La participation des personnes concernées ; **2.** Le renforcement des compétences professionnelles et psychosociales et **3.** La mise en réseau et la sensibilisation du territoire.

Cette organisation du propos peut présenter l'inconvénient d'effets de répétition, mais elle permet au lecteur ou à la lectrice de consulter les axes qui l'intéressent de façon isolée et approfondie. Il est toutefois recommandé de commencer par prendre connaissance des étapes du programme avant de lire les focus qui peuvent en revanche être abordés sans ordre particulier. Pour chacune de ces parties, les enseignements tirés de l'expérience du programme sont mis en exergue. Résultats de recherche, commentaires d'ordre plus général viennent également étayer ce retour d'expérience. Trois catégories d'informations complémentaires seront distinguées avec leurs mise en forme et/ou icônes respectifs :

- Les enseignements tirés de l'expérience du programme

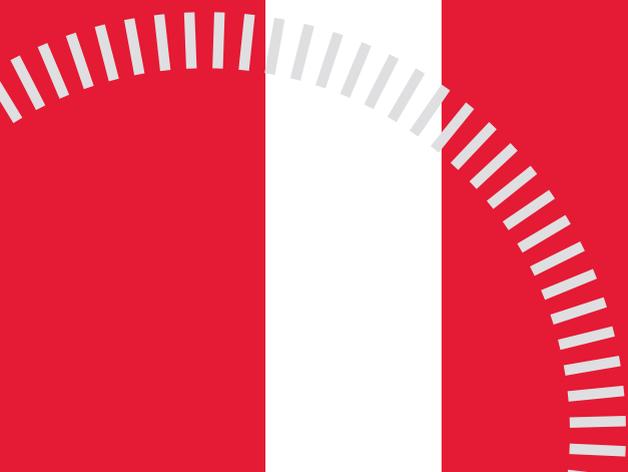
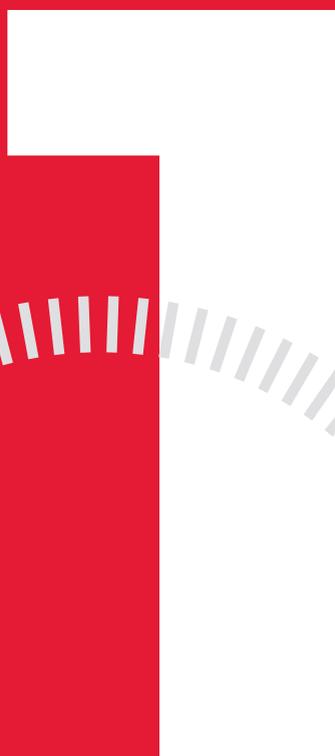
- Les résultats de la recherche

- Les définitions de concept

La dernière partie, moins conséquente que les deux précédentes, aborde la place de la recherche dans le programme. Enfin, la conclusion s'intéresse plus spécifiquement aux perspectives de poursuite de la dynamique locale enclenchée par le programme.



# L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE



# ORIGINE ET ÉLABORATION DU PROJET DE RECHERCHE INTERVENTIONNELLE PRECAPSS

## 1. L'IREPS Bretagne : un rôle essentiel dans la (co)production de connaissances utiles aux pratiques et à la décision en santé publique

L'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé (IREPS) Bretagne a pour objet la promotion de la santé et de la qualité de vie en Bretagne avec, pour ambition, la réduction des inégalités sociales et territoriales de santé. Son action est dirigée vers les publics prioritaires, les professionnel-le-s et les bénévoles des secteurs sanitaires, sociaux, médico-sociaux et éducatifs, qu'elle accompagne dans l'élaboration et la mise en place de projets de promotion de la santé. En partenariat avec des acteur-ric-e-s de terrain, les chargé-e-s de projets mènent également des projets expérimentaux qui permettent, au travers d'une démarche réflexive et évaluative collective, de dégager et de diffuser des connaissances utiles aux pratiques professionnelles des acteur-ric-e-s breton-ne-s.

Aussi, lorsque la recherche interventionnelle en promotion de la santé émerge en France, l'IREPS Bretagne y voit toute la richesse et l'intérêt de cette démarche qui met en synergie des expertises expérientielles et scientifiques, au service de l'amélioration de la réponse aux enjeux de santé publique.

**La recherche interventionnelle en promotion de la santé** comporte l'utilisation de méthodes scientifiques pour produire des connaissances sur les interventions (programmes ou politiques existant dans le secteur de la santé ou extérieur à celui-ci et qui pourraient avoir une incidence sur la santé au niveau de la population) (Hawe & Potvin, 2009). L'intervention comprend « des systèmes d'actions complexes, impliquant une diversité d'acteur-trice-s qui doivent coordonner leurs actions en fonction des conditions et du milieu dans lesquels elles sont mises en œuvre » (Potvin, Ruggiero, Shoveller, 2013).

**L'objet de la recherche interventionnelle est l'intervention elle-même.** Afin de produire des savoirs sur le « comment agir », elle s'intéresse en particulier au processus au cœur de l'intervention, en vue de documenter les différents leviers mobilisés dans le programme, d'en comprendre les mécanismes, les effets et les possibilités de transfert à d'autres territoires. Ancrée dans la réalité du territoire ou milieu de vie concerné par l'intervention, en interaction continue avec le contexte d'implantation, elle se construit avec les acteur-ric-e-s locaux-ales et/ou intervenant-e-s dans ces milieux de vie.

## 2. Une opportunité : l'appel à projet 2015 de recherche interventionnelle en santé des populations : « Agir à tous les temps du cancer », initié par L'INCa

En 2015, l'appel à projet de recherche interventionnelle de l'INCa propose de soutenir les projets de recherche interventionnelle « en prévention primaire qui s'intéressent aux facteurs de risques liés aux habitudes et conditions de vie (inactivité physique, déséquilibre alimentaire, surpoids et obésité, etc.) ». L'IREPS Bretagne a déjà développé des initiatives en matière de promotion de l'activité physique, notamment en direction des personnes en situation de précarité et a rejoint depuis quelques années le groupe de réflexion régional Sport Santé Bien être.

## 3. La sollicitation de chercheur-euse-s du laboratoire VIPS<sup>2</sup> (UFR STAPS de l'Université de Rennes 2)

Dans la perspective d'une réflexion approfondie sur la thématique (promotion de l'activité physique et précarité), l'IREPS interpelle des chercheur-euse-s du Laboratoire VIPS<sup>2</sup><sup>1</sup> de l'UFR STAPS de l'Université Rennes 2 en raison de l'un

<sup>1</sup>Violences, Innovations, Politiques, Socialisations et Sports, EA 4636, UFR STAPS de l'Université de Rennes 2.

de leur domaine de recherche: « réflexion sur les vertus de l'usage du sport comme pilier de construction ou d'entretien du lien social ».

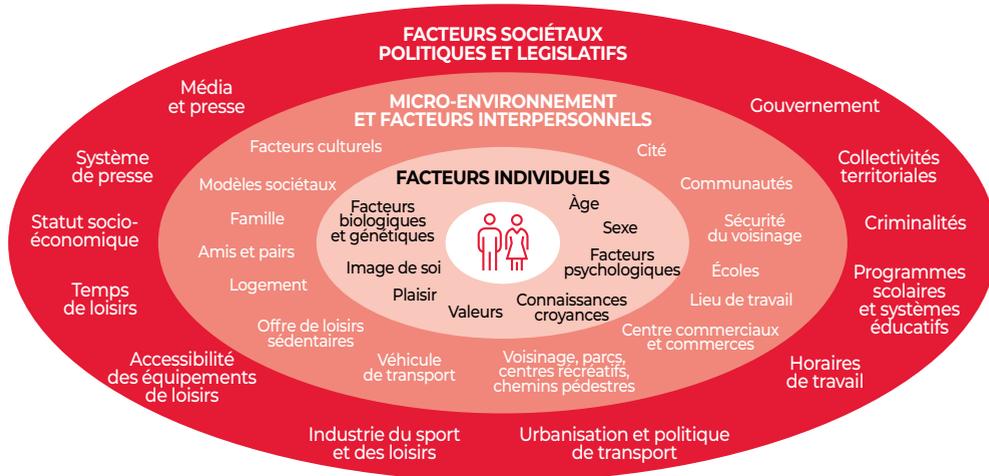
La collaboration se met en place autour d'une réponse conjointe à l'appel à projet d'amorçage (phase exploratoire) de l'INCa finançant, pour une période d'un an, la co-construction et l'écriture d'un projet de recherche interventionnelle<sup>2</sup>. Cette période de gestation, d'explorations, d'allers et retours vers le « terrain », va permettre de dégager une problématique innovante, en phase avec les réalités du territoire visé.

## 4. Les constats à l'origine du projet de recherche interventionnelle : les multiples freins à la pratique d'activités physiques et sportives des personnes sédentaires en situation de précarité

Alors que les bienfaits d'une pratique d'activité physique et sportive sur la santé ont été

largement démontrés (OMS, 2010), une partie de la population n'en pratique pas assez, voire pas du tout. Les personnes en situation de précarité sont particulièrement identifiées comme sédentaires, cumulant pour certaines inactivité physique et déséquilibre alimentaire, voire conduites addictives, autant d'éléments aggravant les risques de pathologies chroniques, dont différents types de cancers (Poulain et Tibère, 2008). Si l'impact des facteurs sociaux et économiques sur les comportements de santé (un souci moindre de sa santé, une baisse de l'estime de soi, etc.) ont été renseignés dans la littérature (OMS, 2019 ; Forichon, 2005 ; Poulain 2017), d'autres freins, liés aux cultures et pratiques professionnelles des secteurs sportif, social et sanitaire ainsi que des facteurs environnementaux participent au non-recours aux activités physiques et sportives.

La modélisation ci-dessous de Booth et al (2001)<sup>3</sup>, renseigne sur ces multiples facteurs.



► Modèle écologique des facteurs influençant l'activité physique et les comportements sédentaires (S.Booth, Mayer, & Sallis, 2001)

<sup>2</sup> La co-construction d'un projet de recherche interventionnelle nécessite des temps conséquents de recherche documentaire, d'enquête exploratoire et de réunions entre les promoteur-trice-s de cette recherche et les acteur-trice-s du territoire ciblé pour l'implantation du programme. <sup>3</sup> Booth, S., Mayer, J., Sallis, J., & Ritenberg, C. (2001). Environmental and societal factors affect food choice and physical activity: Rationale, influences, and leverage points. *Nutrition Reviews*, 59(3), S21-S37.

## 5. Une implication, dès la phase exploratoire, des acteurs et des actrices du territoire ciblé dans l'élaboration du programme d'intervention, support à la recherche

Dès le début de la réflexion, le pays de Saint-Malo est le territoire pressenti pour l'implantation du programme. Ce territoire présente en effet un taux de mortalité par cancer particulièrement notable et une proportion de foyers fiscaux non imposés supérieure aux moyennes nationale et régionale (Observatoire Régional de Santé de Bretagne, 2007). En raison des conditions de vie

différentes entre milieu urbain et milieu rural, l'équipe constituée souhaite qu'il y ait deux sites distincts d'expérimentation.

L'animatrice territoriale de santé du pays de Saint-Malo aide à identifier les acteur-ric-e-s du territoire susceptibles de rejoindre le projet futur. Deux rencontres sont organisées. Au moyen d'une démarche interactive et participative, les professionnel-le-s du pays de Saint-Malo<sup>4</sup> confortent et alimentent les constats à l'origine du projet. Une série d'entretiens réalisée auprès de personnes en situation de précarité<sup>5</sup> et de professionnel-le-s de structures locales en proximité avec ce public complète cette investigation.

### PREMIÈRE ENQUÊTE EXPLORATOIRE (2016)

Freins à la pratique d'une activité physique selon les personnes concernées, partagés avec les professionnel-le-s, élu-e-s et bénévoles (secteurs social, sanitaire, sportif)	
<b>Freins individuels : santé, rapport au corps et estime de soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des représentations ou expériences personnelles négatives des activités physiques.</li> <li>• Manque d'envie et de motivation, culpabilisation.</li> <li>• Fatigabilité, capacités physiques limitées liées à des problèmes de santé (physiques ou psychiques) ou ressenties comme telles.</li> <li>• Peur du regard d'autrui, du groupe et image de soi dégradée par les conditions sociales/stigmatisation.</li> <li>• Pas encore préoccupé-e par l'entretien de son corps pour bien vieillir.</li> <li>• Le manque de culture sportive familiale.</li> </ul>
<b>Freins liés aux contextes et cadre de vie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des priorités autres : recherche d'emploi, horaires décalés, famille, nécessité d'une garde pour les enfants.</li> <li>• Des problèmes de mobilité (surtout en milieu rural).</li> <li>• Le coût (de l'adhésion et du transport).</li> <li>• La méconnaissance des offres adaptées (aux capacités physiques et financières).</li> <li>• L'offre insuffisante, pas assez diversifiée (notamment en milieu rural), pas adaptées, avec des horaires non adaptés.</li> <li>• Locaux peu disponibles (occupés par les scolaires ou les clubs sportifs compétitifs).</li> </ul>
Identification des freins à la pratique d'une activité physique propres aux professionnel-le-s, élu-e-s et bénévoles (secteurs social, sanitaire, sportif)	
<b>Freins liés aux représentations, aux pratiques des professionnel-le-s et au contexte organisationnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Des éducateur-trice-s sportif-ve-s peu familiarisé-e-s, peu à l'aise pour travailler avec des personnes en situation de précarité.</li> <li>• Les éducateur-trice-s sportif-ve-s volontaires et en capacité de proposer des activités « appropriées » peu nombreux-ses.</li> <li>• Des professionnel-le-s du travail social peu enclin-e-s à orienter leurs usager-ère-s vers des activités physiques et sportives.</li> <li>• Les partenariats entre le secteur du sport, du social et de la santé insuffisants.</li> </ul>

<sup>4</sup> | Professionnel-le-s issu-e-s d'une association sportive locale, de la direction des sports de la ville de Saint-Malo, de l'Office des Sports Bretagne Romantique, de l'Agence départementale (éducateur-ric-e-s sportif-ve-s et chargé-e-s de développement social), de l'animation territoriale de santé, du Centre Départemental d'Action sociale de Combourg, de la Baie et du pays malouin, du Centre Communal d'Action Sociale (service « Revenu de solidarité active »), de la politique de la ville et du centre social de Saint-Malo, du Centre Local d'information et de coordination (CLIC) de Saint-Malo. <sup>5</sup> | Entretiens collectifs réalisés auprès de salarié-e-s du chantier d'insertion de la CCBP, d'Emmaüs d'Hédé et de personnes fréquentant le centre social de Saint-Malo.

## L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE

**La bonne connaissance du territoire** par les partenaires locaux permet d'affiner le projet :

- Le choix des deux sites d'implantation : les quartiers Marville-Gare à Saint-Malo (contrat de ville) et la Communauté de communes Bretagne Romantique (CCBR), territoire rural.
- La clarification de la population concernée par le programme : il est décidé de considérer la notion de précarité dans son sens large (absence de sécurités, situations de rupture) et de s'adresser à toute personne en situation de précarité économique, mais également sociale (isolement), familiale, physique (problème de santé), etc. (Bresson, 2015). Les adultes (à partir de 18 ans), qui bénéficient de moins d'initiatives dans le domaine des activités physiques et sportives, sont visés en priorité. Les jeunes de la mission locale (16-25 ans) sont toutefois considérés comme des « bénéficiaires » potentiels du programme.

**L'analyse documentaire** permet d'affiner la connaissance des sites visés (Annexe 1).

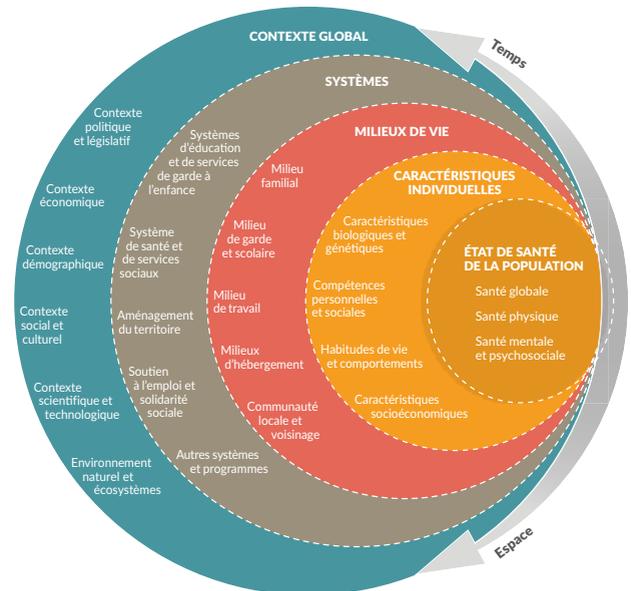
Cette période de gestation, d'exploration, d'aller et retour vers le « terrain », permet de dégager une problématique en phase avec les réalités du territoire visé et aboutit à l'élaboration d'un programme d'actions (l'intervention) <sup>6</sup>.

### 6. L'élaboration du programme d'actions, en vue de la soumission du projet de recherche à l'INCa : une stratégie de promotion de la santé, avec une attention particulière à l'implication des personnes concernées

Les nombreux freins à la pratique d'activités physiques et sportives (individuels, sociaux, environnementaux, etc.) des personnes concernées engagent à adopter une démarche de promotion de la santé. Cette dernière repose sur divers principes et leviers d'intervention.

**La promotion de la santé s'intéresse tant aux individus, qu'à leurs conditions et environnements de vie.** Elle invite en premier lieu à aborder la santé à partir des facteurs qui l'influencent directement ou indirectement : les habitudes de vie et comportements de santé, le niveau de revenu et le statut social, l'éducation, l'emploi et les conditions de travail, les environnements de vie, le contexte politique et social, etc. Ces facteurs, appelés « **déterminants de santé** » interagissent. Leur inégale répartition au sein de la population est responsable des inégalités sociales de santé. Dans cette perspective, l'action sur les changements de comportements individuels (alimentation, activité physique, consommation de substances...) est à appréhender dans toute la diversité des déterminants de santé, notamment par l'action sur les facteurs environnementaux : on s'intéresse à « la cause des causes ». **La santé des individus n'est pas qu'une affaire de responsabilité individuelle !**

► Carte de la santé et de ses déterminants <sup>7</sup> :



<sup>6</sup> Ce programme d'actions, en tant qu'objet de la recherche interventionnelle, vient mettre à l'épreuve les hypothèses de recherche.

<sup>7</sup> Carte de la santé et de ses déterminants. In : Pigeon M., La santé et ses déterminants : mieux comprendre pour mieux agir, Montréal, Ministère de la santé et des services sociaux – Direction des communications, 2012, p. 7. En ligne : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2011/11-202-06.pdf>

## 7. Les objectifs du programme PRECAPSS

### 7.1. L'OBJECTIF GÉNÉRAL

L'objectif général de l'intervention est de promouvoir la pratique d'activités physiques et sportives auprès de personnes sédentaires en situation de précarité, par l'élaboration partenariale et participative, pour chacun des sites, d'une offre d'activités physiques locale accessible et pérenne de droit commun, avec et pour les personnes concernées (au service, *in fine*, de la prévention du cancer).

### 7.2. LES OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les objectifs spécifiques visent à atteindre cet objectif général et s'inscrivent dans les principes d'intervention caractéristiques des actions de promotion de la santé (voir encadré) et se déclinent selon les axes suivants :

- **Analyser la situation des deux territoires** pour approfondir les freins mis au jour dans la phase exploratoire et identifier les dynamiques territoriales (offres d'activités physiques et sportives associatives, politiques municipales en la matière, logiques institutionnelles...).

L'intervention en promotion de la santé vise à apporter une réponse à un besoin de santé clairement identifié. Elle s'appuie de fait sur **l'identification préalable des causes des problèmes de santé** de la population concernée et vise à agir précisément sur certaines de ces causes de façon à réduire les inégalités sociales de santé. L'analyse de la situation permet de définir de façon collective les objectifs à atteindre pour répondre au mieux à la problématique.

- **Favoriser la mise en réseau des actrices et des acteurs locaux-ales** (professionnel-le-s, élu-e-s, bénévoles du champ social, du secteur sportif et sanitaire, personnes concernées) autour de l'enjeu du développement d'une offre pérenne d'activités physiques pour ce public.

L'action en promotion de la santé, **menée dans les milieux de vie, implique l'ensemble des acteurs et actrices concerné-e-s** en capacité d'activer des leviers propres à leur domaine d'intervention pour agir sur les déterminants de santé (ici les freins individuels, sociaux et environnementaux à la pratique d'activités physiques et sportives par des personnes sédentaires en situation de précarité). Elle favorise de fait **leur participation et mise en réseau**. Elle s'inscrit également dans la transversalité d'une part par l'implication des acteurs et actrices de terrain et du niveau politique, élu-e-s associatif-ve-s, élu-e-s locaux-ales), et la concertation, d'autre part, entre élu-e-s de politiques différentes – pour une intervention globale en réponse aux freins multifactoriels rencontrés par la population.

- **Mobiliser et renforcer les compétences professionnelles et institutionnelles** en faveur du développement de pratiques et d'offres d'activités physiques adaptées aux personnes en situation de précarité éloignées des pratiques sportives.

L'intervention en promotion de la santé est fondée sur **la mutualisation des compétences et expériences des acteur-ric-e-s en présence**. Dans le souci de créer des environnements et pratiques favorables à la santé, elle **mobilise et renforce les compétences des professionnel-le-s et institutionnel-e-s impliqué-e-s** dans le projet (en lien avec les modalités d'intervention de la promotion de la santé et la thématique retenue).

- **Valoriser et renforcer les ressources individuelles et communautaires** par une participation active à la définition et à la mise en œuvre d'une offre adaptée aux besoins des personnes concernées sur chacun des deux sites, dans une perspective d'**empowerment**.

L'intervention en promotion de la santé revendique la participation des populations concernées. Les personnes, dont les représentations et normes relatives à la santé sont prises en compte, sont associées à la définition des problèmes, des besoins,

## L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE

des solutions et à l'intervention elle-même. Cette démarche participative contribue au processus d'**empowerment**, par lequel les personnes renforcent leur autonomie et accroissent leur pouvoir sur les questions de santé qui les concernent, notamment par la reconnaissance et le développement de leurs ressources personnelles et sociales, ainsi que leurs capacités à s'organiser collectivement.

L'ambition de l'intervention PRECAPSS est de déployer, au travers de ces différents axes de travail, une stratégie globale d'**empowerment**. Celle-ci vise, d'une part, à créer les conditions favorisant la prise de conscience, de confiance et la montée en compétences (psychosociales) chez les personnes concernées pour qu'elles acquièrent un plus grand contrôle et pouvoir sur le projet. D'autre part, elle a le souci de lever les barrières institutionnelles (représentations, pratiques) susceptibles de freiner la mise en place de telles conditions.

William A. Ninacs (2003) définit trois niveaux d'intervention complémentaires pour soutenir l'**empowerment** des personnes concernées :

- L'**empowerment** psychologique individuel visant à renforcer les compétences des personnes, leur confiance en soi, leur conscience critique, leur prise d'initiatives et leur motivation à l'action sociale (compétences psychosociales favorables à la santé).
- L'**empowerment** communautaire (des groupes d'usager·ère·s, ici) afin de développer les capacités des communautés à s'organiser collectivement, autour de valeurs et d'attitudes partagées.
- L'**empowerment** organisationnel pour favoriser les liens de collaboration entre les communautés, les professionnel·le·s et les décideurs, et mettre en place des solutions adaptées à la problématique qui les réunit.

► Le schéma ci-dessous présente l'objectif général du programme et ses différents objectifs spécifiques (leviers ou axes du programme)<sup>8</sup>.

### Approfondir l'analyse de la situation

- Identification des freins et des atouts pour la co-construction d'une offre d'activités physiques et sportives adaptée et pérenne : une étape préalable et en continu.
- Clarification du contexte d'implantation de l'intervention avec lequel elle va interagir.

**Favoriser la mise en réseau d'élu·e·s, de professionnel·le·s et bénévoles du secteur social, sportif, sanitaire et de personnes concernées**

### OBJECTIF GÉNÉRAL

Élaborer de façon partenariale et participative, pour chacun des sites, une offre d'activités physiques et sportives accessible et pérenne de droit commun (c'est-à-dire autre que celles proposées par les travailleurs sociaux), avec et pour les personnes sédentaires en situation de précarité (au service, *in fine*, de la prévention du cancer).

**S'intéresser en continu au contexte d'implantation en interaction avec le programme**

**Renforcer les compétences des acteur·rice·s / évolution des pratiques partenariales**

**Favoriser la participation active des partenaires et des personnes concernées ; élaboration de documents support** (idée de plaidoyer)

**Expérimenter et pérenniser** des ateliers d'activités physiques et sportives hebdomadaires sur chaque site

<sup>8</sup> Le schéma ci-dessous présente les différents objectifs – identifiés au terme de la phase exploratoire du projet et les bases du projet soumis à l'INCa. Toutefois, il est entendu d'emblée que ce programme n'est pas figé et est susceptible d'évoluer en fonction des acteurs et actrices impliqué·e·s et des dynamiques territoriales à l'œuvre. De même, des opportunités, des actualités, des difficultés, qu'elles relèvent du contexte d'implantation ou des promoteurs du projet, pourront conduire à réajuster l'intervention.

Le contexte d'implantation du programme PRECAPSS est à envisager à plusieurs échelles :

- **L'échelle locale** bien sûr qui englobe les acteur-ric-e-s et leurs organisations respectives (dans le domaine de l'action sociale et caritative, du sport, de la santé), l'histoire des structures engagées et des relations entre elles, les élu-e-s et leurs politiques respectives, leurs relations et habitudes de travail en commun, les habitant-e-s potentiellement concerné-e-s par le programme ainsi que leur cadre et conditions de vie, mais aussi plus prosaïquement, les caractéristiques du parc d'équipements sportifs potentiellement disponibles pour l'action ou encore les politiques de mobilité mises en œuvre sur les territoires, etc.
- **L'échelle départementale** et l'impact, sur les quartiers ou communes, des politiques départementales en matière de sport, d'action sociale ou de santé.
- **L'échelle nationale** des politiques publiques en matière de sport ou de santé (et leurs déclinaisons régionale et départementale) : par exemple l'émergence d'une politique « Sport-Santé » n'est pas sans conséquence sur la mise en œuvre du programme PRECAPSS.
- **L'échelle plus globale d'une société démocratique**, libérale et individualiste : par exemple, l'importance accordée à la réduction des inégalités sociales de santé, l'inscription des offres d'activités physiques et sportives dans une logique concurrentielle et l'émergence d'un marché « Sport-santé », l'injonction à une gestion plus individuelle de sa santé.

### 7. 3. LES OBJECTIFS OPÉRATIONNELS : LES ACTIONS CONCRÈTES ET LEURS ATTENDUS

Mettre en place une phase de diagnostic de la situation (approfondissement de l'enquête exploratoire réalisée lors de la phase exploratoire)	Les intentions visées
<p><b>Mettre en place une phase de diagnostic de la situation (approfondissement de l'enquête exploratoire réalisée lors de la phase exploratoire)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clarifier le contexte d'intervention, identifier des freins (professionnels, individuels, institutionnels...) à la pratique régulière d'activités physiques et sportives chez le public ciblé, les besoins et les ressources mobilisables</li> <li>- Mobiliser des acteur-ric-e-s « stratégiques » en leur donnant la parole et en les impliquant dans l'instance locale de suivi du projet</li> <li>- Communiquer et rendre visible le projet</li> <li>- À partir des résultats, renforcer les connaissances et leur convergence autour d'objectifs communs</li> <li>- Consolider les partenariats naissants et en susciter d'autres</li> </ul>
<p><b>Constituer une instance locale ad hoc impliquant divers domaines d'intervention de suivi du projet (intersectorialité)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impliquer les acteur-ric-e-s du territoire dans la durée (impliqué-e-s dans le programme mais aussi bénéficiaires de l'action)</li> <li>- S'appuyer sur leur bonne connaissance du territoire, leurs ressources et leurs propositions</li> <li>- Contribuer à l'interconnaissance et à la mise en réseau d'acteur-ric-e-s de domaines d'intervention différents</li> <li>- Contribuer au développement de connaissances et de compétences, et à l'évolution des représentations</li> <li>- Développer des pratiques partenariales et professionnelles en adéquation avec l'enjeu du projet</li> </ul>
<p><b>Co-construire, pour chacun des sites, un atelier d'activités physiques expérimental en direction de personnes sédentaires en situation de précarité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en œuvre concrètement et éprouver les objectifs ci-dessus</li> <li>- Expérimenter diverses activités physiques, moyens de communication et de mobilisation</li> <li>- Favoriser concrètement la participation des personnes concernées</li> </ul>

## L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE

<p><b>Mettre en place des formations, en direction des éducateur·rice·s sportif·ve·s et de travailleur·euse·s sociaux·ales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Développer des compétences pour faire évoluer leurs pratiques professionnelles dans le champ de l'activité physique et auprès du public visé</li> <li>- Réfléchir aux rôles et aux limites de chacun·e</li> </ul>
<p><b>Mettre en place des temps d'échange, d'analyse et de travail avec les personnes concernées (notamment les participant·e·s volontaires des ateliers)</b></p> <p><b>Co-construire avec les personnes concernées des temps, des espaces et des documents de communication et de plaidoyer en faveur d'offres d'activité physique adaptées à leurs besoins en direction des acteur·rice·s et des instances du territoire (démarche soutenue par l'instance ad hoc de suivi du projet et les éducateur·trice·s sportif·ve·s impliqué·e·s)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Valoriser et développer les ressources individuelles et collectives des personnes concernées, notamment leurs compétences psychosociales (en faveur de la santé)</li> <li>- Apporter des solutions en adéquation avec la réalité des personnes concernées et leurs besoins</li> <li>- Familiariser les partenaires locaux avec les démarches participatives</li> <li>- Utiliser le plaidoyer pour mettre à l'agenda politique et institutionnel la question d'une offre d'activités physiques pérenne en direction des personnes sédentaires en situation de précarité</li> <li>- Favoriser les coopérations entre les communautés, les professionnel·le·s et les décideurs pour mettre en place des solutions adaptées au manque d'offres d'activités physiques accessibles et pérennes</li> </ul>
<p><b>Définir une offre locale d'activités physiques sur les deux sites, et plus largement sur le pays de Saint-Malo : mise en place de groupes de travail (ou inscription dans des instances locales existantes) pour une prise en compte concrète des besoins mis en avant</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Impliquer en transversalité les acteur·rice·s concerné·e·s pour les prises de décision et assurer la pérennité de l'offre</li> </ul>
<p><b>Évaluer en continu</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Réajuster le programme, si besoin</li> </ul>

## 8. La gouvernance du programme PRECAPSS : le mode collaboratif retenu

La perspective partenariale et participative du projet invite à penser les instances de gouvernance en conséquence dès la phase exploratoire du programme.

### 8.1. LE « COMITÉ DE SUIVI » DE LA RECHERCHE INTERVENTIONNELLE : UN SOUTIEN À LA RÉFLEXION ET À LA PÉRENNISATION DES ACTIONS

L'enjeu de sa composition est d'impliquer à la fois des **personnes expertes dans leur domaine mais également stratégiques** pour la mise en œuvre et la pérennisation de la démarche à la fin du programme (relais politique, institutionnel, technique et financier).

L'ambition première est de réunir au sein de cette instance l'équipe de recherche, l'IREPS, la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé (FNES), des représentant-e-s de l'Agence régionale de santé de Bretagne (financeur) et de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports et de la Cohésion Sociale (DRJSCS) de Bretagne, des représentant-e-s de la Direction départementale de la Jeunesse et des Sports et de la cohésion sociale (DDJSCS) et du Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine (financeur), d'acteurs et d'actrices « clés » du territoire : des technicien-ne-s du département (Centre départemental d'action sociale ou Agence départementale du pays de Saint-Malo), des élu-e-s et des technicien-ne-s en charge du sport, du social et/ou de la santé pour les deux sites, l'animatrice territoriale de santé du pays de Saint-Malo, etc.

Il est prévu de réunir cette instance deux fois par an pour présenter l'état d'avancement de l'intervention et de la recherche, réfléchir collectivement sur la problématique (activités physiques, sédentarité et précarité) et partager des actualités locales, départementales et régionales, voire nationales, susceptibles d'avoir un impact sur l'intervention. **Il est décidé par ailleurs que le comité de suivi n'aura pas un rôle décisionnel,**

susceptible d'entraver la démarche participative souhaitée au niveau local. En revanche, l'invitation de ces institutionnel-le-s et politiques relève également d'une des stratégies de la promotion de santé, qui vise l'interpellation de ces derniers, au vu des nombreux leviers dont ils disposent pour créer des environnements favorables à la santé et au bien-être des populations.

### 8.2. LE COMITÉ LOCAL POUR UNE MISE EN RÉSEAU INTERSECTORIELLE DES ACTEUR-RICE-S DU TERRITOIRE

La mise en place du Comité local fait pleinement partie de l'intervention puisqu'elle participe de la mise en réseau des acteurs et actrices du territoire concerné-e-s par l'intervention à un titre ou à un autre. Ainsi, élu-e-s, professionnel-le-s, bénévoles du secteur social, sportif et de la santé des deux sites sont conviés à cette instance, en tant que partenaires du programme PRECAPSS, relais au sein de leurs structures et auprès de leurs usager-ère-s, mais aussi en tant que « cibles » des actions mises en place.

### 8.3. LE COMITÉ TECHNIQUE (COTECH) POUR IMPLIQUER LES ACTEURS ET ACTRICES « CLÉS »

Pour cette instance à l'interface entre le comité de suivi de la recherche interventionnelle et le comité local, les chargées de projets de l'IREPS ont sollicité l'animatrice territoriale de santé du pays de Saint-Malo, la chargée de développement social de l'agence départementale du pays de Saint-Malo et la chargée de mission « action sociale et mobilité » de la CCBR.

Ce sont **des actrices locales forces de proposition, légitimées et bien identifiées**, soit sur le pays de Saint-Malo, soit sur l'un des deux sites, en raison des missions d'impulsion et de coordination de projets partenariaux, de développement social ou de santé qui leurs sont attribuées. Elles connaissent bien le territoire et ses acteur-ric-e-s, les dynamiques partenariales et territoriales, leurs actualités, leurs enjeux, freins et ressources. Elles sont également **en proximité avec des élu-e-s locaux-ales**. Au sein de différentes instances auxquelles elles participent, elles sont en mesure de relayer le

programme PRECAPSS, de mobiliser de nouveaux partenaires et de faire des liens éventuels avec d'autres thématiques (la mobilité par exemple). Il est prévu de réunir cette instance trois à quatre fois par an.

## 8. 4. LA COORDINATION DU PROGRAMME

L'IREPS, en tant que promoteur de l'intervention et opérateur sur certains de ces axes, se charge de la coordination du programme sur le plan technique et administratif, et assure le lien avec l'équipe de recherche.

## 9. Le financement de la recherche interventionnelle PRECAPSS

Le projet de recherche finalisé dans le cadre de cette phase exploratoire est soumis et accepté lors de l'édition 2016 de l'appel à projet de l'INCa. L'INCa finance, sur une durée de 3 ans, la recherche et le temps de coordination de l'intervention, en articulation avec la recherche, assurés par l'IREPS Bretagne. Elle n'apporte cependant pas de financements pour l'intervention (les actions, la prise en charge financière des intervenant-e-s, etc.).

Intéressés par la démarche, l'Agence régionale de santé de Bretagne et le Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine, liés par des conventions à l'IREPS, acceptent de flécher des financements, permettant l'intervention de deux chargées de projets de l'IREPS, pour le niveau opérationnel et l'appui méthodologique aux acteur-ric-e-s du territoire. Des fonds de la MILDECA (Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives) sont également octroyés à l'IREPS (pour la première année). D'autres financements seront sollicités avec succès par la suite, notamment celui de la politique de la ville de Saint-Malo.

### Ce que nous apprend la phase d'élaboration du programme PRECAPSS, support à la recherche

#### Un contexte d'implantation favorable

- Des politiques publiques nationales (avec leurs déclinaisons régionales) et départementales favorables au développement du « sport santé » et à la réduction de la sédentarité.

- L'expression immédiate, par les actrices et acteurs locaux-ales, d'un intérêt pour la thématique : une thématique consensuelle et un besoin identifié sur le territoire, déjà mis au travail par la coordinatrice de la mission sport pour l'agence départementale du pays de Saint-Malo.
- L'implication d'un grand nombre d'acteur-trice-s locaux-ales dès la phase d'élaboration du projet, permettant d'envisager des partenariats solides pour la suite du projet (même si la temporalité du projet, trois ans, est susceptible de freiner l'implication de certaines structures).
- La poursuite de la réflexion et la mise en place d'initiatives locales dans ce sens par un petit groupe d'acteur-trice-s, pendant la longue période d'attente, entre le dépôt du projet à l'INCa et sa réponse (pouvant de plus être négative).

#### Une temporalité peu compatible avec les orientations théoriques et éthiques annoncées

- La co-construction du programme à marche forcée, avec des contraintes « théoriques » et méthodologiques.

Après la phase exploratoire, venant confirmer la pertinence des hypothèses de recherche, la réponse définitive à l'appel à projet INCa a dû se faire dans un temps contraint. Par ailleurs, les promoteur-trice-s de la recherche interventionnelle (chercheur-euse-s et IREPS) avaient déjà opté, lors de la phase exploratoire, pour une stratégie globale de promotion de la santé, avec une primauté donnée à la démarche participative, dans une perspective d'*empowerment*. Certains des partenaires ont, à juste titre, mal vécu ce paradoxe : une soi-disant démarche collective de co-construction et un cadre aussi contraignant.

“ *Lors de la deuxième réunion, nous sommes sorties en se disant : on nous donne l'impression qu'on va participer à un truc qui est déjà bien ficelé !* ”

(Coordinatrice de la mission sport pour l'agence départementale de Saint-Malo)

“

***Au début, je trouve que cela a été descendant. Les partenaires locaux n'ont pas vraiment eu à décider, alors que c'était eux qui auraient dû être force de propositions. Le fait qu'il a fallu déposer le projet final avec rapidité et en lien avec le projet d'amorçage, il a bien fallu qu'on propose. On a choisi des axes suffisamment larges mais il a bien fallu qu'on oriente.***

”

(Chargée de projets de l'IREPS)

- L'expression d'une frustration de la plupart des d'acteur-trice-s locaux-ales, au vu du délai d'attente (pas loin d'une année), étioquant la dynamique impulsée par cette phase d'élaboration.

“

***La phase en amont a été longue et cela concernait tout le pays de Saint-Malo au départ. J'ai trouvé cela compliqué.***

”

(Travailleuse sociale, Centre départemental d'action sociale, Combourg)

### **Des questionnements**

- En quoi la présence de chercheur-euse-s est un levier de mobilisation des acteur-rice-s locaux-ales ?
- En quoi l'absence des élu-e-s à ce stade du programme et la modeste participation des personnes concernées à l'enquête exploratoire ont-elles impacté le déroulement du programme par la suite ?
- La faible représentation du milieu sportif associatif à ce stade témoignait-elle déjà de la difficulté de ce secteur à se mobiliser pour diversifier ses activités, alors qu'un ensemble de facteurs économiques (baisse des adhésions et des subventions d'état) pouvait les y contraindre ?

# LA MISE EN ŒUVRE ET LE DÉROULEMENT DU PROGRAMME PRECAPSS

## LE DIAGNOSTIC, UNE PREMIÈRE ÉTAPE VERS LA MOBILISATION DES ACTEUR·RICE·S DU SPORT, DU SOCIAL ET DE LA SANTÉ ET UNE ACCULTURATION MUTUELLE

La réunion du comité local du 17 mars 2017 lance officiellement le programme PRECAPSS (Annexe 2). Entre cette première réunion et la deuxième prévue en juin de la même année, l'équipe (chercheur·euse·s et chargées de projets) s'attache à mener un diagnostic visant à caractériser les contextes d'implantation (quartiers de Saint-Malo et CCBR), leurs atouts et faiblesses, mais aussi à recueillir les points de vue et les représentations des nombreuses personnes susceptibles d'être impliquées dans le programme ou d'influencer directement sa mise en œuvre (les élu·e·s, les acteur·rice·s institutionnel·le·s, mais aussi les responsables d'associations sportives de qui dépend beaucoup l'expérimentation d'ateliers d'activités physiques). Il s'agit aussi et surtout de (re) mobiliser et d'associer à la démarche des personnes d'horizons variés issues des mondes associatif, institutionnel et politique (à l'échelle communale et départementale), et éventuellement intéressées par la thématique « sport, santé, sédentarité, précarité ».

Premier temps fort du programme, le diagnostic constitue ainsi une première phase exploratoire pour les chercheur·euse·s et, dans le même temps, permet d'affiner les résultats de la pré-enquête de 2016.

« Le concept de représentation sociale désigne une forme de connaissance spécifique, **le savoir de sens commun** (...). Plus largement, il désigne **une forme de pensée sociale**. Les représentations sociales sont des modalités de pensée pratiques orientées vers la

**communication**, la **compréhension** et la **maîtrise de l'environnement social, matériel et idéal** (...). Le marquage social des contenus ou des processus de représentation est à référer aux conditions et aux contextes dans lesquels émergent les représentations, aux communications par lesquelles elles circulent, aux fonctions qu'elles servent dans l'interaction avec le monde et les autres. » (Jodelet, 1984). Les représentations sociales sont donc nécessaires à la vie en société et évoluent dans le temps : elles servent à comprendre le monde pour mieux l'appréhender, à orienter nos attitudes, nos conduites, nos discours (**cohérence entre nos représentations et nos actes**), à créer du lien, à faciliter la communication (cadre commun de référence), à se situer, se définir, etc. Aussi omniprésentes soient-elles, dans certains contextes, notamment professionnels, les représentations sociales peuvent, voire doivent être mises au travail car bon nombre d'entre-elles relèvent de stéréotypes, voire de préjugés.

## 1. Méthodologie du diagnostic

### Le recueil de données a reposé sur plusieurs modalités :

- Des entretiens semi-directifs (35, soit 41 personnes : élu·e·s, bénévoles et professionnel·le·s issu·e·s du secteur sportif, de la santé, du social) au niveau local et départemental ;
- Des échanges informels (14) et des entretiens semi-directifs (3) avec des personnes en situation de précarité ;
- Des observations directes lors des réunions du comité local pour recueillir les points de vue in situ ;
- Des informations partagées dans le cadre du comité de suivi ;
- Une recherche documentaire sur les initiatives locales « activités physiques/précarité ».

### **Les principaux points (items) abordés avec les professionnel-le-s ou élu-e-s dans le cadre des entretiens**

- Les grandes lignes de leur fonction professionnelle ou bénévole ou de leur mandat politique ;
- Les modalités de prise en compte de l'activité physique dans leurs pratiques professionnelles ou politiques et de la thématique « sport, santé et précarité » destinée aux adultes ;
- Leur point de vue sur le public concerné, sur sa pratique d'activités physiques et sur ses divers bénéfices ;
- Leur point de vue sur les initiatives « activités physiques et précarité » ou « activités physiques et insertion » dont il-elle-s ont connaissance ;
- Leur point de vue sur les partenariats existants entre les secteurs sportif et social ;
- Leur point de vue sur les freins et les leviers à la pratique d'activités physiques pour les personnes adultes en situation de précarité ;
- Leur intérêt au développement d'une offre accessible à ce public, leur souhait de participation au programme, de partenariats, leur besoin éventuel de soutien.

### **Les principaux points (items) abordés avec les publics potentiellement concernés par le programme**

- Leur perception de l'offre de sport locale, leur connaissance des ressources ;
- Leur pratique d'activités physiques (sportive ou non-sportive ; cadrée ou improvisée) ;
- Leurs envies en termes d'offre d'activités physiques (activités, temporalité, profil de l'éducateur-riche sportif-ve) ;
- Leurs représentations des bénéfices perçus ;
- Les freins à la pratique d'activités physiques (pour eux et pour les autres) ;
- Les leviers pour favoriser la pratique (pour eux et pour les autres) ;
- Leur intérêt pour le projet ;
- Leur souhait d'être associés ou leur proposition de personnes à associer au projet.

## **2. Les principaux résultats du diagnostic**

Les données recueillies permettent de mettre au jour les représentations des personnes interviewées et de les prendre en considération dans la suite du programme, sans bien sûr les considérer comme des vérités car certaines, bien qu'ancrées dans l'expérience et la pratique, n'en reflétaient pas moins des stéréotypes.

### **2.1. REPRÉSENTATIONS DES ACTEUR-RICE-S LOCAUX-ALES SUR LES PERSONNES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ ET LEUR RAPPORT À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES**

**Les publics précaires sont perçus globalement comme sédentaires et sans énergie, tout à la fois responsables de leur situation et assujettis à un ordre social excluant.**

La dimension économique de la précarité apparaît systématiquement dans les entretiens, mais d'autres éléments se révèlent immédiatement dans les propos de nos interlocuteur-riche-s : isolement social, affaiblissement des liens sociaux auxquels les professionnel-le-s, du secteur social notamment, associent volontiers une situation familiale spécifique, la monoparentalité ou le placement des enfants par l'Aide sociale à l'enfance. L'état de santé dégradé, les souffrances psychiques et physiques, les addictions, les « mauvaises » habitudes alimentaires complètent ce tableau déjà sombre. Nos interlocuteur-riche-s du secteur sportif considèrent par ailleurs que les personnes en situation de précarité ont perdu toute énergie vitale et se « laissent aller », c'est-à-dire ne pratiquent aucune activité physique, autrement dit sont sédentaires. L'image de « celui ou celle qui ne fait rien de ses journées, restant à son domicile affalé-e dans son canapé en buvant du coca ou de la bière » est ressortie quelques fois de manière plus ou moins édulcorée. À cela s'ajoute l'impression, parfois palpable, que ces personnes ont une piètre estime de soi et une très faible confiance en soi.

À côté de ces caractéristiques naturalisées, qui renforcent le sentiment qu'elles sont immuables et inévitables, apparaît l'idée que les personnes

précaires sont en réalité « en situation de précarité », traversent donc une période à priori temporaire où elles cumulent plusieurs fragilités (sociale, économique, familiale, physique, psychique...), où il est difficile de déterminer, par exemple, si la santé psychique dégradée est la cause ou la conséquence de la précarité.

Ces représentations – en termes d'état (précaire) ou de situation (de précarité) – sont alternativement et dans le même entretien exprimées par nos interlocuteur·rice·s, sans qu'il soit réellement possible d'affirmer que la prise directe avec ce public, la relation d'assistance (Paugam, 1991) notamment, conduise à adopter une approche plus que l'autre.

De même, en ce qui concerne la supposée sédentarité des « personnes précaires », nos interlocuteur·rice·s oscillent entre leur mise en cause directe (il·elle·s n'ont pas envie, ne sont pas motivé·e·s) et la désignation de conditions qui seraient peu favorables à leur mise en mouvement (la quasi-inexistence d'une offre adaptée, le sport-compétition-performance comme peu compatible avec une estime de soi dégradée, mais aussi la culture héritée, l'éducation reçue qui seraient peu ouvertes aux activités physiques et sportives).

### **Les modalités des activités physiques à privilégier selon les professionnel·le·s : des activités douces ou de nature, dans un « entre soi » dans un premier temps**

Ainsi, au vu de cet inventaire hétéroclite, les professionnel·le·s du travail social en particulier désignent les activités physiques dites « douces » (natation, gym, yoga, musculation, tai-chi) ou les activités physiques de pleine nature (longe côte, marche, vélo, marche nordique, équitation, promenade) comme préférables pour une remise en mouvement progressive et agréable des publics qualifiés aussi d'« éloignés des activités physiques et sportives ». Ces activités leur permettraient, selon eux·elles, de se fixer des objectifs modestes mais réalistes pour s'engager dans des activités physiques et s'y tenir.

La proposition de sports collectifs apparaissait également pertinente, mettant l'accent sur la coopération et le lien social. Certain·e·s pensent cependant qu'il faudrait plutôt partir de ce que les personnes aimeraient faire sans forcément présumer de leur préférence. Enfin, quelques un·e·s s'interrogent sur les modalités de cette remise en mouvement.

Se pose alors la question sensible et sans réponse à ce jour de la mixité (sociale, générationnelle, genre, état de santé...) dans la pratique retrouvée d'une activité physique : un entre-soi social sécurisant dans un premier temps pour envisager, dans un second, de rejoindre des groupes davantage mixtes (idée de sas, de palier, de marches à franchir vers une inclusion pleine et entière) ? Ce sujet apparaît comme central pour le programme PRECAPSS et sera abondamment discuté tout au long de sa mise en œuvre.

### **L'activité physique au quotidien ou « non encadrée » peu présente dans les discours**

En revanche, peu nombreux·ses étaient ceux et celles qui nuançaient ce tableau quelque peu négatif en s'interrogeant sur la place de la pratique d'activités physiques par les personnes concernées en dehors du cadre formel des clubs ou des associations sportives (courir par exemple) et aussi à partir des activités du quotidien : marcher pour aller chercher ses enfants à l'école ou faire des courses, bricoler, jardiner<sup>9</sup>, etc.

Or ces activités sont également à valoriser et à intégrer pleinement dans les activités physiques, comme le souligne d'ailleurs le Programme National Nutrition Santé (PNNS) dans sa campagne « manger bouger ». En effet, il prend clairement en compte les activités physiques dites « d'intensité modérée » qui désignent « une activité qui demande un effort physique modéré entraînant un léger essoufflement et une petite accélération du pouls (ex. : soulever des charges légères, marcher rapidement, tondre la pelouse, etc.)<sup>10</sup> ».

<sup>9</sup> Lors de l'élaboration des actions, il a été suggéré de mettre en place, au sein de la CCBP, des jardins partagés ou le développement d'un dispositif de glanage de légumes. Le manque de disponibilité des un·e·s et des autres n'a pas permis de finaliser ce projet.

<sup>10</sup> Voir le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## Les activités physiques encadrées pour lutter contre les maux de l'exclusion

Face à ce cumul de difficultés, l'activité physique pourrait apparaître LA solution, tant ses bienfaits sont importants et nombreux aux yeux des interlocuteur-ice-s. Les activités physiques semblent, tout d'abord, particulièrement appropriées pour une meilleure santé physique et mentale (perte de poids, limite de la prise de médicaments, bien/mieux-être physique et mental, regain d'énergie), mais aussi pour les aptitudes physiques retrouvées (souplesse, tonicité, souffle, résistance physique). Leurs vertus sur la présentation, la confiance en soi et dans la relation à l'autre sont par ailleurs soulignées : pratiquer une activité physique permettrait de sortir de chez soi et de renouer des relations sociales, surtout lors d'une pratique en groupe. Des acteur-ice-s de l'insertion professionnelle soulignent même qu'une reprise d'activités physiques pourrait être un levier non négligeable pour retrouver un emploi et s'y maintenir (employabilité, savoir être, respect d'horaires par exemple). D'une manière générale, la pratique régulière d'activités physiques viendrait réveiller les sensations corporelles et permettrait de réapprendre une sociabilité par le corps.

Sans surprise, cette fonction « utilitaire » de l'activité physique varie, dans l'importance qui lui est donnée, selon les secteurs d'intervention : pour les travailleur-se-s sociaux-ales, la visée est l'insertion, pour les professionnel-le-s du soin, c'est la santé.

“ **La prise de conscience du corps n'est quand même pas la même (...) le fait ... pour beaucoup d'avoir un... des traitements médicaux autour de la dépression, notamment, et de faire du sport, souvent, ils ressentent moins le besoin d'en prendre, ou pour dormir même ! Des médicaments pour dormir ! (...) Je trouve que l'activité sportive ça structure la journée aussi, de savoir justement, j'ai rendez-vous, j'ai cours, surtout si c'est en journée, ça c'est bien ! Même si on fait qu'une séance pendant la semaine, c'est le rendez-vous ! Donc ça structure le temps ! (...) Après les bénéfiques... il y en a la perte de poids, parce que quand ils ont des traitements... (...) puis, sans doute, la vie sociale**

**indirectement, parce qu'on va pas dire non plus que dans les cours les gens se parlent tout ça serait trop beau pour être vrai, mais je pense que c'est pouvoir dire « moi - sans dire que dans le cours j'ai pleins de copines déjà - moi, j'ai mon cours de sport, j'ai mon rendez... enfin : « je fais ça ».**”

(Assistante sociale)

## Les bénéfiques en termes de santé et de mieux-être, partagés par les personnes potentiellement concernées

Les personnes potentiellement concernées par une offre d'activités physiques adaptée rejoignent les acteur-ice-s des secteurs social, sanitaire et sportif dans l'identification des bienfaits des activités physiques. L'idée d'un mieux-être physique et psychique était les plus souvent exprimée « *se faire du bien et aider à remonter la pente* » ; « *gérer l'attente, pour s'occuper l'esprit et rester en forme* » ; « *transpirer, ça permet de faire sortir ce qui est mauvais, les toxines et le reste ; ça me vide la tête, ça me défoule, c'est nécessaire pour moi et ça ne coûte rien* » ; « *se sentir mieux dans sa tête* » ; « *se détendre la tête et se distraire* » ; « *faire du bien et sortir de son anxiété* ».

## 2. 2. L'APPROFONDISSEMENT DES FREINS ET DES LEVIERS À LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES PERSONNES SÉDENTAIRES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

Les principaux freins à la pratique d'activités physiques, notamment pour les personnes en situation de précarité, ont été renseignés par l'enquête exploratoire de 2016. Le diagnostic approfondi de 2017 en précise certains points (en gras dans le tableau ci-après). Si les entretiens individuels réalisés en 2017 permettent à chacun d'exprimer de façon plus fine son analyse sur les freins et les leviers à la pratique d'une activité physique par le public concerné, ce sont surtout l'échange et la confrontation des idées lors des réunions du comité local qui permettent d'enrichir la collecte des données.

Le contexte local dans lequel le programme PRECAPSS va s'implanter est notamment clarifié : les habitudes concrètes de travail des différents

secteurs et les contextes professionnels (notamment des éducateur-riche-s sportif-ve-s du secteur associatif), ainsi que les orientations politiques auxquelles les un-e-s et les autres sont assujetti-e-s, et qui auront un impact sur le déroulement du programme PRECAPSS, sont précisés.

## Des acteurs et actrices du secteur sportif inquiet-e-s face au contexte actuel et circonspect-e-s par rapport à la proposition PRECAPSS

Peu nombreux-ses au démarrage du programme, les éducateur-riche-s sportif-ve-s soulignent qu'au vu de la diminution constante du nombre d'adhérent-e-s dans leurs structures, l'ouverture à d'autres publics et pratiques professionnelles est une nécessité si elles veulent survivre. Ce constat est conforté lors d'un comité de suivi (2017) : le financement public en direction des associations sportives va aller en diminuant. À moyen terme, les subventions seront conditionnées au développement d'activités spécifiques du « sport pour tous et toutes », notamment pour les publics éloignés de la pratique sportive (problématiques de santé, problématiques sociales, etc.). Il est donc nécessaire pour les associations sportives de repenser leur modèle économique.

Bien que conscient-e-s de cette nécessité d'évoluer et de varier leur offre d'activités physiques, les éducateur-riche-s sportif-ve-s et les président-e-s de clubs, considèrent toutefois que s'engager dans une offre innovante comporte des risques que seules les grosses structures peuvent prendre.

Des préoccupations récurrentes continuent de freiner leur envie de proposer de telles activités : « le temps long de la mobilisation » et son financement, le financement des actions elles-mêmes et le niveau d'implication des décideur-euse-s associatif-ve-s dans ce type de projets.

D'une manière plus générale, la standardisation de l'offre d'activités physiques et sportives et la concurrence réelle ou potentielle entre associations sportives se présentent comme des freins non négligeables à l'ouverture de

ces structures à de nouveaux publics, dont les personnes sédentaires. Le contexte de réduction budgétaire et de tensions, sur certains sites, entre associations historiquement concurrentes – qui se manifestent aujourd'hui principalement au sujet des salles et des créneaux disponibles – est donc important à prendre en compte dans la mise en œuvre du programme d'interventions.

## Des partenariats interprofessionnels et inter-secteurs limités, la transversalité de l'action publique encore timide

Certains projets, portés par le Conseil départemental d'Ille-et-Vilaine, mobilisent déjà sur le territoire des professionnel-le-s des secteurs social et sportif. Les personnes engagées soulignent l'importance de la sensibilisation des encadrant-e-s sportif-ve-s et la valeur ajoutée que représente la participation des professionnel-le-s du travail social aux activités physiques proposées au public en situation de précarité pour rassurer les éducateur-riche-s sportif-ve-s.

“  
***Nous avons besoin de nous appuyer sur les travailleurs sociaux car nous n'arrivons pas à concrétiser nos propositions d'activités adaptées. (...) Ce qu'on ne sait pas faire, c'est d'aller les chercher, au sens pratique du terme, besoin de s'appuyer sur les travailleurs sociaux, on n'arrive pas à concrétiser.***  
 ”

(Président d'une association sportive sur Saint-Malo)

Le constat est fait également que le travail en transversalité entre élu-e-s sport et élu-e-s à l'action sociale (et santé) est pour l'instant timide à Saint-Malo. Il est possible toutefois de mobiliser l'outil de la politique de la Ville qui prône justement le partenariat et la transversalité de l'action publique dans les Quartiers Prioritaires de la Ville (QPV).

Cen'est d'ailleurs pas propre à cet échelon territorial. Les élu-e-s du département interviewé-e-s dans le cadre de l'enquête regrettent également cet état de fait, même si, au niveau infra-territorial, les agences départementales expérimentent depuis 2016 le croisement de ses différents domaines d'intervention (social et sport notamment).

De la même façon, au sein de la CCBR, alors que certaines communes sont peu favorables à l'intercommunalité et que les réductions budgétaires sont à l'ordre du jour, la transversalité de l'action intercommunale peine à se concrétiser.

Toutefois, la mise en place prochaine d'un contrat local de santé (information transmise lors de cette étape diagnostic), pourrait à terme favoriser l'intersectorialité et la transversalité des politiques publiques sur le pays de Saint-Malo.

Or, le portage politique, est une condition nécessaire à l'implantation et la pérennisation de telles offres. Qu'en sera-t-il de l'offre coconstruite dans le cadre du PRECAPSS ?

**Des partenaires politiques, institutionnels et associatifs potentiels à convaincre**

Quoi qu'il en soit, le problème récurrent des créneaux des équipements sportifs demeure : *« Libérer des créneaux dans des salles pour des gens qui ne viendront pas »* semble rédhibitoire aux yeux de certain-e-s anticipant l'échec de telles propositions ou extrapolant sur celles qui ont échoué à leurs yeux. D'autres soulignent en revanche l'importance de la concertation entre structures pour clarifier l'offre sur le territoire et mettre des moyens humains et financiers en commun au profit des publics éloignés.

**Freins et leviers à la pratique d'activités physiques par les personnes sédentaires en situation de précarité : synthèse des résultats.**

► Enquête exploratoire (2016) et diagnostic 2017

<b>Identification des freins à la pratique d'une activité physique et sportive par les personnes concernées partagés par les professionnel-le-s, élu-e-s et bénévoles (secteurs social, sanitaire, sportif)</b>	
<b>Freins environnementaux locaux</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des équipements sportifs (de proximité) insuffisants ou indisponibles</li> <li>- <b>Une possible concurrence entre les associations et clubs sportifs pour les meilleurs créneaux horaires</b></li> <li>- Une offre d'activités physiques locale peu visible, peu adaptée (horaires, inadéquation avec les transports publics et le temps parental, problème de garde d'enfants)</li> <li>- Une offre insuffisamment diversifiée et souvent centrée sur la performance</li> <li>- <b>Une communication insuffisante ou peu adaptée (forme, discours ou information non présente dans les lieux fréquentés)</b></li> <li>- Une mobilité limitée (surtout en milieu rural) : absence de véhicule personnel et/ou de transport public, éloignement des équipements sportifs</li> </ul>
<b>Freins socio-économiques</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le coût des activités physiques et sportives (et du transport)</li> <li>- La hiérarchie des priorités dans les temps sociaux (temps professionnel, domestique, parental, libre...)</li> <li>- <b>La priorisation des activités physiques et sportives des enfants</b></li> </ul>
<b>Freins individuels : santé, rapport au corps et estime de soi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des représentations ou expériences négatives des activités physiques et sportives chez les personnes concernées</li> <li>- Le manque d'envie et de motivation</li> <li>- La fatigabilité, des capacités physiques limitées liées à des problèmes de santé (physiques ou psychiques) ou ressenties comme telles</li> <li>- <b>La perception des activités physiques et sportives comme une perte de temps</b></li> <li>- La peur du regard d'autrui et du groupe, une image de soi dégradée par les conditions sociales/stigmatisation, appréhension du collectif</li> <li>- L'âge : pas encore préoccupé-e par l'entretien de son corps pour bien vieillir</li> <li>- <b>Même quand l'information est disponible et adaptée, les publics ne s'en saisissent pas forcément</b></li> <li>- <b>Les personnes en recherche d'emploi ne s'autorisent pas à pratiquer une activité de loisir, dont une activité physique</b></li> <li>- <b>Une injonction contradictoire : il faut se concentrer sur la recherche d'un emploi et ne faire que ça / il faut pratiquer des activités physiques et sportives pour se remobiliser</b></li> </ul>

## Identification des freins à la pratique d'une activité physique et sportive propre aux professionnel-le-s, élu-e-s et bénévoles (secteurs social, sanitaire, sportif)

### Freins liés aux représentations, aux pratiques des professionnel-le-s et au contexte organisationnel

- Des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s peu familiarisé-e-s, peu à l'aise avec les personnes en situation de précarité
- Un faible nombre d'éducateur-ric-e-s sportif-ve-s volontaires et en capacité de proposer des activités « appropriées »
- Des professionnel-le-s du travail social peu enclins à orienter les personnes concernées vers des activités physiques et sportives
- **Des publics difficiles à mobiliser, à faire adhérer, à fidéliser**
- Des partenariats insuffisants entre le secteur du sport, du social et de la santé
- **Une transversalité timide des dynamiques partenariales dans les politiques locales santé, précarité, sport/activités physiques, à différents échelons**
- **Des politiques sportives locales centrées sur la gestion des équipements, l'événementiel et le sport « classique »**

En conséquence, nos interlocuteur-ric-e-s, qu'il-elle-s soient professionnel-le-s, bénévoles, élu-e-s ou usager-ère-s, identifient un ou plusieurs types de leviers à activer pour favoriser la pratique d'activité physique et sportive. Ces leviers sont listés dans le tableau ci-après.

► Diagnostic 2017

## Leviers à activer pour favoriser la pratique d'une activité physique et sportive, partagés par les professionnel-le-s, élu-e-s et bénévoles (secteurs social, sanitaire, sportif) et les personnes concernées

### Leviers environnementaux locaux

- Des horaires adaptés, l'accessibilité des équipements, des transports (mise à disposition de minibus ou de navettes, organisation de covoiturage)
- Une information et communication sur l'offre (efficacité du « bouche à oreille », orientation par les acteur-ric-e-s du secteur social et sanitaire)
- Une offre d'activités physiques et sportives conséquente sur les deux sites et des ressources (associations activités physiques et sportives, clubs) à mobiliser
- Une mise à disposition de locaux par la ville de Saint-Malo ou par la CCBR

### Leviers socio-économiques

- Des grilles tarifaires adaptées
- Des aides financières directes
- Des facilités de paiement mises en place par les associations
- Des financements pour les actions : contrat de ville, Centre communal d'action sociale (CCAS), Centre départemental d'action sociale (CDAS), Mission locale, etc.
- Des pistes à creuser : Couverture maladie universelle (CMU), mutuelles, Caisse d'allocation familiales (CAF), etc.

### Leviers individuels : santé, rapport au corps et estime de soi

- Travailler sur les facteurs de motivation : lien entre activités physiques, remise en forme, employabilité, remobilisation pour trouver un emploi, socialisation
- Se forcer / être forcé-e-s à faire le premier pas
- Accompagner et être accompagné-e-s dans la pratique, faire avec et progressivement
- Accueillir, faire preuve de bienveillance, de sollicitude et d'adaptation (éducateur-ric-e-s sportif-ve-s)
- Adapter des séances aux capacités réelles des individus
- Faire découvrir différentes pratiques d'activités physiques et identifier ce qui plaît aux participant-e-s et ce qu'elles sont en capacité de faire
- Associer l'activité physique à une activité ludique
- Adapter l'activité physique aux problèmes de santé et surtout à ceux touchant l'appareil locomoteur
- Privilégier des activités physiques « douces » : yoga, relaxation, natation, musculation et les activités physique de pleine nature : longe cote, marche, vélo, marche nordique
- Pratiquer des activités physiques avec ses enfants

## Leviers à activer pour favoriser la pratique d'une activité physique et sportive, propres aux professionnel·e·s, élu·e·s et bénévoles (secteurs social, sanitaire, sportif)

### Leviers liés aux représentations, aux pratiques des professionnel·le·s et au contexte organisationnel

- Sensibiliser les élu·e·s politiques ou associatif·ve·s à la question du sport bien-être
- Développer une dynamique politique locale, un partenariat et un dialogue entre les acteur·rice·s des secteurs sportif, social, santé
- Développer des formations destinées aux professionnel·le·s des différents secteurs pour assurer la connaissance préalable des publics concernés (difficultés spécifiques, obstacles à la pratique des activités physiques) et des bienfaits des activités physiques et sportives
- Reconnaître et prendre en compte le temps long de la mobilisation des publics
- « Faire avec » les personnes concernées pour garantir le succès de la démarche

### 2. 3. LA CONFIRMATION DES AXES DE TRAVAIL DU PROGRAMME INITIAL AVEC DES AXES DE TRAVAIL COMPLÉMENTAIRES

Les résultats de ce diagnostic approfondi permettent de conforter les objectifs du programme PRECAPSS définis en 2016. Ils mettent également en exergue d'autres axes de travail qui méritent l'attention des acteur·rice·s locaux·ales.. Il s'agit ici :

- **De renforcer l'intervention politique sur la question de l'activité physique et précarité pour la prise en compte notamment des freins « environnementaux ».** Concrètement, sur chaque site expérimenté, une commission « sport/social/santé » pourrait être mise en place afin de réfléchir, après identification des freins à la pratique d'activités physiques, à des axes de progrès. La transversalité (l'inscription de la santé dans toutes les politiques municipales) et le décloisonnement de l'action publique en général sont en effet un gage d'amélioration de la prise en compte de la thématique « activités physiques pour tous et toutes » à l'échelle communale ou intercommunale. Il s'agit, par exemple, de travailler sur l'accès aux salles de sport, la recherche et la mise en place d'aides financières, la facilitation des transports pour les personnes peu mobiles. La communication est également importante : des événements sportifs locaux (par exemple forum du sport ou des associations en début d'année scolaire) pourraient être l'occasion de valoriser le « sport pour tou·te·s », de clarifier l'offre dans ce domaine et d'orienter les usager·ère·s vers l'activité physique qui semble la plus adaptée à leur situation. Au-delà de ce qui a

pu être exprimé pendant le diagnostic, il s'agit également d'agir sur l'environnement pour inciter les habitant·e·s des territoires ciblés à pratiquer une activité physique (panneaux de distances à pied, pistes cyclables, matériel sportif dans l'espace public).

- **De renforcer les pratiques partenariales** (entre professionnel·le·s et bénévoles des secteurs social, sportif, médical et paramédical) et les compétences professionnelles pour la mobilisation, l'orientation et le maintien de la motivation du public via l'interconnaissance et des échanges formels et informels sur la thématique. Ces professionnel·le·s et bénévoles pourraient, par exemple, expérimenter des activités physiques adaptées pour découvrir l'offre existante sur le territoire et pouvoir ainsi mieux en parler aux usager·ère·s de leur structure ; il·elle·s pourraient également accompagner ces personnes, avec leur accord, pour une première prise de contact avec l'éducateur·rice sportif·ve. Les professionnel·le·s du sport pourraient, de leur côté, présenter les activités de leur structure au sein des structures sociales et proposer des initiations formelles ou informelles.
- **D'inscrire au sein des structures (sociales, sportives, médicales et paramédicales) un axe « promotion de l'activité physique / publics sédentaires en situation de précarité ».** Concrètement, les institutions sociales et caritatives pourraient inscrire cette thématique dans leur projet de structure, sensibiliser leurs professionnel·le·s aux bienfaits des activités physiques pour le public concerné et développer en leur sein, à travers

des formations et à partir d'outils préexistants (relation d'aide, outils d'animation), les diverses compétences requises pour mobiliser des usager·ère·s. L'intégration de l'activité physique dans toutes les activités proposées par ces structures (par exemple, marcher pour aller à un lieu, découvrir des sites favorisant l'activité physique, comme certaines structures locales le pratiquent déjà) pourrait être systématisée. Ces structures pourraient également mettre à disposition des plaquettes d'information de l'offre d'activités physiques du territoire.

De la même façon, les clubs et associations sportives pourraient construire une offre en direction des personnes sédentaires (autre que personnes âgées pour lesquelles une offre adaptée existe déjà), en s'appuyant sur des activités non connues (pour dépasser l'idée de performance), oubliées (réapprendre à faire du vélo par exemple) ou ludiques (qui font bouger et permettent de se dépenser sans se concentrer sur l'effort et la performance). Ils pourraient de même réfléchir à l'intégration des personnes sédentaires au sein d'activités existantes. Cette démarche impliquerait la formation de ces professionnel·le·s et une réflexion sur la manière d'intéresser le public visé (par exemple, les parents via leurs enfants qui pratiquent déjà au sein de la structure ou la mise en place de temps parents/enfants pour des activités physiques tout public).

Il en va de même pour les structures médicales et paramédicales qui pourraient mettre en place des formations à l'intention des personnels, les informer sur l'offre d'activités physiques adaptées existantes sur le territoire et mettre à disposition des patient·e·s des plaquettes d'information à ce sujet.

À ce stade, les chargées de projets de l'IREPS proposent un soutien méthodologique « à la carte » afin d'encourager les acteur·rice·s du comité local à s'engager dans la promotion des activités physiques au sein de leurs structures respectives. Aucune des structures présentes ne se saisit de cette proposition, révélant une certaine réserve à s'engager dans cette voie.

## Ce que nous apprend la phase diagnostic

**La démarche diagnostic, souvent perçue comme chronophage, voire inutile pour certain·e·s, est une étape incontournable et bénéfique à plusieurs points de vue.**

- **Elle permet une meilleure connaissance du contexte d'implantation du programme pour des actions adaptées à sa réalité.** Elle donne à voir, à un instant T, les besoins des populations concernées et une photographie des territoires retenus, leurs atouts et faiblesses au regard de la thématique travaillée. Les axes de progrès sont partagés et validés suite à la phase de diagnostic.
- **Elle renforce la mobilisation des acteur·trice·s locaux·ales autour du programme :** si le partenariat local s'est mobilisé lors de la phase exploratoire, il s'est consolidé et ouvert lors de cette phase d'investigation et de partage.
- **Elle constitue l'annonce « officielle »** du programme PRECAPSS.
- **La première mise à plat des représentations sur les pratiques d'activités physiques des personnes en situation de précarité permet de confronter les points de vue,** de les nuancer et de les mettre en regard avec celles d'acteur·trice·s qui n'ont pas les mêmes cultures et expériences professionnelles. Il n'est donc pas question de culpabiliser ceux et celles qui ont fait état de représentations quelque peu erronées ou exagérées : le simple partage de points de vue professionnels différents enrichit la vision de la thématique, contribue à l'évolution des représentations et informe sur la place que chacune pourrait prendre dans la lutte contre la sédentarité. Plus tard, dans le cadre des réunions préparatoires à la mise en place des ateliers expérimentaux d'activités physiques, d'autres débats et différences de points de vue vont émerger et enrichir la réflexion.

**Mais la confusion entre dispositifs et l'impatience d'engager l'action risquent d'en réduire la portée**

- **La concomitance de différentes propositions de promotion de l'activité physique et sportive, source de confusion.** Au moment où se déroule cette phase diagnostic, le contexte est favorable à la promotion de l'activité physique en direction de personnes sédentaires. Des initiatives et des formations, impulsées par les niveaux départemental et régional fleurissent sur les territoires. Le pays de Saint-Malo n'échappe pas à ces propositions. Le dispositif « Sportez-vous bien », piloté sur le pays de Saint-Malo par la coordinatrice de la mission sport pour l'antenne départementale de Saint-Malo, vise à rejoindre le public accompagné par les travailleurs sociaux. Le département a mis en place une commission sport santé. Dans le même temps, des formations sont proposées aux éducateur-ice-s sportif-ve-s issu-e-s du secteur sportif associatif et aux travailleur-euse-s sociaux-ales, par l'ARS Bretagne qui pilote le groupe régional « sport santé bien-être ». Si l'IREPS, en tant qu'actrice de seconde ligne, possède une bonne connaissance des différentes politiques et dispositifs, de leurs articulations et spécificités, les partenaires locaux ont vite exprimé à une des membres du comité technique la confusion entre ce qui était propre au PRECAPSS et ce qui relevait d'autres dispositifs. Il a alors été nécessaire de clarifier la spécificité du programme PRECAPSS et son lien avec les autres dynamiques engagées.
- **L'impatience légitime de certain-e-s acteur-ice-s locaux-ales de « terrain », pour qui l'action tarde à se concrétiser.** La restitution du diagnostic a lieu un an après les premières sollicitations des acteur-ice-s locaux-ales, lors de la phase exploratoire. Pour eux-elles, les données recueillies sont presque identiques aux données récoltées l'année précédente. Il leur tarde de se mettre en mouvement.

**Le diagnostic permet de faire émerger des questions éthiques et politiques, actualisées tout au long de la mise en œuvre du programme**

- **Entre mixité et stigmatisation du public concerné.** Si la mixité sociale est souhaitée et souhaitable, elle n'est pas forcément une fin en soi et « à tout prix », surtout si elle devient un obstacle à la pratique des personnes les plus éloignées de l'activité physique. À cet égard se pose également la question de la stigmatisation des publics visés (personnes en situation de précarité) par une action qui leur est spécifiquement adressée : ne faudrait-il pas s'adresser à toutes les personnes sédentaires plutôt que de risquer de stigmatiser une population qui l'est déjà ? Au fil du PRECAPSS, la question des catégories visées par l'intervention se pose sans qu'elle soit véritablement tranchée au départ puisque, de fait, le public prioritairement visé par l'expérimentation d'activités physiques est celui des personnes en situation de précarité (au sens large).
- **La qualification de l'offre d'activité : sport santé ou sport insertion bien-être ?** La restitution du diagnostic donne lieu à des discussions sur la direction à prendre : au vu du public visé, faut-il s'engager dans des démarches dites « Sport-santé » ou « Sport insertion bien-être », plus souples dans leur mise en œuvre car ne nécessitant pas la production d'un certificat médical et d'un lien renforcé avec le monde médical. En 2017, les dispositifs « Sport santé » concentrent leurs efforts sur le retour à la pratique d'activités physiques des porteur-euse-s de maladies chroniques, avec la mise en place d'un parcours personnalisé et adapté à la personne (de la consultation avec le médecin jusqu'à la reprise concrète d'activités physiques dans une structure labellisée « sport santé ») afin de permettre leur autonomie à long terme dans la pratique d'une activité physique. Dans le suivi individuel, ils accordent une large place à la mesure et à l'évaluation, à une « mise en chiffre des corps » et à la responsabilité des pratiquant-e-s : autoévaluation, autocontrôle et autosurveillance sont au cœur du dispositif

car les professionnel-le-s ne sont pas toujours présent-e-s au quotidien. Ces modalités se révèlent peu favorables à l'inclusion des personnes en situation de précarité. Plus généralement, le poids de la responsabilité individuelle sur l'état de santé et la vision du sport sont en débat. Toutefois, un consensus semble se dessiner autour de l'idée que ces activités physiques et sportives, nécessairement douces, visent d'abord et avant tout le bien-être, le mieux-être psychologique et constituent un préalable à la (re)mise en mouvement des personnes fragilisées, que ce soit en matière de santé ou d'insertion socioprofessionnelle (qui elle-même constitue un déterminant de la santé).

- **Dans cette perspective, l'action relève-t-elle plus du social ou du sport, voire de la politique de santé ?** Répondre à cette question n'est pas simple pour les élu-e-s dont les mandats sont a priori cloisonnés. En tous les cas, les acteurs et actrices de terrain, rompu-e-s à l'exercice, sont d'ores et déjà prêt-e-s à travailler ensemble.

## LA CO-CONSTRUCTION D'UN ATELIER D'ACTIVITÉS PHYSIQUES « ADAPTÉ » PAR SITE, POUR ET AVEC LES PERSONNES SÉDENTAIRES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ

### 1. L'élaboration des ateliers expérimentaux : une opportunité de travailler de façon concomitante la plupart des axes de travail du programme (septembre 2017 à mars 2018)

La phase diagnostic terminée, la mise en action des partenaires locaux peut démarrer. L'IREPS propose au comité local de réfléchir à la mise en place, pour chacun des sites, d'un atelier expérimental d'activités physiques adaptées aux besoins et demandes des personnes en situation de précarité. Cette mise au travail va permettre de « mettre à l'épreuve » les principaux axes de travail (objectifs spécifiques) :

- L'interconnaissance et le renforcement du partenariat, l'intersectorialité ;
- Le développement de compétences, l'évolution des pratiques professionnelles ;
- La mobilisation des élu-e-s (politiques et associatifs en ce qui concerne les clubs) ;
- La familiarisation avec une démarche participative auprès des personnes concernées par le programme.

Ce processus collectif d'élaboration et de mise en place des ateliers permet également de remettre à l'ordre du jour les craintes et contraintes exprimées lors des premières rencontres des partenaires locaux au sein du comité local, de soulever de nouveaux questionnements, de mutualiser les idées et les ressources pour trouver des solutions et modes opératoires adaptés à cet enjeu.

### 1.1. LA MÉTHODOLOGIE : LA CONSTITUTION D'UN GROUPE DE TRAVAIL PAR SITE, OUVERT À DES PERSONNES CONCERNÉES VOLONTAIRES

Soucieux de favoriser l'implication continue des partenaires, l'IREPS propose, aux acteur-ric-e-s du comité local qui le souhaitent, de participer à un groupe de travail plus restreint pour plus d'efficacité. Les contraintes et les partenaires extérieurs au comité local étant différents d'un site à l'autre, il est décidé de constituer un groupe spécifique par site.

À ce stade, la manière d'associer les personnes concernées au projet n'est pas réellement réfléchie (si ce n'est la consultation lors de la phase exploratoire et du diagnostic). Toutefois, sur proposition de quelques partenaires, il est décidé d'inviter des personnes concernées à chacun des groupes de travail. Les délais courts constituent cependant une difficulté majeure pour mobiliser et préparer la participation de personnes concernées à ces instances opérationnelles.

## **1. 2. LA BONNE MOBILISATION DES ACTEUR·RICE·S ISSU·E·S DU COMITÉ LOCAL, LA PARTICIPATION MODESTE DE QUELQUES PERSONNES POTENTIELLEMENT CONCERNÉES**

Sur chacun des sites, les partenaires locaux se mobilisent fortement autour des deux rencontres dédiées à cette réflexion. Si la représentativité des domaines professionnels (social, soins, sport) est assurée sur Saint-Malo, ce n'est pas le cas sur l'autre site, le secteur sanitaire étant à ce stade absent.

Une majorité des acteur·rice·s du comité local s'est mobilisée. C'est une source de satisfaction pour l'IREPS qui s'interroge néanmoins sur la marche à suivre pour travailler de façon efficace avec autant de partenaires dans un temps restreint et en associant des personnes concernées. Le défi est lancé !

Pour Saint-Malo, les deux réunions rassemblent respectivement douze et dix professionnel·le·s et cinq personnes potentiellement concernées. La deuxième rencontre est préparée lors d'une réunion animée par l'IREPS et associant exclusivement trois usagères du Centre social de Saint-Malo.

Pour la CCBR, les deux réunions regroupent neuf professionnel·le·s et deux personnes salariées du chantier d'insertion.

Le « recrutement » de personnes concernées se fait par l'intermédiaire des partenaires locaux.

## **1. 3. L'OBJET DES RÉUNIONS (SEPTEMBRE ET OCTOBRE 2017) : DÉFINIR LES MODALITÉS DE L'ATELIER, LES COMPÉTENCES ATTENDUES CHEZ L'ÉDUCATEUR·RICE SPORTIF·VE ET LA STRATÉGIE DE MOBILISATION DES PERSONNES CONCERNÉES**

Si les modalités des ateliers, le profil de l'éducateur·rice sportif·ve et les stratégies de mobilisation du public visé ont déjà été abordés pendant les réunions du comité local, ils méritent néanmoins d'être discutés et validés pour chacun des sites.

### **La définition des modalités de l'atelier**

- Quand ? À quelle fréquence ? Pendant combien de temps ?
- Quel type d'activités est à privilégier ? Pour combien de participant·e·s ?
- À quel endroit ? Qui peut mettre à disposition des locaux ?
- À quel coût pour les participant·e·s ? Quelles modalités d'inscription ?
- Faut-il demander un engagement des personnes ?

### **Le choix de l'éducateur·rice sportif·ve**

- Qui ? Quel profil ? Quelles modalités de recrutement ?
- Quelles compétences demander pour ce poste ? Quelle disponibilité ?
- Comment l'accompagner par rapport à ce public dit « spécifique », quelle formation ?
- Quelle rémunération ? Quel lien avec son club employeur ?

### **La mobilisation de personnes concernées**

- Comment ? Qui les mobilise, quels partenaires associer sur chacun des sites ?
- Sur quels critères mobiliser les personnes ?
- Quelle communication, quel discours, quelle posture pour en parler ? Quels outils ?
- Comment lever certains freins individuels et environnementaux ?
- Comment les « fidéliser » ?
- Quelle place donner aux personnes concernées dans l'élaboration et au sein de l'atelier ?

## 2. Le consensus sur les modalités des ateliers

### 2.1. LES MODALITÉS DE L'ATELIER : HYBRIDE AVEC DES ACTIVITÉS PHYSIQUES PROGRESSIVES, ADAPTÉES ET LUDIQUES, FAVORISANT LE LIEN SOCIAL ET LE BIEN-ÊTRE

Un consensus se dessine sur ce que doit être cet atelier. Tou-te-s considèrent, en effet, que l'atelier ne doit pas être une activité sportive, même s'il peut s'en inspirer dans les activités

proposées sans viser ni la maîtrise d'une technique, ni la performance. Ce n'est pas non plus une activité « santé », ou une activité « sociale », même s'il participe à ces deux dimensions.

Tout en redonnant confiance aux participant-e-s dans leurs capacités physiques, sa finalité est de favoriser le bien-être, la détente, la reconnexion avec des sensations corporelles oubliées ainsi que le lien social dans un climat convivial.

#### Les modalités de l'atelier par site

	Choix retenu après échange	Explication du choix retenu et questionnements par le groupe de travail
<b>Le choix des activités</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Des activités variées, accessibles à tou-te-s, ludiques, progressives dans l'effort demandé et adaptées aux capacités physiques et cognitives de chacun-e</b> : Multisports et activités physiques de pleine nature, découverte d'activités non classiques (tir à l'arc, Kin ball, etc.).</li> <li>- <b>Implication des futur-e-s participant-e-s dans le choix des activités.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En les faisant « jouer », les personnes ne se rendent pas compte qu'elles font du sport.</li> <li>- Parmi la variété des activités, il y en a toujours où une personne se sent à l'aise et valorisée.</li> <li>- Si la progression est de mise, la mise en difficulté est à éviter.</li> <li>- Une même activité peut réunir des personnes aux capacités différentes si les exercices sont adaptés à chacun-e.</li> <li>- Éviter la compétition et la recherche de performance.</li> <li>- La découverte est stimulante.</li> <li>- L'implication dans le choix des activités vise à rendre les personnes actrices de la dynamique, à favoriser la concertation entre elles et leur inscription dans le temps.</li> </ul>
<b>Le public visé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En priorité, les personnes éloignées de la pratique sportive (dit sédentaires), en situation de précarité (isolement social, sans emploi, problèmes de santé, rupture familiale).</li> <li>- L'accueil d'ami-e-s ou de membres de la famille d'un-e futur-e participant-e, est accepté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Public concerné par le programme PRECAPSS.</li> <li>- Pas de refus de la mixité sociale, s'il reste des places.</li> <li>- Venir avec quelqu'un-e que l'on connaît est souvent plus facile.</li> </ul>
<b>Les jours d'activité à privilégier</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- À ce moment du projet, les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s ne sont pas encore recruté-e-s. Leurs disponibilités ne sont pas connues.</li> <li>- Variable selon les sites.</li> </ul>	<p>Le choix du jour va dépendre de plusieurs critères :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la disponibilité de la personne qui sera recrutée (son planning).</li> <li>- à croiser avec les créneaux disponibles des équipements sportifs.</li> <li>- les jours à éviter : le jour de distribution de l'aide alimentaire (en particulier sur la CCBR où les créneaux horaires d'ouverture des Restos du cœur sont restreints), le mercredi pour ceux et celles qui ont des enfants.</li> <li>- le jour du marché est-il favorable ou pas ? (CCBR).</li> </ul>

<b>L'horaire</b>	<b>En deuxième partie de la matinée ou début d'après-midi.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Horaires en journée à prioriser (majorité de personnes sans emploi). Par ailleurs, en soirée, les travailleur-euse-s sociaux-ales ne pourront pas, en cas de besoin, accompagner au démarrage de l'atelier les personnes inscrites (site rural).</li> <li>- Les horaires scolaires sont propices, les enfants étant à l'école.</li> <li>- La difficulté à se mettre en mouvement de bonne heure le matin.</li> </ul>
<b>La fréquence</b>	<b>Une fois par semaine</b> (sauf périodes de vacances scolaires).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La régularité favorise l'assiduité (limite les oublis) et l'interconnaissance entre les membres du groupe (lien social).</li> <li>- Elle est bénéfique à l'insertion socioprofessionnelle (des repères structurants).</li> </ul>
<b>La durée</b>	<b>Une durée de 1h30, avec la séance d'activités physiques d'une heure, et 30 minutes</b> entre l'accueil et l'échange en fin de séance (temps convivial autour d'une petite collation).	Les envies des personnes et leurs expériences des activités passées sont perçues comme essentielles : leur prise en compte favorise l'implication des personnes au-delà de la pratique d'activités physiques, permet de proposer des activités qu'elles auront choisies (ou validées), oriente l'éducateur-riche dans l'adaptation des activités et la préparation des séances et favorise l'échange entre les participant-e-s.
<b>Lieux d'activités</b>	Indéterminés à ce stade. Propositions de différentes pistes (dont les lieux à l'extérieur) par site.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La priorité est donnée aux équipements sportifs permettant de varier les activités et disposant d'une pièce accueillante et chauffée (si possible) pour le temps convivial.</li> <li>- Sur les deux sites, la question de l'accessibilité du lieu au moyen de transports en commun est posée.</li> </ul>
<b>La taille du groupe</b>	<b>Dix à quinze personnes.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si le groupe est trop grand, l'éducateur-riche rencontrera des difficultés à adapter les activités à chacun-e.</li> <li>- Le nombre maximum de quinze inscrit-e-s est raisonnable, car il y a toujours des absent-e-s.</li> </ul>
<b>Le coût</b>	<b>Une participation symbolique</b> (5 euros) pour l'année.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'objectif est de lever les freins financiers, les personnes concernées priorisant fréquemment les dépenses pour les activités des enfants.</li> <li>- Afin de défrayer le-la professionnel-le en charge d'animer les séances, une recherche de subventions par des fonds publics va être entreprise.</li> </ul>
<b>Prérequis administratifs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pas de certificat médical demandé. Toutefois, les participant-e-s aux ateliers seront incité-e-s à en parler à leur médecin, au cours d'une visite médicale.</li> <li>- Lors de l'inscription ou au démarrage des ateliers, les personnes sont invitées, si elles le souhaitent, à parler des difficultés qui seraient susceptibles de les gêner dans la pratique d'activités physiques.</li> <li>- L'inscription se fait directement au téléphone auprès de l'éducateur-riche sportif-ve. À cette occasion, il sera seulement demandé à la personne son numéro de téléphone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- D'après les textes, le certificat médical n'est pas exigible pour les activités sans compétition. La plupart des associations le demande toutefois par précaution, leur responsabilité pouvant être engagée en cas d'accident.</li> <li>- Cette exigence peut constituer un frein pour certaines personnes, pour qui la démarche d'aller chez le médecin reste difficile.</li> <li>- La question fait débat : pour certain-e-s, les activités « douces et adaptées » ne devraient pas occasionner de problèmes. Pour d'autres, l'offre est ouverte à des personnes ayant des problèmes de santé avérés et les personnes en situation de vulnérabilité sociale et économique présentent fréquemment des problèmes de santé, pris en charge ou non. Aussi, il leur apparaît imprudent de ne pas exiger un certificat médical.</li> <li>- Sur les deux sites, le choix final est de proposer la démarche d'inscription la plus légère possible.</li> <li>- La question de l'engagement dans la durée des inscrit-e-s est posée, sans être tranchée.</li> </ul>
<b>Autres</b>	<b>Pas de tenue sportive exigée.</b>	Les personnes doivent seulement être à l'aise dans leur tenue.

## L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE

### 2. 2. LE PROFIL DE L'ÉDUCATEUR·RICE SPORTIF·VE EN CHARGE D'ANIMER LES SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Pour les professionnel·le·s comme pour les personnes concernées, c'est la perle rare qui est recherchée ! Les attendus ci-dessous servent à créer la fiche de poste, support au recrutement pour chaque site.

Le profil de l'éducateur·rice sportif·ve		
	Options retenues	Explication de l'option retenue et questionnements par le groupe de travail
<b>Diplôme(s) requis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Diplôme professionnel</b> : BPJEPS-DEJEPS, APT (Activités Physiques pour Tous) / AS (Animation Sociale) / LTP (Loisirs Tous Publics).</li> <li>- <b>Licence STAPS</b>, de préférence « Activités Physiques Adaptées ».</li> </ul>	Personnes capables de proposer des activités variées à des publics variés, et d'adapter ces activités aux capacités des participant·e·s.
<b>Expériences professionnelles (si possible)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>En activités « loisirs pour tous »</b>, multisport et activités ludiques.</li> <li>- Dans la mise en place <b>d'ateliers auprès de publics spécifiques</b> (personnes en situation de précarité, de handicap, personnes âgées, etc.).</li> <li>- <b>Dans la participation à des projets associant des partenaires autres</b> que sportifs (social, culturel...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le milieu sportif associé au projet évoque des appréhensions par rapport au public visé. Cela peut être un atout si l'éducateur·rice a déjà des connaissances sur les spécificités des publics en situation de précarité et éloignés des activités physiques et sportives.</li> <li>- Les ateliers d'activités physiques du programme PRECAPSS sont intégrés dans un projet partenarial. Ils nécessitent de travailler avec le secteur social, sanitaire (accompagnement, mobilisation), avec la politique de la ville, etc. L'éducateur·rice doit « aller vers », « faire avec », au service d'une dynamique locale.</li> </ul>
<b>Compétences transversales attendues</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Grande capacité d'adaptation</b> des activités à chaque participant.</li> <li>- <b>Dynamisme, initiative et innovation, encouragement du public.</b></li> <li>- <b>Capacité</b> à transmettre des informations simples sur les effets de l'activité sur la personne.</li> <li>- <b>Qualité d'écoute et d'ouverture.</b></li> <li>- <b>Capacité de relation et de communication.</b></li> <li>- <b>Capacités organisationnelles</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacité à identifier et à prendre en considération les difficultés de chacun·e.</li> <li>- Les objectifs des séances doivent être réalistes aux yeux des participant·e·s pour ne pas les mettre en échec.</li> <li>- L'éducateur·rice sportif·ve ne vise pas la performance ou la qualité du geste technique mais cherche la progression.</li> <li>- À l'écoute des envies et besoins des personnes, il·elle doit également être force de proposition.</li> <li>- La « fibre sociale », « la sensibilité » sont des attendus forts. L'éducateur·rice doit être bienveillant·e et sécurisant·e (explication des règles, des modalités) et veiller à la cohésion du groupe et à l'expression de chacun·e au sein du groupe.</li> <li>- Les personnes associées évoquent quant à elles : <i>« Quelqu'un de rassurant, qui t'encourage et qui n'hésite pas à expliquer et réexpliquer ; quelqu'un qui valorise tes progrès ; c'est bien s'il a de l'humour mais sans jamais se moquer des gens ».</i></li> <li>- Veiller à se procurer le matériel nécessaire, à favoriser l'entraide entre les personnes (covoiturage) et à contribuer à leur mobilisation en continue (contacter les participant·e·s la veille ou le matin de l'activité).</li> <li>- Faire découvrir les activités demandées par les participant·e·s de l'atelier, favoriser leur connaissance des offres locales en organisant des temps de pratiques dans les clubs locaux. L'expérimentation de l'activité et l'identification des professionnel·le·s en charge d'animer celle-ci pourraient à terme faciliter leur inscription dans ces clubs.</li> </ul>

<b>Connaissances attendues</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance des publics fragilisés.</li> <li>- Connaissance des structures sportives du site.</li> </ul>	- Un public envers lequel il est exprimé de l'appréhension, souvent par méconnaissance.
<b>Une disponibilité pour le programme PRECAPSS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribution à la phase de mobilisation.</li> <li>- Participation à des réunions partenariales du programme (réunion préparatoire, point intermédiaire, bilan).</li> <li>- Participation à l'évaluation du dispositif.</li> <li>- Participation à des temps d'échange de pratiques avec les autres éducateur-ric-e-s sportif-ve-s mobilisé-e-s sur le programme.</li> <li>- Participation au projet de recherche par le biais d'entretiens avec les chercheur-euse-s et d'observation participante.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans le cadre du programme PRECAPSS, l'éducateur-ric-e sportif-ve n'est pas un prestataire mais un-e acteur-ric-e à part entière du programme. Son vécu, ses observations, ses difficultés éventuelles ou réussites, ses questionnements sont autant de dimensions pertinentes à partager avec les partenaires locaux et les chercheur-euse-s.</li> <li>- Il est souhaité une pérennisation de l'offre après l'expérimentation.</li> </ul>
<b>Conditions du poste</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Professionnel-le-s déjà en poste dans un club ou association sportive locale</b> : le club ou association doit rester l'employeur.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il n'est pas souhaité un « indépendant » mais une personne salariée d'un club, ayant accès à des équipements sportifs et du matériel varié.</li> <li>- L'enjeu est également de mobiliser les administrateur-trice-s des associations sportives pour pérenniser et développer ce type d'offre.</li> </ul>

### **2. 3. LES STRATÉGIES DE MOBILISATION DES PERSONNES CONCERNÉES (POUR S'INSCRIRE ET Y PARTICIPER DANS LA DURÉE) : L'AFFAIRE DE TOU-TE-S**

#### **Une implication attendue du secteur sportif**

Si le temps long et parfois la difficile mobilisation des personnes en situation de précarité sont connus par les professionnel-le-s du secteur social, il n'en va pas de même pour les professionnel-le-s du secteur sportif, habitué-e-s à une démarche volontaire et spontanée de la part des pratiquant-e-s vers les activités sportives portées par les clubs. En outre, les structures employeuses ne disposent pas toujours du budget nécessaire pour financer ce temps de mobilisation et de rencontres avec les partenaires, ou, s'il en a, ne le consacrent pas à de telles actions. Aussi, bien que quelques professionnel-le-s et/ou président-e-s d'associations sportives cherchent

à s'impliquer socialement sur leur territoire et à créer de nouvelles relations avec la collectivité et ses partenaires, « l'aller vers » (les partenaires, les publics) n'est pas encore rentré dans les pratiques et priorités de tou-te-s.

#### **L'appui sur un large partenariat, déjà fortement sollicité**

Pour mobiliser les personnes concernées autour d'une activité, d'une action collective, il faut commencer par mobiliser de nombreux partenaires, au-delà de ceux qui sont déjà impliqués concrètement dans le programme PRECAPSS. Ces différent-e-s acteur-ric-e-s sont déjà sollicité-e-s pour relayer des informations à leurs usager-ère-s, sur leurs propres actions ou celles des partenaires, et peinent déjà à « recruter » des volontaires, sans compter bien entendu leurs missions d'accompagnement individuel.

Les stratégies de mobilisation des personnes concernées vers les activités physiques		
	Options retenues	Explication de l'option retenue et questionnements
<p><b>L'appui d'un large partenariat</b></p> <p><b>Une mobilisation continue, inscrite sur la durée</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Structures d'insertion sociale et professionnelles</b> (Centres départementaux d'action sociale, Centre communal d'action sociale, Centre d'hébergement, Mission locale, Centre social, chantier d'insertion, etc.).</li> <li>- <b>Structures de soin</b>, structures hospitalières, cabinets médicaux.</li> <li>- <b>Structures de suivi, d'accueil et scolaires</b> : Protection maternelle et infantile, crèche, école, collège, Caisse d'allocations familiales, etc.).</li> <li>- <b>Pharmacies</b></li> <li>- <b>Associations caritatives</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les professionnel-le-s et bénévoles de ces structures ont des contacts réguliers avec le public concerné.</li> <li>- Certain-e-s connaissent bien la situation des personnes, ont avec elles des temps individuels, propices à la mobilisation.</li> <li>- La constitution d'un groupe de participant-e-s peut prendre du temps. Des personnes inscrites sont susceptibles d'arrêter pour de multiples raisons.</li> </ul>
<p><b>L'implication de l'éducateur-riche sportif-ve</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rencontre possible avec des structures pour présenter concrètement l'activité aux professionnel-le-s et/ou aux usager-ère-s.</li> <li>- Implication attendue dans les réunions partenariales.</li> <li>- Il-elle répond directement ou au téléphone aux demandes de renseignements des personnes intéressées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une rencontre physique entre l'éducateur-riche sportif-ve et les professionnel-le-s / bénévoles ou usager-ère-s permet de mieux rendre compte de la spécificité de l'activité, de répondre aux questionnements de chacun-e. Elle favorise par la suite l'implication des professionnel-le-s dans la mobilisation. C'est un temps d'interconnaissance « précieux » susceptible de déboucher sur des partenariats durables.</li> <li>- Il est parfois difficile de joindre les clubs au téléphone.</li> <li>- Pour les personnes intéressées, il peut être rassurant de faire connaissance avec la personne qui animera l'atelier, avant une inscription.</li> </ul>
<p><b>La communication et sa diffusion</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des flyers et affiches témoignant clairement du caractère ludique et adapté des activités, ainsi que des conditions « rassurantes » quant à l'inscription. Des mots, arguments simples et pas trop de texte.</li> <li>- Ces documents seront remis aux partenaires pressentis pour contribuer à la mobilisation.</li> <li>- Participation souhaitée de personnes concernées dans la réalisation du flyer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La lisibilité des informations et la sécurisation des personnes sont recherchées.</li> <li>- Le public visé – les personnes sédentaires en situation de précarité – n'est pas explicitement mentionné dans les documents de communication car jugé stigmatisant.</li> <li>- Toutefois, les flyers sont remis aux professionnel-le-s qui relayent l'information aux personnes concernées.</li> <li>- De ce fait, l'affichage dans des lieux de passage (mairies des petites communes, commerces) n'est pas dans un premier temps retenu, ainsi que la diffusion d'un article dans la presse locale. Le faible coût de l'atelier pourrait attirer de personnes qui ne sont pas prioritairement concernées par l'action.</li> <li>- L'implication de personnes concernées dans l'élaboration du flyer permet d'écrire un texte support adapté aux enjeux de bien-être et accessible à tou-te-s.</li> </ul>

## Ce que nous apprend la phase d'élaboration collective des ateliers expérimentaux PRECAPSS

### La co-construction des modalités des ateliers d'activités physiques par site : une prise en compte opérationnelle des spécificités du territoire appréciées par certains partenaires

Alors que le comité local réunit l'ensemble des partenaires locaux, quel que soit leur territoire d'intervention, les réunions préparatoires (ou groupes de travail) rassemblent les acteur-ric-e-s d'un même site et s'ouvrent à d'autres partenaires susceptibles de contribuer ou d'être intéressés par le projet.

Certain-e-s professionnel-e-s reconnaissent l'intérêt de cette phase préparatoire par site : elle revêt d'emblée une dimension opérationnelle, plus cohérente pour ceux qui vont être amenés à travailler concrètement ensemble et prenant en compte les spécificités de chaque territoire.

Pour ceux et celles-ci, ces rencontres sont plus impliquantes que les réunions du comité local. Chacun-e peut s'exprimer, les débats amorcés dans les réunions du comité local sont approfondis et permettent de trouver un consensus sur les attendus vis-à-vis de ces ateliers.

### Une étape fastidieuse, voire inutile pour d'autres nécessitant un réajustement des modalités de gouvernance

Toutefois, cet avis n'est pas partagé par tout le monde. Lors du comité local de mai 2018 (cinq mois après le démarrage des ateliers), certains partenaires regrettent ces temps de travail fastidieux, insuffisamment directifs selon eux, et où sont remis à l'ordre du jour des sujets déjà abordés lors des précédents comités locaux. L'investissement en temps passé en réunions depuis le début du programme est souligné.

Cet évènement exige une redéfinition des modalités de fonctionnement du Comité local et des modalités d'implication des partenaires du programme plus largement. Dès lors, l'opérationnalité du dispositif est resserrée sur un petit nombre d'acteur-trice-s motivé-e-s. Cette évolution de la gouvernance est abordée plus en profondeur dans la partie « Sensibilisation et mise en réseau des acteur-trice-s locaux-ales ».

## La participation modeste mais utile de personnes concernées à la phase de co-construction

Bien que l'association de personnes concernées se révèle à ce stade peu concluante, elle est malgré tout bénéfique pour le programme. L'élaboration participative du flyer permet de définir des slogans, des arguments appropriés et de contribuer à la mobilisation des personnes concernées, comme en témoignent les propos suivants de futur-e-s participant-e-s :

“ **Moi c'est le titre qui m'a interpellé : « Bouge », Je me suis dit si je peux bouger j'y vais ! Tu vois, sport, ça fait peur, tu te dis ça fait longtemps que je n'en ai pas fait, je suis pas sûre que je vais être capable.** ”

“ **On m'aurait parlé de sports collectifs, je ne serais pas venue, j'ai trop de mauvais souvenirs.** ”

## LA MISE EN PLACE DES ATELIERS : UNE ÉTAPE PERÇUE COMME UN MOMENT CLÉ DU PROGRAMME

Pour une majorité de partenaires, la mise en œuvre et le démarrage des ateliers expérimentaux sont perçus comme un moment important du programme. Sans pour autant nier l'intérêt de la phase préparatoire, trop longue pour certain-e-s, la mise en action concrète réjouit la plupart d'entre-eux-elles.

Si cette mise en mouvement contribue, de façon évidente, à dynamiser le partenariat en général, elle rend visible la concrétisation des intentions et l'implication réelle de tel-le ou tel-le acteur-riche du programme. Ainsi, un groupe de partenaires, fortement mobilisé car plus directement concerné, va se fédérer autour de la mise en œuvre et du suivi de ces premiers ateliers. En lien permanent avec les chargées de projets de l'IREPS et les chercheuses, le « noyau dur » du programme se dessine progressivement.

### 1. Le recrutement des éducateur-riche-s sportif-ve-s sur chacun des sites

#### Une faible mobilisation du secteur sportif pour animer les ateliers multisports du PRECAPSS

La fiche de poste est élaborée par la coordinatrice de la mission sport pour l'antenne départementale de Saint-Malo et l'IREPS à partir des attendus définis en amont. La qualification précise en termes de diplôme est réfléchiée avec le chargé de mission de la DDJSCS (Direction départementale de la jeunesse et sport et de la cohésion sociale).

Diffusée en novembre 2017 par l'Office des sports de chaque site aux structures sportives locales, adhérentes ou non, l'offre d'emploi est relayée également par les partenaires du programme et dans le journal de la CCBP. Force est de constater le peu d'enthousiasme local face à cette proposition !

À Saint-Malo, seul-e-s trois personnes appartenant à une structure associative sportive locale candidatent. Quant à la CCBP, il n'y a tout simplement pas de candidatures dans un premier temps.

Deux professionnel-le-s sont recruté-e-s : un éducateur sportif du Cercle Jules Ferry de Saint-Malo fin 2017 et la coordinatrice et éducatrice sportive de l'Office des sports de la CCBP début 2018 qui accepte de se positionner sur l'animation des ateliers en raison de l'absence de candidature. Tou-te-s les deux sont motivé-e-s et compétent-e-s en multisports. Le hasard des candidatures et des recrutements permet d'avoir une diversité en termes de genre et de structure d'origine.

#### De la naissance d'une idée à la mise en place d'un atelier spécifique, nécessitant un nouveau recrutement

L'ouverture d'un second atelier à Saint-Malo donne lieu à un autre recrutement. Ce nouvel atelier est le fruit du souhait, exprimé par plusieurs partenaires locaux, de mettre en place une activité en direction de mères de jeunes enfants résidant dans les quartiers relevant de la politique de la ville. Spécialisée en activités physiques adaptées de type gym, stretching et méthode Pilates auprès de seniors et de femmes enceintes, une éducatrice sportive de l'Association Jeanne d'Arc de Saint-Malo, qui avait postulé en décembre 2017 pour animer les ateliers « multisports » mais qui n'avait pas été retenue en raison de sa faible disponibilité à ce moment-là, est recrutée en mai 2018. Ce choix est motivé par l'intérêt fréquemment affiché par les femmes pour les activités de type renforcement musculaire (fitness, Pilates) ou de détente (yoga, stretching), autant d'activités inaccessibles financièrement pour les femmes concernées par le projet. Un groupe de travail préparatoire associant l'éducatrice sportive, quelques partenaires<sup>1</sup> du comité local ainsi que de nouveaux partenaires en proximité avec les personnes concernées, est animé par une chargée de projets de l'IREPS en vue de définir les objectifs et les modalités de cet atelier.

#### Objectifs et modalités de l'atelier

Il s'agit d'accompagner ces mères à réduire les transformations « non souhaitées » de leurs corps après la grossesse, de contribuer à leur rééducation du périnée et de favoriser le travail de séparation « mère-enfant ». Ce dernier est parfois problématique aux dires des partenaires, la mère se « réfugiant » dans ce nouveau lien.

Pour faciliter ce travail de séparation, il est décidé que les jeunes enfants pourront être présents lors des premières séances si les femmes concernées le souhaitent. Par ailleurs, le centre parental propose de garder, au démarrage des ateliers et tant qu'elles n'auront pas trouvé un mode de garde, les enfants des mères qu'il accompagne.

Pour les partenaires, il semble important de soutenir les mères dans leur recherche et inscription dans un système de garde. Par contre, le coût de la garderie ne constitue pas un réel obstacle selon une des partenaires – le prix d'une heure de garde en halte-garderie étant minime pour les personnes bénéficiaires du Revenu de solidarité active (RSA). Dans le cas où le besoin de garde d'enfant serait exprimé par plusieurs femmes, différentes possibilités sont envisagées : l'emploi d'un-e (ou de deux) professionnel-le-s pour garder l'ensemble des enfants dans un même lieu ou la réservation de places aux heures de l'atelier dans les différents lieux d'accueil de la ville (en fonction de leur capacité d'accueil et du nombre d'enfants à prendre en charge). Il est ainsi demandé aux partenaires qui vont mobiliser d'identifier, le cas échéant, ces besoins.

Les séances sont prévues dans les locaux de l'association Jeanne d'Arc tous les mardis de 9h30 à 11h, créneau horaire défini pour correspondre aux heures de sortie d'école, notamment pour les mères qui n'habitent pas près de la salle de sport.

### **L'accompagnement des professionnel-le-s recruté-e-s**

Si la plupart des critères de recrutement est remplie, les trois professionnel-le-s du secteur sportif n'ont jamais animé d'activités en direction de personnes en situation de précarité et éloignées de la pratique sportive. En raison du caractère expérimental du programme, cette inexpérience n'est pas un problème. Elle va même permettre d'identifier les conditions et le type d'accompagnement nécessaires aux professionnel-le-s pour animer ces ateliers. Leur prise de poste est ainsi accompagnée par les chargées de projets de l'IREPS et la

coordinatrice de la mission sport pour l'agence départementale de Saint-Malo. Par la suite, des temps de formation, la mise en réflexivité au travers d'entretiens de recherche et de temps d'échange de pratiques entre éducateur-rices sportif-ve-s viendront soutenir le développement de compétences adaptées aux enjeux des ateliers.

Ce processus « formatif » sera précisé ultérieurement.

## **2. La recherche de locaux : pas si compliquée finalement**

Alors que le manque et la non-disponibilité des locaux (très occupés par le milieu scolaire) sont cités comme l'un des freins majeurs au déploiement de nouvelles offres d'activités physiques sur chacun des sites, la quête de locaux adaptés se révèle relativement facile.

Le maire de la commune de Meillac (CCBR) met à disposition gratuitement son complexe sportif. Pour un faible coût, l'éducateur sportif du Cercle Jules Ferry peut disposer de la salle de sport d'un ancien collège, situé dans l'un des quartiers prioritaires de la Ville de Saint-Malo. Il est toutefois spécifié que le milieu scolaire est prioritaire et que la salle lui sera attribuée s'il souhaite en disposer sur le même créneau. L'atelier de renforcement musculaire en direction des femmes a lieu dans les locaux de l'association Jeanne d'Arc.

## **3. La mobilisation des personnes concernées vers l'atelier d'activités physiques sur chaque site à partir de février 2018 : l'importance du contact direct**

La stratégie de mobilisation définie en amont est appliquée en partie et se complète au fur et à mesure des besoins exprimés par les acteur-rices des deux sites.

- **Les outils de communication : un langage et un visuel simples, un discours de mise en confiance du public, un slogan facilement mémorisable**

<sup>11</sup> Composé de structures malouines pour l'essentiel : pôle « enfance et parentalité » et pôle « insertion » du Centre communal d'action sociale, le Centre d'hébergement et de réinsertion sociale et le centre parental de l'association Le Goéland, la mission politique de la ville, l'association Jeanne d'Arc, le centre social, l'IREPS Bretagne et l'Université Rennes 2.

# L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE

Le flyer et l'affiche sont élaborés à partir des observations (et d'illustrations) de trois des personnes associées au groupe de travail de Saint-Malo, avec une relecture par des usager·ère·s du Centre départemental d'action sociale de Combourg. Par un langage et un visuel simples, ces supports de communication mettent en avant le caractère adapté, convivial et accessible à tou·te·s de l'atelier. Si ces documents vont légèrement évoluer sur le plan visuel les années suivantes, le texte et le titre resteront inchangés : « **Bouge ton lundi** » pour le premier atelier de Saint-Malo, « **Bouge ton mardi** » pour la CCBR.

Cette « invitation » « **Bouge ton** » devient ainsi la marque de fabrique des ateliers issus du programme PRECAPSS. Le flyer de l'atelier de renforcement musculaire est sensiblement identique, il indique en plus la possibilité de soutien à l'organisation des femmes intéressées (transports, garde des enfants).



- **L'élaboration d'un document support « Mobiliser vos usagers sur les ateliers d'activités physiques PRECAPSS » à l'intention des partenaires de l'action sociale et du soin**

En plus des flyers et affiches, il est remis à chaque partenaire un document support précisant le contexte de mise en place de l'atelier ainsi que ses modalités et caractéristiques précises. Une démarche pour parler de l'atelier, basée à la fois sur la réassurance des personnes et les facteurs de motivation (individuels et sociaux) identifiés lors des groupes de travail, y est proposée (Annexe 3).

- **Une large diffusion des documents, des relances régulières toute l'année**

Une vingtaine de flyers et trois à quatre affiches sont remises aux partenaires en main propre, par courrier ou par courriel.

L'IREPS et les partenaires du programme diffusent largement, par mail, les outils de communication à un ensemble d'acteur·trice·s susceptibles d'orienter leurs usager·ère·s vers les ateliers. L'information est également relayée dans des réunions extérieures au projet.

Des relances régulières des partenaires sont également effectuées et sont accompagnées de point d'information sur la constitution progressive du groupe de participant·e·s sur chacun des sites.

- **La présentation de l'atelier et du programme PRECAPSS auprès d'équipes des structures sociales et/ou auprès de personnes potentiellement concernées**

L'éducatrice sportive de la CCBR, accompagnée ou non de la chargée de projets de l'IREPS, va à la rencontre des professionnel·le·s et bénévoles des structures sociales et sanitaires de son territoire (le Centre départemental d'action sociale, les Restos du cœur, le secours populaire, le centre de soins infirmiers, etc.). Lors d'une distribution alimentaire des Restos du cœur, elle échange avec les bénéficiaires présent·e·s ce matin-là. Cela constitue son premier contact avec un public potentiellement concerné par le programme.

L'éducateur sportif de Saint-Malo, quant à lui, présente l'atelier à l'occasion d'une réunion ouverte à tous les professionnel·le·s du secteur social de Saint-Malo (deux personnes présentes), ainsi qu'aux professionnel·le·s de la mission locale et du Centre communal d'action sociale de la ville.

## Retour sur les modalités de mobilisation et les « profils » priorités par les professionnel·le·s associé·e·s (enquête avril 2018)

Ces éléments nous sont renseignés au moyen d'un questionnaire en ligne adressé trois mois

après le démarrage des ateliers d'activités physiques, aux professionnel-le-s encouragé-e-s à mobiliser sur les deux territoires ciblés. Sur une quinzaine de destinataires, huit professionnel-le-s, majoritairement des travailleuses sociales, répondent à l'enquête.

L'orientation plus active des personnes en situation de précarité vers les ateliers s'est faite le plus souvent lors de discussions informelles, dans le cadre d'entretiens de suivi individuels ou à l'occasion d'actions collectives. Les flyers des ateliers PRECAPSS et, pour certain-e-s, des éléments issus de l'argumentaire élaboré par l'IREPS, sont utilisés comme support à la discussion.

Il-elle-s déclarent avoir réfléchi en amont aux profils des personnes qu'il-elle-s comptent informer en priorité. La plupart retiennent, comme critère de mobilisation, l'isolement social et les capacités des personnes à se remettre en mouvement. Le fait de rencontrer du monde, la détente et le bien-être sont les arguments principaux mis en avant. L'argument de la « santé », plutôt perçu comme dissuasif, est peu utilisé.

Une travailleuse sociale exprime les hésitations rencontrées lors de la phase de mobilisation en raison de la mise en place concomitante d'une session de « Sportez-vous bien » pour laquelle elle doit également mobiliser.

**“ J'ai été embarrassée la première année : qui j'oriente plutôt vers l'atelier PRECAPSS ou vers « Sportez vous bien » ? J'ai fini par trancher et ai décidé que j'allais orienter (vers le PRECAPSS) les personnes que j'estimais en moindre santé, avec des problèmes physiques apparents. ”**

(Assistante sociale, référente « Revenu de solidarité active », CCBR).

Pour la majorité des répondant-e-s, l'information sur les ateliers suscite divers questionnements de la part des personnes intéressées, notamment sur le contenu, le type d'activités et leurs propres capacités de remise en mouvement. Elles

s'interrogent également sur leur disponibilité à l'heure de l'atelier et les moyens de transport pour s'y rendre.

### **Retour de dix participant-e-s sur les leurs motivations à s'inscrire aux ateliers (entretien collectif en mai 2018)**

Neuf personnes déclarent avoir connu l'existence de l'atelier par l'intermédiaire d'un-e professionnel-le, en majorité du secteur social. Seule une personne en a pris connaissance par un flyer déposé au secours populaire.

Si six personnes disent avoir manifesté un intérêt immédiat pour cette proposition (à cause de l'ennui, de leur isolement et également en raison de l'envie de faire du sport et/ou de perdre du poids), elles se sont inscrites en premier lieu en raison de plusieurs éléments incitatifs et rassurants :

- Le fait que l'activité soit adaptée, la possibilité d'essayer et le faible coût pour la majorité
  - Le fait que ce soit un-e professionnel-le qui les connaît bien qui leur en parle (pour sept sur dix)
- Elles expriment ainsi avoir eu peu d'hésitation ou d'appréhension, si ce n'est la crainte de ne « pas y arriver » et le fait de ne connaître personne.

#### **• L'inscription et le premier contact facilité**

L'inscription se fait par contact téléphonique directement auprès de l'éducateur-riche sportif-ve. Ce premier pas vers les ateliers PRECAPSS est assuré soit par le-la professionnel-le du secteur social qui oriente, soit par le-la participant-e lui-elle-même. Alors que l'un-e des éducateur-riche-s fait part d'une gêne de donner son numéro personnel aux personnes intéressées, ces dernières disent apprécier cette facilité d'inscription qui permet, de plus, de poser des questions à l'éducateur-riche en charge d'animer l'atelier. Certain-e-s mentionnent également qu'en cas d'indisponibilité du-de la professionnel-le lors du premier appel, le fait d'être recontacté-e dans un bref délai est encourageant et rassurant.

## L'ÉLABORATION ET LA MISE EN ŒUVRE DU PROGRAMME PRECAPSS, SUPPORT À LA RECHERCHE : L'APPROCHE CHRONOLOGIQUE

- **L'accompagnement physique de participant-e-s par une travailleuse sociale lors de leur première séance**

La référente « Revenu de solidarité active (RSA) » du Centre départemental d'action sociale de Combourg véhicule à la première séance deux personnes intéressées, mais qui ne seraient pas venues seules n'étant pas motorisées et appréhendant la situation. À cette occasion, elle participe à la séance d'activités physiques proposée. La travailleuse sociale de Saint-Malo qui a fortement mobilisé est également présente lors du temps d'accueil de la première séance d'activités physiques.

- **Le maintien de la participation aux ateliers des premier-e-s inscrit-e-s**

Par l'envoi d'un SMS de rappel, la veille ou le matin même de la séance d'activités physiques, les deux éducateur-ric-e-s sportif-ve-s contribuent à maintenir la mobilisation des participant-e-s.

### La contribution des premier-e-s inscrit-e-s à la mobilisation de leur entourage

- **Préoccupé-e-s par la possible non viabilité de l'atelier, des participant-e-s proposent d'en parler autour d'eux-elles et de mettre des flyers dans les structures fréquentées**

Plusieurs pratiquant-e-s confirment, lors d'entretiens individuels, avoir encouragé des personnes de leur entourage à participer aux ateliers. C'est le cas d'une participante qui dit avoir motivé une amie en utilisant comme argument : « *Il faut venir parce qu'il y a une super ambiance et parce que l'activité n'est pas poussée quoi (...) en fonction de notre mal, on ne va pas nous pousser. On va essayer de trouver la solution* ». Elle précise que cette dernière « *ne bouge pas* » et qu'elle « *aimerait bien pouvoir... essayer de voir du monde à l'extérieur* ».

- **La promotion des ateliers dans le cadre de temps forts en direction de tout public, organisés sur chacun des sites par des partenaires du programme**

L'existence des ateliers est relayée chaque année en septembre à l'occasion du forum des sports organisé sur chacun des sites, ou lors du forum des actions collectives soutenues par l'agence départementale du pays de Saint-Malo.

La journée « Bien-être des femmes » organisée annuellement par le Centre départemental d'action sociale de Combourg est aussi l'occasion d'assurer la promotion de l'atelier et de proposer aux femmes présentes une séance d'essai.

Il en va de même pour le second atelier initié à Saint-Malo en octobre 2018, lors du passage de la Caravane du sport<sup>12</sup> où des activités gymniques sont proposées aux femmes venues accompagner leurs enfants. Si ces divers temps de promotion ne donnent pas lieu à de nouvelles inscriptions, ils permettent néanmoins de rendre visible les ateliers auprès des professionnel-le-s présent-e-s sur ces journées, autant de personnes susceptibles de mobiliser des personnes sur cette offre. S'inscrivant dans la dynamique territoriale, ils consolident également le partenariat.

### En conclusion : une période de mobilisation chronophage au démarrage, inscrite sur la durée, des efforts certains qui finissent par porter leurs fruits

La mobilisation des personnes concernées prend du temps et nécessite l'attention des partenaires déjà très pris par leurs autres missions et activités. Le redémarrage de l'atelier après les vacances d'été ou l'insuffisance de participant-e-s à un moment donné pour diverses raisons nécessitent que de nouvelles vagues de mobilisation s'organisent.

Alors que l'atelier expérimental de Saint-Malo se remplit relativement vite<sup>13</sup> et se stabilise (en deux mois environ), l'atelier de la CCBR met plus de temps (huit mois) à rencontrer son public, et cela malgré l'implication des partenaires et le fort investissement de l'éducatrice sportive.

En revanche, la mobilisation autour de l'atelier de renforcement musculaire destiné aux jeunes

<sup>12</sup> Dispositif de promotion du sport en direction des jeunes de quartier, organisée par l'UFOLEP 35.

<sup>13</sup> La stabilisation du groupe est facilitée par l'interconnaissance préalable mais modeste des membres du groupe « noyau » qui habitent le même quartier.

mères habitantes des quartiers prioritaires de Saint-Malo ne suffit pas à le remplir. Cet atelier n'est pas reconduit à la rentrée suivante.

## 4. Les ateliers en pratique

### 4.1. LES ACTIVITÉS PROPOSÉES : VARIÉTÉ, PROGRESSION, ADAPTATION

Si les activités physiques dites « douces » (gym, yoga, musculation, tai-chi, etc.), les activités physiques de pleine nature (longe côte, marche, vélo, marche nordique, etc.), ainsi que les sports collectifs et de coopération sont préconisés au vu de leurs atouts respectifs lors des réunions préparatoires, ce sont avant tout les compétences des éducateur·rice·s sportif·ve·s recruté·e·s et les demandes des participant·e·s qui définissent le contenu des séances.

Au programme des ateliers multisports de Meillac et de Saint-Malo (liste non exhaustive) :

- Le basket, le badminton, le volley, le tennis de table, les fléchettes, le football en marchant, etc., autant de sports dits « classiques » pratiqués ponctuellement ou de manière plus soutenue pendant l'enfance et l'adolescence et qui, pour certain·e·s, sont des mauvais souvenirs. Quels que soient leurs vécus, les participant·e·s jouent tou·te·s le jeu du (ré)apprentissage et ce, avec beaucoup de plaisir pour la majorité. Les éducateur·rice·s sportif·ve·s mettent l'accent sur le caractère ludique de ces activités écartant résolument les situations humiliantes vécues lors des cours d'Éducation Physique et Sportive.
- La course d'orientation et la randonnée, cette dernière étant également l'occasion pour certain·e·s de promener leurs chiens.
- Le tir à l'arc.
- Le Kin-ball, le Tchoukball, l'ultimate, sports collaboratifs avec des règles visant souvent à protéger les joueur·euse·s des contacts physiques.
- Le renforcement musculaire et le travail sur l'équilibre, uniquement pour l'atelier de la CCBR. L'éducateur sportif en charge des ateliers de Saint-Malo ne répond pas, quant à

lui, à la demande des participant·e·s de faire des exercices de renforcement musculaire ou des séances entières de musculation, ce qu'il justifiera par la suite par son manque d'expérience dans ce domaine.

### *L'atelier de renforcement musculaire de Saint-Malo*

En centrant les activités uniquement sur du renforcement musculaire, l'éducatrice sportive de Saint-Malo en charge de l'atelier se conforme aux attentes du groupe de partenaires mobilisés sur la préparation de l'atelier et des personnes concernées énoncées à l'occasion du diagnostic.

Tout en adaptant le contenu des ateliers aux demandes et aux capacités des participant·e·s, elle alterne des séances de Pilates, de stretching et d'exercices plus classiques de renforcement musculaire. Elle propose fréquemment un temps de relaxation à la fin de la séance.

### 4.2. L'IMPORTANCE DE LA PREMIÈRE SÉANCE AVEC LES PARTICIPANT·E·S : LA DÉCOUVERTE D'UN PUBLIC, DE SES CAPACITÉS PHYSIQUES ET COGNITIVES ET SA MISE EN CONFIANCE

La première séance de chaque atelier mérite toute l'attention des éducateur·rice·s sportif·ve·s. C'est à cette occasion que leurs doutes et craintes concernant ce nouveau public sont confirmés ou réfutés.

“ *Je ne connaissais pas ces gens-là, (...) peut être maintenant, tu vois, que le regard sur ces gens-là va changer. C'est... non pas que je ne les respectais pas, non pas que je les jugeais, mais que ça me faisait peur. Parce que tout ce qui est inconnu, ça fait peur. Et maintenant, ça me fera moins peur.* ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

C'est également lors de cette première séance qu'il·elle·s évaluent, en douceur et grâce à des parcours et différents exercices, les capacités de psychomotricité, de coordination, d'équilibre, d'endurance et de concentration des participant·e·s, pour adapter au mieux les activités. Soutenant chacun·e dans la pratique

de l'exercice, il-elle-s suscitent à ce sujet, sans jugement, l'expression des ressentis de la personne.

La mise en confiance des participant-e-s est recherchée d'emblée par les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s : d'une part, lors de l'accueil autour du café par une présentation rassurante de l'atelier et, d'autre part, lors de l'activité, par une écoute et une adaptation de l'exercice à leurs capacités, avec notamment une vigilance sur la manière de proposer aux personnes en difficulté des solutions pour leur faciliter les exercices. De même, par leurs encouragements et leur humour bienveillant, il-elle-s soutiennent l'engagement des personnes et participent à leur mise en confiance.

En associant les participant-e-s, lors des temps d'échange, au choix de l'activité pour la prochaine séance, les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s réaffirment toute la place qui leur est donnée.

“  
**Tout tourne autour d'elles... j'espère. L'atelier est fait en fonction d'elles, c'est-à-dire le jour, les horaires : c'est elles qui décident. Tous les exercices : c'est en fonction de chaque individu, de chaque participante et de ce qu'elles sont capables de faire. Le projet, le centre du projet, c'est elles.**”

(Éducatrice sportive, CCBR)

Si la création d'une dynamique de groupe et d'une bonne entente entre les participant-e-s ne repose pas uniquement sur cette première rencontre, les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s en posent les premiers jalons, en favorisant l'interconnaissance des participant-e-s (par exemple, se présenter et retenir les prénoms des un-e-s et des autres grâce à des jeux de ballon) et les échanges lors du temps convivial.

#### **4. 3. PAR LA SUITE, DES SÉANCES THÉMATIQUES RETENUES APRÈS CONCERTATION AVEC LES GROUPES DE PARTICIPANT-E-S**

Par la suite, les séances deviennent thématiques. Alors que l'éducateur sportif de Saint-Malo propose un cycle de deux à trois rencontres

autour de la même activité, l'éducatrice sportive de la CCBR change d'activité à chaque séance. Toutefois, après dix-huit mois d'atelier, elle opte également, en concertation avec les participant-e-s, pour une organisation par cycle qui lui paraît plus appropriée pour l'apprentissage et le ressenti par ces dernier-ère-s des progrès accomplis.

À la fin de chaque séance ou cycle, l'activité à suivre est définie après concertation avec les participant-e-s et en fonction de l'évaluation de l'éducateur-ric-e sportif-ve de sa faisabilité, compte tenu du matériel disponible et des capacités physiques des participant-e-s.

La préparation de chaque séance mérite toute leur attention, notamment pour l'éducatrice sportive de la CCBR, dont le groupe est très hétérogène dans les problématiques et capacités physiques.

“  
**Mme A. et Mme E. ont des problèmes cardio (essoufflement) : j'évite les exercices avec des gestes répétitifs qui les fatigueraient.**”

(Éducatrice sportive, CCBR)

D'une manière générale, chaque séance comporte plusieurs séquences :

- Échauffement, qui se fait à partir de l'activité retenue (exemple, un échauffement avec la raquette de badminton, pour cette activité)
- Parcours et exercices individuels
- Jeux collectifs

#### **4. 4. L'ANIMATION DE L'ATELIER : ENCOURAGEMENT, PARTICIPATION DE TOU-TE-S, INTERCONNAISSANCE ET CRÉATION DE LA DYNAMIQUE DE GROUPE**

L'éducateur sportif de Saint-Malo considère que l'atelier PRECAPSS est peu différent du sport loisir qu'il propose par ailleurs.

“  
**Je donne des conseils différents, j'ai moins d'exigence sur la rapidité mais j'ai une exigence sur les gestes.**”

Les deux professionnel-le-s multisports privilégient au départ des activités où le plaisir et le progrès

sont facilement accessibles (par exemple, le badminton). «Le plaisir passe par la réussite de tous».

Il est important à leurs yeux de soutenir l'engagement des personnes par la mise en avant de leurs progrès et par leur valorisation, sans pour autant les infantiliser.

“ **Je fais part des progrès. (...) Je présente l'«échec» comme normal, faisant partie de l'apprentissage.** ”

(Éducateur sportif, Saint-Malo)

“ **Tout le monde participe. Il y toujours un minimum demandé aux personnes en difficulté avec l'exercice, qu'elles vont pouvoir faire, avec des évolutions possibles et pour les autres, elles peuvent augmenter la difficulté de l'exercice.** ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

Le choix des activités contribue également au renforcement de la dynamique de groupe, le climat de confiance et la meilleure interconnaissance des participant-e-s favorisant cela. Les petits jeux collectifs, mettant, pour certain-e-s, des équipes en concurrence, créent une émulation chez les participant-e-s qui apprécient particulièrement ces petits défis. L'humour bienveillant y est de mise, et à part quelques mauvais perdants (il y en a toujours!), l'ambiance est à la « rigolade ». Pour éviter tout ressentiment ou débordement, les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s sont attentif-ve-s à l'animation de ces temps.

“ **Je valorise le point, le groupe, pas la personne.** ”

(Éducateur sportif, Saint-Malo)

Si au départ, les personnes se mettent en équipe par affinités (un groupe de trois amies qui se sont inscrites ensemble à l'atelier de la CCBR par exemple), les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s veillent à modifier régulièrement la constitution des équipes.

Ces temps de pratique sont précédés et suivis par un moment convivial d'une quinzaine de minutes où café, thé et gâteaux sont proposés, prolongeant la bonne humeur présente lors de l'activité. Les participant-e-s font part de leur ressenti de la séance et des envies pour celles à venir. Il-elle-s racontent également leur semaine, leurs joies et leurs soucis. Ces échanges, timides au départ, se prolongent progressivement et se poursuivent sur le parking de la salle lorsque l'éducateur-ric-e est contraint-e de partir pour assurer d'autres activités.

Le covoiturage, les ballades, tout comme le pique-nique de fin d'année sont également des occasions pour le groupe de participant-e-s sur la CCBR de faire plus ample connaissance.

#### **4. 5. LES PARTICIPANT-E-S : DES PROFILS CORRESPONDANT AUX PUBLICS CIBLÉS, AVEC POUR LA MAJORITÉ DES PROBLÉMATIQUES DE SANTÉ**

Quel que soit l'atelier considéré, le profil des personnes inscrites correspond sans surprise à la population ciblée par le projet : des personnes en situation de précarité et éloignées des activités physiques et sportives et cela, en raison de la mobilisation soutenue par les référent-e-s « Revenu de solidarité active » de chaque site.

À l'exception de trois personnes retraitées (une à Saint-Malo et deux à l'atelier de la CCBR), les participant-e-s bénéficient tout-te-s de minima sociaux (Revenu de solidarité active, allocation adulte handicapé, etc.). La majorité exprime avoir des difficultés socioéconomiques, certain-e-s parlent de leurs problèmes familiaux (séparation voire violence conjugale, familles monoparentales, enfants placés), d'autres de leur solitude.

Mais, bien avant les soucis d'ordre socioéconomique des participant-e-s, ce sont leurs problèmes de santé qui interpellent les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s. Ils sont révélés lors de l'inscription, au cours des ateliers ou à l'occasion d'échanges informels.

Quelques-unes des participant·e·s sont en surpoids, voire obèses. Les problèmes ostéo-articulaires sont fréquents (épaule, genoux, cou, etc.). Plusieurs personnes confient également leur prise en charge psychiatrique, justifiant ainsi leurs difficultés de concentration par la prise de médicaments. Les problèmes respiratoires, le manque de souffle, sont également évoqués.

#### **4. 6. LA QUESTION DE LA MIXITÉ : UNE MISE À L'ÉPREUVE RELATIVE**

Les trois personnes retraitées ne présentent pas à priori des difficultés d'ordre socioéconomique. La participante de Saint-Malo, nouvellement retraitée, motive son inscription par son envie de reprendre progressivement une activité physique. Cette dernière n'est pas orientée par un·e travailleur·euse social·e mais prend connaissance de l'atelier par un flyer mis dans sa boîte aux lettres. Toutefois, ses propos nous renseignent sur son relatif isolement et le « vide » engendré par son départ à la retraite.

Quant au couple de retraité·e·s de Combourg bien insérés socialement, ils sont informés de l'atelier quelques mois après son démarrage par le biais d'un flyer déposé dans la salle d'attente du kiné, la dame étant atteinte d'une maladie neurodégénérative chronique exigeant une prise en charge pluridisciplinaire. Son mari aidant saisit alors cette possibilité de faire une activité avec elle, activité qu'il pense bénéfique pour son épouse et pour lui-même.

Nous observons avec intérêt l'attitude et la posture de ces personnes vis-à-vis du groupe et inversement.

La participante de l'atelier de Saint-Malo, qui apprécie beaucoup l'activité, veille en permanence à se distinguer des autres membres du groupe, que cela soit lors des entretiens avec les chercheur·euse·s, lors d'un atelier d'échange de pratiques ou en évitant tout contact poussé avec le groupe pendant la collation d'après séance. Le couple de retraité·e·s de Combourg s'intègre en revanche très bien au groupe. Il participe, avec bonne humeur, aux temps de convivialité et véhicule les personnes qui en expriment le besoin. L'homme est particulièrement touché par l'attention que le groupe et l'éducatrice sportive portent à son épouse malade.

#### **4.7. LES ATELIERS EN QUELQUES CHIFFRES**

##### *L'atelier multisport de Saint-Malo*

**En mai 2018**, trois mois après le début de l'atelier, un premier bilan réalisé à Saint-Malo fait part de dix-huit inscriptions (dont deux personnes qui ne sont jamais venues). Plusieurs se connaissent déjà.

Au démarrage, on observe une mixité de genre et d'âge (de 40 à 70 ans) au sein du groupe et l'assiduité de neuf personnes. Cinq personnes ont arrêté l'activité : trois en raison de leur entrée en formation ou de l'obtention d'un contrat de travail, et deux personnes qui ne l'apprécient pas.

**En octobre 2018**, l'activité, reprise en septembre, rencontre un vif succès : une majorité des participant·e·s de la première année s'inscrit à nouveau et de nouvelles personnes, séduites par la proposition, rejoignent le groupe. Le nombre d'inscrit·e·s s'élève désormais à quatorze avec, en moyenne, dix à douze participant·e·s par séance. Le groupe est toujours mixte (même si désormais il y a plus de femmes que d'hommes) et plus jeune (16 à 70 ans).

**En septembre 2019** : L'activité se poursuit avec sensiblement les mêmes participant·e·s que l'année précédente.

##### *L'atelier de renforcement musculaire de Saint-Malo*

Démarré plus tardivement en **octobre 2018**, cet atelier peine à rencontrer son public. Sur une dizaine d'inscrit·e·s, cinq ne viendront jamais. Une personne arrête au bout de trois séances, elle explique que son enfant de quinze mois vit mal le système de garde mis en place. Une deuxième la suit, pour cause de reprise d'emploi. De ce fait, les séances concernent en moyenne trois participantes.

**En juin 2019**, en raison de sa faible fréquentation, mais aussi des difficultés conjoncturelles de l'association porteuse, il est décidé d'arrêter cet atelier.

## L'atelier de la CCBR

**En mai 2018**, sur onze personnes inscrites, six ne viendront jamais, malgré les relances régulières par SMS de l'éducatrice sportive. Sur les cinq personnes restantes, âgées de 30 à 56 ans, le seul homme inscrit cessera l'activité en raison de douleurs musculaires causées par une ancienne blessure.

**En octobre 2018**, l'atelier rencontre plus de succès qu'au premier semestre avec treize inscrit-e-s et une moyenne de huit à neuf participant-e-s réguliers. Les personnes qui ont démarré l'atelier en mars 2018 sont revenues. Il y a maintenant un couple de retraité-e-s (un premier homme !).

**En octobre 2019**, on constate la fidélisation des participant-e-s de 2018. Le groupe s'étoffe avec la présence de trois hommes (un mari et un ami de participantes et un jeune homme adressé par un éducateur spécialisé). Le groupe est au complet avec quinze inscrit-e-s et une moyenne de dix à douze participant-e-s régulier-ère-s.

### Retour des participant-e-s : « des ateliers qui font du bien »

À diverses occasions, les participant-e-s expriment leurs ressentis et avis sur les ateliers. Si certain-e-s disent avoir (re)trouvé l'envie de pratiquer des activités physiques et sportives : *« c'est vraiment très bien, ça encourage les gens à faire du sport »*, la majorité évoque un impact positif sur leur vie quotidienne et/ou leur parcours d'insertion.

Quatre principales catégories de bénéfices sont identifiées.

### Vers une amélioration de la condition physique

Les participant-e-s font part de l'amélioration de leurs capacités physiques. Une femme, en surpoids et rapidement essouffée, déclare ainsi être devenue *« plus endurante à la maison »* depuis sa participation aux ateliers. D'autres, plus nombreux-ses, parlent d'un gain de confiance en leurs capacités physiques et envisagent même de pratiquer d'autres activités physiques « tout public ». Par exemple, une participante considère que *« même si j'ai mes problèmes de santé, je peux avancer, je peux toujours*

*faire une activité physique et sportive quoi, ce qu'avant je n'aurais pas pu faire... si, mais dans ma tête je me disais que je ne pouvais PAS faire »*, et félicite la posture de l'éducatrice sportive qui a contribué à ce regain de confiance *« elle te pousse pas quoi ! Elle nous voit et voit en fonction de ce que l'on est vraiment »*. Une autre précise que désormais, *« je sors plus et je vais maintenant plus facilement au super U à pied avec mon compagnon »*.

### Vers une sociabilité retrouvée et/ou renforcée

Les participant-e-s témoignent du bénéfice social de la participation aux ateliers : nombreux-ses sont ceux-celles qui apprécient **« le contact humain »** et **l'ambiance** des ateliers, parce qu'*« on est tous joyeux, on rigole beaucoup », parce que « c'est bien (...) c'est sympa »* et *« on a une très bonne ambiance, que l'on se connaisse ou que l'on ne se connaisse pas. On est tous ensemble »*.

Par ailleurs, les ateliers PRECAPSS permettent à certain-e-s participant-e-s habitant le même quartier de Saint-Malo de faire connaissance, alors que jusqu'ici il-elle-s se croisaient fréquemment mais ne se parlaient pas. *« Je la connaissais mais je ne lui avais jamais parlé, je la voyais quand j'allais chercher mon pain, j'ai toujours vu cette grande femme avec son chapeau et son manteau ! Finalement, c'est quelqu'un avec qui je m'entends très bien »*.

La plupart des participant-e-s de l'atelier de la CCBR se croisant dans des structures à caractère social ou caritatif (Centre départemental d'action sociale ou Restos du cœur), leur participation aux ateliers PRECAPSS devient un biais de rapprochement et d'interconnaissance. Désormais, il-elle-s s'y donnent rendez-vous et évoquent par exemple, pendant les temps conviviaux qui précèdent l'atelier, *« J'ai croisé Mme B. aux aides alimentaires aujourd'hui, elle ne viendra pas : son fils est malade. Mais elle passe le bonjour à tout le monde »*. D'autres se transmettent des informations sur des activités susceptibles d'intéresser les un-e-s et les autres. Ainsi, une participante ayant pris connaissance de la solitude d'une autre participante recommande à celle-ci de rejoindre un groupe de « convivialité » auquel elle-même participe.

## Se défouler et se détendre en faveur d'un mieux être

Plusieurs participant-e-s témoignent d'un sentiment de détente, de bien-être et de sérénité à l'issue des ateliers. Si l'éducatrice sportive en charge des ateliers « renforcement musculaire » de Saint-Malo y contribue par ses séances entières de stretching ou par les temps dédiés à la relaxation à la fin d'une séance, pour les ateliers multisports, la détente et le bien-être sont induits avant tout **par le rire** « *on est tous joyeux ! On est tous joyeux et on rigole beaucoup. C'est vrai !* », **par l'oubli des soucis** « *s'il y a quelque chose qui nous a foutu en colère ou pas bien dans la semaine, ben au travers des jeux, de la rigolade, on peut tout cracher !! mais pas d'une mauvaise manière parce que l'on est bien* », **par l'esprit d'équipe et la tolérance les un-e-s envers les autres** « *le fait que l'on est tous ensemble et unis, on vit le moment présent, après on s'en fiche qu'il y ait des personnes qui ratent ou autre, on continue, puis après on rigole un peu, après on dit, oh là là, c'est pas grave, tu pourras toujours te rattraper et hop on y retourne* ». « *Quand je pars d'ici, je suis très sereine ! La semaine passée quand je suis rentrée, j'avais juste envie de dormir* ».

## Un regain d'énergie, de confiance en soi pour se remobiliser autour de projets personnels et/ou professionnels

Le bénéfice des ateliers PRECAPSS va, pour certain-e-s, au-delà d'une sensation physique ou d'une sérénité ponctuelle et se traduit par une reprise en main après des périodes de doute, de découragement, voire d'échecs successifs. Cette remobilisation se traduit pour une jeune femme déscolarisée et sans emploi, par sa motivation à reprendre des démarches de recherche d'emploi : « *Ici je me sens plus en vie, je me sens plus moi-même, je me sens plus à l'aise, je me sens naturelle. C'est surtout ça, et ça m'a redonné envie, surtout me donne envie de prendre ma vie en main, sur une activité, je pourrais peut-être reprendre le travail. Malgré mes problèmes de santé, je me dis que je vais essayer de retrouver du travail. Ça me motive un peu plus chaque jour, bon lentement,*

*mais ça me motive un peu plus chaque jour, c'est ça qui est bien : aller à la mission locale, faire mes cartes, et puis après chercher du travail... ça va, j'en ai de plus en plus envie mais pour l'instant je n'en ai pas assez la volonté, mais tant que j'en ai l'envie ça me va, c'est le principal pour moi* ».

Pour d'autres, les ateliers PRECAPSS participent à l'amélioration de l'estime de soi après des périodes de doute, comme cette participante qui ne travaille pas depuis plusieurs années en raison de problème de santé et qui souligne que désormais, « *je passe plus de temps avec mes enfants, ce que je ne faisais pas avant. Avant, j'étais plus une personne enfermée et je m'apitoyais sur mes problèmes de santé, les ateliers m'ont ouverte sur la vie, je veux (...)* malgré mes problèmes de santé, je me dis que je vais essayer de retrouver du travail ».

Il ne s'agit pas de cas isolés : plusieurs autres participant-e-s expriment, pendant les temps conviviaux, l'envie de suivre des formations ou de reprendre des projets restés en suspens. Il-elle-s sont alors encouragé-e-s, voire orienté-e-s par d'autres participant-e-s, les chercheuses et l'éducateur-riche sportif-ve.

## De rares insatisfactions

Interrogé-e-s sur des points qui leur déplaisent ou qu'il-elle-s apprécient moins, les participant-e-s peinent à répondre. Certain-e-s mentionnent une activité en particulier qu'il-elle-s n'ont pas appréciée. D'autres parlent de courbatures le lendemain des ateliers mais seulement après les premières séances, « *parce que ça fait longtemps que j'avais pas travaillé comme ça* », mais au bout de quelques mois, « *ça tire beaucoup moins. Et puis je viens avec la joie et l'envie... pour m'amuser* », « *ça tire, ça pique mais ça fait du bien* ».

D'autres regrettent toutefois le manque de motivation de certain-e-s participant-e-s, susceptible d'influencer négativement l'ambiance des ateliers : « *de temps en temps, il y a 2-3 personnes qui sont fatiguées, qui ne renvoient pas une bonne humeur à tout le monde, mais bon...* ». C'est le seul point négatif exprimé explicitement.

## 5. L'ouverture d'autres ateliers « multisports » sur chacun des sites : un déploiement difficile

Riches de l'expérience des premiers ateliers et stimulé-e-s par la réussite de ces derniers, les deux éducateur-ric-e-s sportif-ve-s « multisport » proposent d'ouvrir, en 2019, d'autres ateliers sur chacun des sites.

- Sur le site de Saint-Malo, un second atelier ouvre en janvier 2019 : le vendredi de 15h15 à 16h45. Un troisième est proposé en septembre 2019 : le lundi de 17h à 18h30, avec une volonté affichée de favoriser la mixité sociale par une politique tarifaire adaptée. Au bout de quelques mois au vu du faible nombre de participant-e-s, le second atelier s'arrête : en dehors de participantes du premier atelier venues soutenir le démarrage du second, seules trois personnes participent à plus d'une séance. En février 2020, alors que le troisième atelier peine également à se remplir, l'éducateur sportif, soutenu par le groupe de participant-e-s impliqué-e-s dans le projet, multiplie les contacts pour mobiliser des personnes concernées.
- Le second atelier sur le site de la CCBR naît à la fois de l'envie de l'éducatrice sportive d'expérimenter un second atelier et de sa sollicitation par l'ajointe au sport de la nouvelle commune de Mesnil-Roc'h. En effet, cette dernière souhaite proposer de nouvelles activités sportives sur la commune où vient d'être inauguré un nouveau complexe sportif. Invitée à y proposer une activité, l'éducatrice sportive en charge des ateliers multisports de PRECAPSS propose un créneau en direction de personnes sédentaires. L'adjointe au sport accueille favorablement cette initiative. Toutefois, malgré l'appui demandé aux partenaires et la forte mobilisation de l'éducatrice sportive, une seule personne prend contact. L'Office des sports de la CCBR décide alors, en janvier 2020, de ne pas continuer sur ce site. L'effort se concentre aujourd'hui sur l'ouverture d'une activité à des seniors non sportifs. Une étude des besoins est en cours.

## 6. La sollicitation de financements pour la mise en place des activités et leur maintien dans la durée

Ces différentes propositions d'activités physiques en direction de personnes sédentaires sont rendues possibles grâce à des subventions, demandées les deux premières années par la chargée de projets de l'IREPS, coordinatrice du programme. Ces financements sont obtenus à travers différents appels à projets : celui de l'Agence régionale de santé de Bretagne (pour le site rural), du Centre National pour le Développement du Sport<sup>14</sup> (la première année pour les deux sites) et l'appel à projet de la politique de la ville de Saint-Malo (pour le site urbain). Par la suite, les structures sportives impliquées répondent elles-mêmes à ces différents appels à projets.

La pérennisation des ateliers PRECAPSS est de fait conditionnée par des demandes annuelles de subvention, avec leur lot d'incertitude, même si l'intérêt et le soutien des différents financeurs mobilisés au travers du comité de suivi sont indéniables. Nous interrogerons la question des financements de ce type d'activité dans la partie « conclusion et perspectives ».

### Ce que nous apprend la mise en place des ateliers expérimentaux PRECAPSS

**La mise en mouvement concrète des acteur-ric-e-s de terrain à travers la phase de mobilisation et le démarrage des ateliers : un moment fort du programme, point de départ d'une émulation collective**

Sans nier l'importance de la phase préparatoire, plusieurs partenaires locaux considèrent le lancement des ateliers comme un moment essentiel du programme : enfin de l'action ! Les propositions se concrétisent et les énergies et ressources en présence se fédèrent pour mobiliser, animer, informer, coordonner, rassurer et donner satisfaction aux personnes qui s'inscriront aux ateliers. Les rencontres, les échanges téléphoniques ou électroniques s'intensifient sur cette période : de nouveaux questionnements surgissent, des points réguliers d'information, d'encouragement sont réalisés par les chargées de projets de l'IREPS pour maintenir cette dynamique.

<sup>14</sup> | Établissement public sous la tutelle de la ministre des Sports, le Centre National pour le Développement du Sport (CNDS) a pour vocation de financer, dans le cadre de sa part territoriale, des actions structurantes sur les territoires et de favoriser le développement de la pratique sportive. Les missions du CNDS ont été intégrées à l'Agence nationale du Sport créée en avril 2019.

## **La mobilisation des personnes concernées : accepter le temps long de la mobilisation, privilégier des contacts directs avec les personnes, bien connaître et « incarner » l'offre proposée**

Les partenaires locaux, du secteur social ou sportif, font régulièrement part des difficultés rencontrées dans la mobilisation des personnes sédentaires en situation de précarité autour de leurs actions collectives. Si les premiers reconnaissent et acceptent le temps conséquent pour constituer des groupes de participant-e-s, les second hésitent, voire renoncent à initier ou à financer des activités auprès de ce public.

Lors des comités locaux, nous avons ressenti une attente implicite des partenaires pour une optimisation de cette phase de mobilisation. Or, force est de constater qu'il n'y a pas de recette miracle pour échapper au temps long de cette étape. Les freins individuels et socio-environnementaux mis en exergue lors de la phase diagnostic sont bien réels. Pour autant, la mobilisation de personnes concernées passe avant tout par la mobilisation et l'implication effective des professionnel-le-s de proximité.

Les observations et l'analyse des entretiens nous permettent d'identifier différents freins à la mobilisation.

- *Les représentations de la pratique sportive et/ou des usager-ère-s*

Par exemple, une infirmière du Conseil départemental explique « *comment voulez-vous que je pense à les inciter à faire du sport ? Moi-même, je n'en pratique pas. J'ai horreur de cela* ». Elle ajoute : « *il y a d'autres urgences, elles ne viennent pas pour entendre parler de sport* ». Ce type de propos n'est pas isolé.

- *Le manque de temps ou la non-compréhension de la notion de « mobilisation » ?*

Une autre professionnelle de la santé, contactée par téléphone pour le suivi de la mobilisation déclare, quant à elle, « *ne vous inquiétez pas.*

*Je mobilise. J'ai collé des affiches un peu partout dans mon service* » ... ce qui n'est bien sûr pas suffisant !

A contrario, des éléments sont en faveur de la mobilisation des personnes concernées.

- *Etre convaincu-e de l'intérêt de la pratique et/ou l'avoir déjà expérimentée avec des personnes en situation de précarité*

L'étude de la phase de mobilisation informe que, sur chacun des deux sites, ce sont les référentes « Revenu de solidarité active » qui mobilisent fortement et « persuadent » leurs interlocuteur-ric-e-s. Deux de ces référentes ont vu concrètement les bienfaits de la pratique d'activités physiques sur les usager-ère-s car, avant le programme PRECAPSS, elles ont elles-mêmes initié et/ou pratiqué des activités physiques avec les bénéficiaires du « Revenu de solidarité active ». L'une est venue participer à une séance du PRECAPSS et l'autre, sportive, anime des séances de gymnastique suédoise au sein d'une association. Toutes deux sont donc fortement convaincues de l'intérêt de la pratique d'activités physiques en tant que levier d'insertion. Au vu de leur capacité à mobiliser, nous pouvons supposer qu'elles savent en parler et rassurer les personnes concernées sur leurs capacités physiques.

- *L'inscription d'une relation dans la durée, une bonne connaissance des personnes accompagnées*

Une seconde hypothèse pourrait expliquer la forte mobilisation d'usager-gère-s par les référentes « Revenu de solidarité active ». Du fait de leur fonction, leur accompagnement est généralement inscrit sur la durée et s'intéresse aux multiples déterminants de l'insertion des personnes. À travers ce processus, elles développent une relation « privilégiée » avec les bénéficiaires. Les connaissant bien, elles sont probablement mieux à même de trouver les bons mots pour les motiver.

Au vu de ces différents constats, il apparaît important d'insister sur l'accompagnement des professionnel-le-s qui vont contribuer à la mobilisation du public concerné.

### **L'accompagnement nécessaire des professionnel-le-s dans la mobilisation**

- *Les soutenir et leur faciliter la tâche* : clarté de l'information, argumentaire construit, remise des flyers (support à la discussion). Les retours sur les inscriptions témoignent de leur investissement dans la durée. La rencontre « en personne » des chargées de projets de l'IREPS avec ces dernier-ière-s est un plus indéniable.

- *Les encourager à privilégier le contact direct avec les personnes concernées (lors de temps informels ou dans le cadre d'entretiens, d'actions collectives).*

- *Avant toute chose, les sensibiliser aux nombreux bénéfices de la pratique d'activités physiques* pour ce public (eu égard de leur accompagnement social ou sanitaire) et les accompagner, **par des temps de découverte et de pratique d'activités physiques**, pour une meilleure « incarnation » de l'offre. En effet, bien que l'argumentaire élaboré pour faciliter le travail de mobilisation des partenaires est apprécié, il ne permet pas aux professionnel-le-s de s'approprier et de refléter concrètement l'offre. La proposition d'un temps de découverte au moment du lancement de l'atelier<sup>15</sup> permet par ailleurs de concrétiser le rapprochement entre les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s et les professionnel-le-s du secteur social et sanitaire dans une atmosphère conviviale.

### **L'envoi systématique d'un SMS par les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s, la veille de l'atelier, pour rappeler l'atelier et maintenir la motivation des pratiquant-e-s**

Si cette manière de faire est questionnée à plusieurs reprises par ces professionnel-le-s, peu habitué-e-s à procéder ainsi, les retours d'expériences confirment la pertinence de celle-ci et ce, à plus d'un titre.

“ *Je me suis interrogée souvent si cela valait le coup de continuer à envoyer un SMS à Mme D., car elle ne venait plus depuis plus d'un mois. J'avais l'impression de la harceler. J'ai pourtant bien fait, elle est revenue et même si ce n'est pas tous les mardis, elle sait qu'elle est toujours la bienvenue.* ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

“ *J'aime bien recevoir ce SMS, c'est qu'on pense à moi.* ”

(Participante, CCBR)

### **L'animation des ateliers pour une fidélisation des participant-e-s : la combinaison d'une bonne technicité avec des compétences d'animation de groupe et des qualités humaines**

Animer des ateliers d'activités physiques « adaptées » n'est pas qu'une affaire de technicité. La qualité de la relation entre l'éducateur-ric-e sportif-ve et les participant-e-s, et entre les participant-e-s, est primordiale pour assurer leur fidélisation. En effet, si les personnes apprécient l'adaptation des activités à leurs capacités, elles citent en premier lieu comme facteurs de fidélisation la bonne ambiance au sein des ateliers, l'écoute de leurs propositions et de leurs ressentis et la bienveillance de l'éducateur-ric-e sportif-ve.

Ainsi, la qualité de l'accueil par l'éducateur-ric-e et les autres participant-e-s, leur intégration dans le groupe et leur capacité à suivre la séance sont décisives pour leur poursuite des ateliers d'activités physiques. Cela est encore plus vrai pour ceux et celles qui rejoignent l'atelier quelques séances après son démarrage, comme l'évoque une participante lors d'un entretien « *Je n'osais pas trop venir car je savais que l'atelier était commencé. Pour moi, arriver après les autres, savoir que les autres sont plus ou moins déjà à l'aise, c'était difficile. Je suis arrivée à la*

<sup>15</sup> Suite à ces constats sur la mobilisation, un temps de découverte des activités physiques a été proposé aux travailleur-euse-s sociaux-ales du pays de Saint-Malo, malheureusement trop tardivement pour les offres PRECAPSS.

*troisième séance...* ». Mais son envie très forte de « *se bouger* » et de « *se retrouver avec des gens* » lui permet de dépasser cette première appréhension. Elle devient par la suite l'un des piliers du groupe, sa motivation ne faiblit pas malgré quelques « passages à vide » où la dépression prend le dessus.

L'éducateur-riche sportif-ve se retrouve, de fait, être le-la chef-fe d'orchestre permettant à cette partition qu'est la séance d'activités physiques, d'être harmonieuse, rythmée et régulée pour éviter toute fausse note.

Les éducateur-riche-s sportif-ve-s mentionnent toute la vigilance qu'il-elle-s accordent à la « gestion » des personnalités et à la régulation du groupe, afin de ne pas laisser à l'écart des participant-e-s réservé-e-s et/ou ayant de grandes difficultés physiques. Les personnes sont l'objet principal de leur attention, et non leur maladie ou situation de précarité.

Ainsi, l'éducatrice sportive de la CCBP se confie pendant un entretien : « *Mme C. est leader : toujours enthousiaste, soucieuse des autres. Je m'appuie parfois sur elle et c'est valorisant pour elle aussi* », tout en signalant qu'il faut faire attention qu'elle ne « *mange pas les autres* ». Elle relate également la difficulté rencontrée un mardi à entraîner le groupe sur une activité pourtant unanimement choisie. Une participante à forte personnalité, n'appréciant pas d'emblée cette activité, se plaint pendant toute la séance, et réussit à décourager les autres participant-e-s.

L'éducateur sportif de Saint-Malo, signale, quant à lui, sa gêne lorsque certain-e-s participant-e-s critiquent les absent-e-s « *Quand la personne n'est pas là, elles n'ont pas à en parler pendant dix minutes* », mais se reconforte en disant que son groupe est solidaire et que « *C'est peut-être le revers de la médaille* ».

Les éducateur-riche-s sportif-ve-s questionnent également la « juste posture » et les limites qu'il-elle-s doivent se fixer dans la relation avec les participant-e-s.

L'éducatrice sportive de la CCBP souligne que le principal défi, pour elle, n'est pas l'adaptation

de la séance aux capacités des participant-e-s, cela faisant partie de sa formation d'éducatrice sportive, mais se situe dans le relationnel.

“ *Il faut avoir un peu d'empathie mais quand on donne de trop, on s'affecte soi-même. Donc c'est difficile. Donc j'ai essayé de ne pas trop me livrer. (...) Adapter les séances, par rapport à ce que j'ai fait jusqu'ici c'est assez simple. (...) Elles te renvoient tellement de choses positives... bah voilà, on est obligé de s'investir... Donc là, humainement, ça m'a appris beaucoup de choses : d'être naturelle et puis de ne pas aller chercher des choses compliquées. Écouter, beaucoup écouter, je pense que c'est ça qui... voilà, il faut être une oreille attentive et puis, quand on nous demande notre avis, j'essaie de ne pas aller trop loin non plus parce que je ne suis pas non plus une travailleuse sociale, donc je sais pas trop quoi répondre. Donc soit je renvoie à quelqu'un d'autre, soit je fais comme je le ressens.* ”

Ces retours et questionnements des éducateur-riche-s sportif-ve-s sont riches d'enseignements pour le programme PRECAPSS. S'ils vont, par la suite, orienter la définition du contenu de la formation qui sera proposée au secteur sportif du pays de Saint-Malo et la teneur des temps d'échanges de pratiques entre éducateur-riche-s du PRECAPSS, ils témoignent surtout de toute l'attention à porter aux interactions humaines.

## **La proposition de petits matchs n'est pas en contradiction avec l'idée de réfuter la compétition au sein des ateliers**

Dans le cadre des réunions préparatoires, l'idée de compétition au sein des ateliers est rejetée, car susceptible de mettre en difficulté les participant-e-s. Pourtant la proposition par les deux éducateur-riche-s sportif-ve-s, de divers jeux par équipes, est très appréciée par les participant-e-s. La vigilance des professionnel-le-s est également de mise, pour favoriser l'émulation collective, sans nuire aux individus.

### **Analyse de l'échec de l'atelier « renforcement musculaire » en direction de mères de jeunes enfants et de la difficile expansion de l'offre d'activités physiques multisport sur les deux sites**

Différents facteurs, en probable interaction, sont susceptibles d'expliquer la faible mobilisation des participantes vers l'atelier de renforcement musculaire. Outre les freins habituels cités lors de la phase diagnostic, d'autres semblent avoir pesé sur sa fréquentation :

- Le poids du quotidien de mères de jeunes enfants ;
- L'éloignement du lieu de l'activité de leur quartier d'habitation, nécessitant de prendre les transports en commun, avec des changements pour certaines et des délais courts pour les mères d'enfants scolarisés pour être présentes à la sortie de l'école (ces raisons sont fréquemment mises en exergue lors de contacts pris avec des personnes qui ont manifesté leur intérêt mais ne sont jamais venues) ;
- L'appui inopérant à trouver un système de garde rapidement ;
- L'activité elle-même : en raison du faible nombre de participantes et de l'activité de musculation qui se pratique en solitaire, la dynamique de groupe et les échanges entre participantes sont plus difficiles à installer même si elles se soutiennent dans l'effort du regard, par des sourires et de petits commentaires. Lors des temps de convivialité, peu d'échanges entre les participantes sont observés : chacune s'adresse de préférence à l'éducatrice sportive qui se retrouve au centre des attentions.

Il est tout aussi difficile d'expliquer les raisons de l'échec des nouvelles propositions multisport sur chacun des sites. Quelques hypothèses peuvent être proposées, sans possibilité de les vérifier :

- Une moindre implication, voire une lassitude des partenaires dans la mobilisation ;

- Les horaires du second atelier de Saint-Malo, susceptibles de gêner l'inscription de parents d'enfants scolarisés ;
- La plus forte intensité de l'activité proposée pour le second atelier de Saint-Malo ;
- L'éloignement de la commune de Mesnil-Roc'h et les problèmes de mobilité concernant ce secteur ;
- La densité de population de la commune de Mesnil-Roc'h : plus faible que celle du premier site d'activité.

### **Contrat, pacte ou engagement moral à « participer » ?**

Sans pouvoir vérifier cette hypothèse, nous interrogeons ici l'impact de la fonction des référentes « Revenu de solidarité active », basée sur la notion de contrat avec le bénéficiaire, sur la mobilisation d'usager·ère·s vers l'offre d'activités physiques. Depuis une trentaine d'années, le contrat est devenu un instrument des politiques d'insertion puis d'action sociale visant la responsabilisation et l'accès à l'autonomie des bénéficiaires d'allocations sociales, mais aussi un outil faisant partie de la méthodologie des professionnel·le·s du travail social. En retour des prestations fournies, ces contrats engagent les bénéficiaires à accomplir certaines tâches : démarches pour trouver un travail, suivre une formation ou une thérapie, etc.

Dès la mise en place du revenu minimum d'insertion à la fin des années 1980, la logique de différenciation et d'examen des situations individuelles, à travers le projet d'insertion, s'est en effet substituée à la logique de guichet (allocation automatique des ressources si le profil du ou de la demandeur·euse correspond aux critères objectifs d'attribution). Le registre des droits (un revenu minimum) et des obligations (se conformer au plan d'insertion), donc du contrat, est désormais à l'œuvre. Le dispositif se fonde sur la reconnaissance d'un droit à l'insertion et crée, par le biais d'un contrat d'insertion, un lien entre la puissance publique et le bénéficiaire. Or, ses modalités de mise en

place favorisent l'exploration de l'intimité des personnes, notamment à ses débuts avec les commissions locales d'insertion (Astier, 1996) mais aussi dans la relation d'aide qui suppose que l'usager-ère livre des informations sur sa vie privée pour convaincre de son engagement dans le contrat, de la pertinence de son projet au regard de sa situation personnelle et de sa « bonne volonté ». La relation nécessairement asymétrique entre les deux parties se construit aussi et surtout au niveau local, sous l'effet des lois de décentralisation, qui font émerger le rôle du local (et de ses politiques) dans le social en favorisant le développement du partenariat entre secteurs publics et privés pour mieux répondre aux besoins des populations ciblées par l'action publique. Cette « protection rapprochée » (Astier, 1996), ce « contrôle social » oblige ainsi les individus à se raconter sous peine de voir leur allocation supprimée.

Or, si des dispositions légales encadrent la relation d'accompagnement – l'allocation pouvant être suspendue en cas de non-respect par les bénéficiaires des engagements du contrat – celle-ci est tout de même fortement dépendante de la relation entre l'usager-ère et le-la travailleur-euse social-e, fondée sur la négociation et une certaine improvisation. Dans un contexte de précarité durable mettant à mal le projet d'autonomie, on assisterait à l'émergence de « pactes », « formes institutionnelles ad hoc » négociées en dehors des consignes officielles, qui permettraient aux institutions de « neutraliser (...) le désordre social » (Giuliani, 2013). Le pacte repose sur quatre éléments : une situation en panne avec laquelle les acteur-ric-e-s en présence vont devoir composer ; une interaction qui s'organise sur le mode d'une coordination ; l'improvisation d'une orientation morale et pratique limitée à la situation ; et enfin, des méthodes modulables, révisables et supposant un travail d'accommodation (Giuliani, 2013). L'idée de pacte renvoie ainsi au caractère singulier, informel et privé, voire quelque peu secret, de l'engagement moral qui lie deux personnes et, ce faisant, atténuerait l'asymétrie de la relation professionnel-le / usager-ère.

Cette expérience partagée est valorisée par les deux parties qui peuvent retrouver du sens à la relation d'accompagnement qui s'épuise faute de trouver une solution durable à la situation de l'usager-ère.

Si les professionnel-le-s accompagnent les personnes dans l'élaboration d'un projet professionnel ou personnel pour les faire « absorber » certaines normes sociales, il-elle-s n'envisagent plus leur mission comme étant de les transformer radicalement. Il-elle-s prennent ainsi de la distance avec l'éthique de la responsabilité individuelle considérant que si l'on n'est pas responsable de l'origine de sa situation, on est en revanche responsable des solutions pour faire évoluer cette situation (Astier, 2009). Mobilisation et motivation des usager-ère-s sont les maîtres-mots de l'action sociale contemporaine, la responsabilité de la puissance publique et de ses prestataires étant de leur offrir des ressources qu'ils puissent activer pour construire leur insertion (Lyet, 2013).

Dans son programme d'intervention, l'IREPS considère que la logique de contrat comme modalité de participation des personnes concernées n'a pas lieu d'être, même si par ailleurs ces dernières sont engagées dans ce type de relation avec les institutions de l'action sociale via notamment des contrats « Revenu de solidarité active ». Le parti-pris du programme PRECAPSS est de s'éloigner des modalités d'intervention classiques du travail social (son volet « responsabilisation » via la contractualisation notamment), de ne pas s'engager dans le registre du donnant-donnant, mais de fonctionner à partir du « volontariat pur » pour ne pas contraindre ou freiner la pratique retrouvée d'activités physiques. Les ateliers PRECAPSS se distinguent ainsi des stages de redynamisation par le sport où le double enjeu est d'activer la responsabilité vis-à-vis d'autrui et de soi-même (par une contractualisation de la participation) et de réactiver le corps pour une réinsertion professionnelle (Le Yondre, 2012).

Cependant, les participant-e-s sont, à quelques rares exceptions près, engagé-e-s par contrat avec

les institutions du travail social. La proposition de participer aux ateliers « Bouge ton lundi, mardi, vendredi... » intervient dans le contexte d'une relation contractuelle entre ces personnes et la travailleuse sociale. Quand nous demandons à une participante si la pratique d'une activité physique dans le cadre du PRECAPSS fait partie du contrat « Revenu de solidarité active », elle répond « *non, y'a pas d'obligation, mais si elle propose une activité une fois et que l'on dit que l'on n'est pas intéressée puis une deuxième fois, idem et une troisième fois, idem, là elle va commencer à tiquer, donc je suis ici parce que je le veux bien mais je pense aussi à Mme A* ».

Cette irruption du registre du contrat et de l'action sociale est involontaire pour les instigatrices du PRECAPSS, mais inévitable dès lors que les professionnel-le-s du social interviennent pour mobiliser leurs usager-ère-s. Il semble toutefois que c'est moins vis-à-vis des contraintes du contrat que les participant-e-s souhaitent prendre de la distance, que de l'une de ses expressions : l'intrusion dans la vie privée. En effet, certain-e-s considèrent qu'un peu de contrainte et d'obligation ne font pas de mal, car côtoyant depuis de nombreuses années les professionnel-le-s du travail social, il-elle-s s'y sont en quelque sorte habitué-e-s. C'est ce que sous-entend une pratiquante : « *Voilà on m'a dit « tu as deux séances d'essai ». Si au bout des deux séances ça ne te plaît pas, tu dis au revoir et c'est fini. Si ça te plaît, il y a une cotisation de 5 € à l'année. La première séance, j'ai donné mes 5 € et c'est tout, je n'ai pas cherché à comprendre parce que du sport c'est du sport et que je voulais faire du sport mais je suis un peu feignante entre guillemets (...) c'était un moyen de me lancer dans quelque chose que je n'aurais pas fait moi-même toute seule et en groupe c'est quand même plus intéressant que seule parce que seule on n'a pas d'intérêt à faire du sport toute seule* ». Par contre, cette même personne supporte mal d'être appelée par son assistante sociale pendant une séance pour servir d'intermédiaire avec une autre participante qui n'a plus de téléphone portable et qui doit être contactée d'urgence par les services de l'action sociale. De la même

manière, les indiscretions sur la façon dont il-elle-s ont été informé-e-s et « recruté-e-s » pour ces ateliers passent mal, cette information relevant à leurs yeux de la vie privée ne devant être dévoilée à celles et ceux, pourtant peu nombreux-ses, qui ne les connaissent pas.

En résumé, avec la place occupée par les professionnel-le-s du travail social dans la mobilisation pour l'atelier d'activités physiques, le registre de la contractualisation est présent « en creux », mais n'est plus opérant dans la participation soutenue des pratiquant-e-s. En revanche, celui de l'engagement moral sur le temps long, vis-à-vis de l'éducateur-riche sportif-ve, des autres participant-e-s et des instigatrices du programme est un ressort puissant. Citons, pour s'en convaincre, les critiques acerbes de certain-e-s vis-à-vis des absences répétées d'autres participant-e-s. Ce contrôle exercé par les autres est un ressort aussi efficace sinon plus pour assurer la continuité du groupe.

## LA SENSIBILISATION DU TERRITOIRE À L'ENJEU DU DÉPLOIEMENT D'OFFRE ADAPTÉE AUX PUBLICS SÉDENTAIRES ET L'ANCRAGE TERRITORIAL DU PROGRAMME PRECAPSS AU SERVICE DE LA PÉRENNISATION DES OFFRES

La mobilisation des partenaires autour des ateliers, la fidélisation des participants et leur investissement dans le programme au-delà de leurs seules participations aux séances, témoignent de la réussite de l'expérimentation, malgré les freins rencontrés. Les instances de travail et la mise en œuvre concrète des ateliers n'ont permis toutefois qu'une atteinte partielle des objectifs visés par le programme (mise en réseau, développement des compétences, démarche participative, etc.) Aussi, dès Juin 2018, riche des enseignements acquis à travers cette phase expérimentale, le programme se poursuit, avec pour ambition de :

- Donner plus de place aux personnes concernées dans la suite du projet
- Valoriser les enseignements de cette phase expérimentale et les transférer sur le pays de Saint-Malo
- Donner plus de la visibilité au programme et à la finalité recherchée, soit « imprégner » plus largement le pays de Saint-Malo de l'enjeu du développement d'offres adaptées aux publics sédentaires
- Consolider le réseau constitué et ancrer plus fortement le programme sur le territoire d'implantation
- Travailler à la pérennisation des ateliers initiés lors de cette phase expérimentale

Diverses actions, menées en parallèle de juin 2018 à décembre 2019, participent à l'atteinte de ces objectifs.

Citons pour exemple **la constitution d'un groupe de participant-e-s** pour accompagner la réflexion et la mise en œuvre de diverses actions, les temps de formation ou d'échanges de pratiques proposées aux secteurs social et sportif, **les soirées de sensibilisation en direction des associations sportives**, la rencontre avec les élu-e-s politiques et associatif-ve-s, l'articulation du programme avec les initiatives locales aux finalités proches du PRECAPSS, **le plaidoyer en faveur de l'inscription d'un axe « prévention de la sédentarité » au sein du futur contrat local de santé**, etc.

Ces actions sont décrites avec précision dans la seconde partie du document « Focus sur des axes spécifiques du programme ».





# FOCUS SUR DES AXES SPÉCIFIQUES DU PROGRAMME PRECAPSS



# LA PARTICIPATION COMME STRATÉGIE D'EMPOWERMENT AU SEIN DU PROGRAMME PRECAPSS

L'ambition initiale du programme PRECAPSS est de mettre en place une stratégie globale d'empowerment, dont différentes évaluations scientifiques<sup>16</sup> ont démontré la pertinence en santé publique. Cette stratégie vise à :

- Renforcer, au moyen d'une démarche participative, les connaissances et compétences psychosociales des personnes concernées et leur organisation collective, afin qu'elles puissent exercer un contrôle et un pouvoir sur le déroulement du projet PRECAPSS ;
- Créer les conditions pour un environnement (professionnel, institutionnel et politique) facilitateur et favorable à une collaboration avec les personnes concernées et à la reconnaissance de leur pouvoir de décision au sein du programme.

## LA PARTICIPATION : DE QUOI PARLE-T-ON ?

### 1. La participation : un intérêt certain, une mise en œuvre souhaitée mais peu effective

La participation des personnes concernées à un projet de santé qui les concerne directement permet la compréhension de leurs besoins et demandes, ainsi que des différentes contraintes auxquelles elles sont confrontées dans leur vie quotidienne et qui viennent impacter leur possibilité concrète d'adopter une pratique favorable à leur santé (ici, la possibilité de pratiquer une activité physique).

Les personnes directement concernées sont, en quelque sorte, des « expert-e-s terrain » qui apportent des connaissances concrètes et le savoir-faire de leur quotidien et qui sont plus libres<sup>17</sup> dans leurs opinions que les professionnel-le-s ou les institutions. Cette démarche, à visée démocratique, permet une mise en dialogue des savoirs de chacun-e (savoirs de vie, savoirs d'actions, savoirs académiques en cas de présence de chercheur-euse-s) et l'élaboration collective de décisions plus

efficaces. Au-delà du recueil d'informations et de la co-construction de solutions, la participation s'inscrit dans une dynamique d'émancipation des individus et des groupes, assoit ou réaffirme l'inscription de chacun-e dans la cité quel que soit le domaine de la vie sociale envisagé.

Pourtant, si dans les champs de l'action sociale, de l'insertion et de la santé, le registre de la participation est omniprésent, la place réelle (individuelle et collective) des personnes concernées n'est pas toujours effective, loin s'en faut. Les nombreuses avancées législatives en la matière<sup>18</sup> ne peuvent à elles seules révolutionner le fonctionnement de l'action publique ancré en France depuis des siècles dans une logique descendante, centralisée et méfiante vis-à-vis des corps intermédiaires (Carrel, 2017). Dans le domaine de la santé, la thématique de la participation des utilisateur-trice-s du système de santé, sous la pression de collectifs d'associations après une série de scandales sanitaires, prend une place plus importante dans le débat politique jusqu'à devenir un enjeu reconnu sous l'appellation de « démocratie sanitaire » (Knobé, 2010, p. 87).

<sup>16</sup> S. Wallerstein, 2006.<sup>17</sup> R. Massé, Éthique et santé publique : enjeux, valeurs et normativité, 2003. <sup>18</sup> Par exemple, loi n° 2014-366 du 24 mars 2014 pour l'accès au logement et un urbanisme rénové ; chapitre V, section I, sous-section 3 : « Développer la participation des personnes accueillies ou accompagnées » ; Décret n° 2016-1440 du 26 octobre 2016 relatif aux instances de concertation permettant d'assurer la participation des personnes prises en charge par le dispositif d'accueil, d'hébergement et d'accompagnement vers l'insertion et le logement des personnes sans domicile ou encore ; la loi de 2002 l'impose dans les instances institutionnelles des établissements sociaux et médico-sociaux et la loi de 2010 sur le « Revenu de solidarité active » la rend obligatoire dans celles chargées de se prononcer sur le dossier des bénéficiaires. Dans le domaine de la Santé, on peut citer par exemple, la mise en place du Haut Conseil de la réforme hospitalière en 1995 chargé notamment de formuler des propositions pour renforcer les droits et la participation des usager-ère-s (nomination de représentant-e-s des usager-ère-s au sein des Conseils d'administration des hôpitaux publics.

## 2. La participation : ses différents niveaux et formes

D'un point de vue général, Bresson (2014) définit trois formes de participation dans le domaine des politiques sociales et urbaines, transposables aux politiques de promotion de la santé :

- La « *participation comme action publique* » (réagencement des pouvoirs au sein des diverses institutions de la puissance publique) ;
- La « *participation comme action collective* » (luttons sociales et urbaines...) : élan de départ venu de la base ;
- La « *participation comme mobilisation* » (implication citoyenne des habitant-e-s) : élan de départ donné de l'extérieur, par une action publique ou institutionnelle.

De plus, cinq niveaux de participation correspondant à différents degrés de pouvoir sur la mise en œuvre d'un projet engagé sont à distinguer (Arnstein, 1971 ; Hart, 1992) :

- **L'information, la sensibilisation** : il s'agit du plus bas niveau de la participation même si l'information se veut complète : enjeux, perspectives, gouvernance, éventuels points de tension.
- La **consultation** : davantage engageante, elle consiste à recueillir l'avis des personnes concernées, des professionnel-le-s et bénévoles des domaines d'intervention représentés, sans pour autant analyser et prendre en considération ces avis dans les choix opérés ;
- La **concertation** : les participant-e-s contribuent à la réflexion et à l'élaboration collective des propositions mais ce sont les professionnel-le-s (ou élu-e-s) qui décident *in fine*.
- La **codécision** ou la **co-construction** : il y a une plus grande implication. Les personnes qui sont associées à la définition des objectifs et des méthodes pour atteindre ces objectifs ; à la définition et à la mise en œuvre des solutions, voire aux modalités d'évaluation de l'action.
- La **délégation** ou **autogestion** : toutes les décisions – de la définition du problème jusqu'à la prise de décisions et la mise en œuvre de l'action – sont prises par les personnes concernées.

La « participation comme mobilisation » (Bresson, 2014) et la « concertation » ou « co-construction » (Arnstein, 1971 & Hart, 1992) sont pertinentes pour définir respectivement le cadre et la marge de pouvoir des participant-e-s au sein du programme PRECAPSS. En effet, l'impulsion de départ de ce programme est extérieure aux personnes concernées (appel à projet de l'INCa, proposition conjointe de l'IREPS et du VIPS<sup>2</sup>) même si elles participent à la réflexion, à la définition des problèmes et à la recherche de solutions. De plus, l'objectif recherché par la participation n'est pas l'établissement d'un contre-pouvoir mais la mise en œuvre d'un projet inscrit, rappelons-le, dans le cadre normatif émergent du « sport santé ». Au-delà de la reprise d'une activité physique, la démarche de participation se situe dans une dynamique d'émancipation des individus par rapport aux dominations qu'ils subissent, aux difficultés auxquelles ils font face du fait de ces dominations. Cette démarche vise une reprise en main de leur santé et de leur trajectoire sociale, une réinscription dans la Cité et un rapprochement de « l'idéal démocratique », utopique donc, défini par Joëlle Zask (2011). En effet, pour cette dernière, participer c'est d'abord « prendre part », qui suppose l'implication de l'individu dans une activité collective. Dans cette acception, participer, c'est décider de s'impliquer, d'être actif et cela relève donc du registre de la volonté, de la motivation. Participer c'est ensuite « contribuer », c'est-à-dire apporter quelque chose de soi, susceptible d'être compris-e et accepté-e par les autres, une forme d'investissement, d'engagement vis-à-vis d'autrui en somme. Enfin, participer c'est aussi recevoir, c'est-à-dire avoir bénéficié ou bénéficier de ressources, de compétences du collectif.

“ Je pense, que de cette manière, on leur donne une importance, un rôle à jouer dans la société. Je pense que c'est bien. Même si on ne leur demande pas grand-chose, je pense que le fait d'être invitées (aux réunions), ça... ça leur donne une importance, un rôle qu'elles n'ont plus quoi ! ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

## LA DÉMARCHE PARTICIPATIVE AU SEIN DU PROGRAMME PRECAPSS

### 1. Deux périodes de participation, aux modalités différentes de mise en œuvre

#### 1. 1. LA PREMIÈRE PÉRIODE

Elle va de la fin du diagnostic jusqu'au démarrage des ateliers expérimentaux, soit de septembre 2017 à février 2018. Au cours de cette période, une démarche modeste et peu concluante de participation mobilise quelques habitantes de Saint-Malo<sup>19</sup> et des salarié-e-s du chantier d'insertion de la CCBP. Dans le cadre de deux réunions par site, il-elle-s sont invité-e-s à définir avec les professionnelles impliquées les modalités des ateliers d'activités physiques et de leur mise en place.

Élaborée dans la précipitation<sup>20</sup>, l'animation des réunions de travail est construite sous forme de sous-groupe mixte pour favoriser les échanges entre les deux types d'acteur-trice-s. Une étude de cas, s'intéressant à des profils de personnes sédentaires, est soumise à chaque sous-groupe, pour ancrer la réflexion dans du concret (Annexe 4).

Toutefois, sur les deux sites, la surreprésentation des professionnel-le-s, leur attitude parfois non adaptée (paternalisme), l'utilisation récurrente d'un jargon technique malgré les recommandations d'éviter ce registre, le manque de pragmatisme à certains moments de la réflexion, l'impossibilité de travailler en sous-groupe lors d'une réunion en raison de l'exiguïté de la salle de réunion freinent la libre expression des personnes concernées.

Un autre phénomène est observé à Saint-Malo. Les personnes concernées mobilisées pendant la première phase de la participation semblent être des « habituées » de la participation, régulièrement sollicitées dès lors qu'il est nécessaire d'associer des « habitant-e-s » à une réflexion. Cette sur-sollicitation amène une

sorte de routine dans leurs discours et l'objectif de partage de connaissances (techniques pour les professionnel-e-s et expérientielles pour les personnes concernées) ne se fait plus vraiment puisque chacun-e connaît par avance le discours de l'autre, les dés sont pipés !

Face à ces constats, une chargée de projets de l'IREPS organise une réunion associant uniquement trois des « habitant-e-s » de Saint-Malo afin de préparer la deuxième rencontre du groupe de travail. Lors de cette réunion, les enjeux du programme, leur place potentielle au sein de celui-ci, les modalités de travail sont discutés. Elle est également l'occasion de réfléchir au flyer de communication sur l'atelier.

Ce travail en petit comité se révèle productif et permet d'adapter les messages au plus près des préoccupations « supposées » des destinataires des flyers. Les participantes décident en effet de privilégier un discours simple et rassurant, mettant en avant l'accessibilité des activités à tou-te-s, quelle que soit leur condition physique, la détente recherchée, ainsi que l'esprit convivial de l'atelier. Elles décident du titre « bouge ton (+ jour de la semaine) » qui deviendra l'emblème des ateliers PRECAPSS sur les deux sites.

Elles s'entendent également pour ne pas y intégrer de photos de personnes pratiquant une activité physique et sportive particulière. Pour elles, les personnes destinataires du flyer pourraient, d'une part, avoir du mal à s'identifier au travers des photos habituelles de sportif-ve (une personne svelte, dynamique et musclée, telle qu'en est l'illustration visuelle la plus fréquente) et, d'autre part, ne pas être intéressées par l'activité représentée. Une des personnes propose alors de dessiner de petits personnages en mouvement. Ces illustrations sont devenues la marque du flyer des ateliers sur Saint-Malo<sup>21</sup>.

<sup>19</sup> Ces personnes, résidant dans le quartier prioritaire de la Découverte, sont sollicitées par le centre social de Saint-Malo. <sup>20</sup> La proposition d'associer des personnes concernées émane d'un des partenaires du comité local. Si cette proposition est en total accord avec les principes d'intervention défendus dans le programme, elle n'a pas fait l'objet d'une préparation partenariale suffisante, au vu des contraintes temporelles des un-e-s et des autres. <sup>21</sup> Pour les ateliers de la CCBP, le flyer évolue dans le temps, non pas dans le contenu des messages mais dans son illustration avec l'insertion d'une photo d'une personne floutée par le soleil exprimant un sentiment de détente et de joie.

## 1. 2. LA DEUXIÈME PÉRIODE

Elle s'étend de la mise en place des ateliers d'activités physiques expérimentaux (plus précisément à partir de septembre 2018) jusqu'à la fin du programme (février 2020). Ici, la démarche de participation est réfléchie et s'inscrit dans la durée. Elle associe des volontaires des ateliers à l'ensemble des réflexions et initiatives pour asseoir et promouvoir l'activité physique sur les deux sites. Seront détaillés, dans les pages qui suivent, la mise en œuvre de cette participation, ses grands enjeux, ses limites et les difficultés rencontrées, pour en définitive faire part des enseignements dégagés de cette expérience.

## 2. « Faire participer » les membres des ateliers d'activités physiques expérimentaux au programme PRECAPSS : une démarche transparente, progressive entre « participation-concertation » et « participation-co-décision »

Dès le démarrage des ateliers, les personnes s'y étant inscrites sont informées de son caractère expérimental, notamment de la présence active de chercheuses et d'une professionnelle de la promotion de la santé, mais aussi de la proposition qui sera faite ultérieurement de participer plus globalement au programme PRECAPSS. Aucune objection n'est formulée à ce moment-là, aucune question n'est posée non plus et ce sujet passe vite au second plan.

Leur participation consiste ainsi, dans un premier temps, à exprimer leur ressenti sur la séance écoulée et leurs envies pour les suivantes, et à prendre part à diverses petites tâches liées aux activités physiques proposées. De même, les entretiens menés auprès de participant-e-s volontaires par les chercheuses, bien qu'ils relèvent d'une méthodologie classique de recueil de données, sont à considérer comme faisant pleinement partie de la démarche de participation.

## 2. 1. CHOISIR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES PRATIQUÉES, ACCUEILLIR LES NOUVEAUX ET NOUVELLES VENU-E-S, AIDER À L'INSTALLATION ET AU RANGEMENT DE L'ACTIVITÉ, C'EST DÉJÀ PARTICIPER

Sur chaque site, l'éducateur-riche sportif-ve suggère, dans une gamme d'activités physiques « multi-activités », différents sports connus et moins connus, et les participant-e-s se prononcent sur ces propositions pour les prochaines séances. Le groupe est également invité à faire des suggestions, mais il s'en saisit assez peu. À Saint-Malo, quelques personnes demandent qu'il y ait de temps en temps des séances de renforcement musculaire, mais l'éducateur sportif, peu à l'aise avec cette pratique, ne donne pas suite. La découverte ou redécouverte de certains sports les mettent dans une expectative agréable, impatient-e-s de découvrir ce que les éducateur-riche-s leur auront concocté pour les séances suivantes. La collation de l'après atelier est l'occasion d'échanger sur l'activité de la séance suivante à partir des propositions de l'éducateur-riche sportif-ve. Au début des ateliers, les éducateur-riche-s sportif-ve-s prennent en charge l'installation du matériel, tandis que les professionnelles de l'IREPS et les chercheuses s'occupent de disposer sur les tables café, thé, gâteaux et jus de fruit pour l'avant et l'après séance. Au fil du temps, une routine s'installe et ces tâches sont prises en charge spontanément par le groupe révélant une autonomisation du groupe par rapport aux organisatrices et à l'éducateur-riche. De même, très rapidement, au vu de l'accueil qui leur a été réservé, certain-e-s mettent un point d'honneur à faire de même avec les nouveaux et nouvelles venu-e-s. La participation est donc tout d'abord concrète, matérielle. Pour certain-e-s, elle n'évoluera pas, pour d'autres, elle prendra une forme plus réflexive six mois environ après le démarrage de l'atelier.

“ *Moi la seule chose que je leur demande c'est : qu'est-ce que vous voulez faire, qu'est-ce qui vous intéresse : extérieur, intérieur, jeu de ballon, jeu de raquette, est-ce que vous voulez faire une marche ?* ”

(Éducatrice sportive, CCBRE)

## **2. 2. EXPRIMER SON RESENTI PAR RAPPORT À L'ATELIER ET SON ANIMATION, UNE DIMENSION IMPORTANTE DE LA PARTICIPATION POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE L'OFFRE**

L'expression de son ressenti, de ses sensations corporelles après les séances est une dimension importante de la participation. Les occasions sont nombreuses : avant ou après la séance d'activités physiques, à l'occasion d'un bilan intermédiaire proposé par les professionnelles de la promotion de la santé ou d'un entretien plus approfondi avec les chercheuses. Toutes et tous font part de leur vécu même si, pour beaucoup, c'est un exercice difficile auquel il-elle-s ne sont pas habitué-e-s.

À cet égard, les éducateur-ric-e-s jouent indirectement un rôle important pour faciliter l'expression des plus réservé-e-s en instaurant un climat de confiance dans une ambiance détendue et sereine. Ainsi, une participante – qui s'est faite une entorse au démarrage d'une séance où l'éducateur sportif qui remplace sa collègue habituelle ne pense pas à proposer un échauffement – sait dire, à la séance suivante, que sa blessure est probablement liée à cela sans pour autant pointer la responsabilité du professionnel. Depuis, elle rappelle fréquemment l'importance de l'échauffement pour préparer le corps à l'effort même s'il n'est pas très soutenu.

De la même manière, dans un autre contexte, des participant-e-s expriment facilement, avec une pointe d'exagération, le peu de bien qu'il-elle-s pensent d'une remplaçante qui a animé une séance de renforcement musculaire, tandis que d'autres – mais plus timidement – font part de leur satisfaction, d'autant plus que l'éducateur sportif habituel ne propose pas ce type d'activité.

À l'exception d'une, toutes les personnes sollicitées (une dizaine en tout) pour un entretien approfondi acceptent de se prêter au jeu des questions-réponses même si la plupart prévient « qu'il-elle-s n'ont rien à dire d'intéressant », ce qui n'est évidemment pas le cas. Invité-e-s à préciser leur pensée dans un climat rassurant et bienveillant auprès de chercheuses qu'il-elle-s connaissent bien pour les avoir côtoyées pendant les séances d'activités physiques, il-elle-s

s'expriment notamment sur leur rapport au corps (un corps souffrant et délaissé pour certain-e-s), leur rapport à la santé et le rôle joué par l'activité physique dans leur regain d'énergie, un retour progressif de l'estime de soi ou encore le plaisir retrouvé des relations sociales.

Selon nous, leur participation à cet entretien dépasse le cadre de la participation-consultation : nous formulons en effet l'hypothèse que, pour les plus impliqué-e-s par la suite, cet entretien permettant de verbaliser des ressentis contribue à leur volonté de s'impliquer davantage dans le programme PRECAPSS. Avec ce temps d'échange vient, en effet, la prise de conscience que leurs points de vue intéressent vraiment. Il fait de plus échos à la sollicitation de l'IREPS de constituer un petit groupe de réflexion pour contribuer plus activement à la mise en œuvre du programme PRECAPSS.

Un groupe de volontaires se constitue sur le site de Saint-Malo et contribue dans la durée à la réflexion sur le déploiement d'offres d'activités physiques accessibles aux non-sportif-ve-s sur le pays de Saint-Malo. Sur le site de la CCBP, les participant-e-s aux ateliers ne seront associé-e-s qu'à la marge, principalement en raison de la stabilisation plus tardive du groupe et des contraintes professionnelles de la chargée de projets de l'IREPS intervenant sur ce site.

## **2. 3. L'INTENSIFICATION DE LA DÉMARCHÉ PARTICIPATIVE SUR LE SITE DE SAINT-MALO EN MAI ET JUIN 2018 : UN TOURNANT DANS LE PROCESSUS PARTICIPATIF**

- **Un contexte favorable à cette intensification : sécurité et opportunité locale.** La participation régulière de la chargée de projets de l'IREPS et des chercheuses aux séances d'activités physiques et les échanges conviviaux au sein des ateliers contribuent très rapidement à créer un climat de confiance entre les participant-e-s et les professionnelles. Aussi, quand se présente l'opportunité de promouvoir le programme PRECAPSS au forum des associations – organisé chaque année en septembre par l'Office des sports et la ville de Saint-Malo – la chargée de projets de l'IREPS s'en saisit et sollicite l'aide des participant-e-s pour la préparation d'un stand.

D'emblée, il semble assez naturel au groupe composé de six personnes de contribuer à la mise en place de ce dernier.

- **La mise en action, non plus pour soi mais au bénéfice des personnes non sportives en général et de l'offre PRECAPSS.** L'objectif du stand est de sensibiliser les non sportifs à la pratique d'une activité physique et de les orienter vers les offres locales qui pourraient leur convenir, dont les ateliers « Bouge ton... ».

### **Comment avons-nous procédé concrètement ?**

- *Dans un premier temps la chargée de projet présente le contexte du projet et fait s'exprimer les participantes sur les freins et les leviers à la pratique d'activité physique. Puis des propositions « martyres » de slogan d'accroche du public sont soumises à l'étude des participantes.* Cette option de travail est retenue par la chargée de projets car, pour des personnes peu habituées à faire part spontanément de propositions, il apparaît plus simple de « critiquer des suggestions ». Alors que les slogans d'accroche proposés par l'IREPS ciblent les conditions physiques ou de vie susceptibles de contribuer à la sédentarité (« vous avez mal au genou », « vous vous sentez isolé.e », etc.) la décision des participant.e-s est, en revanche, d'afficher des slogans se rapprochant des messages du flyer, simples, attirants et surtout positifs : « bouger pour prendre soin de vous », « pour partager, rire », « pour vous détendre », « pour vous changer les idées », etc. sans qu'aucune référence ne soit faite d'ailleurs à la précarité éventuelle de la situation des futur.e-s pratiquant.e-s. De même, il n'est pas question de parler de sport adapté qui renvoie trop aux situations de handicap. Le titre du stand « pratiquer une activité physique et sportive : pourquoi pas vous ? » est retenu à l'unanimité. Les participantes sont invitées à passer dans la journée, si elles le souhaitent. Aucun engagement de leur part n'est demandé. L'IREPS assure la réalisation des affichettes, le recensement de documents utiles à la sensibilisation du public sédentaire et l'élaboration d'un classeur, à partir des données présentes sur le site de l'Office des sports de Saint-Malo, sur les diverses activités proposées localement et possibles pour les non sportif.ve.s.

- *Le jour J, la première année,* le stand est tenu par les deux chargées de projets de l'IREPS, accompagnées d'une chercheuse. Plusieurs participant.e-s de l'atelier « Bouge ton vendredi » de Saint-Malo passent, restent plus ou moins longtemps, seul.e-s ou accompagné.e-s de leur famille, pour discuter, prendre des nouvelles, se réengager pour la nouvelle saison et présenter l'activité à leurs proches. Mais il-elle-s restent à l'extérieur, ne prennent pas place à côté des professionnelles et se positionnent comme des pratiquant.e-s ordinaires, juste un peu plus impliqué.e-s que les visiteur.euse-s du forum des associations. Pour autant, cette préparation collective du stand du forum, le climat dans lequel elle a été abordée, le respect et la prise en compte de leurs propositions permettent d'amorcer la dynamique participative souhaitée. La confiance étant bien installée et le travail en petit groupe aidant, une démarche de participation plus soutenue peut alors s'engager dans la durée.

- *Le jour J, l'année suivante,* fort.e-s de leurs expériences de « nouvelles pratiquantes », d'une assurance retrouvée et sans doute d'une appropriation progressive de la démarche participative, leur présence est toute autre : il-elle-s tiennent le stand avec une professionnelle et une chercheuse, discutent entre eux-elles mais aussi s'adressent de temps en temps aux passant.e-s pour expliquer comment se déroulent les séances d'activités physiques, comment l'éducateur sportif adapte à chacun.e l'activité, comment la convivialité est importante, qu'on s'y amuse beaucoup, etc. Par exemple, ils-elles constatent, tout comme la professionnelle de l'IREPS, que les demandes de renseignement émanent pour les trois-quarts de femmes de plus de 65 ans pour lesquelles l'offre d'activités physiques est déjà importante à Saint-Malo. Ils-elles regrettent que les plus jeunes ne soient pas davantage intéressé.e-s. Par ailleurs, à l'occasion d'un échange ce jour-là, ils-elles s'inquiètent, au même titre que les organisatrices, de l'ambiguïté des tarifs dans la perspective de la mise en place d'un atelier mixte (5 € pour les habitantes des « quartiers prioritaires de la ville et 75 € pour les autres »).

“ *Si on n'habite pas à Saint-Malo mais que l'on est suivi par un travailleur social, on paye plein pot ? Ça peut être gênant.* ”

En un an, les participant-e-s sont passé-e-s de l'autre côté, toujours timides néanmoins, mais se sentant autorisé-e-s à donner des informations et à témoigner de leur expérience.

#### **2. 4. UNE PARTICIPATION QUI S'ORGANISE ET S'INSTALLE DANS LA DURÉE : VERS UNE APPROPRIATION DE LA DÉMARCHE AU TRAVERS DE DIFFÉRENTES MODALITÉS**

- **La mise en place concertée des modalités de travail en faveur d'une participation dans la durée.** Une fois par mois, parfois plus selon l'actualité du programme, le groupe de participant-e-s se réunit à Saint-Malo. Prenant en considération les contraintes des un-e-s et des autres : la programmation des rencontres se planifie collectivement et il est convenu que la chargée de projets de l'IREPS les recontacte par SMS quelques jours avant. Cette dernière s'emploie également à rendre les réunions confortables (environnement agréable, café-gâteaux) et à entretenir un climat bienveillant et convivial (écoute mutuelle, répartition de la parole, confidentialité) dans un entre-soi, un cocon sécurisant pour ces réunions préparatoires. À ce stade d'interconnaissance, la parole s'exprimant spontanément, elle n'utilise pas de supports pédagogiques particuliers pour favoriser les échanges.

- **Un ordre du jour** est établi pour chaque rencontre suivant les modalités identiques aux réunions entre professionnel-le-s. Comme souvent, il n'est pas toujours respecté, mais il constitue la trame de la réunion pour la chargée de projets de l'IREPS qui s'efforce d'en tenir les objectifs sans brider l'expression de la parole des participant-e-s. Le compte rendu, rédigé par l'IREPS, garde la trace des échanges, sans qu'ils soient retranscrits à la lettre. Il est transmis aux personnes à la rencontre suivante.

- **Un point d'informations sur le programme**, sur les actualités à venir est systématiquement fait avant de travailler sur le thème de la rencontre.

La pertinence pour le groupe d'être présent ou représenté, les problèmes que cela pose à chacun-e (être présent-e à une réunion avec les professionnel-le-s mais ne pas y prendre la parole par exemple) y sont discutés. L'organisation concrète de covoiturage pour se rendre aux réunions ou aux formations y est réfléchi. Un défraiement pour les déplacements pour les rencontres autres que les réunions mensuelles (voiture ou transports en commun) est proposé.

- **Un temps de débriefing et d'évaluation** est systématiquement proposé après les réunions avec les partenaires, de formation ou de sensibilisation des clubs ou associations sportives. Il est essentiel car ces moments sont parfois délicats, voire tendus et les participant-e-s ont besoin d'exprimer leur ressenti quand il-elle-s ont l'impression d'avoir été incompris-e-s, voire malmené-e-s. Nous verrons par la suite combien l'organisation de ces temps d'expression est essentielle pour la bonne marche du processus participatif (Annexe 5).

- **Un classeur contenant diverses informations et comptes rendus de réunion** est donné à chaque participant-e pour garder la mémoire des échanges et rendre lisible le programme et ses avancées.

Au fil du temps, les membres du groupe posent des questions « quand est-ce que s'arrête le projet ? » « Quels partenaires sont associés à cette rencontre ? » et s'inquiètent de la pérennité de l'atelier. Le premier atelier d'activités physiques sur les deux sites est pourtant bien implanté et semble pouvoir être pérennisé mais leurs préoccupations vont au-delà. En exprimant les bienfaits d'une pratique sportive retrouvée et en souhaitant que d'autres clubs ou associations sportives du pays de Saint-Malo s'ouvrent à des publics éloignés des activités physiques et sportives, ils-elles s'approprient les objectifs du programme.

## **2. 5. LES ACTIONS ET AXES DE TRAVAIL DANS LESQUELS LE GROUPE DE PARTICIPANT·E·S DE SAINT-MALO S'EST IMPLIQUÉ**

### **• La contribution à la mobilisation de personnes concernées vers les nouveaux ateliers mis en place.**

En plus de leur implication dans le forum des sports en 2018 et 2019, les participant·e·s relayent largement la mise en place des deux nouveaux ateliers initiés à Saint-Malo<sup>22</sup>, allant pour certain·e·s jusqu'à participer à ces derniers pour que l'éducateur·rice sportif·ve ne se décourage pas face au déficit de participant·e·s au démarrage. Après concertation avec l'IREPS, les femmes du groupe « rameuvent » des amies autour de l'atelier « renforcement musculaire » de l'association de Jeanne d'Arc, bien que leurs profils ne correspondent pas aux publics concernés (mères de jeunes enfants). Une personne du groupe précise avec satisfaction que certaines semaines, elle a participé aux trois ateliers ! De plus, sollicité·e·s par l'Agence départementale du pays de Saint-Malo, il·elle·s tiennent à nouveau un stand avec l'IREPS pour promouvoir les ateliers PRECAPSS dans le cadre du forum des actions collectives du pays de Saint-Malo en 2019.

### **• La participation à deux temps d'échanges de pratiques des éducateur·rice·s sportif·ve·s du programme.**

Sur les deux heures consacrées à cet exercice, une heure se passe en présence de participant·e·s volontaires, afin de recueillir leurs regards et propositions de réponses aux questionnements mis en débat par les éducateur·rice·s sportif·ve·s.

Face aux questionnements récurrents de ces dernier·e·s concernant les postures adéquates vis-à-vis de telle ou telle situation (un·e participant·e de l'atelier monopolise le professionnel au détriment du groupe, un·e autre vient lui confier ses difficultés à la fin de la séance, etc.), un travail en sous-groupes mixtes (éducateur·rice et personnes de l'atelier) est initié lors de la deuxième séance d'échange de pratiques et s'appuie sur deux études de cas (Annexe 6).

L'association des participant·e·s à ces rencontres interroge à plus d'un titre les éducateur·rice·s sportif·ve·s, très embarrassé·e·s d'exprimer leurs questionnements face aux pratiquant·e·s. Peu habituel en effet, délicat certes et pourtant très bénéfique pour les deux catégories d'acteur·trice·s en présence. Au-delà de la recherche collective de solutions aux problèmes rencontrés, ce parti-pris semble permettre aux professionnel·le·s de mieux cerner les attentes et ressentis des participant·e·s et à ces dernier·e·s, de mieux comprendre les préoccupations, contraintes et limites des éducateur·rice·s sportif·ve·s. Nous pouvons supposer que tous et toutes repartent avec, en tête, des points de vigilance pour que l'atelier se passe au mieux, dans le respect des un·e·s et des autres et de la dynamique de groupe.

### **• La participation aux différents temps de sensibilisation des associations sportives locales.**

Quatre rencontres sont organisées, en soirée, pour sensibiliser des associations sportives locales à proposer des activités physiques en direction de différents publics « non sportifs ». Le groupe de participant·e·s assiste à la fois aux réunions concrètes avec les clubs et deux d'entre eux·elles participent également aux réunions préparatoires (associant l'IREPS, une chercheuse, la coordinatrice de la mission sport pour l'agence départementale de Saint-Malo et la directrice de l'Office des sports de la CCBP – qui est aussi l'éducatrice sportive en charge des ateliers PRECAPSS sur ce site). À partir de leur vécu des ateliers, les participant·e·s, élaborent, en lien avec l'IREPS, un document « suggestions pour les associations sportives pour ouvrir leur activité à des non-sportifs ». Très concret et illustré de leurs propres propos, ce dernier précise la notion de sport « adapté à des non-sportifs » ainsi que les différentes modalités – communication, inscription, qualités requises chez l'éducateur·rice sportif·ve – en faveur de la mobilisation des publics concernés. Le document, accompagné de commentaires des éducateur·rice·s sportif·ve·s associé·e·s au programme, est remis aux clubs inscrits aux rencontres et est projeté (voir document présenté page suivante).

<sup>22</sup> Un second par le Cercle Jules Ferry et un troisième par l'association Jeanne d'Arc de Saint-Malo.

Pour la première rencontre, il leur est proposé de présenter le document s'il-elle-s s'en sentent capables. Dans les faits, le groupe, auquel se sont jointes deux participantes de l'atelier de la CCBR, informe l'IREPS en début de réunion qu'il ne se sent pas en capacité de s'exprimer en public et qu'il lui

laisse faire la présentation (alternative qui avait été envisagée). Lors de la réunion de débriefing, les participant-e-s expriment leur difficulté à prendre la parole devant des inconnu-e-s, précisant qu'il leur est plus facile de répondre à des questions, si possible, préparées en amont.

► **Document réalisé avec le groupe de participant-e-s en direction des structures sportives pour les soirées de sensibilisation**

**SUGGESTIONS POUR LES ASSOCIATIONS SPORTIVES QUI SOUHAITENT OUVRIR LEUR ACTIVITE A DES NON SPORTIFS**

Personnes ayant participé à ce travail :

- ☒ Participants : Edith, Graziella, Hildegarde, Jeremy, Marie Hélène, Martine, Méli ssandra, Stéphanie
- ☒ Professionnels : Anne, Nicolas, Véronique, Amélie

**Une offre « adaptée », c'est :**

- ☒ Des activités adaptées à sa condition physique, où « chacun va à son rythme »
- ☒ Des activités ludiques où on fait des efforts sans s'en rendre compte
- ☒ Des activités « valorisantes » : auxquelles on est fier de participer
- ☒ Avec un nombre limité de participants
- ☒ Un animateur « sympa » et rassurant

**LES PROPOSITIONS**

Concernant l'information sur l'activité

Faire apparaître sur les documents de communication :

- ☒ le fait que l'activité est adaptée à tous, que chacun va à son rythme
- ☒ Une fourchette de prix
- ☒ La convivialité : une photo montrant des participants en train de rire par exemple

☒ Ne pas se contenter d'une information numérique car beaucoup de personnes n'ont pas accès à internet ou ne savent pas s'en servir

☒ Multiplier les sources d'informations (structures sociales, médiathèque...)

*Beaucoup de gens ont peur de ne pas avoir le niveau :  
« Venez essayer, ça ne vous engage en rien »  
« Si vous ne pouvez pas faire quelque chose, vous ne le faites pas »*

*C'est parfois difficile de demander le prix, surtout quand on a peur que ce soit trop cher.*

*C'est important de voir qu'on va passer un bon moment.*

**Concernant le premier contact**

Il est important d'avoir facilement les informations.

La secrétaire qui répond au téléphone a un rôle d'orientation très important. Elle doit être en mesure de donner les informations sur l'activité.

De même, il est très important que l'éducateur sportif rappelle si la personne lui laisse un message, et assez rapidement.

**Concernant l'éducateur sportif**

**Ses atouts :**

- ☒ Il est attentif à la convivialité
- ☒ Il rassure
- ☒ Il reconnaît et prend en compte les difficultés physiques de chacun
- ☒ Il n'hésite pas à expliquer, à ré-expliquer
- ☒ Il ne pose pas de questions personnelles, sauf si elles sont utiles pour adapter l'activité
- ☒ Il ne parle pas comme si il savait tout, il se met au même niveau que les participants
- ☒ Il est attentif aux nouveaux arrivants, à leur accueil et à leur intégration
- ☒ Il favorise la coopération : par exemple, il fait « tourner » les participants pour éviter la création de « clan »
- ☒ Il sollicite les participants pour le choix des activités

*C'est compliqué d'appeler quand on ne va pas bien*

*S'entende dire :  
☒ « Non je ne sais pas ce qu'il y a dans les séances multi-activités » et  
☒ « Il faut que vous appeliez M. X »  
... donne envie d'abandonner*

*Ca donne envie d'y aller quand tu es rappelé rapidement...*

*On se sent encadré, entouré*

*On est tous différents de corps*

*Acquérir les règles en jouant, ce n'est pas pénible*

Logo ARS Bretagne, OSBR, IREPS, C, Avec le soutien de Saint-Malo, ars

• **La contribution à une consultation sur des propositions de campagnes Facebook de promotion de l'activité physique, initiées par l'Agence régionale de santé de Bretagne.**

L'IREPS est sollicitée par l'ARS Bretagne pour un avis sur une campagne de promotion de l'activité physique pour tou-te-s. Elle propose de consulter le groupe de participant-e-s à ce sujet. Un temps est ainsi consacré à l'étude des photos et légendes et à la rédaction de commentaires

à leur sujet. Le groupe exprime un avis tranché sur les propositions, pointant notamment le fait que certaines photos sont susceptibles de stigmatiser les publics ciblés par la campagne. Par la suite, il regrettera l'absence de retour de l'ARS Bretagne sur les avis transmis.

• **La participation à une réunion « bilan du programme », en présence du comité local, permettant d'alimenter le document de retour d'expériences.**

### 3. Quand la participation des pratiquant-e-s du programme PRECAPSS conduit à une réflexion plus générale sur la question de la participation

Progressivement, au travers des différentes réunions de débriefing, des rencontres et actions avec les partenaires, la participation, au sens général du terme, est questionnée, tant par les professionnel-le-s partenaires que par les participant-e-s : *« cela veut dire quoi participer concrètement ? Cela sert à quoi ? Pour faire quoi, pour qui, quel intérêt, à quel moment et dans quelles conditions ? »*.

La mise en réflexivité du groupe de participant-e-s sur cette notion générique n'est pas simple.

Aussi, c'est plus au travers d'expériences (négatives et positives) que cette réflexion va se concrétiser et, pour ces dernier-e-s, prendre du sens et leur en faciliter l'analyse.

- **La participation du groupe au séminaire régional « Réduire les inégalités d'accès à la pratique d'activités physiques et sportives sur nos territoires<sup>23</sup> » : une contribution à la réflexion sur la participation.**

Il est proposé aux participant-e-s d'assister à cette journée et de contribuer, par leurs témoignages, à un des ateliers s'intéressant aux enjeux de la participation de personnes concernées à l'élaboration de projets de promotion d'activités physiques « adaptées ». Un groupe d'entraide mutuelle et un groupe de pratiquantes d'escrime atteintes d'un cancer du sein viennent également faire part de leur expérience de la participation. Préparée en amont, sous la forme de questions réponses anticipées, leur intervention va s'avérer compliquée, pour eux-elles comme pour l'animatrice de l'atelier. En effet, une formulation différente des questions les perd et génère un stress qui les empêche de répondre aux nouvelles sollicitations de l'animatrice qui tente de les aider à s'exprimer.

- **La participation du groupe à la formation des travailleur-euse-s sociaux-ales sur la participation : un moment sensible de l'intervention (septembre 2019).**

À destination prioritairement de travailleur-euse-s sociaux-ales du pays de Saint-Malo, cette journée, intitulée « La participation des personnes aux projets qui les concernent : pourquoi, comment, à quelles conditions ? L'usager : un destinataire de vos actions ou un partenaire actif ? » se donne deux finalités : interroger la notion de la participation, ses conditions, intérêts et limites, et familiariser les professionnel-le-s présent-e-s à des séances d'activités physiques, telles que proposées dans les ateliers PRECAPSS<sup>24</sup>. Les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s associé-e-s au programme sont donc présent-e-s. Conceptrices du programme de la formation, les chargées de projets de l'IREPS décident d'expérimenter une formation mixte, associant personnes concernées et travailleur-euse-s sociaux-ales, afin de croiser les regards des un-e-s et des autres sur les enjeux et conditions du processus participatif. Les participant-e-s de Saint-Malo acceptent d'emblée cette proposition et deviennent stagiaires de la formation, au même titre que les professionnel-le-s. Cette rencontre réunit ainsi une vingtaine de personnes dont une dizaine de professionnel-le-s. Retour d'expériences, travail en petit groupe sur des études de cas et temps de pratique d'activités physiques pour les non-sportif-ve-s sont au programme de la journée pour déconstruire les représentations et mettre en perspective sa pratique professionnelle au regard des enjeux de la participation.

L'évaluation de la formation rend compte de la satisfaction des deux catégories d'acteur-trice-s. Elle va mettre à jour toutefois des incompréhensions de part et d'autre. Dans une ambiance pourtant conviviale et respectueuse, des propos maladroits concernant les implications du groupe de participant-e-s dans le programme PRECAPSS vont affecter fortement ce dernier<sup>25</sup>. Alors que les autres stagiaires ne se rendent compte de rien, la chargée de projets qui

<sup>23</sup> Séminaire inscrit dans le dispositif d'appui décentralisé et cordonné par l'IREPS Bretagne. <sup>24</sup> Le parti pris ici est qu'en vivant concrètement l'activité, les travailleur-euse-s sociaux-ales seront plus à même d'en parler et de mobiliser leurs usager-ère-s. <sup>25</sup> Voir pages suivantes « Du bon usage de l'humour pour faire face à l'embarras des professionnel-le-s ».

travaille régulièrement avec ces participant-e-s, prend un temps avec eux-elles en fin de formation pour qu'il-elle-s puissent exprimer leur ressenti négatif. Dans la foulée, elle leur propose une réunion dans les jours suivants pour un debriefing. Si cet incident est regrettable, son observation contribue grandement à l'analyse rétrospective du processus participatif initié dans le programme PRECAPSS et à la mise en exergue d'un certain nombre de constats et de recommandations.

- **Où il est décidé de réfléchir, à partir de cet incident, avec les participant-e-s, sur la participation de façon générale.**

Pas question de rester sur une impression d'échec et de sentiments négatifs ! Le temps de débriefing, permet, une fois que tout le monde a pu exprimer son ressentiment, ses regrets (pour la chargée de projets) de rebondir de façon constructive. Tout le monde se met au travail pour définir les conditions permettant un processus participatif constructif et respectueux.

## **Ce que nous apprend le processus de participation du programme**

### **La parole des premiers-ère-s concerné-e-s fait débat**

La représentation du groupe de participant-e-s à l'occasion des différentes réunions du programme fait débat. Tout d'abord, tou-te-s n'ont pas la même facilité à s'exprimer en public : impossible pour certain-e-s, ou sous réserve d'être en forme et motivé-e-s pour d'autres.

Mais quel est le statut des points de vue exprimés ? Les prises de parole relèvent du témoignage individuel vivement apprécié par les professionnel-le-s du travail social notamment parce qu'il sonne « vrai », qu'il met de l'humain dans des accompagnements ou dispositifs parfois standardisés, mais à la condition de « rester à sa place », c'est-à-dire de témoigner en tant qu'usager-ère des services sociaux.

Par exemple, à l'occasion de la formation « mixte » sur la participation, un membre du groupe, ne se considérant pas comme « précaire » (même s'il est bénéficiaire de l'allocation adulte handicapé),

fait une expérience curieuse :

“ ***Dans mon atelier, les travailleuses sociales ne s'adressaient à moi que comme usager, c'est ça qui les intéresse, pas mon avis en tant que personne.*** ”

(Participant, Saint-Malo)

De la même manière, la parole collective est susceptible – et c'est une bonne chose – de lever des controverses, voire de porter des revendications. C'est peut-être pour cela qu'elle est difficile à construire, à faire émerger même par la professionnelle de l'IREPS qui est pourtant convaincue de l'intérêt de la démarche.

Une pointe de revendication apparaît cependant dans la critique systématique des expressions « précaires » ou en « situation de précarité », le groupe les jugeant stigmatisantes.

“ ***Est-ce que l'on ne pourrait pas se dire que c'est un moment de la vie où on rencontre des problèmes qu'ils soient financiers, mal-être, difficultés familiales, problèmes de santé... ?*** ”

(Participant, Saint-Malo)

Alors que la démarche de participation engagée semble produire une forme d'émancipation, il est éprouvant pour les participant-e-s d'être cantonné-e-s à leur statut de bénéficiaire de l'action sociale.

“ ***Je trouve que les travailleurs sociaux auraient dû mettre leur casquette de côté. (...) Nous ont mis inférieurement à eux. (...) Pour travailler, il faudrait se mettre au même niveau.*** ”

(Participant, Saint-Malo)

Mais si l'expression des participant-e-s n'est pas toujours reconnue à sa juste place, leur silence semble de la même manière problématique aux yeux de certain-e-s.

## **Du bon usage de l'humour pour faire face à l'embarras des professionnel-le-s**

Le registre de l'humour est présent chez les professionnel-le-s du travail social pour faire face aux situations embarrassantes. Il permet de

faciliter la relation avec les usager·ère·s, de mettre à distance leur souffrance pour ne pas être englouti par elle, de rééquilibrer une relation asymétrique, de faire passer un message, de se défendre ou encore de déjouer leur agressivité (Joris, 2010). Dans tous les cas, il est à manier avec précaution, il est surtout à replacer dans le contexte d'une situation particulière, de l'état émotionnel de la personne et des enjeux de la relation d'aide à un instant T.

Ce registre est également très présent au sein du groupe de participant·e·s, d'abord pendant les séances d'activités physiques puis dans le groupe de travail. Mais l'humour semble avoir du mal à se vivre sereinement dans des situations mixtes. Par exemple, lors d'une réunion avec le petit groupe, la chargée de projets de l'IREPS, un peu inquiète face au silence du groupe dans certaines réunions mixtes, demande sur le ton de la plaisanterie « *vous n'avez pas l'impression d'être des potiches ?* », reprenant ainsi l'expression de la plus jeune participante formulée dans une autre circonstance. Tou·te·s s'en amusent, répondant en cœur « *non non, on écoute, c'est intéressant !* ».

À l'occasion de la formation mixte portant justement sur la participation, la chargée de projets de l'IREPS présente la démarche de participation du groupe issu des ateliers d'activités physiques et relève que sa présence parfois silencieuse n'en fait pas pour autant des « potiches ». Une professionnelle déclare à sa suite « *Moi, je trouve que des fois, c'est compliqué, que vous me donnez l'impression d'être des potiches justement !* ». Cette prise de parole est suivie d'un bref silence gêné. Un éducateur spécialisé s'empresse de faire part de sa reconnaissance à l'une des membres du groupe, la remerciant pour sa présence ou sa participation toujours appréciée.

Mais, si l'on peut dire, le mal est fait : dans l'entre-soi, le terme « potiche » non seulement passe bien mais il est aussi une sorte de « mascotte verbale » et l'expression d'un consensus : la participation n'est pas une démarche facile, elle peut générer une certaine frustration, mais entre nous on peut en parler, en rire même. Par contre, son usage par une personne extérieure

au petit groupe ne passe pas, semble même représenter une sorte de tabou. À ses yeux, le ton employé est acerbe, critique, humiliant renvoyant brutalement ses membres à leur statut d'usager·ère·s des services sociaux, passif·ve·s et sans énergie...

“ *Il est dommage que certaines personnes ne comprennent pas (ou ne veulent pas comprendre) la présence d'autres et se permettent des remarques désobligeantes.* ”

(Élément d'évaluation de la formation d'une participante non professionnelle)

Certain·e·s participant·e·s, fâché·e·s, menacent même en aparté de ne plus assister aux réunions en question. Pourtant, la professionnelle mise en cause ne se rend pas compte de sa bévue et du trouble qui suit. Elle a recours à ce mot pour exprimer avec humour sa gêne, d'autant plus simplement que d'autres l'ont fait avant elle. Elle s'est par la suite excusée auprès du groupe. Au-delà de ce qui se joue peut-être entre les différents partenaires du programme, cette anecdote illustre le malaise, mais aussi la controverse que suscite la participation. En exprimant leur trouble face à ces silences jugés pesants, plusieurs professionnel·le·s (secteurs social et sportif) expriment leur embarras vis-à-vis de la participation (non suffisamment active) des personnes concernées.

“ *Quelle est la plus-value de leur présence à ces réunions surtout s'ils ne disent rien ? (...)* *On n'a pas été prévenu en amont de la réunion du 3 octobre que les personnes en situation de précarité allaient participer... j'ai fait plus attention sur les mots utilisés.* ”

(Assistante sociale, CCBP)

Faisant référence aux réunions de sensibilisation des clubs, cette personne se montre même critique vis-à-vis de la décision d'inviter des personnes concernées considérant que cela les met dans une situation difficile, insurmontable même pour certain·e·s.

Il est curieux que ce silence interpelle les professionnel-le-s à qui il arrive, pourtant, de ne pas prendre la parole lors de réunions partenariales, par timidité peut-être, mais surtout par besoin en premier lieu d'écouter, d'observer, de comprendre l'objet de la réunion ainsi que les enjeux des un-e-s et des autres avant de parler, de se prononcer ou de commenter. Laissons le temps aux participant-e-s de faire de même, de comprendre les réalités des partenaires présents (ici les clubs sportifs) et leurs représentations. Leurs remarques et propositions, même si elles sont exprimées après coup, auront autant de valeurs. La non-prise de paroles des participant-e-s ne doit pas être associée systématiquement à l'idée d'une participation alibi, certes critiquable.

### **Accompagner la démarche de participation, tant du côté des professionnel-le-s et des élu-e-s que des participant-e-s**

Bien que l'implication des participant-e-s apporte *in fine* une valeur ajoutée pour le programme (et un bénéfice pour ces personnes), les constats évoqués ci-dessus montrent que le dispositif global d'**empowerment** souhaité initialement n'a pas été suffisamment préparé ni accompagné. Si les modalités d'accompagnement du groupe de participant-e-s se sont révélées à plus d'un titre pertinentes, il n'en reste pas moins que l'insuffisante association des partenaires locaux au processus participatif a fragilisé la dynamique participative.

Nous dégageons ci-dessous les différents leviers à activer simultanément pour mener à bien un processus participatif.

- *Accompagner la prise de parole des personnes concernées : mise en confiance et « entre soi sécurisant et convivial », en amont et en aval des réunions mixtes*

Le processus participatif, animé par une chargée de projets dans un climat convivial, s'est amorcé dans un entre-soi, un cocon sécurisant. Planifier les rencontres, garder la mémoire des opinions et des décisions et faire des points réguliers sur l'avancée du programme sont autant de conditions qui favorisent également l'investissement des

participant-e-s. Cette rigueur est d'ailleurs valable pour l'implication durable dans les projets des professionnel-le-s.

Toutefois, la mise en confiance est un préalable nécessaire à toute implication sérieuse des personnes concernées. Moins habituées que les professionnel-le-s ou les élu-e-s, dont c'est le lot quotidien, elles ont besoin de temps d'observation pour comprendre les tenants et aboutissants d'un projet : les inviter d'emblée aux réunions mixtes paraît dans ce contexte difficile, voire non souhaitable. Toutefois, il est indispensable qu'elles soient associées dès le début d'un projet, voire en amont, dans un contexte non-mixte pour qu'elles puissent exprimer en toute sécurité leur point de vue sur la thématique traitée et construire un argumentaire situé qui pourra être confronté à d'autres par la suite. L'attention à la mise en confiance passe tout d'abord par l'expérimentation d'une relation d'égalité avec les initiatrices du programme (professionnelles de l'IREPS d'abord, puis chercheuses et éducatrice-riche-s sportif-ve-s recruté-e-s) dans un cadre neutre – les séances d'activités physiques ici – et l'instauration d'un respect mutuel. L'enjeu pour elles est aussi de se débarrasser de l'impact de leur orientation par les professionnel-le-s du travail social qui les marque « au fer rouge ». Elle passe ensuite par une réelle prise en compte de leur parole : par l'éducatrice-riche sportive dans le choix des activités, par la chargée de projets de l'IREPS pour les sollicitations collectives en fin d'atelier, par les chercheuses dans le cadre des entretiens de recherche.

Ensuite, dans un entre-soi sécurisant, des temps de débriefing et d'évaluation collective des rencontres auxquelles elles ont participé sont essentiels pour faire face aux aléas de la participation. Ainsi, toute expérience douloureuse doit faire l'objet d'une discussion, avec – sans minimiser les ressentis – une mise en perspective des raisons pour lesquelles des professionnel-le-s ont pu, bien souvent à leur corps défendant, les offenser : déstabilisations liées aux routines professionnelles perturbées, liberté de ton et de parole gênée par leur présence, malaise propre à la profession, nouvelles modalités d'accompagnement incluant les « bénéficiaires »

plus ou moins facilitées par l'institution, injonction à la participation sans « boîte à outils » ni réflexion sur ce que cela implique en termes d'intervention, etc.

Face aux anicroches venues émailler la mise en œuvre de la participation des premier-ère-s concerné-e-s, le débriefing est l'occasion d'aller plus loin dans la démarche et d'expliquer que la participation comporte toujours des risques de part et d'autre, que l'on ne sait pas ce qui va en sortir et qu'il est important d'accueillir le débat, voire le conflit pour en faire une force.

La chargée de projets de l'IREPS qui accompagne le groupe de participantes de Saint-Malo a déjà expérimenté ce type de démarche dans le cadre d'autres projets. Elle y a trouvé beaucoup d'intérêt, même si elle reconnaît volontiers le tâtonnement de la démarche tant de son côté que de celui des personnes concernées.

“ **Le groupe de participants n'a pas été créé pour réfléchir sur la participation, il a été initié pour participer concrètement à la réflexion et à l'action pour déployer de telles offres d'activités physiques. En fait en avançant, les participantes et moi-même, on a bien été obligées de se questionner sur ce que c'est que la participation.** ”

(Chargée de projets de l'IREPS)

Elle souligne également la difficulté de certain-e-s participant-e-s à exprimer la manière dont il-elle-s vivent l'expérience.

“ **Des fois c'est compliqué pour eux de me dire comment ils ont vécu les choses. Il y a en même temps le fait d'être contents d'être là, et puis en même temps il y a des petites choses qui passent et qui ne passent pas (...) On ne sait pas ce que peut être la participation ou pas. Et quand je dis 'on', c'est on-on (nous) et les participants aussi.** ”

(Chargée de projets de l'IREPS)

Pour favoriser les échanges, faciliter les prises de parole des personnes concernées (sans les y contraindre bien sûr) et le dialogue avec les professionnel-le-s, il est possible de mobiliser ou

de créer différents outils et méthodes: travail en petits groupes, étude de cas, jeu d'inclusion (pour favoriser un climat bienveillant et l'interconnaissance) tout en veillant à répartir la parole. De la même façon, penser alternativement des temps dans l'entre-soi et des temps mixtes permet de faire émerger une parole autonome des premier-ère-s concerné-e-s dans un premier temps, puis de la partager ou de la confronter avec les professionnel-le-s. Si la mise en place d'un « cocon bienveillant » est une nécessité, il doit se faire en lien avec les professionnel-le-s, pas à côté, en alternant « entre-soi » et « mixité » dans les réunions.

Comme on apprend souvent de ses erreurs, l'épisode « potiche » révèle les oublis, les limites de la démarche entreprise dans le programme PRECAPSS et la nécessité d'être davantage explicite sur le rôle et la place des participant-e-s, même silencieux-ses. L'implication concrète des personnes concernées demande à la fois du temps et de la rigueur pour que personne ne se sente lésé, instrumentalisé, mais suppose aussi de partager l'expérimentation avec les partenaires, comme le rappelle la professionnelle de l'IREPS :

“ **À un moment, on a un peu oublié les professionnel-le-s au profit des personnes. On n'y a plus pensé.** ”

(Chargée de projets de l'IREPS)

La prise de parole des premier-ère-s concerné-e-s – et au-delà, leur participation pleine et entière – n'est pas sans risque : s'il est important de l'accompagner, il est encore plus essentiel de travailler auprès des professionnel-le-s et des élu-e-s pour qu'ils mettent à l'aise les participant-e-s et accueillent leur parole avec sérieux.

- *Accompagner les professionnel-le-s dans la compréhension des enjeux de la participation pour créer un environnement favorable à son exercice*

L'accompagnement d'une démarche participative est incomplet s'il est cantonné

aux personnes concernées par le projet : les professionnel-le-s, les élu-e-s doivent être également sensibilisé-e-s et formé-e-s à ses enjeux, et ce le plus tôt possible pour s'approprier les exigences et la complexité du processus participatif, sa temporalité et l'humilité qui doit l'accompagner. Il est important selon nous :

- **De clarifier les représentations des partenaires sur le processus participatif dès le démarrage du projet**

Au préalable, il est essentiel de mettre à plat leurs représentations sur la notion de participation et d'insister sur le fait qu'elle ne signifie pas toujours « prise de parole », les personnes concernées ayant elles-mêmes besoin parfois de s'informer ou d'être en situation d'écoute (par exemple, comprendre le fonctionnement d'une association sportive). Pour ne pas laisser s'installer un malaise vis-à-vis d'une présence silencieuse dans une réunion mixte, il est important d'expliquer au début les raisons de la présence des participant-e-s, et de le rappeler régulièrement.

- **D'initier un groupe de réflexion et de suivi du processus participatif**

S'il est proposé, lors de deux comités locaux (2017 et 2018) du PRECAPSS, de mettre en place un groupe de réflexion sur la question de la participation, cette idée n'est pas mise en œuvre. En effet, la mise en place d'un groupe de travail « spécifique » à la participation est une hypothèse de travail discutée dès 2017. Mais la crainte de sur-solliciter les professionnel-le-s (diagnostic, groupe de travail élaboration des ateliers, etc.) repousse, voire fait oublier cette piste. La forte mobilisation des chargées de projets de l'IREPS dans le suivi des ateliers d'activités physiques rend, d'autre part, cette option difficile. La vie des projets, avec leurs contraintes, oblige à faire des choix parfois contre-productifs.

Par ailleurs, bien que la pertinence de la formation « mixte » sur la participation soit indéniable, elle intervient trop tardivement dans le programme PRECAPSS. Elle aurait sans doute pu être proposée au moment où la participation du groupe de Saint-Malo s'est intensifiée, c'est-à-dire un an plus tôt (septembre

2018). Si cette temporalité aurait permis de mettre en place, dans la continuité de cette rencontre, un groupe de travail « participation » pour permettre aux professionnel-le-s du travail social de s'approprier la démarche et d'éprouver concrètement les enjeux de la participation, elle n'est pas, loin s'en faut, l'alpha et l'oméga d'une stratégie de travail sur ce thème. Il aurait fallu dès la phase d'amorçage du projet s'interroger avec l'ensemble des partenaires sur la manière de travailler concrètement le sujet, à travers le diagnostic, les différentes réunions du comité local, au sein du comité de suivi mais aussi de manière plus soutenue dans la construction des ateliers d'activités physiques.

- **De s'accorder sur la manière de nommer les participant-e-s et leur collectif**

Enfin, il est important de se soucier du vocabulaire (omniprésence par exemple des acronymes dans les jargons professionnels, mais aussi au niveau de discours abstrait ou technique) et de porter attention à la manière de désigner les participant-e-s : « précaires », « en situation de précarité », « bénéficiaires de l'action sociale », « usagèr-e-s », « vulnérables » autant de termes sur lesquels les professionnel-le-s hésitent encore et auxquels s'opposent le plus souvent les personnes concernées. La façon de nommer le collectif de participant-e-s constitue aussi un enjeu important car il est un partenaire comme un autre : « groupe des participant-e-s » et « groupe participation » ne sont pas satisfaisants car ils tendent, d'une part, à réduire la participation à celle des personnes concernées et, d'autre part, à minoriser ses membres et à en faire un groupe à part.

- **Il faut du temps pour se sentir et être participant-e...**

Participer ne se décrète pas, ce n'est que progressivement que les personnes se mettent et sont mises en situation effective de participer, c'est-à-dire de faire des propositions, de prendre des initiatives, de s'autoriser à exercer leur esprit critique, etc. Cela passe par une mise en confiance, une (re)valorisation des personnes sans complaisance pour autant, mais aussi une familiarisation progressive avec un secteur

d'activité peu connu (par exemple, le champ sportif). Une maîtrise minimum des tenants et aboutissants d'un projet est nécessaire pour en être pleinement acteur-riche. Il aura fallu deux ans aux participant-e-s du programme PRECAPSS pour être en capacité et s'autoriser à apporter un point de vue original et être force de proposition (par exemple l'envie de promouvoir ce qui a été fait et de contribuer à sensibiliser les associations pour qu'il y ait une offre sportive plus diversifiée sur le territoire, l'idée de solliciter un lieu regroupant des associations caritatives du quartier à proximité de la salle de sport pour informer et mobiliser de futur-e-s pratiquant-e-s ; cette ressource n'ayant été citée par aucun des partenaires). Ces participant-e-s deviennent ainsi les garant-e-s du cadre, la mémoire du projet et le nécessaire accompagnement du début cède peu à peu la place au « faire avec », dans une relation parfaitement symétrique. Cette acculturation progressive au projet est d'autant plus importante qu'une forme d'exigence et de fortes attentes se manifestent vis-à-vis des participant-e-s dont les faits et gestes sont en quelque sorte scrutés par les professionnel-le-s.

## 4. Conclusion

### **4.1. LA PARTICIPATION : UNE FORTE INCITATION INSTITUTIONNELLE ET POLITIQUE, DONT LA MISE EN ŒUVRE COMPLEXE FAIT DÉBAT**

Relevons tout d'abord que le terme « participation » n'est utilisé qu'à propos de l'implication des membres des ateliers d'activités physiques expérimentaux, c'est-à-dire principalement des personnes en situation de précarité, usagères des services sociaux. Pour les professionnel-le-s, il est davantage question d'implication, de partenariat, d'engagement plus ou moins intense, plus ou moins lié à leur mission professionnelle. Cet « usage réservé » est révélateur, semble-t-il, du malaise ou tout du moins de la surprise qui entoure la question de la place accordée aux premier-ère-s concerné-e-s. Malaise sans doute du côté des professionnel-le-s du travail social qui, au vu de la place croissante que

doivent occuper les usager-ère-s tant dans leur propre accompagnement que dans les structures (notamment les centres sociaux), voient depuis quelques années leurs habitudes professionnelles questionnées ; mais aussi surprise et curiosité de la part des éducateur-riche-s sportif-ve-s qui, pour la première fois, font l'expérience du travail avec des « participant-e-s » et plus seulement avec des « pratiquant-e-s ».

On le voit bien, la participation pose problème, fait débat. Elle n'est pas à prendre à la légère : les personnes concernées qui s'engagent dans cette démarche ne devraient pas se sentir associées que pour la forme à des prises de décisions qui les dépassent, ni devenir des « participant-e-s alibi » comme c'est le cas dans de nombreuses situations. Progressive, la participation des personnes concernées reste une démarche complexe pouvant générer tout à la fois enthousiasme et malaise. Les démarches participatives sont ainsi faites d'errements, d'hésitations, d'essais réussis ou non. On avance en marchant et souvent à petits pas. Il n'y a certes pas de modes opératoires types mais une envie partagée de cette expérience et des questionnements collectifs qu'elle soulève.

### **4.2. « FAIRE AVEC » LES PARADOXES DE LA PARTICIPATION**

L'exercice de la participation est à bien des égards un exercice d'équilibriste. Nous reprenons ici la liste des paradoxes de la participation énoncés par C. Ferron à l'occasion la Journée SFSP-FNES « Prévention en santé », le 14 décembre 2010, en l'adaptant au programme PRECAPSS.

- **Le respect de la multiplicité des points de vue qui seront exprimés par une population pluraliste par nature et la prise de décision.** De ce point de vue, le programme PRECAPSS a tenté d'associer les personnes concernées à la prise de décisions concernant le profil de l'éducateur-riche sportif-ve, les types d'activités physiques pratiquées, la manière de communiquer, les points de vigilance à transmettre aux clubs et associations sportives qui souhaiteraient s'ouvrir à des publics éloignés des activités physiques, etc. En l'espèce, nous sommes face

à quelques points de vue exprimés allant tous dans le même sens – qu'il faut par exemple créer les conditions d'une ouverture aux publics éloignés des activités physiques –, invitant au consensus. Du reste, si les instigateur-trice-s du PRECAPSS expriment des questionnements dans la mise en œuvre de la participation, il-elle-s n'en sont pas moins convaincu-e-s de son intérêt tant pour le projet lui-même que pour les personnes concernées. Dans ce programme, malgré le cadre contraint du projet de recherche interventionnelle, les modalités de mise en œuvre de l'intervention sont soumises à l'ensemble des partenaires et aux participant-e-s. Par exemple, au sein du comité local, un débat a vu le jour sur l'idée que les futur-e-s participant-e-s des ateliers d'activités physiques produisent un certificat médical : ses partisan-e-s estimant que c'était plus sérieux et nécessaire à l'éducateur-riche sportif-ve pour adapter l'activité, ses détracteur-trice-s (plus nombreux-ses) que ça allait faire fuir les potentiel-le-s volontaires. Il a finalement été décidé de ne pas demander de certificat médical comme pour anticiper les opinions des personnes concernées qui ont, par la suite, largement plébiscité cette décision.

- **L'inscription dans des cadres prédéfinis et le respect des orientations choisies par la population.** Le programme PRECAPSS s'inscrit dans la continuité des grandes campagnes nationales du type « Manger bouger » même s'il s'en distingue justement sur les modalités de mise en œuvre du programme d'intervention et l'importance accordée à l'environnement, au contexte d'implantation. Les participant-e-s acceptent ce cadre, l'injonction normative à la pratique d'activités physiques, et proposent finalement des ajustements entre celui-ci et leur propre pratique. Il-elle-s s'en arrangent au regard de leurs contraintes et de celles qu'il-elle-s projettent sur des personnes qui partagent leur condition sociale.
- **La dimension conviviale de la participation et la rigueur méthodologique.** Certes, la convivialité, le cocon de l'entre-soi par moment, est une condition *sine qua* non à la participation des personnes concernées. Elle n'exclut pas,

loin s'en faut, la détermination d'un ordre du jour, l'écriture d'un compte rendu après chaque réunion (fait par la chargée de projets de l'IREPS), de revenir sur un sujet pour être sûr que le point de vue exprimé est compris et partagé, de consigner les ordres du jour, les comptes rendus ou autres documents supports dans un classeur, etc. La rigueur relève aussi d'une démarche pleinement explicative sur les enjeux et les risques de la participation.

- **La participation comme facteur de succès de l'intervention et de... contrôle social.** Dans la mise en œuvre du programme, la question du contrôle social est présente en creux. Elle n'est pas éludée (voir les critiques sur le vocabulaire utilisé pour désigner les publics « ciblés ») et elle a fait l'objet, par exemple, d'une prise de position de la part des professionnelles de l'IREPS qui aurait pu déplaire aux partenaires du travail social. En effet, sans réelle concertation, elles ont opté pour un éloignement des travailleuses sociales des ateliers d'activités physiques pour échapper à la logique de contrat dans laquelle celles-ci et les usager-ère-s sont engagé-e-s. Et elles ont bien fait, semble-t-il. Il n'a jamais été question de « rendre des comptes » aux professionnelles qui ont participé à la mobilisation pour remplir les ateliers malgré quelques tentatives de ces dernières pour obtenir des informations sur le déroulement des ateliers, ce qui passent mal aux yeux des participant-e-s. Tout se passe comme si l'atelier d'activités physiques était un univers quasi sacré. Il semble donc important de garantir aux pratiquant-e-s que justement ce temps échappera au cadre normatif habituel dans lequel la majorité d'entre eux-elles sont placé-e-s.

# LA MOBILISATION ET LE RENFORCEMENT DES COMPÉTENCES DES ACTEUR·RICE·S IMPLIQUÉ·E·S

Pour construire un environnement humain favorable à la pratique d'activités physiques pour les personnes éloignées du sport et des activités physiques, le programme PRECAPSS se donne pour objectif de créer les conditions de montées en compétences à des degrés divers.

Au cours du PRECAPSS, différents leviers mobilisés de façon formelle (formations à l'intention de professionnel·le·s du sport, du social) ou informelle (réunions du comité local, des différents groupes de travail et des temps d'échange de pratiques) seront les vecteurs de ce développement de compétences. La mobilisation des personnes concernées et l'animation des ateliers d'activités physiques expérimentaux en constituent la partie la plus empirique : les compétences se réalisent et se vérifient surtout dans l'action.

Les éducateur·rice·s sportif·ve·s, en prise directe avec les pratiquant·e·s, sont particulièrement au cœur de la réflexion sur les compétences acquises et transmises. Il est moins aisé pour les professionnel·le·s du travail social et les autres partenaires de rendre compte de ce processus, étant certes parties prenantes de l'intervention mais aussi plus périphériques en ce qui concerne l'acquisition ou le renforcement des compétences à proprement parler.

La valorisation et le renforcement des ressources personnelles et sociales des personnes concernées constituent également un enjeu de tout programme de promotion de la santé. Nous questionnons ici l'intérêt et les limites des différents leviers mobilisés dans le PRECAPSS en faveur du développement des compétences psychosociales des participant·e·s aux ateliers, et plus précisément de ceux et celles du groupe de travail des participant·e·s.

S'inscrivant dans le courant pédagogique de l'éducation nouvelle (pédagogie dynamique et interactive), l'IREPS veille, tout au long de cette démarche d'accompagnement, à explorer les préoccupations, les représentations des acteur·rice·s impliqué·e·s, à favoriser leur participation active et à valoriser leurs ressources propres et expériences.

Outre l'apport minime d'éléments théoriques, la finalité de ce processus « formatif » est avant tout d'apprendre des un·e·s et des autres, quel que soit son statut, et de mettre les nouvelles compétences acquises dans l'action, l'interactivité et la mise en réflexivité, au service des pratiques professionnelles ou individuelles.

## 1. Les éducateur·rice·s sportif·ve·s à la conquête d'un nouveau public : le renforcement de compétences techniques et relationnelles

### 1.1. ADAPTER ET TESTER DES ACTIVITÉS PHYSIQUES À TRAVERS LES ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES EXPÉRIMENTAUX SOUS LE REGARD ATTENTIF DES CHARGÉES DE PROJETS DE L'IREPS ET DES CHERCHEUSES

#### 1.1.1. L'adaptation de l'activité : une réflexion en amont et pendant les séances

La prise en charge des ateliers d'activités physiques du PRECAPSS est l'occasion pour les éducateur·rice·s sportif·ve·s de rencontrer et de découvrir un nouveau public et d'adapter les activités sportives à ses capacités physiques et expériences, bonnes ou mauvaises. À cet égard, l'adaptation de l'activité étant au cœur de la profession d'éducateur·rice sportif·ve, cette dimension essentielle n'est pas à proprement parler une compétence acquise, mais sans doute a-t-elle été renforcée à l'occasion du programme PRECAPSS. En effet, si l'adaptation

de l'activité à chacun-e relève de leur formation initiale, cela ne signifie pas qu'il-elle-s ont l'occasion d'exercer cette compétence au quotidien. Les ateliers « Bouge ton lundi, mardi ou vendredi » leur en donnent l'opportunité. L'éducatrice sportive de la CCBR évoque à plusieurs reprises le temps conséquent qui lui est nécessaire pour préparer ces séances, les problématiques des participant-e-s étant très disparates (trouble d'équilibre, problèmes mécaniques divers, obésité avec essoufflement, trouble cognitif, etc.). « *Je me demande toujours : vont-ils être capables de faire cela, est-ce que la situation est adaptée ?* ». Cette grande disparité des capacités physiques et de l'état de santé du groupe de la CCBR exige de la part de l'éducatrice sportive d'élaborer des séances qui prennent en compte à la fois des capacités physiques réduites des participant-e-s les plus en difficulté, et des demandes et attentes de ceux-celles qui sont en meilleure forme physique et qui cherchent à se dépenser. La participation régulière d'une chercheuse et d'une chargée de projets de l'IREPS aux séances la soulage de ce point de vue « *(vous) les aidiez aussi à jouer physiquement sur le terrain, pour celles qui voulaient se pousser un petit peu plus* », lui permettant de se consacrer davantage aux personnes en difficulté.

La préparation préalable ne dispense toutefois pas d'être très vigilant-e lors de la séance elle-même. Les observations et les retours spontanés des participant-e-s permettent de réadapter l'activité si besoin. « *Je rectifie si cela est difficile : je réduis le terrain, etc.* ». Les ateliers sont également l'occasion pour ces professionnel-le-s de tester des activités variées : des plus classiques (basket, volley, badminton, etc.) à des plus nouvelles ou plus ludiques (kinball, tchoukball, speedminton...), l'éducatrice sportive de la CCBR estimant qu'« *au final, tout sport s'adapte* ».

Mais si les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s du PRECAPSS adaptent facilement les diverses disciplines sportives ou ludiques aux niveaux des participant-e-s, il-elle-s peuvent parfois éprouver des difficultés à accepter la transformation des règles d'un jeu par les participant-e-s. Ainsi, pendant la première séance de kin-ball, les participant-e-s de l'atelier de la CCBR, dont la majorité présente des problèmes articulaires

ou d'équilibre, ne se sont pas conformé-e-s à la principale instruction de la discipline : maintenir le gros ballon en l'air, cela ne les empêchant pas de s'amuser, d'apprécier l'activité et d'en redemander.

### **1. 1. 2. La mise en réflexivité stimulée par les autres professionnel-le-s et les participant-e-s**

La participation régulière d'une chargée de projets de l'IREPS et d'une chercheuse aux ateliers, sur chacun des sites, apporte une coloration particulière à cette expérimentation et provoque de façon implicite une hyper-vigilance de la part des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s. Les professionnelles de l'IREPS précisent pourtant, dès le recrutement, qu'elles seront là pour les besoins de la recherche interventionnelle et non pour contrôler la manière dont les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s mènent l'atelier et se comportent avec les participant-e-s. Ces dernier-ère-s se montrent toutefois un peu ambigu-e-s vis-à-vis de cette présence : il-elle-s en soulignent l'intérêt pour réfléchir continuellement à leur pratique tout en se sentant un peu sous contrôle. C'est pourtant cette réflexivité qui permet d'écrire ce document, de porter un regard en finesse sur les ateliers.

Par exemple, cette participation-observante permet de pointer une difficulté apparue au lancement très poussif du deuxième atelier multisports du vendredi du cercle Jules Ferry de Saint-Malo. La chargée de projets de l'IREPS soulève auprès de l'éducateur sportif que le niveau de ce second atelier semble calé sur celui du groupe du premier (ayant démarré un an plus tôt et se poursuivant avec les mêmes personnes dont les capacités physiques ont beaucoup progressé en un an). L'éducateur sportif, ne s'en étant pas aperçu, se montre très sensible à cette remarque, voire, semble-t-il, un peu confus car on est ici au cœur de son savoir-faire professionnel. Il se révèle par la suite plus attentif et reconnaît que son premier réflexe est de considérer qu'une séance où « *on ne bouge pas assez* », où il n'y a pas assez d'exercices n'est pas une très bonne séance, alors que pourtant c'est ce qui semble correspondre au groupe « *il faut que je me rappelle que c'est ce qui correspond à ce public là et c'est peut-être ce que j'ai oublié avec le deuxième groupe(...)*

*ils seraient peut-être restés si j'avais proposé des fléchettes ou autre* ». Il ne s'est pas questionné à ce sujet, les participant-e-s du deuxième groupe acceptant volontiers ses propositions *« ils étaient contents de l'avoir fait mais ne souhaitent peut-être pas le refaire, trop dur peut-être, après ils ont des problèmes personnels, il ne faut pas tout remettre en cause non plus »*. Mais globalement, l'expérimentation réflexive lui permet de se sentir, au fur et à mesure des séances, plus à l'aise et en confiance. Les participant-e-s lui témoignent en retour régulièrement leur reconnaissance et leur satisfaction d'avoir pu reprendre une activité physique.

### 1. 1. 3. Une opportunité pour explorer, découvrir et expérimenter de nouvelles activités en multisport, utilisables quel que soit le public

L'éducateur sportif de Saint-Malo considère que le PRECAPSS lui permet d'explorer de nombreuses activités (sports et jeux), intéressantes pour les participant-e-s qui les découvrent en même temps que lui. Ces activités sont utilisables pour des séances plus classiques (multisports pour enfants ou adultes en meilleure forme physique). Toutefois, il est parfois surpris que certains sports ne plaisent pas aux participant-e-s du PRECAPSS et intéressent en revanche les adultes du mercredi soir (séances multisports pour adultes plus sportif) alors qu'il aurait pensé le contraire :

“ *Je me suis dit, le kanjam (sorte de frisbee), c'est pas trop physique, pas trop énergique, ça va plaire au groupe du vendredi, et en fait, ils n'ont pas tellement apprécié et les autres (ceux du mercredi), je me suis dit, c'est trop mou, ça ne va pas leur plaire et en fait si.* ”

Selon lui, cette différence d'appréciation de la séance résulte de la plus grande performance dans l'utilisation du jeu par le groupe du mercredi. *« C'est bien, ça me permet de tester, ce sont mes cobayes ! »*, dit-il en plaisantant. La comparaison inévitable entre les autres groupes multisports a le mérite de souligner que les ateliers PRECAPSS, ceux tout au moins du vendredi à Saint-Malo, relèvent bien d'une activité sportive *« ce n'est plus une activité sportive*

*classique mais ce n'est pas non plus une activité sociale »* résume l'éducateur sportif de Saint-Malo, conscient du caractère hybride de la proposition.

## 1. 2. CONSOLIDER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE ADAPTÉE AUX PERSONNES SÉDENTAIRES EN SITUATION DE PRÉCARITÉ À PARTIR DES RÉUNIONS PARTENARIALES, DES TEMPS DE FORMATION ET D'ÉCHANGE DE PRATIQUES SUR LE TERRITOIRE

### 1. 2. 1. Découvrir les acteur-riche-s impliqué-e-s du territoire et leurs enjeux, et développer des compétences partenariales

#### • Lors de la phase de mobilisation pour la mise en place des ateliers

L'éducateur sportif de Saint-Malo, seul ou accompagné d'une chargée de projets de l'IREPS, organise des temps de réunion pour présenter l'activité aux partenaires (Centre communal d'action sociale, Mission locale, « café des parents » à l'école) et participe aux temps forts du contrat de ville. Il lui faut cependant du temps pour être connu et reconnu, la proximité mutuelle avec les acteur-riche-s du social et de la santé étant encore limitée.

En revanche, pour l'éducatrice sportive de la CCBR, coordinatrice tout d'abord puis directrice de l'Office des sports de la CCBR, son inscription dans le tissu professionnel inter-secteur s'avère plus facile, en raison à la fois de son inscription précoce dans le dispositif PRECAPSS, d'une marge de manœuvre plus importante et d'une solide assise sur son territoire

#### • À travers les instances

Le parti-pris du programme PRECAPSS de réunir à plusieurs reprises (réunions du comité local et des groupes de travail) des acteur-riche-s des domaines médical, social et sportif favorise l'interconnaissance et le partage des enjeux professionnels de chacun-e. Au fil des échanges et de la participation régulière aux réunions du comité local (après leur recrutement) et aux deux formations (juin 2018 et septembre 2019), les éducateur-riche-s sportif-ve-s du PRECAPSS s'imprègnent des sujets qui taraudent les professionnel-le-s du travail social et de la promotion de la santé. L'éducateur sportif de

Saint-Malo fait sienne, par exemple, la question de l'usage de certaines expressions « *est-ce que je peux dire « public du secteur social » ? Je tourne ma langue dans ma bouche, comment il faut que je formule...* ». Il se montre modeste quand il dit « *la semaine dernière, j'ai fait mon planning et j'ai mis multisports entre parenthèses pour les sportifs et multi-activités pour les moins sportifs... Ce n'est pas très valorisant et ça ce n'est pas plus tard que la semaine dernière ! (...) Avant je n'avais pas du tout ce souci* », souligne-t-il, « *car je ne m'adressais qu'aux sportifs* ».

### 1. 2. 2. Consolider les acquis à travers une formation proposée sur le pays de Saint-Malo

En juin 2018, dans le cadre du programme PRECAPSS, l'IREPS propose une formation de deux jours à destination des éducateur·rice·s sportif·ve·s et des dirigeants d'association sportive du pays de Saint-Malo, intitulée « Ouvrez... Osez... adapter votre offre à l'accueil d'un public éloigné de l'activité physique ». Co-construite avec la coordinatrice de la mission sport de l'agence départementale de Saint-Malo et un représentant du comité départemental olympique sportif, elle a pour finalité de développer les compétences des éducateur·rice·s sportif·ve·s et associations sportives du territoire dans la mise en œuvre d'activités physiques pour des publics sédentaires (Annexe 7).

Les objectifs pédagogiques sont définis comme suit :

- Identifier les enjeux du développement d'activités physiques adaptées à différents publics spécifiques
- Clarifier les freins et les leviers à la pratique d'activité physique pour le public en situation de précarité (sociale, économique, sanitaire)
- Repérer les activités, la démarche et les postures d'animation favorables à la mobilisation et l'accompagnement des publics dans l'activité
- Identifier les ressources humaines pour créer un partenariat inter-professionnel sur le territoire

Avec huit inscriptions, la formation réunit *in fine* six personnes, pour la majorité déjà sensibilisées à l'ouverture d'activités physiques et sportives aux personnes en situation de précarité (au titre du PRECAPSS ou du dispositif « Sportez-vous bien » proposé par le Département d'Ille-et-Vilaine). Les deux personnes extérieures à ces initiatives qui se sont inscrites se sont finalement désistées. C'est donc dans un entre-soi professionnel et une relative communauté d'expériences que se sont déroulées les interventions et les échanges.

Les échanges portent sur la mise à plat des représentations de chacun·e sur le lien entre activités physiques et sportives et personnes en situation de précarité, sur les bienfaits de l'activité physique, sur les freins et les leviers à activer, interventions et retour d'expériences sur des initiatives locales « sport pour tou·te·s ». Les points de vue sont assez consensuels, le seul objet de débat étant à nouveau la nécessité ou non de produire un certificat médical.

### Une préoccupation partagée sur la juste posture, la bonne distance avec les participant·e·s.

La question de la juste distance dans la relation avec les pratiquant·e·s occupe aussi les échanges, sans qu'il y ait de réels débats à ce sujet, les éducateur·rice·s sportif·ve·s considérant unanimement qu'avec ce public les risques de « débordement affectif » sont importants. Aucun·e n'envisage sérieusement de recevoir les confidences de personnes en souffrance, seules ou mal dans leur peau. Plutôt que d'anticiper cette situation, il·elle·s esquivent et réaffirment que cette écoute n'est pas dans leurs attributions ordinaires et qu'il n'est pas souhaitable qu'elle le soit au nom de la stricte répartition des rôles et des compétences entre le sport et le social. L'éducatrice sportive de la CCBP souligne même être rassurée par la présence régulière d'une chercheuse et d'une chargée de projets aux ateliers d'activités physiques : « *ce qui m'a beaucoup aidé c'est votre présence à vous (...) vous étiez entre elles et moi, je n'étais pas tout le temps obligée d'écouter. C'est vous qui écoutiez et moi j'avais la partie, je me concentrais sur la partie 'sport'. Et si même si elles me racontaient, vous, vous étiez là quand même.*

*Donc c'est important. Ça m'a beaucoup aidé que vous soyez là ».*

Les éducateur-riche-s sportif-ve-s ne sont pas demandeur-euse-s de formation sur l'écoute ou sur la relation d'aide, estimant ne pas être concerné-e-s. Par contre, il-elle-s semblent preneur-euse-s de « trucs et astuces » pour ne pas se laisser envahir par des confidences abusives ou par une monopolisation excessive par un-e participant-e.

Pour ces professionnel-le-s du sport, cette appétence pour l'écoute semble tracer une frontière professionnelle nette entre le social et le sport. La ligne de partage entre les deux professions n'est toutefois ni stable ni claire pour les éducateur-riche-e-s des ateliers « Bouge ton lundi, mardi ou vendredi ! » qui, au-delà des représentations exprimées pendant la formation, semblent développer, au fur et à mesure de l'avancée des ateliers, une empathie avec des personnes en situation de précarité.

### **1. 2. 3. Deux temps d'échanges et d'analyse de pratiques pour consolider les postures professionnelles**

Comme le souligne D. Fablet, « le travail conduit dans les dispositifs d'analyse des pratiques vise essentiellement l'évolution de l'identité professionnelle des praticiens dans ses différentes composantes : renforcer les compétences requises dans les activités professionnelles exercées, accroître le degré d'expertise, faciliter l'élucidation des contraintes et enjeux spécifiques de leurs univers socioprofessionnels, développer des capacités de compréhension et d'ajustement à autrui... » (Fablet, 2004, p. 107).

Les deux réunions d'échanges de pratiques – en décembre 2018 et en juin 2019 – permettent aux éducateur-riche-s sportif-ve-s de prendre du recul par rapport à l'expérience des ateliers « Bouge ton lundi, mardi, vendredi » et de mutualiser leurs pratiques. Elles permettent également aux chargées de projets de l'IREPS et aux chercheuses de recueillir des éléments essentiels dans le déroulement des séances et des questions qui se posent, comme par exemple dans la perspective du transfert de l'expérience à d'autres contextes : comment « gérer » des personnes ayant un caractère fort ? Comment

faire passer certaines règles ? Comment accueillir les nouveaux et nouvelles et rester discret-ète sur les structures (sociales) qui les ont orienté-e-s ? Comment porter une attention particulière à chacun-e, sans l'infantiliser ?

Pour ne pas embarrasser les éducateur-riche-s sportif-ve-s, les chargées de projets de l'IREPS proposent un découpage de la première réunion en deux temps : un premier où il-elle-s se retrouvent entre eux-elles pour confronter leurs expériences respectives, notamment sur des points délicats comme la mobilisation qui reste sur certains sites un problème, mais également pour partager leurs réussites ; et un second temps où il-elle-s sont rejoint-e-s par trois participant-e-s des ateliers. Les échanges portent principalement sur le caractère spécifique des ateliers (leur hyper-adaptabilité), leur coloration sociale malgré une communication plus générale vers les « non-sportif-ve-s » et les craintes de certain-e-s d'être sur-protégé-e-s et de susciter de la pitié. Ce sujet n'est pas forcément traité aussi frontalement dans l'entre-soi professionnel, mais il est également central.

Six mois plus tard, la seconde réunion se veut résolument mixte et rassemble d'emblée éducateur-riche-s sportif-ve-s et participant-e-s pour des études de cas centrées, en échos à la formation des éducateur-riche-s sportif-ve-s un an auparavant, sur la bonne distance à trouver entre ces dernier-ère-s et les pratiquant-e-s, pour que chacun-e se sente à l'aise dans la relation. En effet, la confrontation des éducateur-riche-s sportif-ve-s à des situations inédites lors des ateliers fait l'objet de tâtonnements : par exemple, le fait d'avoir à communiquer avec un-e éducateur-riche spécialisé-e plutôt que directement avec un-e participant-e porteur-euse d'un handicap psychique, ou la demande d'écoute de la part des participant-e-s, ou le risque d'intrusion dans la vie privée de l'éducateur-riche sportif-ve liée à la communication de son numéro de téléphone portable personnel, etc. Le plus notable dans les échanges est que les participant-e-s ont sensiblement le même regard sur la nécessité de réfréner toute velléité d'épanchement de la part des pratiquant-e-s tout en garantissant la confiance et la convivialité pendant les ateliers.

## Retour des éducateur·rice·s sportif·ve·s : synthèse des entretiens réalisés dans le cadre la recherche

### Un enrichissement professionnel et humain pour les éducateur·rice·s sportif·ve·s

Lors des entretiens menés par les chercheur·euse·s, des temps d'échange de pratiques ou à l'occasion de discussions informelles, les éducateur·rice·s sportif·ve·s expriment de façon unanime une grande satisfaction vis-à-vis des ateliers (Annexe 8).

L'enrichissement de leur pratique professionnelle est particulièrement mis en avant. Il·elle·s estiment avoir renforcé, à travers les ateliers, leurs capacités d'adaptation au public et mentionnent tout l'intérêt de réfléchir à de nouvelles façons de faire du sport et des activités physiques, d'exercer leur créativité, de bricoler des jeux avec du matériel de récupération. Par ailleurs, grâce aux financements alloués pour acheter du matériel, ils·elle·s font la découverte de nouveaux sports peu ordinaires, et sont ravi·e·s, au même titre que les participant·e·s, d'expérimenter de nouvelles activités. Ils explorent ainsi progressivement le champ des possibles du sport « adapté ».

“ **Par rapport à l'exercice tournant au badminton, je me suis posée la question par rapport aux capacités de Mme C. J'ai remarqué qu'elle progressait. Du coup, j'ai essayé. Et tout le monde s'est appliqué pour bien lui envoyer le volant.** ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

L'éducatrice sportive de la CCBR, à quelques années de la retraite, apprécie notamment ces séances moins exigeantes physiquement. Motivée par cette nouveauté, elle cherche à approfondir ses compétences en participant spontanément à des formations relevant d'autres champs professionnels.

Il·elle·s sont également sensibles à l'utilité sociale et sanitaire de leur activité : le retour positif des participant·e·s ainsi que les progrès en termes de conditions physiques et / ou de reprise de confiance perçus chez certain·e·s les encourageant à poursuivre dans cette voie.

“ **Je suis agréablement surpris : ils sont capables de faire plein de chose.** ”

(Éducateur sportif de Saint-Malo)

“ **J'ai tout appris : comment adapter à chacun, proposer des choses nouvelles en prenant du plaisir, réfléchir à une posture adaptée, que l'humain était très important pour ces personnes.** ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

La richesse de l'expérience personnelle et humaine vécue dans la relation au groupe de participant·e·s est également une source de satisfaction. La bonne ambiance, la cohésion progressive des groupes, la manière dont chacun·e compose avec les difficultés des autres et la solidarité qui se met en place touchent particulièrement les éducateur·rice·s sportif·ve·s. Il·elle·s sont de même sensibles à la satisfaction exprimée par les participant·e·s, notamment lors des temps de convivialité.

“ **L'ambiance est très bonne et ça se voit que ça fait du bien à tout le monde.** ”

(Éducatrice sportive, CCBR)

“ **Leurs retours sont valorisants.** ”

(Éducateur sportif, Saint-Malo)

En ce qui concerne le développement du partenariat, ces professionnel·le·s mentionnent la découverte d'un autre univers professionnel (secteur social pour les éducateur·rice·s de Saint-Malo, social et soin pour l'éducatrice sportive de la CCBR). Pour l'éducateur sportif de Saint-Malo, le secteur social reste toutefois « complexe » et le partenariat est encore limité. L'éducatrice sportive de la CCBR a tissé en revanche des liens plus étroits avec le secteur social et sanitaire de son territoire. Après un an d'implication dans le PRECAPSS, elle participe à des projets partenariaux avec ces derniers et est sollicitée pour diverses interventions.

Les éducateur·rice·s sportif·ve·s témoignent ainsi des compétences acquises, différentes de celles des professionnel·le·s du sport « classique ». Ces compétences et leur participation au programme PRECAPSS sont, selon eux, une expérience à valoriser dans leur carrière et sont susceptibles de favoriser à terme de nouveaux débouchés pour eux·elles et pour leur association d'appartenance.

## Ce que nous apprend le processus visant à renforcer les compétences professionnelles des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s

- **L'intérêt d'un processus « formatif » inscrit sur la durée et s'appuyant sur différentes modalités « pédagogiques »**

Les différents leviers mobilisés pour accompagner la montée en compétences des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s se révèlent pertinents, complémentaires et inscrits dans l'ensemble du projet.

*La formation de deux jours*, proposée peu de temps après leur prise de postes<sup>26</sup>, permet la mise à plat des représentations, la prise de conscience des enjeux, la confrontation des différents points de vue et questionnements, la mise en mouvement des individus et l'enrichissement mutuel des différents partenaires en présence. Bien que présentant une partie « pratique », elle est insuffisante en soi pour garantir la transférabilité et l'application concrète des nouveaux savoirs.

**L'expérimentation prolongée, associée à une mise en réflexivité continue** des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s sur les activités et modes d'intervention testés, ainsi que sur le système relationnel en présence lors des ateliers, contribuent largement à leur montée en compétences. Apprendre en faisant (et en refaisant, évaluant, corrigeant) a souvent fait ses preuves ! **Les temps d'échange de pratiques, l'interactivité** avec les chargées de projets de l'IREPS, les chercheuses et les participant-e-s aux ateliers viennent également en soutien de cette intégration progressive de nouveaux savoirs faire et nouveaux savoirs être.

Si le programme PRECAPSS permet cette pédagogie empirique, avec des participant-e-s conscient-e-s des enjeux, il est difficile de défendre un tel processus formatif d'une manière générale pour les professionnel-le-s du sport, désireux de s'engager dans ce type d'activités.

Il représente un intérêt certain pour l'équipe projet car l'analyse et l'observation des séances

et de la dynamique de groupe vont permettre de construire collectivement des recommandations au service des pratiques des professionnel-le-s du sport désireux de s'engager vers ce type d'activité.

Toutefois, un temps de formation, suivi de temps d'échange de pratiques entre professionnel-le-s engagé-e-s dans de telles dynamiques apparaît comme un bon compromis pour accompagner ces éducateur-ric-e-s sportif-ve-s.

- **Des capacités transférables à d'autres publics, éloignés ou non du sport**

Les acquis en termes de méthodologie d'intervention et d'activités testées dans le cadre du programme PRECAPSS se révèlent transférables à l'animation d'activités sportives dirigées vers un public plus classique, déjà pratiquant actif ou vers un public sédentaire, autre qu'en situation de précarité. Si ces capacités techniques sont mobilisables pour d'autres activités, les compétences relationnelles et d'animation d'une dynamique de groupe sont également transférables et tout aussi utiles que les capacités techniques.

- **Une nécessaire vigilance des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s vis-à-vis de la « prise en charge des participant-e-s » et de la dynamique de groupe**

Si une forme d'acculturation professionnelle s'opère, il n'en reste pas moins que certains aspects de l'offre d'activités physiques en cours de construction au travers du programme PRECAPSS méritent toute la vigilance des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s.

- ✓ **Le maintien de la cohésion du groupe et la convivialité des séances**

L'expérience de ces trois saisons de « Bouge ton lundi, mardi ou vendredi » du programme PRECAPSS met à l'épreuve l'adaptabilité de chacune des activités proposées et la prise en compte de l'état physique et psychique et des capacités des pratiquant-e-s. La qualité des relations entre participant-e-s fait également partie des ambitions de ces ateliers centrés sur la convivialité, le mieux-être et le plaisir retrouvé de bouger son corps. Cet aspect de l'intervention des professionnel-le-s semble être le plus fragile

<sup>26</sup> Des contraintes temporelles n'ont pas permis de dispenser cette formation en amont du démarrage des ateliers. Cela n'a posé aucun problème aux professionnel-le-s recruté-e-s et, en revanche, leur a permis de partager leurs observations et questionnements avec les autres partenaires.

et devrait faire l'objet d'une vigilance accrue pour ne pas renforcer la vulnérabilité du public accueilli. Ainsi, par exemple, lors de séances de fléchettes relativement statiques, les participant-e-s ont le temps de discuter de tout et de rien et parfois d'émettre des critiques sur un-e participant-e qui est absent-e depuis quelques séances. L'éducateur sportif commente : « *quand ça commence à partir là-dessus, en général, moi je m'écarte. Je ne veux pas rentrer là-dedans, c'est leur problème (...) quand la personne n'est pas là, elles n'ont pas à en parler pendant dix minutes* ».

Il continue de penser toutefois que le groupe est solidaire dans l'activité, ces critiques s'exprimant exclusivement dans le contexte des temps conviviaux « *c'est peut-être le revers de la médaille de ces temps conviviaux, les absents ont souvent tort* ». Pour autant, il n'estime pas devoir intervenir sauf si on lui demande son avis (les participant-e-s, à ce sujet, s'en garderont bien).

✓ *Un positionnement professionnel à affermir, des limites à circonscrire*

Le caractère hybride et incertain du mandat professionnel en cours de définition dans le programme PRECAPSS, à la croisée du sport, du social et de la santé est particulièrement saillant pour l'éducatrice sportive de la CCBR. Elle exprime comme motivation une envie de renouveler sa pratique professionnelle et de s'adresser notamment à un autre public. Malgré son enthousiasme, elle confie son inquiétude de ne pas être à la hauteur auprès d'un public inconnu pour elle au point qu'elle éprouve le besoin de demander conseil auprès d'une assistante sociale quelques jours avant la première séance parce qu'elle « *ne savait pas à qui elle aurait affaire* ».

Le groupe met du temps à se stabiliser, mais les participantes, a priori peu enclines à pratiquer une activité physique, se révèlent fortement motivées et enthousiastes au fil des séances, tant l'éducatrice sportive déploie des efforts et de l'inventivité pour adapter ses propositions d'activités à leurs capacités physiques et état de santé. Elle se prête volontiers au jeu de la convivialité du « café-gâteaux » avant et après l'activité en devenant progressivement une personne de confiance

à qui les participantes livrent volontiers leurs difficultés. Bien connue et reconnue par les acteur-ric-e-s du territoire, elle acquiert, au fil des séances, une assurance dans sa nouvelle pratique professionnelle, suit des formations de « sport-santé » et d'« éducation thérapeutique du patient ». À Combourg, elle développe des partenariats avec le Centre départemental d'action sociale et avec le Centre infirmier pour atteindre un public différent de celui de l'action sociale dans la perspective de l'ouverture d'un deuxième atelier.

Côtoyant régulièrement des femmes (essentiellement) en situation de précarité, des travailleuses sociales, infirmières, professionnelles de la promotion de la santé, elle devient en un an et demi une sorte d'experte du « sport-santé-insertion-bien-être ». Toutefois, en raison de ce travail partenarial rapproché avec le soin et le social, il lui est parfois difficile d'identifier sa juste place. Par exemple, alors qu'elle est rentrée un jour chez une participante, pour la véhiculer à l'atelier, elle est effrayée par la vétusté du logement et se demande si elle doit en parler à la travailleuse sociale de référence. Après échange avec la chargée de projets de l'IREPS, elle comprend que ce n'est pas son rôle, que cette démarche risquerait de mettre à mal la confiance des participant-e-s. Aujourd'hui, son lien avec la référente du Revenu de solidarité active (RSA) consiste uniquement à faire le point sur le nombre d'inscrit-e-s, celle-ci ayant besoin de savoir si elle continue à mobiliser.

D'une manière générale, l'écoute, la relation d'aide, l'accompagnement de personnes en situation de précarité ou de vulnérabilité, l'éducation à la santé, etc. sont des domaines d'intervention complexes. Il apparaît nécessaire de réfléchir avec les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s sur les limites qu'il-elle-s doivent se donner et attirer leur attention sur des règles d'éthique de l'intervention sociale et de l'éducation à la santé, afin d'adapter au mieux leur posture.

• **Les compétences partenariales : nécessaires et à approfondir au travers d'actions partenariales souhaitées de part et d'autre**

Les démarches d'« aller vers » et de « faire avec » des partenaires d'autres secteurs ne vont pas

de soi pour les éducateur·rice·s sportif·ve·s. Elles nécessitent à la fois du temps et des compétences partenariales qui s'acquièrent plus facilement à travers la mise à l'épreuve concrète du travail partenarial. Elles sont notamment conditionnées au soutien et à l'adhésion des président·e·s de clubs, voire des collègues d'une même structure.

Force est de constater que, si certain·e·s président·e·s de clubs et/ou éducateur·rice·s sportif·ve·s s'impliquent socialement sur leur territoire et développent de nouvelles relations avec leur collectivité, c'est que, très fréquemment, ils en ont la motivation, sont doté·e·s d'un esprit d'ouverture et/ou souhaitent donner un nouveau souffle à leur carrière ou à leur club.

## 2. Connaissances acquises ou renforcées des professionnel·le·s du travail social

### 2.1. LA SENSIBILISATION SUR LES ENJEUX DE LA REMOBILISATION SOCIALE ET CORPORELLE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CONTACT DE PROFESSIONNEL·LE·S DU DOMAINE SPORTIF

Le programme PRECAPSS permet de raviver l'attention des professionnel·le·s du travail social impliqué·e·s sur les usages possibles du sport dans l'accompagnement, en lien avec la question de la santé et de l'insertion sociale. À travers leur participation aux réunions du comité local, les résultats du diagnostic, les échanges et les débats, il·elle·s (re)découvrent l'intérêt de la pratique sportive pour leurs usager·ère·s et renseignent en retour les partenaires du secteur sportif sur ce qui, à leurs yeux, freine la reprise d'activités physiques.

Aussi, la mobilisation des personnes concernées vers les ateliers PRECAPSS sera l'objet de nombreux questionnements et échanges.

En ce qui concerne les ateliers, leur principale découverte est sans doute la grande adaptabilité de sports tels que le basket, le volley, le badminton, tennis de table et bien d'autres, symboles, à leurs yeux comme aux yeux des participant·e·s, de compétition et de mise à l'écart des moins performant·e·s ; et d'autres plus confidentiels tels

que le kin-ball ou le tchouk-ball plus coopératifs. Il·elle·s apprécient le caractère ludique de chaque activité au service de la remobilisation corporelle des personnes accompagnées.

Il est trop tôt pour dire si des partenariats solides avec les associations sportives du pays de Saint-Malo se sont noués à l'occasion du PRECAPSS – les deux sites étant à cet égard différents – mais très certainement des liens d'inter-connaissance ont été noués avec les deux éducateur·rice·s sportif·ve·s les plus impliqué·e·s. Il·elle·s sont, en tous les cas, désormais bien repéré·e·s, même si la contre-partie est la personnalisation de l'offre : l'un comme l'autre est sur chacun des sites « Monsieur et Madamesport-santé-insertion-bien-être ». Il en va ainsi des domaines peu légitimes ou encore méconnus où l'investissement individuel tend à se substituer à une approche plus intégrée dans l'organisation – ici l'association sportive –, plus pérenne et politiquement inscrite dans les activités ou les valeurs de celle-ci.

### 2.2. LA FORMATION SUR LA PARTICIPATION DES PREMIER·ÈRE·S CONCERNÉ·E·S

À la rentrée 2019, l'I'REPS propose une formation aux professionnel·le·s du travail social du pays de Saint-Malo, en ciblant en particulier ceux et celles qui sont impliqué·e·s dans le programme. La journée intitulée « La participation des personnes aux projets qui les concernent : pourquoi, comment, à quelles conditions ? » a pour objectifs de clarifier la notion de participation, d'identifier les intérêts et les limites de démarche participative dans l'action sociale, de cerner les conditions favorables à la participation des personnes concernées (Annexe 9).

La spécificité de cette rencontre est, comme précisé auparavant, d'y convier des participant·e·s fortement impliqué·e·s dans le PRECAPSS et de privilégier l'interaction entre les deux catégories d'acteur·rice·s et le travail en sous-groupes mixtes. Elle réunit de fait une quinzaine de personnes dont une dizaine de professionnel·le·s.

Cette question de la participation n'est bien sûr pas nouvelle pour les professionnel·le·s du travail social, elle est même désormais au cœur des modalités d'accompagnement, mais fait encore l'objet de

tâtonnements. Le PRECAPSS qui, rappelons-le, met au centre les dynamiques d'*empowerment*, est l'occasion pour ces professionnel-le-s de déplacer un peu leur pratique.

### 3. Le développement des compétences psychosociales des participant-e-s soutenu par la démarche participative du programme PRECAPSS

Si les actions de promotion de la santé visent à développer des environnements favorables à la santé, elles ont également pour ambition de renforcer les compétences individuelles des populations, afin de renforcer leurs facteurs de protection de la santé. Un des objectifs de la démarche participative décrite dans la partie précédente est de soutenir le développement de leurs compétences psychosociales.

#### 3.1. LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES : DE QUOI PARLE-T-ON ?

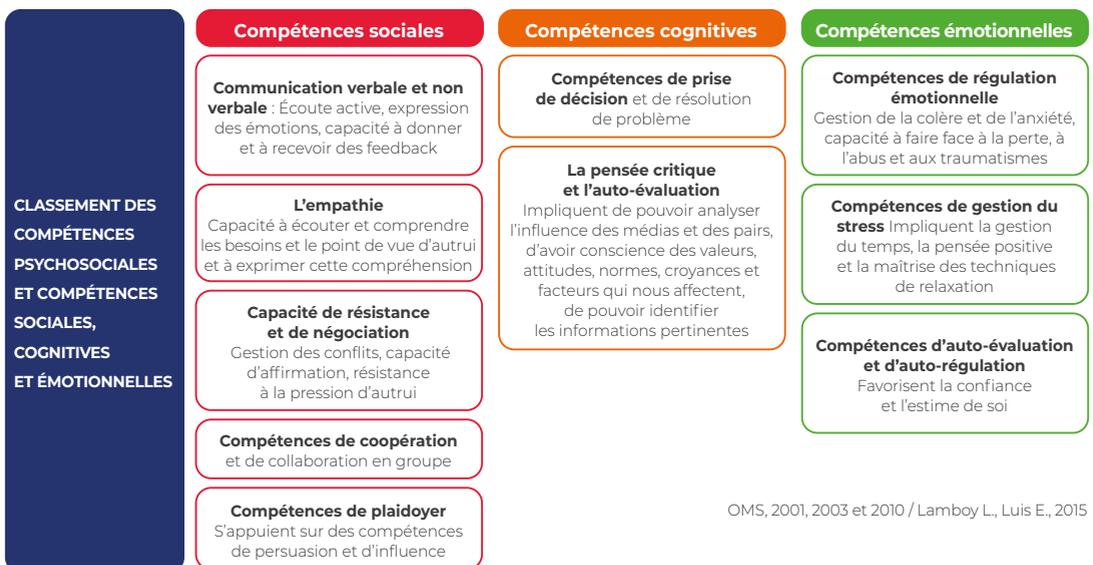
Au regard des données scientifiques accumulées, les compétences psychosociales apparaissent comme des déterminants majeurs de la santé et du bien-être des personnes.

En 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) introduit ce concept qui fait référence, en premier lieu, à une compétence générale : « la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement (...) ».

L'OMS décline cette compétence en cinq couples :

- 1/ Savoir résoudre les problèmes - Savoir prendre des décisions ;
- 2/ Avoir une pensée créatrice - Avoir une pensée critique ;
- 3/ Savoir communiquer efficacement - Être habile dans les relations interpersonnelles ;
- 4/ Avoir conscience de soi - Avoir de l'empathie pour les autres ;
- 5/ Savoir gérer son stress - Savoir gérer ses émotions.

Le développement de ces capacités – sociales, affectives et cognitives – favorise l'adaptation sociale et se met au service, entre autres, de la prévention des conduites à risque et de la promotion de la santé mentale. Le soutien à l'exercice des compétences psychosociales des individus permet ainsi d'augmenter leur pouvoir d'agir en faveur de leur santé et de celle de leur famille, voire de leur communauté.



OMS, 2001, 2003 et 2010 / Lamboy L., Luis E., 2015

### 3. 2. LES LEVIERS MOBILISÉS AU SEIN DU PROGRAMME PRECAPSS POUR RENFORCER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES DES PERSONNES CONCERNÉES

La démarche participative promue tout au long du programme est le principal levier mobilisé pour l'exercice et le développement des compétences psychosociales des personnes concernées. Les modalités mises en œuvre pour soutenir la participation ont été décrites et analysées dans le focus précédent.

#### 3. 2. 1. Le développement des compétences psychosociales au travers des ateliers d'activités physiques

Lors des ateliers, les participant-e-s sont invité-e-s à faire part de leur vécu et à partager leur expérience pour chaque séance, avec comme objectif constant d'adapter le plus finement possible les activités. Si au début, leurs retours sont timides et expriment systématiquement leur satisfaction, ils s'autorisent progressivement à exercer *leur esprit critique* et *leurs capacités d'analyse*, certaines remettant en cause l'intérêt de telle ou telle activité, d'autres proposant d'autres manières de faire.

Le choix concerté des activités pour la séance suivante met également en jeu leurs *capacités relationnelles* et éprouve tant *l'affirmation de soi que la capacité à argumenter*, mais également à prendre en considération les souhaits des autres participant-e-s.

Malgré quelques désaccords, voire des tensions ponctuelles, les participant-e-s réussissent à faire « groupe » et à dépasser leurs différences, qu'elles soient d'ordre générationnel, physique ou cognitive.

“ *On est tous ensemble et unis, on vit le moment présent, après on s'en fiche qu'il y ait des personnes qui ratent ou autre, on continue.* ”

(Participant, Saint-Malo)

Par exemple, l'attention à autrui est palpable lors des séances, notamment dans le soutien et l'encouragement des plus en difficulté. Cette empathie s'observe également dans l'accueil des nouveaux et nouvelles inscrites - chacun-e se

rappelant l'appréhension ressentie à sa première séance – ou à l'occasion de l'arrêt d'une personne venue tester l'activité.

“ *Ben déjà je me suis sentie un peu à part parce que je ne connaissais personne et que tout le monde se connaissait déjà. Je me sentais quand même mal à l'aise et puis au final, ils sont tous venus vers moi gentiment et tout, d'un tel naturel que je suis restée un peu bête quand même. Je me suis dit c'est bien, ils m'ont mise rapidement à l'aise.* ”

(Participant, Saint-Malo)

*La coopération et l'entraide* sont des valeurs fortes au sein des groupes. Les temps d'échanges autour du café sont propices aux confidences personnelles. Plus d'une fois, les participant-e-s, s'appuyant sur leurs connaissances ou expériences se mobilisent pour soutenir la personne dans ses difficultés, soit en l'orientant vers des personnes ressources, soit en lui donnant divers conseils. Cette entraide se manifeste également dans l'organisation concrète du covoiturage entre Combourg et Meillac (4 kilomètres), la stabilisation de l'atelier après un démarrage difficile étant en partie liée au dépassement de ce problème de mobilité.

Le déficit de confiance en soi est fréquent chez les participant-e-s des ateliers PRECAPSS. Pourtant, il-elles se rendent vite compte, pour la plupart, de leurs appétences pour certaines activités, ce qui leur permet d'aborder plus sereinement celles avec lesquelles il-elles sont les moins à l'aise : « *elles se rendent compte qu'elles sont capables* » (éducatrice sportive, CCBR). Ce regain de confiance en soi est éprouvé lorsqu'à leur tour il-elles entreprennent de mobiliser de futur-e-s pratiquant-e-s.

“ *Je pense que je vais demander à ma meilleure amie de venir, ça ne lui fera pas de mal, au contraire, elle qui cherche des activités et tout où elle peut être comme elle veut et tout, où elle se tape aucune remarque mauvaise et tout venant du prof ou des autres élèves, ici elle sera à l'aise et sachant que je suis ici, je pense qu'elle viendra plus facilement.* ”

(Participant, Saint-Malo)

### 3. 2. 2. Le développement des compétences psychosociales du groupe de participant-e-s impliqué-e-s dans le projet global

Ce qui est vrai pour les pratiquant-e-s des ateliers l'est d'autant plus pour ceux-elles dont l'implication est plus soutenue, notamment l'affirmation de leur sens critique qui faisait quelque peu défaut au début. Une fois la confiance installée et le développement d'une certaine expertise sur le sujet, il-elle-s réussissent à formuler des désaccords ou à nuancer certaines propositions. En particulier, il-elle-s font preuve d'une hyper-vigilance au sujet du vocabulaire utilisé pour désigner le public cible du programme. Il-elle-s parviennent à imposer que l'on ne parle plus de « personnes précaires » mais de « personnes sédentaires », ce qui n'a évidemment pas le même sens. Et de fait, la désignation de la précarité comme « porte d'entrée » d'un programme de promotion de l'activité physique peut poser problème.

*Les compétences relationnelles ou la relation à l'autre et les capacités cognitives* sont particulièrement mobilisées lors des réunions de travail, notamment celles consacrées à l'analyse de pratiques avec les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s : donner son avis et faire des propositions sont autant d'occasions où il-elle-s activent leurs capacités cognitives.

Ce sont surtout au sujet des réunions « mixtes », jugées particulièrement stressantes, que sont exprimées des difficultés dans la relation aux autres : il-elle-s disent craindre de ne pas savoir répondre aux questions ou que leur mal-être personnel, lié à leur situation, transpire et qu'il-elle-s ne soient vu-e-s que comme des personnes vulnérables.

C'est pourtant dans ce contexte, difficile à leurs yeux, qu'il-elle-s développent une capacité de gestion de leurs émotions, les réunions du groupe de participant-e-s leur donnant à cet égard la possibilité de revenir sur ces situations stressantes et de tenter de les dépasser ou tout au moins de les mettre à distance. Si les participant-e-s expriment encore ressentir une « grosse trouille » à l'approche des réunions mixtes, il-elle-s arrivent à canaliser leur tension

et à faire en sorte que cela ne se voit pas. Il-elle-s disent vouloir y prendre davantage la parole.

Mais globalement, malgré ce stress, les participant-e-s questionnent le projet, expriment le besoin de comprendre, s'intéressent à la genèse du programme, à ses enjeux, à sa fin. Le milieu sportif ainsi que le secteur social sont mieux appréhendés également. Au regard de l'envie exprimée de continuer à s'investir sur la thématique, les connaissances acquises et les capacités mobilisées tout au long du programme modifieront probablement durablement leur rapport avec les institutions, notamment du social et du sport.

### **Ce que nous apprend le processus du renforcement des compétences psychosociales : les points de vigilance et les limites de l'exercice**

#### ***Le processus participatif en faveur du développement des compétences psychosociales***

La mise en réflexivité sur les activités proposées, la confrontation des points de vue sur les choix d'activités, l'implication plus soutenue du groupe de participants dans le programme ont contribué au renforcement des compétences psychosociales des personnes concernées.

#### ***Un soutien au développement des compétences psychosociales qui nécessite des compétences et une grande vigilance***

- Dans un projet d'action sociale ou de promotion de la santé, le soutien au développement des compétences psychosociales passe par un soutien aux compétences à « participer pleinement » dans un contexte propice supposant une mise en œuvre rigoureuse de la démarche participative ;
- En particulier, le développement des compétences psychosociales inscrit dans un processus participatif mobilise le registre de la réflexivité permanente sur les outils et méthodes utilisés par celles et ceux qui accompagnent cette démarche.

Faire participer et soutenir le développement des compétences psychosociales se préparent et nécessitent donc des compétences spécifiques (cf. p.59).

## Regards croisés de l'IREPS et de la Recherche sur les limites de la notion de compétences sociales

**Pour l'IREPS**, la rigueur de la démarche est d'autant plus importante, que le registre du développement des compétences psychosociales pose un certain nombre de problèmes. En effet, si certaines situations favorisent le renforcement de ces compétences, d'autres, plus structurelles, comme leurs conditions de vie et la stigmatisation et minorisation dont les personnes en situation de précarité sont l'objet vont, à l'inverse, les abîmer, les affaiblir. Ce type de situations peut diminuer les opportunités concrètes pour les personnes concernées de mobiliser leurs ressources dans des conditions favorables et de voir leurs compétences reconnues (Bonnot, 2012)<sup>27</sup>.

L'existence au sein de la population d'une distribution inégale des ressources et du pouvoir permettant l'exercice de ces compétences psychosociales vient renforcer les inégalités sociales, dont les inégalités sociales de santé. Aussi, travailler uniquement le développement des compétences psychosociales avec les personnes concernées, c'est faire fi du système global et complexe dans lequel elles s'élaborent et se maintiennent. Ainsi, d'autres niveaux d'actions doivent être réfléchis et mis en œuvre comme le proposent les acteur·rice·s de la promotion de la santé : l'interpellation des politiques et la création d'environnements favorables afin d'agir sur les mécanismes de (re)production des inégalités sociales.

## **Le regard sociologique vient appuyer ces observations.**

De la même manière, dans l'action sociale contemporaine, mobilisation et motivation des usager·ère·s sont devenues des mots d'ordre extrêmement puissants, la responsabilité de la puissance publique et de ses prestataires étant de leur offrir des ressources qu'ils puissent activer pour construire leur insertion (Lyet, 2013). Mais cela implique pour les usager·ère·s de disposer de ressources (sociales, affectives, cognitives...) pour entrer dans une dynamique de projet. Le développement des « capacités », des « compétences » ou encore des « potentialités » sont également au cœur de nouvelles pratiques chez les professionnel·le·s du travail social même si ce registre n'est absolument pas nouveau si on se reporte à l'histoire politique des démocraties (Genard, 2016). Or, face au constat indéniable de la singularité des individus, l'individualisation de l'intervention par une « montée en compétences des usager·ère·s » n'est pas forcément la réponse pertinente aux problèmes sociaux. Situations individuelles et phénomènes collectifs sont emboîtés : les problèmes rencontrés par les plus fragiles relèvent du développement des inégalités sociales, économiques ou politiques ou des phénomènes de stigmatisation face auxquels l'engagement de la « société » n'est pas à la hauteur des attentes implicites, en termes d'autonomie et de responsabilisation (Lyet, 2013).

27 | BONNOT V., NEUVILLE E., & RASTOUL-MIGNE C., « Stéréotypes d'incompétence : les conséquences professionnelles d'une menace sociale », in : L'orientation scolaire et professionnelle, 41/1, 2012, pp 77-97.

# LA SENSIBILISATION ET LA MISE EN RÉSEAU DES ACTEUR·TRICE·S LOCAUX·ALES AUTOUR DE L'ENJEU D'UNE OFFRE TERRITORIALE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR LES PERSONNES ÉLOIGNÉES DU SPORT

Comme toute intervention en promotion de la santé, le programme PRECAPSS vise à favoriser la participation et la mise en réseaux des actrices et des acteurs locaux·ales concerné·e·s par la problématique (professionnel·le·s, élu·e·s, bénévoles du champ social, du secteur sportif et sanitaire, personnes concernées).

Les modalités de gouvernance, la mise en place concrète des ateliers par site, les temps de formation et les actions de sensibilisation du territoire sont autant de leviers mobilisés lors du programme pour concrétiser cette mise en réseau des acteur·trice·s locaux·ales et leur implication dans le programme.

## 1. La gouvernance au service de la démarche intersectorielle et participative souhaitée : un impact positif certain malgré des freins multiples

Pour rappel, dès la phase d'amorçage du programme, la composition des instances de gouvernance (le comité de suivi, le comité local, le comité technique) est réfléchi en fonction du principe d'*intersectorialité*. Cette gouvernance se veut par ailleurs *collaborative* dans l'élaboration et la mise en œuvre du programme. (Se référer à la description des instances : première partie).

Lors de la phase de développement de projet, ces instances vont se réunir à plusieurs reprises (quatre fois pour le comité local, trois fois pour le comité de suivi, trois fois pour le comité technique). La mise en place de groupes de travail mixte<sup>28</sup> par site et l'association plus tardive d'un groupe « formalisé »

de participant·e·s visent à leur tour à favoriser le décloisonnement et à la coopération souhaitée.

Ces modalités de gouvernance ont-elles permis *in fine* de contribuer à l'atteinte de ces deux objectifs ambitieux ? Quels sont les facteurs contextuels et organisationnels qui ont impacté leur opérationnalisation ?

Le paragraphe ci-dessous se propose d'apporter quelques éléments d'analyse en réponse à ces questions.

### 1.1. LES FACTEURS PROPRES À LA GOUVERNANCE EN FAVEUR DES DEUX PRINCIPES D'INTERVENTION DU PROGRAMME : L'INTERSECTORIALITÉ ET LA CO-CONSTRUCTION DU PROGRAMME

**La mise en réseau d'acteur·rice·s locaux·ales autour de préoccupations partagées : une pratique qui devient progressivement une norme de travail, coordonnée par des professionnel·le·s légitimé·e·s**

Sous l'injonction des institutions et des tutelles financières, et l'impulsion de professionnel·le·s en charge de coordonner les acteur·rice·s<sup>29</sup>, le travail en réseau s'inscrit progressivement dans les pratiques professionnelles.

Relayée par ces chargées de mission, reconnues et légitimées, la constitution d'un comité local intersectoriel, autour d'une thématique pour laquelle un besoin local est reconnu, remporte facilement l'adhésion d'une majorité de professionnel·le·s œuvrant sur un même territoire.

<sup>28</sup> | Ces groupes de travail associent des professionnel·le·s et des personnes potentiellement concernées par la future offre. <sup>29</sup> | Pour le PRECAPSS, l'animatrice territoriale de santé, l'agent de développement local de l'agence départementale du pays de Saint-Malo, la chargée de mission du contrat de ville de Saint-Malo, la chargée de mission des affaires sociales et de la mobilité pour la CCBP, la coordinatrice de la mission sport de l'agence départementale du pays de Saint-Malo.

### **Le respect, par les membres du comité de suivi, de leur rôle consultatif, pour éviter une gouvernance descendante**

D'emblée, il n'est pas attribué un rôle décisionnel ou une mission de pilotage au comité de suivi, pourtant constitué de financeurs, de représentant.e.s institutionnel.le.s (régionaux, départementaux et locaux) des différents secteurs ainsi que d'élu.e.s des deux sites ou de leurs représentants. Chaque participant.e respecte sans problème cette modalité de travail. Points d'avancement sur la dynamique locale, échanges d'informations (sur les actualités de la gouvernance de la politique nationale du sport, par exemple), partage d'expériences et d'expertise, questionnements divers sont à l'ordre du jour de cette instance et viennent nourrir la réflexion sur le projet. Le comité de suivi est également l'occasion de susciter le soutien (technique, financier) des membres du comité de suivi, en fonction des leviers à leur disposition.

### **L'approche intersectorielle au sein du comité de suivi effective mais limitée**

Les différents temps d'échange autour de la dynamique PRECAPSS et la remontée des besoins identifiés après la phase diagnostic, visent à stimuler l'approche intersectorielle et l'approche « multinationale » (différents échelons territoriaux). Si les acteurs-riche-s invité.e-s sont conscient.e-s de la plus-value de la coordination des politiques publiques, ils-elles reconnaissent pour la plupart que le travail en transversalité ne fait pas encore suffisamment partie de leurs pratiques.

### **L'ouverture du comité de suivi à des acteur-riche-s de « première ligne » pour une meilleure compréhension des défis à relever**

Le comité de suivi est initialement composé de représentant.e.s institutionnel.le.s (des différents échelons territoriaux concernées) et d'élu.e-s politiques et associatifs, d'expert.e-s et

de l'équipe de recherche interventionnelle. Au fur et à mesure du déploiement du programme, différent.e-s acteur-riche-s impliqué.e-s localement sont invité.e-s à rejoindre le comité de suivi. Citons pour exemple la participation de la chargée de mission du sport pour l'agence départementale de Saint-Malo, de l'éducatrice sportive de la CCBP, de la chargée de mission de la politique de la ville de Saint-Malo, de la coordinatrice des soins infirmiers de la CCBP. Leur expérience du projet et les questionnements qu'il suscite alimentent les échanges au sein du comité de suivi et permettent à chacun.e, selon la place qu'il-elle occupe, d'avoir une vue plus globale des enjeux du PRECAPSS et une vision plus précise de la réalité des acteur-riche-s de terrain face à cet enjeu.

### **La prise en compte de la dynamique partenariale impulsée par la coordinatrice sportive de l'agence départementale**

Bien qu'au départ, une confusion, voire le sentiment d'une sorte de « concurrence » entre le projet local « Sportez-vous bien » et le programme PRECAPSS aurait pu nuire à l'implication de certains partenaires locaux, la mobilisation de l'expertise acquise par ce réseau préexistant ainsi que la reconnaissance mutuelle des intérêts et enjeux communs, vont consolider la démarche partenariale du programme, tant au niveau du comité local que dans la phase opérationnelle.

### **L'IREPS, un « traducteur<sup>30</sup> » légitimé ; l'utilisation de modalités d'animation en faveur de l'interconnaissance et de la participation de tou-te-s**

Intervenant régulièrement sur le pays de Saint-Malo, les chargées de projets de l'IREPS sont bien identifiées par la plupart des acteur-riche-s locaux-ales. Soutenues par l'animatrice territoriale de santé du territoire, elles sont d'emblée légitimées pour favoriser la mise en réseau des acteur-riche-s et animer celui-ci au travers des différentes instances.

<sup>30</sup> Pour Callon et Latour (1991), le processus de traduction agit comme un lien entre des activités hétérogènes, des déclarations et des enjeux. Le traducteur est l'acteur qui aide et nourrit le lien qui relie les membres de ces entités hétérogènes qui constituent un réseau. Madeleine Akrich, Michel Callon et Bruno Latour (éd.), *Sociologie de la traduction : textes fondateurs*, Paris, Mines ParisTech, les Presses, « Sciences sociales », 2006.

Pendant la période du programme, les deux chargées de projets de l'IREPS interviennent par ailleurs à divers titres sur le pays de Saint-Malo (participation à la conférence territoriale de santé du pays de Saint-Malo et de Dinan, appui méthodologique au développement d'actions d'éducation thérapeutique du patient et d'un projet de promotion de la santé auprès de professions libérales de Combourg). Ce sont autant d'occasions saisies pour mobiliser de nouveaux partenaires, relayer le programme et viser la mise en lien des acteur·rice·s du programme avec de nouveaux partenaires (par exemple l'éducatrice sportive de la CCBR avec les professionnel·le·s de santé).

En amont de chaque instance du PRECAPSS, les chargées de projet de l'IREPS définissent des modalités d'animation spécifiques, afin de créer les conditions de la coopération entre professionne·le·s. Il s'agit ici de favoriser la participation et l'expression des représentations et attentes de chacun·e des partenaires, de mettre en synergie leurs différents savoirs, habilités et ressources, de veiller à l'équilibre des pouvoirs et de disposer d'un fonctionnement « démocratique » transparent. L'animation, le plus souvent sur le mode participatif et interactif, des instances locales (comité local et groupes de travail par site), la traçabilité des échanges et des prises de décisions ainsi que la communication continuent sur l'avancée du programme, jouent un rôle essentiel pour créer la confiance partenariale.

Plusieurs controverses viennent pimenter les débats, que cela soit au sein du comité local ou des instances préparatoires des ateliers. Les échanges sur l'obligation ou non d'un certificat médical pour les participant·e·s aux ateliers, l'orientation souhaitée par certain·e·s du suivi des procédures du Sport santé (pour les porteurs de maladie chroniques) en sont de bons exemples.

Tentant de ne pas imposer leur point de vue, les chargées de projets de l'IREPS stimulent la recherche de consensus, sans pour autant nier ou inhiber les différends en présence.

### **L'ouverture du comité local tout au long du programme en fonction des propositions et opportunités**

Sur conseil de membres du comité local ou à la suite de rencontres de nouveaux partenaires lors des actions du programme, le comité local s'ouvre à toute personne intéressée et souhaitant contribuer à la dynamique en cours.

Par exemple, plus d'un an après le démarrage du programme, une coordinatrice de soins infirmiers de la CCBR et une autre association sportive rejoignent l'instance. Trois professionnelles du social, issues d'une structure très peu mobilisée jusqu'alors, assistent au dernier comité local quelques mois avant la fin du projet.

### **Des modalités de travail souples et non contraignantes pour le comité local**

Bien que l'implication et la co-construction soient recherchées tout au long du programme, les orientations et les modalités de mise en œuvre du programme ne permettent pas d'associer en continu l'ensemble des membres du comité local. D'une part, la dynamique de travail se veut souple et non contraignante : certain·e·s professionnel·le·s ne s'investissent que dans un groupe de travail, sans pour autant participer à l'instance locale où des représentant·e·s de leur structure sont présent·e·s. D'autre part, si des propositions de travailler tel ou tel axe d'amélioration ne déclenchent pas l'enthousiasme, celles-ci sont écartées durablement ou provisoirement. Cette volonté de ne pas être directif, prenant en considération les contraintes des un·e·s et des autres, favorise certes l'implication des acteur·rice·s locaux·ales mais se fait sans doute au détriment du développement de la stratégie réfléchie en amont.

### **L'évolution du fonctionnement du comité local, en fonction des attentes des partenaires et des opportunités**

Le programme PRECAPSS s'inscrit sur une durée de quatre ans (la première phase exploratoire comprise). Le risque d'essoufflement des

acteur-rices de terrain est grand. Le comité local de mai 2018 (deux ans après la première phase exploratoire et cinq mois après le démarrage des ateliers) constitue un tournant décisif dans l'animation de la gouvernance du programme.

Cette rencontre, visant à rendre compte des ateliers, se fait sur le mode descriptif, favorise peu les échanges et soulève peu de questionnements, la plupart des éléments ayant été déjà communiqués en amont. Ennui et lassitude transpirent lors de cette réunion.

À la fin de la réunion, certains partenaires regrettent que la mise en place des ateliers (diagnostic et phase préparatoire) ait pris trop de temps. Certain-e-s fustigent le manque de pragmatisme de la démarche, d'autres soulignent le déficit de directivité de la phase préparatoire des ateliers et déplorent qu'il n'y ait pas eu d'appui sur des modes opératoires classiques du sport santé. Il-elle-s soulignent l'investissement en temps passé en réunions depuis le début du programme sans bénéfices directs pour leur structure. Les plus concerné-e-s et impliqué-e-s (éducateur-ric-e-s sportif-ve-s et certaines travailleuses sociales) défendent en revanche la démarche de co-construction permettant à chacun-e de donner son avis et de renforcer le partenariat par site.

Si l'équipe de recherche interventionnelle (les chargées de projets de l'IREPS et les chercheuses) reconnaît volontiers le temps long entre l'idée initiale et la mise en œuvre concrète des ateliers, elle justifie la démarche de co-construction par le caractère expérimental du projet, d'une part, et son observation par les chercheuses, d'autre part. Elle rappelle qu'il est important que toutes ces étapes, ces croisements de regards, puissent avoir lieu, notamment pour favoriser l'interconnaissance entre les différents secteurs qui est un objectif du programme. Ces temps permettent aux différents secteurs (social, soin, sport) de confronter leurs points de vue sur divers sujets (entretien préalable avec le-la participant-e, certificat médical, etc.) et d'aboutir à un consensus qui ne sera plus remis en cause par la suite.

“ *Différentes instances pas claires au départ, beaucoup de réunions et un grand investissement temporel... à la fois un peu chronophage au départ, mais finalement ça a fait gagner du temps sur d'autres domaines. Au départ, moi, perso, je trouvais ça un peu long à la mise en route. Mais une fois que tu rentres dedans, donc tu en parles. (...) et j'ai trouvé qu'une fois que les professionnels (les référents RSA, les différentes structures, les travailleurs sociaux) se... s'emparaient, et que... étaient convaincus de l'intérêt du truc et qu'ils s'investissaient dans le projet, ça devenait chouette. Du coup ils ont mobilisé et le réseau et la richesse du partenariat c'était un gros 'plus'.* ”

”

(Coordinatrice de la mission sport pour l'antenne départementale de Saint-Malo)

“ *La phase en amont était longue et ça concernait tout le pays de Saint-Malo. Et j'ai trouvé que c'était compliqué.* ”

(Travailleuse sociale, CCBR)

L'insatisfaction des partenaires du comité local, ce vécu mitigé sont pris en considération. Il est alors proposé de fonctionner différemment pour ne pas sursolliciter les acteur-ric-e-s impliqué-e-s :

- Un recentrage de la dynamique, une poursuite du programme PRECAPSS avec un nombre plus restreint d'acteur-ric-e-s locaux-ales, à la fois dans la réflexion et l'opérationnalisation : la coordinatrice de la Mission Sport de l'Agence départementale du pays de Saint-Malo, les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s recruté-e-s, le groupe de participant-e-s issu de l'atelier multisport de Saint-Malo, les référents du RSA qui se sont fortement impliqués lors de la mobilisation, les chargées de projets de l'IREPS et les chercheuses.
- Des réunions plus distancées du comité local en plénière.
- Une information régulière des membres du comité local sur la suite du programme par des « newsletters » (trois seront envoyées par la suite, jusqu'au comité local de clôture en février 2020).

Si l'évolution du fonctionnement du comité local contribue à l'éloignement de certain-e-s partenaires et à la baisse des interactions entre ces dernier-ère-s, elle permet, pour une majorité d'entre eux-elles, de poursuivre leur implication dans le programme, à des degrés divers. D'autres actions, qu'elles soient à l'initiative du programme ou d'autres dynamiques du territoire, contribuent par ailleurs au maintien du lien entre les partenaires.

À terme, cette décision se révèle pertinente à plus d'un titre. Le recentrage sur une équipe motivée, restreinte et opérationnelle permet au projet de gagner en efficacité. La forte mobilisation des acteur-ric-e-s au dernier comité local, consacré à l'évaluation du dispositif et à la réflexion sur ses perspectives de poursuite, en témoigne : le réseau constitué est toujours présent et motivé, il s'est même élargi !

### **Les groupes de travail par site, en faveur de partenariats opérationnels sur le long terme**

Les réunions des groupes de travail pour la mise en place d'offres d'activités physiques sur chacun des sites rassemblent les acteur-ric-e-s d'un même site et s'ouvrent à d'autres partenaires locaux susceptibles de contribuer ou d'être intéressés par cette action.

Si cette phase de travail en proximité est remise en cause par la suite par certain-e-s acteur-ric-e-s, notamment de Saint-Malo, elle présente l'intérêt de favoriser et de consolider le partenariat intersectoriel. Elle revêt de plus une dimension opérationnelle plus cohérente pour ceux et celles qui vont être amené-e-s à travailler ensemble concrètement autour de cet enjeu, puisqu'elle part des spécificités de chaque territoire d'intervention.

### **La coordination du programme PRECAPSS facilitée par un fonctionnement collégial**

La coordination d'un tel dispositif sur la durée est une tâche ardue et multiforme. Elle nécessite d'avoir une vue globale mais affinée de la dynamique en cours et des actualités parallèles du territoire, d'assurer la mise en lien continue des

multiples acteur-ric-e-s, la fédération des énergies et ce, dans l'écoute des besoins et la réactivité. Elle exige de plus un travail rapproché avec les chercheur-euse-s, afin de veiller à articuler temps de recherche et temps de l'intervention.

Si la coordination du dispositif repose initialement sur une chargée de projet de l'IREPS, le fonctionnement collégial de l'équipe projet et l'équipe de chercheur-euse-s, facilite et soulage grandement cette tâche. Les nombreuses réunions de coordination, formelles et informelles permettent le partage des actualités, le croisement des observations et questionnements, le réajustement des stratégies envisagées, pour maintenir l'implication des partenaires locaux, garder le cap et veiller à l'atteinte des objectifs du programme. Cette démarche collective est également plus en phase avec l'éthique du projet.

Plus en périphérie, **le comité technique**<sup>31</sup> est ponctuellement sollicité (quatre réunions sur le programme et de nombreux échanges par courriel) et joue pleinement le rôle attendu de mise en lien en faisant remonter les points de vue des partenaires locaux et des informations sur les actualités territoriales à articuler avec le dispositif PRECAPSS. Ainsi, l'annonce du futur contrat local de santé, la mise en place des journées « Bien être et santé » de la CCBP et des journées « Santé et précarité » et caravane des sports à Saint-Malo, sont autant de manifestations permettant à la fois l'ancrage territorial du PRECAPSS et le renforcement de l'intersectorialité autour de ce dernier.

**La chargée de mission « politique de la ville »** de Saint-Malo contribue également à cette mise en lien.

## **1.2 LES FREINS À LA MISE EN RÉSEAU INTERSECTORIELLE**

Plusieurs facteurs, d'ordre contextuel et organisationnel, sont identifiés comme freins au développement de l'intersectorialité (soin, social, sport) recherchée.

<sup>31</sup> Pour rappel, ce comité réunit l'équipe de la recherche interventionnelle, les professionnel-le-s du développement territorial en matière de santé ou en action sociale au niveau du pays de Saint-Malo et de la CCBP.

**La faible mobilisation des élu-e-s locaux-ales au sein du comité de suivi ne permet pas de travailler la question de la transversalité des politiques publiques locales en faveur de la santé**

La difficile mobilisation des élu-e-s d'une manière générale, est connue. Leurs agendas sont chargés et ils s'investissent plus fortement sur les dynamiques locales dont ils sont à l'initiative. Pour Saint-Malo, seule l'adjointe au Maire chargée des Sports assiste au premier comité de suivi et se fait représenter par la suite par le directeur des sports de la ville. L'adjointe au Maire chargée de la Famille et de la Solidarité délègue cette tâche à l'animatrice territoriale de santé. Pour la CCBR, le Vice-président en charge de l'action sociale, de l'enfance jeunesse, de la mobilité et du transport assiste quant à lui à tous les comités de suivi. Le Vice-président en charge des équipements et de l'animation sportive, participe activement au premier de comité de suivi<sup>32</sup>. Divers événements propres à son territoire viennent impacter son implication par la suite. Aussi, bien que l'intérêt de développer ou de renforcer la transversalité des politiques sportives et des politiques d'action sociale soit exprimé à plusieurs reprises, le contexte de représentation et le temps court de l'instance ne permettent pas d'engager une réelle réflexion à ce sujet.

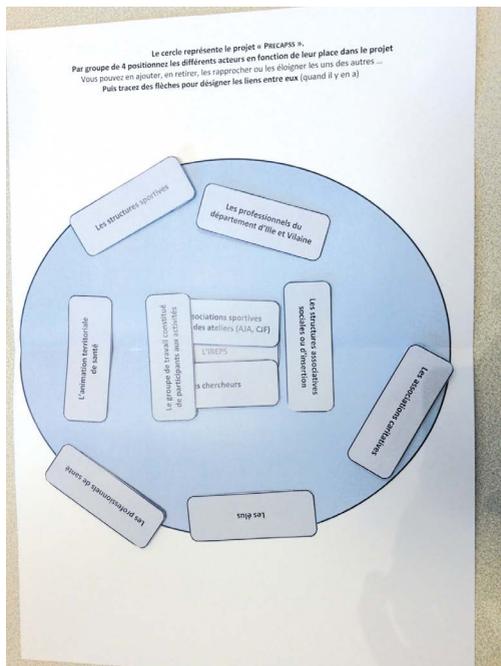
**La faible mobilisation du secteur du soin et du secteur sportif associatif au comité local : des contraintes temporelles et/ou une difficulté à sortir des chemins habituels ?**

En tant que principe d'intervention majeur pour la promotion de la santé, l'intersectorialité au sein du comité local, bien qu'effective, ne donne pas entière satisfaction en raison de la sous-représentation des professionnels de la santé et des associations sportives locales<sup>33</sup>. L'invitation du secteur sportif associatif se fait par contact mail et téléphonique, ou au travers de l'enquête exploratoire. Au final, seules deux structures associatives participent à l'instance locale. Les horaires de réunions, la faible disponibilité des présidents, bénévoles

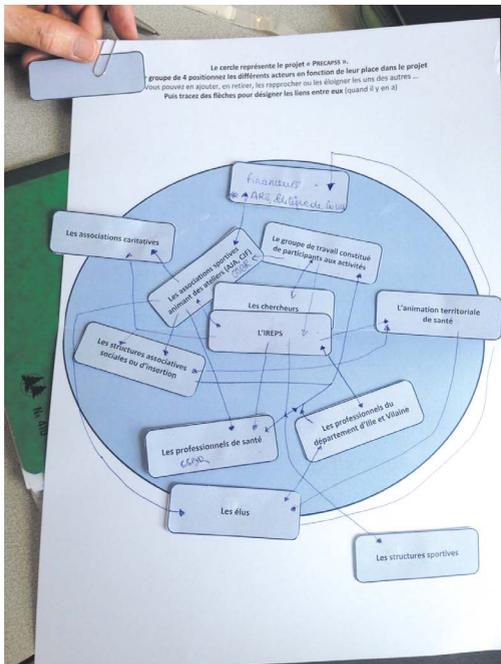
pour la plupart, leur frilosité à s'engager dans des dynamiques incertaines expliquent probablement ce manque de participation. La question d'une plus forte mobilisation du secteur sportif associatif est posée à ce stade. Le parti pris est alors de privilégier le travail avec les associations sportives partantes et motivées.

La mobilisation, notamment au travers du diagnostic, de professionnels de santé appartenant à des institutions (CPAM, CDAS, etc.) n'aboutit pas, en raison de leurs contraintes professionnelles et/ou du caractère non prioritaire pour eux de la sédentarité de leurs « usager-ère-s ». La mobilisation des professionnel-le-s de santé libéraux ne fait pas l'objet d'une démarche soutenue, ce type d'instance en journée leur étant peu accessible.

L'évaluation collective du programme réalisée lors du dernier comité local témoigne des liens construits en faveur du PRECAPSS, et de la sous-représentation de certain-e-s acteur-ric-e-s et secteurs attendus.



**32** | Ce dernier assiste néanmoins à deux réunions du comité local. Ancien éducateur sportif du département à la retraite, son intervention dans le comité local est précieuse. **33** | Le secteur sportif est représenté par des professionnel-le-s du sport départementaux, le Comité départemental olympique du sport, La Direction des sports de Saint-Malo, deux associations sportives de Saint-Malo, un club de Saint Jouan, l'office des sports de la CCBR, un animateur « sport santé bien être ».



### L'insuffisante clarification de la gouvernance, notamment des attentes vis-à-vis du comité local et des groupes de travail

L'évolution des modalités de fonctionnement du comité local fait suite à l'insatisfaction de partenaires concernant la mise en place des groupes de travail par site, redondants selon eux avec la réflexion engagée au sein du comité local. L'objectif initial de ces groupes de travail était, effectivement, de réunir, par site, un petit nombre de professionnels « de terrain » autour de la mise en œuvre concrète des actions. La communication de l'IREPS à ce sujet n'a visiblement pas été claire car une majorité des membres du comité local s'y inscrit et vit comme une redite, le travail d'acculturation mutuelle rendu nécessaire par la participation de nouvelles personnes.

Par ailleurs, si la proposition de mettre en place un groupe de travail spécifique sur la participation, faite à deux reprises au comité local n'est pas retenue, elle est insuffisamment défendue par l'IREPS, et ceci en raison de l'investissement important demandé par la mise en œuvre du

programme à ce stade, ainsi que par la crainte d'une sur-sollicitation des partenaires.

La clarification, dès le lancement du programme, des missions des différentes instances et de l'importance de chacune pour le bon déroulement de la démarche aurait permis aux partenaires locaux d'avoir une meilleure visibilité des objectifs du programme et de choisir de s'engager, en connaissance de cause, sur les différents temps de travail correspondant à leurs centres d'intérêt.

### La recherche interventionnelle : l'incompréhension de son objet et de sa temporalité, les attentes des partenaires locaux non comblées

La durée du programme, son observation par la recherche, la mise en interactivité et en réflexivité au détriment de l'opérationnalité immédiate interrogent les partenaires du comité local. Bien qu'explicités à plusieurs reprises, notamment au démarrage du projet, les enjeux de la recherche interventionnelle ainsi que ces modalités opératoires restent mal compris.

La valeur ajoutée de la participation des chercheur-euse-s est questionnée à différentes reprises. Certain-e-s attendant des interventions « académiques » de leur part ou des retours de données sur le programme pour à la fois stimuler leur implication et orienter la marche à suivre, ce qui est en revanche fait par l'IREPS. Les chercheur-euse-s se sont questionné-e-s sur la pertinence d'interventions académiques lors des différentes réunions, mais au vu de leur volonté de gommer le caractère asymétrique de la relation enquêteur-riche / enquêté-e, cette possibilité – peut-être à tort – n'est pas retenue. De même, les modalités de retour de la recherche interventionnelle ne sont pas précisées aux personnes impliquées, alors qu'elles pouvaient avoir des attentes à ce sujet. La restitution des résultats aux personnes qui ont participé à une recherche est souvent l'angle mort de la démarche ; cette recherche interventionnelle n'échappe pas à la règle même si le présent document témoigne de la volonté de rendre compte aux personnes impliquées de ce qui s'y est joué et des résultats de la démarche.

### **1.3 LES FREINS À LA DÉMARCHE PARTICIPATIVE**

#### **La volonté d'une démarche collaborative mise à mal par les contraintes temporelles et « disciplinaires » liées à l'appel à projets de recherche de l'INCa**

Si les constats et les axes de travail à envisager pour favoriser la pratique d'activités physiques des personnes en situation de précarité sont partagés lors de la phase d'amorçage, l'écriture du programme, de ses objectifs et activités est réalisée par L'IREPS. Ce travail « en solo » s'explique par le souci d'inscrire une démarche globale de promotion de la santé et de coconstruire, dans un temps limité, la réponse à l'appel à projet de recherche interventionnelle avec les chercheur·euse·s. Bien qu'il soit évoqué à ce stade que le futur programme s'adaptera aux demandes et opportunités du local, certain·e·s des partenaires regrettent cette démarche descendante au démarrage du projet, en désaccord avec l'intention collaborative mise en exergue.

“ *Je trouve qu'au début, ça a été descendant. Le comité local n'a jamais vraiment eu un tour de décision, alors que c'était lui qui aurait dû orienter ... moi je voyais comme ça. Le fait qu'il fallait déposer un projet dans une rapidité pas possible... et qu'il fallait qu'on propose, on est allé quand même sur des choses relativement larges mais il a fallu qu'on oriente.* ”

(Chargée de projet de l'IREPS)

#### **L'implication tardive de personnes concernées au sein de la gouvernance**

La co-construction du programme et de ses actions avec les personnes concernées est une volonté fortement affichée lors de l'élaboration du programme dans la phase d'amorçage. Curieusement, les premiers comités locaux vont se tenir sans qu'il soit envisagé d'y associer des personnes concernées. Seule, l'enquête exploratoire et la phase approfondie du diagnostic permettent une consultation des personnes concernées.

En effet, une première implication des personnes concernées n'est effective qu'au moment de la mise en place des groupes de travail d'élaboration des ateliers, des partenaires locaux proposant de mobiliser déjà des personnes impliquées au sein d'instances participatives<sup>34</sup> des quartiers prioritaires de la Ville de Saint-Malo. Pour la CCBP, le chantier d'insertion de la collectivité intercommunale se propose de mobiliser des salarié·e·s.

Pour rappel, cette implication se fait toutefois sans une réflexion préalable suffisante autour du rôle et de l'accompagnement des personnes associées afin qu'elles puissent travailler de façon assurée et en toute confiance<sup>35</sup> avec les professionnel·le·s, et s'impliquer durablement dans la poursuite du projet.

À la suite de la première rencontre peu concluante, la chargée de projets de l'IREPS rectifie le tir en réunissant les personnes pour préparer les modalités et le contenu de la seconde rencontre. Mais le « statut » de ces participant·e·s n'est pas clarifié, que cela soit avec ces dernières ou avec les partenaires professionnels. Ces participant·e·s ne seront plus jamais sollicité·e·s.

Ce premier essai de participation de personnes concernées se révélant peu concluant, il est à nouveau proposé la mise en place d'un groupe de travail spécifique pour les partenaires locaux souhaitant réfléchir aux notions de participation et d'*empowerment* et aux conditions nécessaires à leur effectivité dans le programme PRECAPSS.

Par la suite, bien que le groupe constitué de participant·e·s aux ateliers d'activités physiques voit le jour dans de meilleures conditions et se révèle pertinent, il continuera de souffrir du manque de réflexion globale et partagée sur l'implication de personnes concernées.

<sup>34</sup> Pour rappel, il s'agit de personnes fréquentant pour la plupart le centre social et une maison de quartier de Saint-Malo.

<sup>35</sup> Les méthodes de travail utilisées sont cependant adaptées (travail en petit groupe mixte, autour de consignes précises et accessibles).

## **Ce que nous apprend le rôle joué par la gouvernance sur l'atteinte des objectifs du programme**

L'analyse de la gouvernance du programme PRECAPSS vient réaffirmer l'importance à accorder aux modalités organisationnelles des projets en promotion de la santé, pour soutenir les principes de coconstruction et d'intersectorialité.

### **Une structuration nécessaire**

Le développement d'un projet en promotion de la santé repose sur des espaces de partages, de négociations, de prises de décisions. Il est essentiel de structurer ces espaces, à travers diverses instances ayant des rôles bien définis et de veiller à leur articulation, pour une opérationnalité de la démarche en toute cohérence.

### **Un rôle bien défini et compris par les différentes parties prenantes de chaque instance**

Le rôle attribué au comité de pilotage, rapidement nommé comité de suivi, donne toute la place aux initiatives du niveau local ; il est compris et respecté. En revanche, le manque de clarté sur les attendus envers le comité local et les instances de travail fragilise la démarche.

### **La mobilisation des différents secteurs concernés, que cela soit dans leur expression politique, technique et opérationnelle, en tant que partie prenante à l'une ou l'autre des instances : une gageure**

Si la composition des instances doit en effet refléter la dimension intersectorielle recherchée, l'expérience témoigne que cette entreprise n'est pas simple, d'autant plus quand il s'agit d'un projet dont les secteurs attendus ne sont pas à l'origine ou en demande.

### **L'animation et la coordination des instances par un acteur légitimé, soutenu par des acteur-trice-s locaux-ales « stratégiques » et reconnus**

Les membres du comité technique et la chargée de mission de la politique de la ville ont

pleinement participé à nourrir la réflexion, faire part des actualités du territoire (voir ci-après) et relayer le programme.

### **Un réseau ouvert (pour toutes les instances), réactif et en capacité de se saisir des opportunités locales pour élargir le partenariat**

#### **Des modalités organisationnelles souples, non contraignantes et évolutives**

En premier lieu, ces dernières doivent permettre aux acteur-trice-s locaux-ales de s'investir à des degrés divers. Il est nécessaire alors de maintenir la connexion, par le biais de points d'information réguliers sur l'avancement du programme et par l'intermédiaire des acteur-trice-s stratégiques en proximité des acteur-trice-s locaux-ales.

En second lieu, les modalités organisationnelles définies sont susceptibles d'évoluer, si les besoins dans ce sens sont exprimés. Il est donc nécessaire d'être attentif à ce sujet et d'évaluer régulièrement la satisfaction des différents participants aux instances.

#### **L'utilisation de modalités d'animation spécifiques lors des instances locales pour créer les conditions de la participation et de la coopération**

*Brainstorming*, travail en sous-groupe, métaplan sont autant de techniques permettant à chacun de s'exprimer, de confronter les points de vue.

#### **La traçabilité des échanges et le respect des décisions, tout en rendant compte des paradoxes entre l'affichage d'une totale co-construction et le respect du cadre et des principes d'intervention définis dans le projet de recherche interventionnelle**

Si tout projet se construit, s'invente en marchant, il est pour autant essentiel d'être transparent avec les partenaires locaux sur la mise au travail des objectifs stratégiques définis initialement (dans la recherche interventionnelle). Ce cadre de travail et les paradoxes auquel il est subordonné, doit être lisible et ne pas reposer sur de l'implicite.

### **La mise en place dès le démarrage du programme d'une réflexion globale et partagée sur l'implication de personnes concernées dans le programme (gouvernance et actions)**

La crainte de « noyer » les partenaires lors de la phase de mobilisation ne doit pas pour autant conduire à faire l'impasse sur l'un ou l'autre des objectifs prioritaires du projet. La démarche globale d'*empowerment* souhaitée doit d'emblée être intégrée à l'ensemble des réflexions et faire l'objet d'une acculturation collective, permettant une intégration rapide des personnes concernées.

## **2. La sensibilisation du territoire et la mise en réseau des acteur-ric-e-s locaux-ales à travers les actions du programme**

Si la mise en réseau des partenaires locaux autour du programme est travaillée à travers ses différentes instances, elle est surtout stimulée et mise à l'épreuve par les différentes actions du programme : la mise en place d'une offre d'activités physique sur chacun des sites, les actions de formation, la participation à des actions propres aux partenaires locaux, etc.

De même, les actions de sensibilisation en direction des structures sociales et sportives locales non impliquées dans les instances du programme contribuent à « imprégner » progressivement le pays de Saint-Malo des différents enjeux du développement d'offres d'activités physiques pour les personnes éloignées des activités physiques et sportives.

### **2.1. LA MISE EN MOUVEMENT CONCRÈTE DES DIFFÉRENTS SECTEURS À TRAVERS LA PHASE DE MOBILISATION ET LE DÉMARRAGE DES ATELIERS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES PRECAPSS : LE POINT DE DÉPART D'UNE ÉMULATION COLLECTIVE ET DU DÉVELOPPEMENT DE PARTENARIATS DURABLES**

Le lancement des ateliers représente un moment essentiel du programme : enfin de l'action ! Les propositions se concrétisent et les

énergies et ressources en présence se fédèrent pour mobiliser, animer, informer, rassurer et donner satisfaction aux personnes inscrites. Afin de favoriser l'implication des bénévoles et des professionnel-le-s de la santé et du social, les éducateur-trice-s vont, autant que possible, à la rencontre de ces derniers afin de décrire l'offre et ses enjeux. Les rencontres intersectorielles, les échanges téléphoniques ou électroniques s'intensifient sur cette période : le réseau fonctionne à plein. Cette action est le point de départ de nouveaux partenariats.

*Pour la CCBR : la construction d'un partenariat « sport-social-santé » inexistant jusqu'alors*

Contrairement à l'éducateur sportif du Cercles Jules Ferry de Saint-Malo, l'éducatrice sportive de l'office des sports de la CCBR participe au programme PRECAPSS dès la phase d'amorçage. Présent-e-s également aux groupes de travail préparatoires des ateliers, elle ou son président sont en prise direct avec les acteur-ric-e-s du champ social de leur territoire<sup>36</sup> avec lesquels il-elle-s n'ont pas de lien jusqu'alors.

Leur implication dans le comité local et leur participation active à la définition de l'offre et à la mise en place des ateliers d'activités physiques sur leur territoire leur permet de mieux comprendre les univers des différent-e-s professionnel-le-s et de faire valoir leur expertise au service d'objectifs partagés, autant de conditions nécessaires à l'établissement d'un partenariat efficace.

Par la suite, la phase de mobilisation est l'occasion pour l'éducatrice sportive de rencontrer, par l'intermédiaire de l'IREPS, le centre de soin infirmier de Combourg, structure fortement engagée dans des actions de prévention et de promotion de la santé.

Progressivement, l'office des sports de la Bretagne Romantique, le Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS) de Combourg et le centre de soins infirmiers « Joséphine Le Bris » (et son réseau de partenaires du soin) deviennent les trois piliers de la mise en œuvre du programme PRECAPSS sur la CCBR.

<sup>36</sup> Pour rappel : le chantier d'insertion de la CCBR, le centre départemental d'action sociale de Combourg, la mission « action sociale » de la CCBR.

Ce partenariat, favorisé par la dynamique du PRECAPSS, va se consolider à travers diverses actions, initiées par les uns et les autres :

- Alors que le Centre Départemental d'Action Sociale de Combourg contribue activement à la mobilisation de ses « usager-ère-s » vers les ateliers PRECAPSS, l'éducatrice sportive intervient, quant à elle, deux années de suite à la journée « Bien-être des femmes » organisée par celui-ci.
- Accompagnée dans la réflexion par l'IREPS, le centre de soins infirmiers et l'office des sports déposent un projet sur la thématique de la « nutrition et activité physique » dans le cadre d'un appel à projet de l'Agence régionale de santé Bretagne en faveur du développement d'actions de prévention et de promotion de la santé par les professionnel-le-s de santé libéraux. Ils organisent deux pique-niques « Bien-être » ouvert à tou-te-s. Les participant-e-s de l'atelier PRECAPSS sont invité-e-s par l'éducatrice sportive à l'un de ces temps d'échange conviviaux sur la nutrition.
- Si la formation en Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) suivie par l'éducatrice sportive, devenue depuis directrice de l'office des sports de la CCBR, lui permet désormais d'intervenir au sein de programmes ETP, les financements obtenus pour le programme coordonné par le centre de soins ne lui octroient à ce jour qu'une indemnisation limitée. Son implication consiste à échanger avec les patient-e-s présent-e-s sur l'enjeu de la reprise d'une activité physique, en lien avec l'infirmière en charge de la question de la nutrition. Son intervention ne demande qu'à s'amplifier, notamment à travers la mise en place d'un ou de plusieurs temps de pratique d'activités physiques « adaptées », sur le mode des ateliers PRECAPSS, pour que les patient-e-s se reconnectent avec leur corps, reprennent plaisir à bouger et gagnent confiance en leurs capacités physiques.
- L'éducatrice sportive de la CCBR est invitée à différents temps de rencontre réunissant les principaux professionnel-le-s de santé du territoire, en réflexion autour d'un projet de communauté professionnelle territoriale de santé (CPTS)<sup>37</sup>.
- Bien identifiée par les acteur-rices du territoire comme référente du « sport santé bien-être », elle est sollicitée par une pharmacienne exerçant sur la CCBR, cette dernière lui demandant de contribuer à un temps fort dans le cadre du mois sans tabac en novembre 2019. Après un échange avec le public présent sur les bienfaits de l'activité physique, elle en présente quelques-unes, simples et réalisables chez soi.

À travers différentes initiatives en faveur du déploiement de telles offres sur la CCBR, l'éducatrice sportive de l'office des sports va à la rencontre de futur-e-s partenaires. Citons-en :

- Le Centre Communal d'Action Sociale de la commune de Mesnil-Roc'h et la Banque Alimentaire, en vue de la mobilisation de personnes concernées pour un second atelier sur cette commune.
- Une association de retraités de Combourg et le centre local d'information et de coordination du pays de Saint-Malo, pour une première réflexion sur la mise en place d'ateliers en direction de seniors de la CCBR.

*Pour Saint-Malo : le développement de liens entre le secteur sportif et social uniquement.*

Antérieurement au programme PRECAPSS, l'éducateur sportif du Cercle Jules Ferry a mis en place, de sa propre initiative, des séances multisports « parents enfants ». Cette activité lui permet de se faire identifier par l'équipe de la PMI<sup>38</sup> du Centre Départemental d'Action Sociale de Saint-Malo qui l'invite dès lors, chaque année, à participer au temps fort organisé à l'occasion du passage du train « Petite enfance et parentalité<sup>39</sup> » à Saint-Malo.

<sup>37</sup> | Nouveau mode d'organisation coordonnée entre acteur-trice-s de santé d'un territoire impulsé par le ministère de la santé.

<sup>38</sup> | Protection maternelle Infantile

<sup>39</sup> | De la taille de deux TGV, ce train itinérant propose un parcours interactif où chaque voiture est aménagée autour d'une thématique et qui permet aux visiteurs de marcher dans les pas de l'enfant pour le comprendre et mieux l'accompagner. Ce projet est piloté par l'association « Ensemble pour l'Education de la Petite Enfance ».

Au cours du programme PRECAPSS, l'éducateur sportif de Saint-Malo est mis en contact, par l'intermédiaire de l'IREPS, avec les infirmières de l'Unité Sanitaire et le Service d'Insertion et de Probation de la prison de la Maison d'Arrêt de Saint-Malo. Cette mise en lien aboutit à l'animation par ce dernier de séances d'activités physiques en direction de personnes détenues en 2019.

La mise en place des ateliers PRECAPSS lui permet de développer des partenariats avec le service insertion du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) et le centre social. Quant au Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS) de Saint-Malo, malgré les multiples sollicitations, il ne s'implique pas pendant les trois années du programme PRECAPSS. Trois professionnelles de cette structure assistent toutefois, à la dernière réunion du comité local et expriment le souhait de s'impliquer dans la poursuite de la dynamique. Nous espérons que cette envie sera l'occasion de nouvelles collaborations pour l'éducateur sportif.

À l'inverse de l'éducatrice sportive de l'office des sports de la CCBP, l'éducateur sportif du Cercles Jules Ferry rejoint le programme PRECAPSS uniquement à partir de son recrutement sur l'animation des ateliers. Il assiste au comité local pour faire part de son vécu des ateliers (mai 2018) et contribuer à l'évaluation collective (février 2020). Il n'a donc pas participé aux réflexions partenariales du comité local ni aux groupes de travail préparatoires à la mise en place des ateliers. Il rencontre des acteur·rice·s d'un autre secteur en premier lieu pour leur présenter l'atelier et les inviter à mobiliser leurs usager·ère·s.

Dans ces circonstances, peut-on parler de partenariat, au sens strict du terme, basé sur une collaboration qui se construit dans l'interaction, le débat autour d'un projet collectif ? Lors d'un entretien de recherche, l'éducateur sportif de Saint-Malo relève que le partenariat est encore limité et que le secteur social reste encore « complexe et nébuleux » à ses yeux.

Si le programme PRECAPSS ne lui donne pas de réelles occasions de développer de nouveaux

partenariats, il lui permet toutefois d'être identifié comme une ressource pour le territoire. Le trophée qui lui est remis lors du forum des sports 2019 de Saint-Malo, en raison de son engagement social pour la ville, témoigne de cette reconnaissance.

Pour l'éducatrice sportive de l'association sportive Jeanne d'Arc, la mise en place de l'atelier en direction des mères de jeunes enfants en situation de précarité est l'occasion de découvrir, au travers des réunions préparatoires, le secteur social de la ville, plus précisément les pôles « enfance et parentalité » et « insertion » du Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), le Centre d'hébergement et de réinsertion sociale et le centre parental de l'association Le Goéland, le centre social et la mission politique de la ville. Sa contribution à la manifestation « la caravane des sports » implantée sur un quartier prioritaire de la ville lui apporte une nouvelle visibilité. Son souhait d'investir à terme le « sport-santé » peut présager du développement futur de nouvelles collaborations à Saint-Malo.

### **Ce que nous en retenons de la mise en réseau des partenaires locaux à travers la phase opérationnelle**

**La mise en action des acteur·trice·s autour d'un projet commun, un levier essentiel pour développer et/ou renforcer la dynamique partenariale sur chacun des sites**

C'est en faisant avec, en expérimentant avec d'autres autour d'un objet commun et palpable que le partenariat intersectoriel se concrétise et se renforce. Cette mise en mouvement collective est une nouvelle occasion, pour les un·e·s et les autres, de cerner les spécificités et les contraintes des différents partenaires, de mobiliser et mutualiser les ressources en présence, et de rechercher collectivement des solutions aux difficultés rencontrées.

**La mise en place des ateliers d'activités physiques : l'occasion, pour les éducateur·rice·s sportif·ve·s, de développer et de mettre à l'épreuve des compétences partenariales intersectorielles**

À la faveur des rencontres de présentation des ateliers sur leurs territoires respectifs, les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s découvrent d'autres univers professionnels avec leurs enjeux spécifiques, leurs questionnements et contraintes. Leurs discours sur les ateliers et sur les personnes concernées, ainsi que leurs attentes vis-à-vis de ces nouveaux partenaires, vont ainsi évoluer progressivement.

Les éducateur-ric-e-s sportif-ve-s développent plus des compétences partenariales quand il-elle-s sont présent-e-s à la genèse du projet et le co-construisent avec des professionnel-le-s de secteurs différents.

### **L'impact du contexte sur la mise en réseau d'acteur-ric-e-s autour des ateliers d'activités physiques**

La précocité de la participation des éducateur-trice-s sportif-ve-s au programme PRECAPSS et la place qui leur est attribuée notamment dans la phase de construction des ateliers influent sur la nature et la solidité du partenariat développé à cette occasion. Le facteur temps n'est pas le seul à prendre en considération. L'étude comparative des deux territoires d'implantation met en exergue d'autres éléments contextuels susceptibles d'avoir influencé la mise en réseau des acteur-trice-s. Par exemple, nous pouvons faire l'hypothèse que le nombre limité (et de ce fait leur visibilité) d'acteur-trice-s du champ social et du champ sanitaire en milieu rural explique la nécessité et l'envie de développer des partenariats, qu'ils soient intersectoriels ou non. Par ailleurs, l'implication dans le projet des responsables des structures (le CDAS de Combourg, l'Office des sports et le centre infirmier de Combourg) facilite la mise en réseau souhaitée.

### **Le besoin de consolider la mise en réseau, une plus franche ouverture vers le soin à poursuivre, notamment à Saint-Malo**

À Saint-Malo, la mise en place des ateliers d'activités physiques contribue au décloisonnement des secteurs sportif et social. Ce rapprochement mérite d'être consolidé toutefois, notamment à

travers la co-construction d'offres d'activités physiques. En effet, la seule contribution à la mobilisation d'usager-ère-s autour d'une action individuelle d'un-e acteur-trice ne suffit pas à instaurer et à inscrire durablement le partenariat.

Alors que le comité local peine à associer des représentant-e-s de secteur des soins, le démarrage des ateliers ne provoque pas non plus une plus grande implication de ces professionnel-le-s, qu'il-elle-s soient issu-e-s du secteur libéral ou d'une institution de santé.

La pérennisation et le déploiement de l'offre à Saint-Malo exigent ainsi la mise en place d'une réflexion collective pour mobiliser ces professionnel-le-s qui font défaut jusqu'ici.

Pour la CCBP, l'éducatrice sportive tisse des liens plus étroits avec le secteur social et sanitaire de son territoire. La solidité de ce partenariat représente un atout important pour la pérennisation de l'offre. Quoi qu'il en soit, la vigilance est de mise pour entretenir ce partenariat. À cet effet, des réunions partenariales pourraient être mises en place, pour discuter des offres locales d'activités physiques adaptées aux personnes sédentaires (personnes âgées, patient-e-s, jeunes et adultes en situation de précarité), mais également des projets des professionnel-le-s du soin et du social, susceptibles d'intégrer à leurs pratiques habituelles des temps d'activités physiques.

### **La mise en place des ateliers d'activités physiques : l'occasion pour l'IREPS de réajuster son intervention et de donner toute leur place aux acteur-ric-e-s de terrain**

Lors de la mise en place des ateliers, les chargées de projet de l'IREPS accompagnent la dynamique partenariale de façon importante, notamment par un soutien logistique et méthodologique et une mise en relation soutenue des partenaires.

Pour autant, cette omniprésence de l'IREPS doit se réduire progressivement pour donner la place aux initiatives des un-e-s et des autres pour qu'il-elle-s s'approprient l'enjeu du programme, notamment celui du partenariat intersectoriel.

### 3. L'ancrage territorial du programme PRECAPSS : L'articulation avec les initiatives locales, sociales ou sportives, organisées par les partenaires

L'implication des acteur·rice·s du PRECAPSS dans la dynamique locale, au travers de projets et temps forts impulsés par les partenaires locaux, contribue également à consolider les partenariats. Visant la promotion des ateliers et la sensibilisation des acteur·rices locaux·ales (professionnel·le·s, bénévoles et personnes concernées) autour du programme, et plus largement autour de la prévention de la sédentarité, ces initiatives rejoignent les intérêts et enjeux propres des partenaires locaux.

Ainsi, l'existence des ateliers est relayée chaque année en septembre lors du forum des sports organisé sur chacun des sites, ainsi que dans le cadre du forum annuel des actions collectives soutenues par l'agence départementale du pays de Saint-Malo.

La journée « Bien-être des femmes » organisée chaque année depuis 2018 par le Centre départemental d'action sociale de Combourg est l'occasion d'assurer la promotion de l'atelier et de proposer aux femmes présentes une séance d'essai.

Il en va de même pour le second atelier initié à Saint-Malo en octobre 2018, lors du passage de la Caravane<sup>40</sup> du sport où des activités gymniques sont proposées aux femmes venues accompagner leurs enfants.

Les deux éducateur·trice·s sportif·ve·s de Saint-Malo assistent également à une matinée organisée par la chargée de mission de la politique de la ville. Ce temps convivial favorise l'interconnaissance entre les bénéficiaires des subventions de la ville et la valorisation de leurs projets. C'est une bonne occasion pour chacun·e d'identifier les ressources locales et de repérer de potentiels partenaires.

L'articulation des ateliers PRECAPSS avec l'action « Sportez vous bien » fait l'objet d'une attention particulière de la part des chargées de projets de l'IREPS et de la coordinatrice de la Mission Sport

de l'Agence départementale du pays de Saint-Malo. Ainsi, la planification des cycles d'activités physiques de « Sportez vous bien » et des ateliers PRECAPSS est réfléchiée pour qu'ils ne rentrent pas en concurrence (publics ciblés, locaux, dates). Les participant·e·s ont ainsi la possibilité de rejoindre ces deux activités (sous les conditions de « Sportez vous bien »). Un document commun, précisant les caractéristiques de chacune des offres, est élaboré conjointement et diffusé largement aux acteur·rice·s de chaque site. Permettant leur valorisation simultanée, ce document témoigne de la dynamique locale partenariale et facilite l'information des professionnel·le·s et des bénévoles.

#### Ce que nous apprend l'ancrage territorial du programme

L'implantation et la bonne marche d'un programme, qu'il soit piloté par un·e acteur·trice extérieure ou un·e acteur·trice local·e, exigent :

- De prendre en considération et de valoriser les initiatives préexistantes sur la même thématique et de veiller à leurs articulations.
- Que les différents partenaires locaux puissent se saisir des ressources mobilisables du programme, (ressources humaines, outils de communication, etc.) au service de ses intérêts propres, si ces sollicitations sont en cohérence avec les objectifs du programme. Le programme ne doit pas être déconnecté des diverses dynamiques en cours sur le territoire.

### 4. Les actions de sensibilisation du territoire au développement d'activités physiques et sportives adaptées à des publics éloignés de la pratique sportive

#### 4.1. UN CONTEXTE PEU FAVORABLE À LA SENSIBILISATION DES ÉLU·E·S POLITIQUES

##### Un premier temps de sensibilisation à travers les instances du programme

Les élu·e·s locaux·ales en charge de l'action sociale et du sport des deux sites sont sollicité·e·s dès le démarrage du programme. Seuls les élu·e·s de la CCBP sont interviewés lors de la phase diagnostic,

<sup>40</sup> Dispositif de promotion du sport en direction des jeunes de quartier, organisé par l'UFOLEP 35.

ils-elles sont tou-te-s les quatre conviés au comité de suivi et en reçoivent les comptes rendus. Ces documents sont également adressés à leurs technicien-ne-s de proximité, ainsi qu'aux membres du comité local.

Le comité technique qui convoque, entre autres, des professionnel-le-s proches des élu-e-s locaux-ales en charge de l'action sociale, représente également une courroie de transmission entre le politique et le terrain.

Cette sensibilisation à travers les instances et les techniciens de proximité, certes limitée, permet toutefois une mise en réflexion des élu-e-s locaux-ales sur la thématique.

### **La proposition d'une commission sport/social sur chaque site : un axe de travail non saisi par les par les professionnel-le-s et élu-e-s concerné-e-s**

En s'appuyant sur les résultats du diagnostic (2017) qui soulignent le déficit de transversalité entre, d'une part, les politiques sociales ou de santé et, d'autre part, les politiques sportives, les chargées de projets de l'IREPS proposent lors d'un comité local de mettre en place, sur chacun des sites, une commission « social/sport ». Celle-ci permettrait d'aborder la thématique de façon décloisonnée<sup>41</sup> et de rechercher des solutions structurelles aux différents freins à la pratique d'activités physiques (soutien financier, appui à la mobilité, accès aux équipements, réflexion sur des environnements favorables à l'activité physique, etc.). Alors que cet axe de travail est d'emblée reconnu comme important pour les partenaires du comité local, sa mise en œuvre est cependant complexe car elle nécessite une pleine adhésion des élu-e-s concerné-e-s. Les technicien-ne-s en proximité avec ces dernier-ière-s ne s'emparent pas de cette proposition.

### **Des rencontres individuelles avec les élu-e-s de Saint-Malo permettant de comprendre les positionnements respectifs**

Plus d'un an après le démarrage du programme, et du fait notamment de l'absence des élu-e-s au comité de suivi, l'équipe de recherche interventionnelle opte pour les échanges

directs. Elle effectue, sur le site de Saint-Malo, un entretien avec l'adjointe au Maire chargée des Sports (en présence de son directeur des sports) et un autre avec l'adjointe au maire chargée de la Famille et de la Solidarité. Ces entretiens ont pour objectifs de faire le point sur l'avancée du programme et de recueillir les points de vue des personnes interrogées sur la dynamique en cours, et plus largement sur l'enjeu d'un tel programme pour leur territoire.

Convaincues toutes les deux de l'intérêt de la pratique d'activités physiques par tou-te-s dans un objectif de santé ou d'insertion, les élues mentionnent leur réflexion commune pour favoriser l'accès des publics vulnérables à ce type d'activités. Selon l'élue au sport, sa mise à disposition d'une salle pour les activités physique portées par le secteur social (le CCAS ou associations) et l'offre d'activités physiques financée par le contrat de ville témoignent de sa collaboration.

Leurs points de vue divergent cependant sur le financement de ce type d'activités, spécifiquement tournées vers les publics sédentaires en difficulté socioéconomique et animées par des associations sportives.

En effet, pour l'adjointe Famille et Solidarité, ces activités, quand elles sont menées par des associations sportives, doivent être intégrées dans les lignes budgétaires de la politique sportive locale. Elles doivent relever du droit commun et sortir du « social » et ce d'autant plus qu'il existe toujours des incertitudes sur la poursuite des contrats de ville. C'est, pour elle, la condition de leur pérennisation.

Pour autant, elle se dit favorable à une approche transversale entre les politiques sanitaires, sociales et les politiques sportives et souhaite qu'à travers le projet social du territoire (en cours d'élaboration) ou le contrat local de santé (à venir) ce décloisonnement politique soit concrétisé.

L'adjointe au Maire chargée des Sports ne partage pas tout à fait l'approche de son homologue concernant le soutien financier à apporter à ce type d'offre d'activités physiques.

<sup>41</sup> En cohérence avec la Stratégie Nationale de Santé, cette proposition vise à favoriser l'inscription de la santé dans toutes les politiques.

Pour elle, les activités physiques portées par une structure sociale relèvent de l'insertion et de son financement. Quand elles sont à l'initiative d'une structure sportive, elles n'ont pas à bénéficier d'une subvention particulière de la politique du sport. Pour elle, les subventions globales apportées par la politique du sport contribuent de fait à financer ce type d'activités, les associations sportives ayant la possibilité d'orienter la subvention globale reçue comme elles le souhaitent. Aussi, si la ville de Saint-Malo contribue, à travers des subventions, au financement des postes d'éducateur·rice·s sportif·ve·s, il incombe aux associations de déterminer les missions de leurs salarié·e·s et d'orienter la politique associative dans ce sens. Elle précise que plusieurs d'entre elles ont déjà retenu cette option et sont sur ce créneau.

Pour l'élue au sport et sa direction, les clubs sportifs tournés vers la compétition et la recherche de performance doivent poursuivre dans cette voie en raison de la forte demande de la population. Elle motive ainsi son soutien aux sports de compétition en direction des enfants et adolescent·e·s.

Ils considèrent *in fine* que le développement du « sport bien-être » ou du « sport santé » doit plutôt relever de structures déjà spécialisées dans l'offre sport-loisir.

Ces divergences de points de vue, ainsi que l'insuffisance d'une réflexion transversale instituée à ce sujet expliquent sans doute la participation discrète du niveau politique au PRECAPSS.

Quoiqu'il en soit, malgré l'absence d'un véritable travail avec ces deux élues, elles ont toutes deux soutenu le programme, chacune à sa manière.

Pour l'adjointe Famille et Solidarité : le soutien au financement des activités dans le cadre du contrat de ville, le soutien technique de l'animation territoriale de santé et de la chargée de mission de la politique de la ville ainsi que le soutien opérationnel du Centre communal

d'action sociale à maintes reprises, l'adhésion à l'inscription au sein du Contrat local de santé d'un axe « prévention de la sédentarité » si ce besoin émerge à l'issu du diagnostic, etc.

Pour l'élue au sport, la délégation à sa direction du suivi du programme, la mise à disposition d'une salle de sport pour le premier atelier PRECAPSS, la visibilité octroyée au stand du PRECAPSS lors du forum des associations en 2018 et 2019, etc.

**Pour la CCBR, une sensibilisation effective et une attention des élu·e·s acteur·trice·s locaux·ales mais peu suivies de fait, en raison des difficultés conjoncturelles liées à l'intercommunalité et aux difficultés budgétaires**

Force est de constater le suivi inconditionnel de la dynamique par le Vice-président en charge de l'action sociale, de l'enfance jeunesse, de la mobilité et du transport de la CCBR, notamment au travers du comité de suivi. Le Vice-président en charge des équipements et de l'animation sportive s'implique également fortement au démarrage du programme.

En dépit de leur implication, il n'est pas possible d'effectuer un travail plus approfondi avec ces derniers, confrontés d'une part à d'importantes difficultés financières et à un fonctionnement peu serein de l'intercommunalité. Ainsi, certaines communes résistent fortement à la mutualisation des réflexions et des moyens concernant la politique sportive du territoire, notamment en matière d'équipements. Le programme PRECAPSS bénéficiera avant tout du soutien des communes (Meillac et Mesnil-Roc'h) par la mise à disposition gratuite de leur complexe sportif.

Les deux élus impliqués reconnaissent également l'absence de transversalité entre leurs deux politiques. La coordination de l'action publique autour des enjeux mis en exergue par le programme PRECAPSS n'est pas à l'ordre du jour dans le contrat de ruralité<sup>42</sup>. En cours d'élaboration lors de l'implantation du programme, celui-ci est fortement orienté vers le développement économique du territoire.

<sup>42</sup>La circulaire du ministre de l'Aménagement du territoire, de la Ruralité et des Collectivités, datée du 23 juin 2016, précise les modalités de mise en œuvre des contrats de ruralité. À l'instar des contrats de ville, le contrat de ruralité coordonne les moyens financiers et prévoit l'ensemble des actions et des projets à conduire en matière d'accessibilité aux services et aux soins, de développement de l'attractivité, de redynamisation des centres-bourgs, de mobilité, de transition écologique ou, encore, de cohésion sociale.

Malgré ces obstacles, une chargée de projets de l'IREPS, en lien avec l'office des sports de la CCBR, le Centre départemental d'action sociale et le centre de soins infirmiers de Combourg, tente à deux reprises d'initier une rencontre conjointe avec la commission aux affaires sociales et la commission aux sports. Il s'agirait, en premier lieu, de présenter le programme PRECAPSS, son état d'avancement et ses points forts et faibles. En second lieu, il s'agirait de présenter aux élu-e-s les partenaires locaux, leurs missions et leurs actions respectives et d'envisager les modalités de collaboration avec l'intercommunalité qui leur permettraient de soutenir le développement de services ou d'actions en faveur de la santé des habitant-e-s du territoire.

Cependant, ces tentatives n'aboutissent pas, les réunions programmées étant annulées à deux reprises.

### **Ce que nous apprend la démarche de sensibilisation des élu-e-s politiques locaux-ales**

#### **Un projet « parachuté » pour les élu-e-s politiques : la méfiance est de mise**

Le PRECAPSS vient de « l'extérieur ». Le soutien de l'Agence régionale de santé de Bretagne et du Département d'Ille-et-Vilaine, leurs regards sur le projet en cours bien que non interventionnistes, peuvent être interprétés par les élu-e-s locaux-ales comme une intrusion dans leurs politiques, une contrainte « descendante ». Ce possible ressenti n'est pas pris suffisamment en considération lors de la phase d'élaboration du projet où la mobilisation des élu-e-s locaux-ales ne fait pas l'objet d'une stratégie à part entière. La phase diagnostic, le comité de suivi et l'élaboration collective, à leur intention, d'un plaidoyer en faveur de la promotion de l'activité physique sont certes retenus d'emblée comme des leviers d'interpellation, mais ces derniers ne sont activés qu'une fois le programme lancé. En amont, si l'animatrice territoriale de santé et la chargée de mission à l'action sociale et des mobilités de la CCBR relayent auprès de leurs élu-e-s respectif-ve-s la proposition du programme, aucune démarche spécifique n'est effectuée auprès des élu-e-s en charge du sport.

### **Une consultation nécessaire des élu-e-s politiques dès la phase d'amorçage, pour une meilleure adhésion au programme et la clarification de leurs positionnement et enjeux respectifs**

La mise en place d'une rencontre avec chacun-e des élu-e-s concerné-e-s lors de la phase d'amorçage aurait permis de motiver l'implantation du programme sur leur territoire et de partager les enjeux de ce projet de recherche interventionnelle, localement et au-delà. Nous pouvons faire l'hypothèse que leur sollicitation précoce aurait contribué à une meilleure adhésion au programme.

### **La question récurrente « qui finance quoi », exacerbée par le contexte politique national encore peu lisible pour le niveau local**

Au-delà des limites méthodologiques de l'intervention, le contexte de réduction du budget des villes, ainsi que le manque de visibilité des politiques de la ville et des politiques sportives au niveau national jouent probablement un rôle important dans le niveau d'implication des élus de Saint-Malo. La CCBR, en proie à des difficultés financières, est également assujettie aux orientations nationales et à des nouveaux arbitrages financiers en raison de leur premier contrat de ruralité.

### **L'approche transversale, par les élu-e-s politiques, de la promotion de l'activité physique pour tou-te-s, en faveur de la santé : une pratique qui peine à se concrétiser et qui se doit d'être impulsée et soutenue par des dispositifs et/ou acteur-ric-e-s légitimé-e-s par les élu-e-s**

Les tentatives d'impulser, sur les deux sites, une réflexion transversale sur le développement d'activités physiques pour des non sportif-ve-s, et plus largement sur la prévention de la sédentarité, ont échoué.

L'IREPS Bretagne est encore peu connue des acteur-ric-e-s politiques locaux-ales, notamment en charge du sport. Son statut associatif d'acteur-ric-e-s dit-e-s « de seconde ligne » et son

implantation régionale ne lui apportent pas une légitimité suffisante pour enclencher un tel travail avec ces dernier-ière-s. Elle ne peut que suggérer, inciter, imprégner ses propos de la valeur ajoutée d'une coordination des politiques publiques autour de cet enjeu et mentionner des dispositifs facilitant cette transversalité souhaitable, comme les contrats locaux de santé, les contrats de ruralité, les projets sportifs de territoire ainsi que les futurs projets fédératifs du sport.

#### **4. 2 LA SENSIBILISATION ET L'IMPLICATION DES PRÉSIDENTS DES STRUCTURES ASSOCIATIVES EMPLOYEUSES DES ÉDUCATEUR·TRICE·S SPORTIF·VE·S « PRECAPSS »**

**Pour Saint-Malo, un intérêt certain des élu·e·s associatif·ve·s pour le développement d'offres en direction des non sportif·ve·s mais qui ne fait pas encore l'objet d'une stratégie précise**

À Saint-Malo, les élu·e·s des associations sportives partenaires semblent avoir du mal à trouver leur juste place dans le programme PRECAPSS, alors qu'ils sont pourtant déjà mobilisés sur la question du sport pour tou·te·s au travers de diverses activités qu'ils proposent<sup>43</sup>. S'ils facilitent l'implication de leur·e·s salarié·e·s dans le programme PRECAPSS et participent à quelques-unes des instances, le positionnement des élu·e·s reste soit distancié (pour l'une des structures impliquées), soit en forte attente (pour la seconde). Par ailleurs, il ne sera pas possible, pour une même structure, d'avoir à la fois un engagement fort de l'éducateur·trice· sportif·ve et de ses dirigeants.

Un autre élément pose question : les élu·e·s d'une des associations sportives impliquées ne s'impliquent pas dans les demandes de subventions pour le financement des activités PRECAPSS animées par leur éducateur sportif. Alors que les premières demandes de subvention pour 2017 et 2018 sont rédigées par une chargée de projet de l'IREPS, il est d'emblée envisagé que les prochains dépôts de dossier incomberont à la structure, pour qu'elle s'approprie à la fois les arguments et des éléments de méthode. En 2019,

c'est l'éducateur sportif qui effectue seul cette demande (ainsi que des demandes de subvention auprès du centre national du développement sportif en 2018). Est-ce une pratique habituelle des clubs de dédier ces responsabilités à leur professionnel·le·s ? Le manque de disponibilité et le bénévolat des élu·e·s, l'absence d'un responsable et/ou animateur d'équipe salarié génèrent-t-ils ce genre de fonctionnement ?

Si les élu·e·s des deux associations sportives impliquées affichent le souhait de développer des activités en direction des non sportifs, ils semblent être aux prémices de leur réflexion.

Ils expriment leur préoccupation vis-à-vis de la concurrence entre les associations sportives locales d'une part et d'autre part, vis-à-vis des structures privées du sport santé, ces dernières étant considérées comme des structures « cherchant à faire de l'argent » avant tout. Pour autant, les associations sportives relèvent également du secteur privé et bien qu'elles n'aient pas un but lucratif, elles ont également le souci de diversifier leurs offres pour financer des postes et créer de l'emploi. L'enjeu économique n'est donc pas à négliger pour celles-ci, notamment si elles subissent, comme beaucoup d'autres, une diminution du nombre des adhérent·e·s.

Aussi, malgré l'intérêt affiché de ces élu·e·s et les politiques nationales sportives incitatives, il ne semble pas qu'il y ait de définition, pour l'instant, d'un projet associatif dans ce sens ni la mise en place d'une réflexion partagée avec leur·e·s salarié·e·s sur ces perspectives de développement.

**Pour la CCBR, l'implication précoce des élu·e·s de l'office des sports et un fort soutien dans la durée**

Mobilisé dans le cadre de la phase diagnostic au travers d'un entretien individuel, le président de l'office des sports de la Bretagne Romantique affiche d'emblée son intérêt pour le programme PRECAPSS. Tant que sa santé lui permet, il participe au comité de suivi et au comité local. L'éducatrice sportive de l'office est elle-même présente dès la phase d'amorçage du programme.

<sup>43</sup> En 2018, le cercle Jules Ferry recrute une éducatrice sportive formée au sport santé.

Si le président exprime ses préoccupations en matière d'équilibre financier de la structure, son implication se met également au service du milieu sportif du territoire. Il relaie l'offre de recrutement d'un-e éducateur-trice sportif-ve pour les activités PRECAPSS sur le site de l'Office et dans la presse locale, jouant pleinement son rôle d'animateur du secteur sportif local.

Ce n'est qu'en l'absence de candidature pour le poste d'éducateur-riche sportif-ve sur la CCBP et après avoir été sollicitée par la chargée de projets de l'IREPS et la coordinatrice de la mission sport de l'agence départementale, que l'éducatrice sportive de l'office des sports accepte, avec enthousiasme, de se porter candidate.

Dès lors, le bureau s'implique activement, en lien avec la chargée de projet de l'IREPS, sur la recherche de financements. Seules les subventions de l'Agence régionale de santé et celle du CNDS (centre national du développement sportif) sont mobilisables et il incombe à la structure de déposer les dossiers en leur nom.

La première année, une réunion est organisée à cet effet avec le président et l'éducatrice sportive. L' élu en charge de la comptabilité s'implique également, au travers d'échanges par mail pour finaliser le dossier. Par la suite, accompagnée par l'IREPS, la structure finalise les évaluations et redépose, les années suivantes, une demande de financement auprès de l'Agence régionale de santé.

Le bureau de l'office des sports octroie rapidement à l'éducatrice sportive une totale marge de manœuvre, à la fois pour le déploiement d'activités physiques de type PRECAPSS - avec les temps de réunions partenariale que cela nécessite - mais également pour qu'elle sensibilise et accompagne les structures sportives locales dans ce sens. Sa nomination en tant que directrice de l'office des sports lui facilite grandement la tâche. Le bureau accepte également qu'elle suive une formation en Sport santé, ainsi qu'une formation de 40 h en éducation thérapeutique du patient.

#### **4. 3. LA SENSIBILISATION DU SECTEUR SPORTIF DU PAYS DE SAINT-MALO À L'OUVERTURE DE LEUR OFFRE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES À DES PERSONNES SÉDENTAIRES (OU DITES « NON SPORTIVES »)**

Progressive, la sensibilisation des structures sportives du pays de Saint-Malo repose sur plusieurs actions aux modalités diversifiées. La valorisation des ateliers PRECAPSS, ainsi que le partage de l'expérience acquise à travers leur expérimentation vont être des leviers activés pour susciter l'intérêt des clubs locaux.

#### **La communication locale autour du « sport pour tou-te-s » dans le cadre du Village des associations (forum annuel des sports et des associations) de Saint-Malo**

Après accord de la ville de Saint-Malo, l'IREPS installe un stand dans le cadre du Village des associations (Septembre 2018) à Saint-Malo avec, pour objectifs :

- D'accueillir des personnes sédentaires à la recherche d'une activité physique adaptée à leur situation (capacités physiques, problèmes de santé, contraintes horaires ou de transport, difficultés financières, etc.), de les aider à préciser leurs attentes, de les orienter vers des activités proposées à Saint-Malo et qui leur correspondent. S'appuyant sur le site de l'OSEN (Office des Sports Et du Nautisme) de Saint-Malo, l'IREPS élabore, à cet effet, un classeur répertoriant les différentes activités physiques et sportives proposées sur la ville.
- De diffuser des documentations (sport-santé, sport pour tou-te-s, prévention de la sédentarité, etc).
- D'apporter de la visibilité aux sports pour tou-te-s et d'échanger avec les structures sportives présentes.

Soixante-douze personnes s'arrêtent au stand en majorité des femmes « jeunes seniors ». Ce chiffre semble témoigner d'un réel besoin d'accueil et d'orientation.

L'année suivante, en 2019, le stand de l'IREPS gagne en visibilité. Il est situé à l'entrée, au sein d'un espace partagé avec la Direction des Sports de la ville de Saint-Malo. Le groupe de participant-e-s, accompagné de la chargée de projets de l'IREPS, anime le stand. Quatre-vingts personnes sont à nouveau reçues pour être conseillées.

Un document réunit et détaille des activités proposées pour des personnes non sportives par des associations qui ont répondu à la proposition d'apparaître dans ce répertoire : « *Activités physique et /ou sportives... Pourquoi pas vous ? Trouvez l'activité qui vous correspond !* » (Annexe 10).

Pour chaque activité mentionnée, différentes rubriques sont renseignées : le(s) type(s) d'activité, leur description, les créneaux horaires, le prix à l'année, l'adresse du lieu de pratique et de la structure, le téléphone et un mail de contact, le nom de l'encadrant, le public visé (âge et sexe). La possibilité pour les « non sportif-ve-s » de rejoindre l'activité est précisée de la façon suivante :

Cette activité convient à des personnes :

- Qui ne veulent pas « faire de sport », mais ont juste envie de « bouger » un peu
- Qui veulent reprendre doucement une pratique sportive
- Qui ont des problèmes d'articulation, de surpoids, de manque de souffle...

Bien qu'il ne soit pas exhaustif, ce document est diffusé lors du passage des personnes. Un ballon gonflable est disposé sur les stands des associations mentionnées pour permettre de les repérer dans le Village des associations.

### **Le partenariat avec l'office des sports et du nautisme (OSEN) de Saint-Malo**

À la suite du premier forum de 2018, la chargée de projets de l'IREPS propose à l'OSEN de mener une réflexion sur la mise en valeur des offres locales en activités physiques et sportives adaptées aux personnes sédentaires. En effet, les renseignements portés sur le site de l'Office manquent de précisions, notamment sur le type

des activités physiques proposées, les publics visés, les niveaux requis, le lieu, le coût, etc.

Il est décidé de réunir les associations sportives intéressées par la démarche pour les sensibiliser à cette question, recueillir leurs besoins et élaborer le document qui sera utilisé pour le Forum de 2019. Cependant, cette réunion mobilise peu les associations invitées et la démarche est momentanément interrompue.

Un partenariat plus soutenu reprend l'année suivante entre l'IREPS et l'Office des sports et du nautisme de Saint-Malo. Son objectif est de compléter le document élaboré pour le forum des sports et d'intégrer à l'annuaire global des activités sportives de Saint-Malo un pictogramme pour indiquer les activités ouvertes aux personnes éloignées du sport.

### **La formation (juin 2018) : le premier temps de mobilisation des associations sportives du pays de Saint-Malo pour l'ouverture de leur offre à des publics sédentaires**

Proposée en priorité aux éducateur-ric-e-s sportif-ve-s recruté-e-s pour le PRECAPSS, cette formation gratuite de deux jours<sup>44</sup> intitulée « Ouvrez... Osez... adapter votre offre à l'accueil d'un public éloigné de l'activité physique » s'adresse aux dirigeant-e-s et éducateur-ric-e-s sportif-ve-s du pays de Saint-Malo. Probablement prématurée vis-à-vis de ce nouveau public, elle ne mobilise que les professionnel-le-s du sport déjà impliqué-e-s dans le programme PRECAPSS ou dans les actions impulsées par le Département d'Ille-et-Vilaine. Pour autant, son large relai par la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations, la coordinatrice départementale de l'action sportive du pays de Saint-Malo et les offices des sports de chaque site a le mérite de faire part de la dynamique en marche.

### **La mise en place en 2019 de plusieurs temps de sensibilisation en soirée du secteur sportif (élu-e-s et professionnel-le-s) du pays de Saint-Malo, associant des intervenant-e-s locaux-ales du sport et de l'action sociale**

<sup>44</sup> Les objectifs et le contenu de cette formation sont précisés dans le chapitre « Mobiliser et renforcer les compétences des acteur-trice-s ».

Différents éléments du contexte sont en faveur de cette initiative :

- Les associations sportives locales ont répondu très faiblement aux sollicitations des promoteurs du programme (participation au comité local, formation à leur destination), sans doute prématurées. Il est nécessaire de les associer d'une autre manière.
- Elle répond à un besoin : la coordinatrice de la mission Sport pour l'agence départementale est en effet interpellée par plusieurs associations sportives soucieuses d'ouvrir des activités physiques en direction de personnes sédentaires. Ce besoin est également identifié par L'IREPS lors du Forum des sports de Saint-Malo, ainsi que par l'éducatrice sportive de la CCBR, suite à un questionnaire qu'elle a adressé aux associations sportives adhérentes pour objectiver ce besoin sur son territoire.
- L'association du Cercle Jules Ferry, employeur de l'éducateur sportif « PRECAPSS », vient de recruter une éducatrice sportive pour développer un axe Sport-santé (dans le sens sport bien-être).
- De nombreuses fédérations nationales s'intéressent au développement du Sport-santé et le font savoir à leurs affilié-e-s.

Quatre rencontres en direction des associations sportives locales sont organisées en 2019. La première, portant sur le public des personnes éloignées du sport d'une manière générale, permet de repérer les attentes des représentant-e-s des associations sportives participantes et de définir les thèmes des prochaines rencontres : l'activité physique et sportive en direction des jeunes, des adultes (en insertion, atteint-e-s de pathologies chroniques, porteur-euse-s d'un handicap physique ou mental) et enfin des personnes âgées (vivant à domicile ou en institution).

Ces soirées, organisées par un petit groupe de travail constitué de l'IREPS, l'Agence départementale, l'OSBR et deux personnes du groupe de travail « participant-e-s », réunissent

cinquante-neuf participant-e-s (certain-e-s assisteront à plusieurs rencontres). Trente-deux parmi eux-elles sont du secteur sportif (représentant seize associations ou sections d'associations sportives) ; treize du champ social ou médico-social ; huit sont des participant-e-s aux ateliers ; et six sont des professionnel-le-s impliqué-e-s dans la mise en œuvre du programme PRECAPSS (Agence départementale, OSBR, IREPS et chercheur-euse-s).

Les rencontres, proposées sur un temps court en soirée (19h30 à 21h30) sur des sites différents à chaque fois, se veulent conviviales et sont agrémentées de biscuits, fruits secs et boissons non alcoolisées.

Chaque rencontre<sup>45</sup> se déroule comme suit :

- Mise à plat des représentations des participant-e-s sur la sédentarité, le public abordé et ses pratiques.
- Présentation des « spécificités » des publics abordés par des professionnel-le-s en proximité avec ces derniers, soit du social ou médico-social : Centre départemental d'action sociale, Protection Judiciaire de la Jeunesse, Mission Locale, établissement d'hébergement pour personnes âgées, etc.
- Présentation d'expériences par des intervenant-e-s locaux-ales du secteur sportif : les activités menées, les adaptations nécessaires, les modalités de financement, les difficultés rencontrées, etc.
- Temps d'échange sur les expériences présentées.
- Échange avec les associations présentes : leurs questions, leurs difficultés, leurs projets, leurs besoins, etc.
- Remise de documentations pour approfondir la thématique sur le public abordé.
- Proposition d'un soutien « sur mesure » aux associations sportives désireuses de mettre en place un projet d'activités pour le public non sportif.

<sup>45</sup> Les participant-e-s reçoivent le compte rendu de la rencontre.

Si la majorité des structures sportives présentes expriment leur envie de se lancer dans l'aventure, elles sont toutefois préoccupées par le chemin à parcourir et les défis à relever.

Leurs questionnements portent avant tout sur des éléments très concrets : quelles activités ? Quels partenaires ? Quels financements ?

La nature des partenariats à développer avec les autres secteurs fait également débat, comme en témoigne la partie « enseignements » ci-après.

L'évaluation des rencontres témoigne de la satisfaction de l'ensemble des participant-e-s quant au contenu de ces soirées. Neuf personnes sur dix estiment que ces apports vont les aider dans le développement d'activités.

## Ce que nous apprend la démarche de sensibilisation des associations sportives du pays de Saint-Malo

### Une motivation affichée des associations sportives, reposant sur différents facteurs

L'envie est là, certes, notamment pour les professionnel-le-s et dirigeant-e-s ayant participé aux soirées de sensibilisation. Leurs motivations reposent sur différents éléments : un intérêt personnel pour diversifier ses pratiques, la nécessité pour l'association d'ouvrir son activité à un public plus large pour un motif financier, l'opportunité de proposer des créneaux de travail en journée aux éducateur-ric-e-s sportif-ve-s et la réponse aux incitations de leur fédération.

### Des associations sportives encore peu en prise avec la nécessité de véritables partenariats avec les secteurs social, sanitaire et médicosocial

Si les freins à l'ouverture d'une offre d'activités physiques et sportives à des publics spécifiques sont nombreux, le plus redondant et le plus problématique est le manque d'habitude des clubs et associations sportives du travail en partenariat avec des structures d'autres secteurs. Pour certaines des associations présentes aux soirées de sensibilisation, la démarche d'ouverture vers de nouvelles offres consiste à proposer des activités adaptées et

à prendre contact ensuite avec une structure sanitaire, sociale ou médicosociale qui sera en capacité de mobiliser des participant-e-s.

Elles entendent peu la nécessité de co-construire l'offre pour s'assurer, d'une part qu'elle corresponde bien aux demandes et capacités des personnes concernées et, d'autre part pour mobiliser durablement ces secteurs autour d'objectifs partagés et leur faciliter la présentation de l'activité au public ciblé. Ces associations semblent considérer que chacun doit rester dans son domaine d'activité, alors qu'au contraire, une réelle connaissance mutuelle et co-construction semblent être plus efficaces, voire nécessaires.

Quant aux associations conscientes du processus nécessaire à la mise en place de telles activités, elles semblent inquiètes devant l'ampleur de la tâche.

“

*Mon interrogation : comment mettre en place une telle activité ? Par où commencer ? Quel public viser et comment identifier ce potentiel ?*

”

(Extrait d'un questionnaire d'évaluation des soirées)

### L'inquiétude des associations sportives qui persiste

Malgré l'intérêt affiché lors des rencontres et la légitimité et l'expertise des professionnel-le-s du sport impliqué-e-s dans le PRECAPSS, aucune association sportive ne s'est saisie, en 2019, de la proposition d'un soutien méthodologique dans leur démarche d'ouverture vers de nouveaux publics « non sportifs ».

### Le temps long de l'évolution des pratiques, exigeant de plus une conjoncture favorable et une montée en compétences

De tels changements dans les pratiques prennent du temps, notamment par ce qu'ils sont conditionnés par la convergence du projet associatif et des souhaits des éducateur-ric-e-s sportif-ve-s, et avec les envies et possibilités des partenaires du champ social et médico-social. Ils exigent également une montée en compétences

des associations : connaissance des publics, des partenaires, des activités adaptées, identification des subventions à solliciter, élaboration argumentée des dossiers des demandes de subvention, etc.

### **La dynamique de sensibilisation des clubs à poursuivre en 2020 : une réflexion en marche**

Les soirées de sensibilisation, appréciées de tou-te-s, ne sont qu'un premier pas vers l'ouverture des associations sportives à des publics éloignés. La dynamique enclenchée à travers le programme PRECAPSS doit se poursuivre. Aussi, le groupe de travail à l'origine de ces soirées s'est réuni pour élaborer les suites à donner à ces soirées :

- Compilation de tous les comptes rendus, avec les ressources citées pour l'élaboration d'un document unique (Annexe 11).
- Diffusion de ce document support à l'ensemble des associations sportives du territoire, en vue de mobiliser de nouvelles volontés.
- Mise en place d'un système de prêt de matériel utilisable pour les activités en direction de personnes non sportives. Les associations sportives volontaires dressent la liste du matériel à leur disposition et qu'elles sont prêtes à prêter. Un exemple de convention est proposé. Le tableau récapitulatif du matériel à disposition sera mis sur les sites des offices des sports et diffusé à l'ensemble des associations y participant.
- Constitution d'un binôme de soutien (la coordinatrice de la mission sport de l'agence départementale du pays de Saint-Malo et l'éducatrice sportive de l'Office des sports de la CCBR) pour accompagner toute association désireuse d'ouvrir des activités aux personnes non-sportives. L'information de cette aide possible sera transmise dans le document compilant les comptes rendus des ateliers ainsi qu'à l'oral, dès que l'occasion se présentera.

## **5. La mise en place d'un premier contrat local de santé dans le pays de Saint-Malo en 2019 : l'occasion d'un plaidoyer qui a porté ses fruits**

En réflexion au moment du lancement du programme PRECAPSS, la phase d'élaboration du premier Contrat local de Santé (CLS)<sup>46</sup> du pays de Saint-Malo démarre le deuxième semestre de 2019. À ce stade, la dynamique PRECAPSS est bien identifiée sur le territoire, tant par les acteur-ri-ce-s de terrain que par les élu-e-s concerné-e-s et l'Agence régionale de santé.

La chargée de projets de l'IREPS en charge de coordonner le programme invite les partenaires locaux du comité local à se saisir de cette opportunité pour témoigner, lors de la réunion de lancement du diagnostic des besoins du territoire en matière d'activités physiques pour tou-te-s et plus largement d'actions de prévention de la sédentarité. Le groupe de participant-e-s assiste également à l'une des rencontres collectives de recueil des besoins de santé des habitants sur Saint-Malo. Il fait part à cette occasion des bénéfices à déployer des activités d'activité physique dans ce sens.

*in fine*, l'axe « Nutrition et prévention de la sédentarité » est retenu comme un axe prioritaire du CLS. Après concertation avec l'agence départementale du pays de Saint-Malo, la référence de cet axe est proposée à la coordinatrice de la mission sport de l'agence, au vu de son expertise sur la thématique et de son importante implication dans le programme PRECAPSS. La dynamique enclenchée par le PRECAPSS va pouvoir se poursuivre et se consolider.

<sup>46</sup> | Dispositif favorisant la coordination et l'intersectorialité autour des priorités locales de santé, le CLS permet d'inscrire des actions sur la durée et facilite (mais sans garantie...) l'obtention des financements pour mener à bien ces dernières.



# LA RECHERCHE DANS LE PROJET PRECAPSS



La place de la recherche et des chercheur-euse-s est interrogée tout au long de la mise en œuvre et du déroulement du programme d'intervention. Pour s'adapter aux objectifs du projet PRECAPSS, elle expérimente, avec tâtonnement, une nouvelle approche, la recherche interventionnelle, où les chercheur-euse-s appartiennent de moins en moins à un monde à part de spécialistes éloigné-e-s du terrain. En effet, en France, la recherche interventionnelle en promotion de la santé est récente. Les chercheur-euse-s sont donc peu rompu-e-s à son exercice et, d'une manière générale, ce type de recherche est assez peu valorisé dans la carrière d'un-e chercheur-euse académique. Cette démarche passe par la construction d'un compromis entre les deux entités de ce programme (ici l'IREPS et l'Université Rennes 2) pour une analyse globale des enjeux scientifiques mais aussi des enjeux locaux posés par le cadre de la recherche interventionnelle en promotion de la santé.

### 1. Une enquête de terrain circonscrite à l'intervention et le choix d'une immersion dans le programme PRECAPSS

Dans la recherche interventionnelle PRECAPSS, l'enquête de terrain est strictement circonscrite à l'intervention qui se déploie sous les yeux des chercheur-euse-s, ni plus ni moins. Le terrain est donc limité (quoi que conséquent), mais aussi totalement (ou presque) accessible, les partenaires comme les personnes concernées ayant pris acte de leur (omni)présence. Cette situation est cependant peu conventionnelle pour la recherche hypothéticodéductive qui « maîtrise » généralement son objet et son cadre théorique (même si ces derniers peuvent évoluer au fil du temps). Cette approche est toutefois assez proche d'une méthode de théorisation ancrée (Glaser, Strauss, 1967, tr. fr. 2010), voire des formes les plus participantes d'ethnologies.

La méthodologie de recherche s'inscrit d'emblée dans une perspective qualitative. La recherche étant très largement soumise au cadre et aux objectifs de l'intervention (lutter contre la sédentarité des personnes éloignées du sport pour diverses raisons, créer l'adhésion de tous les participant-e-s, développer le pouvoir d'agir des personnes concernées par la sédentarité et la précarité, etc.), le parti-pris de l'immersion proposé par les chercheur-euse-s – dans une perspective qualitative – s'impose rapidement comme le seul réellement adapté à l'observation d'une situation créée de toutes pièces (ici les ateliers d'activités physiques et les nombreuses réunions afférentes). Du reste, pour « compenser » l'apparente limitation du terrain d'enquête, le choix est fait

d'une participation pleine et entière (aux ateliers d'activités physiques notamment) pour tenter de saisir – en les éprouvant soi-même – les perceptions et émotions des participant-e-s, mais aussi créer une connivence telle que les enquêté-e-s aient envie de partager leurs parcours, histoires de vie et rapports aux activités physiques et sportives et aux corps, ce qui semble a priori très intime. À cette observation participante s'ajoute la réalisation d'entretiens semi-directifs menés avec les personnes concernées mais aussi avec différent-e-s acteur-trice-s à différentes phases du programme.

Contrairement à une situation classique d'observation où l'intérêt est porté principalement sur l'analyse d'interactions et de situations ciblées par la problématique de la recherche, et où le résultat importe peu en soi, l'équipe de recherche se soucie ici de l'avancée du programme, de ses réussites ou échecs, de ce qui fonctionne ou pas, et fait même des propositions et donne son avis sur telle ou telle orientation. Au sens strict, pour la recherche, ce qui échoue importe autant en termes de connaissances des phénomènes observés que ce qui semble être une réussite. Si la « neutralité axiologique » chère à Max Weber est mise à rude épreuve, elle demeure néanmoins un horizon avec la distanciation du terrain lors de la dernière année pour analyser objectivement les notes d'observation, les comptes rendus de réunions et autres retranscriptions d'entretiens.

### 2. Une confusion sur le terrain entre les chercheur-euse-s et les chargées de projets de l'IREPS

Le choix de l'immersion dans le programme

PRECAPSS implique aussi une certaine indifférenciation des intervenant-e-s. Aux yeux des partenaires, et surtout des participant-e-s, apparaît une confusion entre ce qui relève de l'observation sociologique, par les chercheuses, et de la mise en œuvre et coordination de l'intervention, par les chargées de projets de l'IREPS. Celle-ci n'est pas très étonnante au vu des modalités quasi identiques d'intervention, notamment pendant les ateliers d'activités physiques sur chacun des sites, se concrétisant par la pratique d'activités physiques et sportives avec le groupe, les discussions informelles, la préparation de la collation et l'installation et le rangement du matériel pour la séance. Les seules différences sont alors la prise de parole régulière des chargées de projets pour expliquer la démarche du PRECAPSS, leur mobilisation et l'accompagnement du groupe lors des réunions préparatoires, et la réalisation d'entretiens semi-directifs par les chercheur-euse-s.

Selon la proximité entretenue avec l'intervention, l'identification du rôle de chacun-e est plus ou moins fine. Dans les deux cas, leur présence est perçue de manière contrastée : curiosité mêlée d'incompréhension chez les pratiquant-e-s malgré les explications simples lors des premières séances d'activités physiques, impression première d'être un peu surveillé-e-s chez les éducateur-trice-s sportif-ve-s puis d'être, au contraire, soutenu-e-s et accompagné-e-s tant par les chargées de projets que les chercheuses. Une certaine circonspection apparaît chez les partenaires du comité local qui peinent à trouver une explication à la présence soutenue des chercheur-euse-s puisqu'ils-elles prennent peu la parole pendant les réunions alors que, sans doute, il aurait fallu entendre et satisfaire les demandes d'expertise (clarification des enjeux, des concepts, de la population ciblée, notamment).

### 3. Une adhésion minimum des chercheur-euse-s au paradigme de la promotion de la santé

Le paradigme de la promotion de la santé résume le registre exclusif de la responsabilité individuelle et l'idéologie de la culpabilité (Crawford, 1981) au profit d'une approche environnementale

et multifactorielle de la santé. Cette approche rejoint la démarche sociologique qui interroge notamment le poids des conditions sociales d'existence sur les comportements, les goûts et les dégoûts des individus, mais aussi les inégalités et leur permanence. Si l'une se situe du côté de l'action (la transformation sociale) et l'autre du côté de la compréhension des phénomènes sociaux, les deux approches restent, semble-t-il, tout à fait compatibles dans la mesure où chacune présuppose qu'une fine connaissance du contexte d'implantation (du niveau local au niveau national, mais aussi plus largement sociétal) et permettent d'atteindre les objectifs fixés, qu'ils soient de l'ordre de l'action ou de la compréhension. De la même façon, identifier les freins internes et externes à la pratique d'une activité physique est une préoccupation commune.

### 4. Pour une coproduction des connaissances

Au-delà de ces objectifs « compatibles », la recherche interventionnelle en promotion de la santé offre la possibilité d'avoir un accès privilégié à un terrain d'enquête, d'expérimenter la recherche participative, la coproduction de savoirs entre chercheur-euse-s et acteur-trice-s et de limiter l'effet d'asymétrie, trop présent dans la recherche classique, entre l'objet de la recherche et les chercheur-euse-s. Si les chargées de projets de l'IREPS ont été le plus souvent des informatrices privilégiées, si ce n'est des alliées dans le processus de recueil et d'analyse de données ainsi que les acteur-ric-e-s clés du programme, à travers l'analyse réflexive de leurs pratiques, ce n'est pas le cas d'une majorité d'acteur-trice-s qui sont resté-e-s des « enquêté-e-s classiques ». La production des connaissances, effectuée de concert avec les professionnel-le-s, non seulement valorise leurs savoirs ancrés dans une longue expérience de terrain, mais permet aussi de confronter le paradigme de la promotion de la santé avec le cadre théorique des chercheur-euse-s centré sur l'analyse de la production de normes, sur les formes d'adhésion et de résistances au cadre normatif en cours de construction (le « sport santé bien-être »), et sur les processus de stigmatisation

et de discrimination dont font l'objet les « publics cibles » de ces actions de « normalisation ». Le cadre d'analyse s'inscrit dans une sociologie des « faiblesses humaines en acte » et plus encore une sociologie des « acteurs faibles<sup>47</sup> » qui entend dépasser, tant d'un point de vue théorique qu'épistémologique, la sociologie de la domination où les individus sont pris dans un rapport social structurel, quasi-immuable, d'assujettissement, et les chercheur-euse-s chargé-e-s d'en « dévoiler » les mécanismes et manifestations (Payet et al., 2008). Il s'agit donc davantage d'appréhender la relation entre institutions et individus ou groupes disqualifiés dans une perspective dynamique où chacun-e mobilise des ressources (certes inégalement réparties). Il s'agit également de répondre à la question : comment les personnes en situation de précarité, avec des problèmes de santé physique ou psychique parviennent-elles, notamment à travers les ateliers d'activités physiques PRECAPSS, à « s'arranger » avec la relation d'assistance qui les contraint, et avec la normalisation dont elles font l'objet (Paugam, 1991 ; Brodiez-Dolino, 2019) ?

Si la confrontation avec le paradigme de la promotion de la santé apparaît au regard de ce cadre théorique a priori peu évidente, elle se révèle finalement féconde dans la mesure où justement ce sont les modalités de normalisation qui sont au cœur du projet PRECAPSS : à quelles conditions l'adhésion à cette nouvelle norme est-elle possible ? Dans quelle mesure le contexte d'implantation (et ses différents niveaux) est-il essentiel ?

## 5. Limites de la démarche

Si pour les chercheur-euse-s comme pour les professionnelles de la promotion de la santé, le projet PRECAPSS relève bien d'une entreprise de co-construction des savoirs, sa mise en œuvre s'est heurtée à quelques difficultés. La phase d'amorçage, en amont du dépôt du projet à l'INCa, témoigne de la volonté d'engager une acculturation réciproque, condition sine qua non d'une véritable coopération dans la recherche. Pour des raisons conjoncturelles, la rédaction

du projet de recherche a principalement été dévolue aux chargées de projets qui ont d'emblée défini un protocole ancré dans la promotion de la santé a priori pertinent par rapport aux enjeux de l'appel à projet. Si les chercheur-euse-s ont pu définir la méthodologie, il n'en reste pas moins que le cadre était contraint. Rétrospectivement, le pari était difficile à tenir car le cadre lui-même a constamment été interrogé – critiqué au sens de la sociologie – par les chercheur-euse-s, sans qu'un dialogue approfondi à ce sujet n'ait pu être engagé entre les chercheur-euse-s et les chargées de projets. Ainsi, la question de la normalisation, de la moralisation des catégories populaires à travers une injonction au mouvement pour le bien-être et légitimant une forme de toute puissance des professionnel-le-s du sport et de la santé a été omniprésente chez les chercheur-euse-s. Or, avec les partenaires du sport, de la santé et du social, un travail sur les représentations et les stéréotypes sur les catégories populaires et les différents métiers représentés a été engagé. Il a permis de définir une offre d'activités physiques et sportives affranchie de la norme dominante du « sport-compétition » et de celle, plus récente, du « sport-santé ». Or, au terme du projet PRECAPSS, semble émerger une autre norme à l'échelle locale (mais transférable à d'autres contextes), celle du « sport social bien-être » qui serait réservée aux catégories populaires avec une injonction « douce » au bien-être et à l'estime de soi retrouvés. Se dessine ici un véritable objet de recherche qui aurait mérité une confrontation des regards – nécessairement situés – des différents partenaires. Faute de temps et de cadre bien défini, les échanges à ce sujet se sont limités à des discussions informelles, riches, prometteuses, mais qui n'ont donné lieu ni à une sollicitation formelle des différents acteur-ric-e-s engagé-e-s ni à l'énoncé d'un objet de recherche commun ou tout au moins à une préoccupation commune. Or il semble rétrospectivement que celle-ci ouvre des perspectives pour des collaborations où les enjeux et les positions de chacun-e constitueraient une boussole à même de sécuriser le partenariat dans une recherche interventionnelle en promotion de la santé.

<sup>47</sup> Terme emprunté à M. de Certeau (« L'invention du quotidien », 1980) pour réhabiliter les capacités et ressources d'action d'individus dominés, stigmatisés.



# CONCLUSION ET PERSPECTIVES



## **LE PROGRAMME PRECAPSS : UNE ÉTAPE DANS LA MOBILISATION DU PAYS DE SAINT-MALO AUTOUR DE LA RÉDUCTION DE LA SÉDENTARITÉ, VIA NOTAMMENT LE SPORT POUR LA SANTÉ**

La promotion de l'activité physique en faveur de la santé, dans sa plus large dimension et plus spécifiquement en faveur de la prévention du cancer, est au cœur du programme PRECAPSS. Celui-ci révèle l'importance d'une approche socio-écologique mobilisant une pluralité d'acteur-ric-e-s du territoire et la nécessité de prendre en considération les attentes et besoins diversifiés de la population, en matière de conditions de pratique d'une activité physique (en club, libre et individuel, en groupe et encadré, etc.).

Dans un souci de réduction des inégalités sociales de santé, les interventions de promotion de l'activité physique pour tou-te-s doivent s'adresser à tou-te-s et, pour être véritablement universelles et ne laisser personne de côté, porter une attention encore plus soutenue aux personnes les plus vulnérables. Cette attention repose sur la mise en place de modalités d'intervention spécifiques, privilégiant en premier lieu le nécessaire « faire avec » ces personnes, pour être au plus près de leurs besoins, de leurs ressentis et être à l'écoute de leurs propositions. Il s'agit ainsi d'inscrire une réelle dynamique de participation, à la fois au service des actions et pour une pleine reconnaissance et émancipation des personnes concernées.

Aussi, bien que le processus de participation soit complexe et jamais véritablement satisfaisant, comme en témoigne le programme PRECAPSS, il doit pourtant continuer d'être au cœur des initiatives en faveur de la promotion de l'activité physique au service de la santé.

L'évolution des pratiques, qu'elles soient

professionnelles, politiques, partenariales ou citoyennes prend du temps. Les représentations et les logiques d'actions des un-e-s et des autres sont bien ancrées et il n'est pas toujours aisé de les questionner et de les faire évoluer, malgré la bonne volonté des personnes. Nous souhaitons que le programme PRECAPSS, malgré ses limites temporelles et matérielles, ait contribué à faire bouger les lignes sur le pays de Saint-Malo, en faveur notamment d'une évolution organisationnelle et culturelle du milieu sportif, que cela soit dans son expression et action politique, institutionnelle et associative. Nous espérons que la mobilisation des partenaires de l'action sociale ne faiblira pas et s'inscrira durablement dans les pratiques institutionnelles et professionnelles.

Le programme PRECAPSS n'est en effet qu'une étape dans la mobilisation du pays de Saint-Malo autour de la réduction de la sédentarité, via notamment le sport pour la santé, dans son sens large. La dynamique doit se poursuivre, se déployer plus largement sur le territoire. L'inscription de cet axe pour une période de cinq ans au sein du nouveau contrat local de santé (CLS) du pays de Saint-Malo et son pilotage par une des actrices locales clé du programme PRECAPSS sont de bon augure.

## **LA POURSUITE ET L'EXTENSION DE LA DYNAMIQUE ENCLENCHÉE PAR LE PROGRAMME PRECAPSS : LES GRANDS DÉFIS À RELEVER**

Le déploiement et la pérennisation de la dynamique territoriale enclenchée autour du « sport-santé-bien-être » vont être confrontés à plusieurs défis. Si certains de ces défis, et les questionnements qu'ils soulèvent, sont propres au pays de Saint-Malo, une majorité d'entre eux concerne l'ensemble des territoires de proximité, soucieux de construire des offres spécifiques pour les non sportif-ve-s.

## 1. La consolidation du réseau intersectoriel autour d'actions concrètes, coordonnées

Enjeu important pour la suite, l'inscription durable de la dynamique engagée implique de rester attentif·ve à plusieurs aspects :

### 1.1. L’AFFIRMATION D’UNE POLITIQUE LOCALE ET TRANSVERSALE EN FAVEUR DE LA PROMOTION DE L’ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOU·TE·S ET PLUS LARGEMENT EN FAVEUR DE LA RÉDUCTION DE LA SÉDENTARITÉ

La nécessité reconnue d'une approche systémique du phénomène de la sédentarité exige que les politiques locales en matière de sport, de santé et de social apportent leur soutien à ce type d'initiatives, se coordonnent, voire en soient à l'origine. Si l'inscription de l'axe prévention de la sédentarité au sein du CLS représente une avancée et un atout, elle repose avant tout sur la forte mobilisation de la politique de l'action sociale et de la santé autour de cet enjeu. Les politiques locales sportives des deux sites, bien qu'ayant apporté leur soutien technique dans le cadre du programme PRECAPSS, restent encore à distance de la dynamique du « sport santé bien être », à la fois d'un point de vue culturel et du fait de l'absence de visibilité sur l'évolution de la politique nationale du sport. Le plaidoyer auprès des élu·e·s du sport mérite d'être poursuivi sur les deux sites.

Dans une perspective d'une prévention généralisée de la sédentarité, cette dynamique doit également s'articuler plus largement avec d'autres politiques locales comme celle de la mobilité, de l'urbanisme et de l'aménagement du territoire. Les contrats locaux de santé sont susceptibles là également de contribuer à une meilleure coordination des politiques publiques et de favoriser le développement d'actions intersectorielles en faveur de la réduction de la sédentarité.

### 1.2. LA POURSUITE ET LE SOUTIEN CONTINU À LA MISE EN RÉSEAU DES SECTEURS SOCIAL, DU SOIN ET DU SPORT AU TRAVERS DU CONTRAT LOCAL DE SANTÉ

La consolidation et l'ouverture du réseau constitué à l'occasion du programme PRECAPSS sont

l'objectif principal de l'axe « prévention de la sédentarité » du nouveau Contrat Local de Santé du pays de Saint-Malo. La mutualisation des ressources et des compétences autour de cet enjeu doit se poursuivre et peut revêtir de multiples aspects. La créativité des partenaires à ce sujet ne devrait pas faire défaut, comme en témoignent les propositions récentes **de soutien méthodologique aux associations sportives et de mutualisation du matériel sportif** pour l'ensemble des activités multisport en direction des « non sportif·ve·s » déployées à terme sur le territoire.

Au vu des besoins exprimés, il s'agira d'accompagner les structures sportives dans l'identification des partenaires potentiels, dans une montée en compétences à la fois en termes de pratiques professionnelles et de pratiques partenariales, dans la recherche de subventions adéquates, etc.

Les associations sportives s'inquiètent en particulier sur la manière de mobiliser les personnes qu'elles n'ont pas l'habitude d'accueillir et de les inscrire durablement dans l'activité. La plupart a tendance toutefois à recourir aux structures du social et du soin, exclusivement pour « remplir les séances d'activités physiques ». Ce lien intersectoriel va désormais devoir se construire au-delà de la simple mobilisation des personnes concernées mais se réaliser autour d'enjeux partagés, au bénéfice du public concerné, de sa santé et de son insertion sociale, pour coconstruire des offres adaptées. Cela ne va pas de soi, les pratiques professionnelles et le cadre institutionnel des uns et des autres étant parfois divergents. Les instances mises en place dans le cadre de cet axe du CLS devraient favoriser cette mise en lien.

La vigilance des référents de l'axe devra également porter **sur une plus franche ouverture vers les professionnel·le·s de santé**. Les dispositifs visant l'amélioration des parcours de santé, comme la **plateforme d'appui (PTA) « Rance Emeraude » et les futures Communautés Professionnelles Territoriale de Santé (CPTS)**, sont des leviers potentiels à mobiliser pour opérer ce rapprochement souhaitable. De même, la mobilisation de l'ensemble des Centres Départementaux

d'Action Sociale du pays de Saint-Malo, notamment de leurs professionnel-le-s de santé et de l'insertion, permettra l'extension de la dynamique à l'ensemble du pays de Saint-Malo.

Il sera également pertinent de réfléchir à l'articulation de la dynamique de ce réseau consolidé au travers le Contrat Local de Santé **avec les nouvelles maisons du sport-santé**<sup>48</sup>, sur lesquelles l'Etat porte de grands espoirs en matière de coordination des acteur-trice-s.

Les modalités de ces dispositifs semblent toutefois être réfléchies en priorité pour les personnes présentant des maladies chroniques et/ou des personnes proactives en matière de protection de leur santé. Comment vont-ils prendre en considération les freins et les besoins spécifiques des personnes en situation de précarité ?

### **1.3. LA PARTICIPATION DE PERSONNES CONCERNÉES PAR LES ACTIONS ET LES OFFRES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES : UNE DYNAMIQUE À POURSUIVRE ET À ACCOMPAGNER**

Les partenaires locaux du PRECAPSS qui vont s'engager dans l'axe «sédentarité» du CLS sont convaincus de l'intérêt de la participation, tant pour les actions elles-mêmes que pour les personnes concernées. Aussi, l'implication des publics concernés par les actions à venir devrait se poursuivre, et ce, à plusieurs niveaux :

- Au cœur des actions de réduction de la sédentarité et/ou des nouvelles activités physiques proposées par le recueil, auprès des personnes destinataires, de leurs besoins, leurs propositions et leurs retours sur les initiatives mises en place,
- Au sein de la gouvernance, que cela soit dans les groupes de travail ou plus largement dans le groupe de pilotage. Le groupe des participant-e-s impliqué dans le PRECAPSS a déjà exprimé son souhait d'intégrer celui-ci en tant que personnes ressources.

La démarche participative n'est pas aisée. Aussi, afin d'éviter les écueils rencontrés dans le programme PRECAPSS, sa poursuite supposera d'être particulièrement attentif aux aspects suivants :

- Le respect du temps d'appropriation des enjeux liés aux actions pour les participant-e-s et l'accompagnement de ces dernier-e-s.
- L'accompagnement des professionnel-le-s dans la compréhension des enjeux de la participation pour créer un environnement favorable à son exercice.

### **1.4. LA NÉCESSITÉ D'UN SOUTIEN FINANCIER DURABLE ET COORDONNÉ**

A cet effet, différentes pistes de financements méritent d'être étudiées :

- La Politique de la ville pour Saint-Malo et l'Agence régionale de santé pour la CCB<sup>49</sup> ont, à ce jour, fortement soutenu la mise en place des activités dans le cadre de ce programme. Les subventions du PRAPS<sup>50</sup> de l'Etat et du département ont également apporté leur pierre à l'édifice. **L'inscription de la prévention de la sédentarité au sein du CLS** peut présager de la poursuite de certains de ces financements mais il n'y a pas de garantie à ce sujet, les arbitrages financiers opérés dans ce type de dispositif pouvant fragiliser à terme ce soutien. Le plaidoyer dans ce sens devra se poursuivre.
- **La nouvelle gouvernance du sport, avec à sa tête l'agence nationale du sport (ANS), en charge de gérer et d'affecter les subventions au sport français**, orientée notamment sur le développement de la pratique pour tou-te-s, va probablement changer la donne en matière de soutien financier des initiatives telles que les ateliers PRECAPSS. **Cette agence nationale** «collégiale et concertée» (elle réunit le mouvement sportif, les collectivités et le monde économique) a pour mission d'agir au plus

<sup>48</sup> | Les Maisons Sport-Santé, dispositif de lutte contre la sédentarité issu de la stratégie nationale sport santé animée par le ministère des sports et le ministère des solidarités et de la santé, ont pour but d'accueillir et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge. Cet outil, multiforme dans son portage et son organisation physique et spatiale, visent à contribuer au développement de réponses adaptées de proximité pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique. ([http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/maisonssportsante\\_dp\\_v12\\_.pdf](http://sports.gouv.fr/IMG/pdf/maisonssportsante_dp_v12_.pdf)).

<sup>49</sup> | Appel à projet annuel en faveur du développement des actions de promotion de la santé.

<sup>50</sup> | Programme Régional pour l'accès à la prévention et aux soins des plus démunis (Etat et département).

près des collectivités et territoires carencés en matière de politique sportive<sup>51</sup> et de soutenir les fédérations via leur projet sportif fédéral. **Les fédérations sportives au niveau régional**, invitées à s'inscrire davantage dans une action territoriale et de fait partenariale, vont disposer alors des outils financiers nécessaires à cette mission (fléchage de priorités, sélection et instructions des dossiers de demandes de subvention) à la place du CNDS (Centre National pour le Développement du Sport) qui disparaît.

À ce jour, si l'ANS a pris son rythme de croisière au niveau national, c'est loin d'être le cas en région. **Les projets sportifs territoriaux**, censés fixer dans chaque région des priorités d'action, n'existent pas encore<sup>52</sup>. La place prépondérante donnée à l'ANS dans la gouvernance régionale est perçue comme un modèle descendant et fait débat. Les collectivités expriment leur crainte de voir les fédérations sportives imposer leur propre vision face aux besoins des collectivités et faire preuve de clientélisme. Le risque d'une non prise en compte, dans les futurs projets fédératifs, des personnes non licenciées est également évoqué<sup>53</sup>. L'adjointe au maire de Saint-Malo chargée des sports fait remarquer<sup>54</sup> à juste titre, que le sport-santé et le sport-loisir sont des filières qui ne sont pas ou très peu prises en compte à ce jour par les fédérations, alors qu'elles sont en augmentation.

Tout laisse à penser que l'articulation des politiques sportives territoriales et des stratégies des fédérations ne va pas aller de soi, du moins dans l'immédiat.

Dans ce contexte en pleine redéfinition, il est difficile à ce jour de présager d'une retombée financière sur le pays de Saint-Malo, pour les activités « sport santé, sport insertion, sport bien être » comme celles du programme PRECAPSS, alors qu'elles s'inscrivent dans les priorités nationales. Comment les futurs projets fédératifs territoriaux vont-ils à terme soutenir de telles activités ? Affaire à suivre...

- **Le fléchage des subventions des politiques sportives locales auprès des associations sportives sur le développement d'une offre d'activité physique pour les personnes éloignées de la pratique sportive**

- **La Politique de la ville et les contrats de ruralité : deux dispositifs potentiellement mobilisables**

Au même titre que la politique de la ville, les nouveaux contrats de ruralité peuvent également, après une étude des besoins et des carences sur le territoire intercommunal, flécher des subventions pour soutenir le déploiement d'activités en faveur des « non sportif·ve·s ».

- **L'action sociale : de l'aide ponctuelle individuelle à un soutien durable au développement d'offres d'activités physiques pour les plus éloigné·e·s de la pratique sportive**

À l'échelle des communes ou des départements<sup>55</sup>, des aides sociales prennent en charge partiellement ou totalement des adhésions pour soutenir les usager·ère·s en difficulté socioéconomique dans leur pratique d'activités sportives. Ces aides restent la plupart du temps réservées aux bénéficiaires du RSA et/ou participant·e·s aux actions collectives portées spécifiquement par les centres départementaux d'action sociale<sup>56</sup>. Bien que le frein financier soit loin d'être le principal frein à la pratique en club, ces soutiens individuels permettent l'ouverture d'activités « classiques » à ces personnes et y encouragent la mixité sociale.

Une frange importante de public en situation de précarité est exclue toutefois de ces aides, en raison des conditions requises et des budgets contraints des collectivités. L'intégration de la question de la promotion de l'activité physique dans le pacte de

**51** Pour 2020, L'ANS, au moyen de subventions accordées aux projets sportifs territoriaux soutient l'emploi et le financement d'équipements sportifs dans les territoires carencés. Elle donne également la priorité aux actions de développement du sport qui intègrent une plus-value sociale, notamment en direction des populations résidant en milieu rural et dans les zones urbaines sensibles. Plus la population est en difficulté et moins le mouvement sportif est structuré, plus la région devrait bénéficier de dotations financières de l'ANS. Toutefois, les projets territoriaux sportifs tardent à voir le jour.

**52** En mars 2020 : Les conférences régionales du sport et les conférences territoriales des financeurs n'ont pas encore vu le jour. Le décret précisant leur fonctionnement est toujours attendu.

**53** Au niveau des licenciés, la Bretagne est la douzième région métropolitaine sur douze. De nombreux·euses pratiquant·e·s, toutes régions confondues, n'aspirent pas à rejoindre le mouvement fédéral.

coordination des acteur·trice·s de l'insertion (PTI)<sup>57</sup>, animé par le département et plus spécifiquement au sein de leurs déclinaisons locales (PLI), devrait permettre de rejoindre un plus grand nombre de personnes et de soutenir durablement le développement d'activités sportives de proximité.

- **Une prise de risque d'ordre financier pour les associations sportives ?**

La plupart des structures sportives rencontrées lors du programme explique leur frilosité à s'engager sur ce chemin par crainte de fragiliser leur équilibre financier. Elles ont toutefois conscience qu'avec la refonte de la politique sportive nationale, elles devront s'adapter et s'ouvrir à d'autres publics (les femmes, les jeunes, les personnes en situation de handicap) et à d'autres offres comme le « sport-santé ».

Cette prise de risque est toutefois questionnée par certains des partenaires, cette dernière pouvant être limitée grâce à une gestion financière et une gouvernance de la structure adaptée.

Si, pour certaines associations sportives, une aide financière est indispensable pour soutenir de nouvelles offres, d'autres sont en effet susceptibles de s'autofinancer, pour l'essentiel grâce aux cotisations de leurs membres, aux sponsors et aux revenus de petites activités. L'excédent généré par une forte adhésion sur certaines sections devrait ainsi permettre aux clubs de prendre le risque de déployer ces nouvelles activités. Dans le même ordre d'idée, les subventions locales non fléchées, accordées par la politique sportive pour le soutien au financement de postes, pourraient être orientées pour partie vers le développement de telles activités.

Cette conception d'un risque modéré tient toutefois insuffisamment compte des conditions matérielles, organisationnelles et professionnelles requises pour relever le défi de sortir des chemins balisés.

L'ouverture vers ce type d'offre n'en reste pas moins complexe dans sa mise en œuvre et sa gestion financière par les associations sportives. L'élaboration partenariale des offres, la difficile et longue mobilisation des usager·ère·s, la montée en compétences des éducateur·trice·s sportif·ve·s et la mise en place d'une organisation adaptée « plus réactive et proactive » sont autant d'éléments en faveur de la réussite et la pérennisation de l'offre. Cette démarche représente un coût pour les structures qu'il ne faut pas sous-estimer.

Pour la plupart bénévoles, les dirigeant·e·s n'ont pas toujours ni le temps, ni les outils à leur disposition pour accompagner et soutenir les professionnel·le·s dans cette évolution, tout en veillant simultanément à l'équilibre financier de leur structure, et ce, dans un contexte politique sportif incertain.

## **2. L'implication de la gouvernance des associations sportives dans le développement des offres « sport-santé-bien-être »**

La forte implication et motivation des éducateur·rice·s sportif·ve·s dans le PRECAPSS ne suffisent pas à créer un environnement local favorable, même si elles y contribuent, encore faut-il que les élu·e·s se mobilisent et défendent ces offres au niveau de leurs territoires, valorisent les compétences acquises et leur transfert possible à d'autres publics. De même, cette ouverture en faveur du sport santé mérite d'être inscrite dans le projet associatif. La culture de promotion

<sup>54</sup> | Propos tenus dans le cadre des journées nationales d'étude de l'Association nationale des directeur·trice·s et intervenant·e·s d'installations et des services des sports du 11 mars 2020 à Saint-Malo.

<sup>55</sup> | Pour rappel le CCAS de Saint-Malo et les CDAS d'Ille-et-Vilaine apportent ces aides, au cas par cas.

<sup>56</sup> | Les coupons sport ne s'adressent, quant à eux, qu'aux jeunes breton·ne·s de 11 à 15 ans, sous certaines conditions.

<sup>57</sup> | Instrument de Gouvernance, ce pacte pour l'insertion, animé par le département et conclu entre les partenaires signataires, régit la mise en œuvre du programme départemental d'insertion. Il définit les modalités de coordination des actions entreprises par ses signataires pour favoriser l'insertion sociale et professionnelle des bénéficiaires du revenu de solidarité active.

de la santé pourra alors être partagée avec l'ensemble de l'équipe et évitera l'isolement des professionnel-le-s. investi-e-s dans cette dynamique.

Les associations sportives vivent notamment grâce à l'engagement sur la durée de leurs bénévoles. Le développement de nouvelles offres, l'accueil de nouveaux publics peut également passer par l'ouverture de leurs instances à ces derniers.

### 3. La valorisation des offres et des structures impliquées dans le sport santé : des efforts de communication à poursuivre au niveau local

Si de nouvelles offres de droit commun, similaires aux ateliers initiés dans le cadre du PRECAPSS, méritent d'être déployées sur les territoires, il est avant tout nécessaire de poursuivre **l'amélioration de la communication**, en direction de tout public, sur ce type d'offres d'activités physique et sportives. Le travail de valorisation réalisé dans ce sens en partenariat avec l'office des sports et du nautisme de Saint-Malo doit se poursuivre. On ne peut qu'inciter les collectivités disposant d'un office des sports sur leur territoire à s'inscrire dans une telle démarche. De même, les différents forums des sports organisés chaque année en septembre représentent une opportunité de flécher, valoriser les activités « adaptées » en attendant que les futures maisons de sport santé assurent cette communication et la mise en lien entre les demandes et les offres.

À ce jour, les clubs sont surtout valorisés au travers de leurs bons résultats sportifs. Il leur faut entreprendre une « mini-révolution » culturelle pour s'engager dans une voie, certes gratifiante mais moins visible et reconnue aujourd'hui que celle de la compétition. Aussi, pour soutenir leur engagement, leur pleine participation aux enjeux sociaux et sanitaires de leur territoire mérite d'être valorisée largement.

### 4. La mobilité en milieu rural : un frein majeur à la santé et à la qualité de vie, qui mérite de faire l'objet d'une réflexion intersectorielle pour une mutualisation des solutions

La difficulté d'accès des personnes vivant en milieu rural aux services et actions de santé qui leur sont adressés est bien identifiée. Grand nombre de diagnostics de territoire en santé mettent en exergue ce déterminant majeur de la santé, qui impacte d'autant plus fortement les personnes en situation de précarité.

Pour autant, que cela soit sur le pays de Saint-Malo ou ailleurs, cet aspect ne fait pas encore l'objet d'une véritable politique spécifique -territoriale et supra-territoriale-, protectrice de la santé du plus grand nombre. Le problème persiste. À chaque territoire de bricoler à sa façon et d'imaginer des solutions alternatives aux transports en commun insuffisants ou inadaptés. Toutefois, si ces solutions parfois fragiles améliorent la situation des habitants, force est de constater qu'elles sont rarement élaborées avec les plus concerné-e-s et impacté-e-s que sont les personnes en situation de précarité. Les réponses mises en place sont parfois même susceptibles de les exclure. Pour exemple, aujourd'hui fleurissent les propositions de plateformes numériques, permettant l'organisation des offres de covoiturage (c'est le cas de la CCBP). Que fait-on des personnes peu à l'aise avec les outils numériques, et/ou n'en disposant tout simplement pas ? Que fait-on également des personnes qui, bien que disposant du matériel et des compétences nécessaires, n'oseront pas d'emblée solliciter un-e covoitureur-euse, par gêne ou mésestime d'elles-mêmes ? Comment les accompagner pour que ces mesures répondent au principe de l'universalité ?

Par ailleurs, le soutien à la mobilité des plus vulnérables est fréquemment réfléchi à travers le prisme de l'accès à l'emploi. De multiples initiatives sont expérimentées (prêt de véhicules, de mobylette, de vélo, etc.) et apportent un soutien précieux pour les personnes et un

bénéfice certain pour l'emploi sur le territoire. Toutefois, ces solutions sont avant tout activées pour l'accès physique des personnes non motorisées à l'emploi trouvé ou dans le cadre d'un parcours actif d'insertion professionnelle (formations, stages, etc.). Elles ne permettent pas de satisfaire d'autres besoins (de se divertir, de lien social) que celui de travailler. Les personnes en incapacité psychique et/ou physique de se projeter dans une démarche de réinsertion professionnelle à un moment de leur vie, sont la plupart du temps privées de solutions, bien que l'insertion sociale soit reconnue comme une étape préalable au retour à l'emploi.

Face aux difficultés persistantes de mobilisation des habitant-e-s autour des actions de prévention, les représentant-e-s des collectivités et les financeurs publics recommandent aujourd'hui aux promoteur-trice-s d'actions de santé d'intégrer la problématique de la mobilité dans leur action et de proposer des modalités spécifiques pour rejoindre les public éloignés et non motorisés. C'est un progrès notable que ce déterminant soit enfin mis à l'ordre du jour !

Toutefois, là également, le « bricolage » est de mise, chaque promoteur-riche d'action réfléchissant de façon isolée. La recherche de solutions effectives prend du temps et exige, pour le-la promoteur-trice en question, de bien identifier et de mobiliser les ressources de son territoire.

Grand nombre de projets sont retoqués, en raison du coût important occasionné par le temps nécessaire à cette démarche (temps consacré à la recherche de solutions, temps de travail des professionnels qui vont véhiculer les personnes).

Alors que l'action sociale, l'action sanitaire, l'action sportive et culturelle sur les territoires ruraux rencontrent cette même difficulté, il pourrait se révéler pertinent de mettre en place une réflexion intersectorielle, en lien avec les politiques de mobilité, en vue d'identifier, de mutualiser les ressources locales et d'organiser leur accès aux promoteur-trice-s d'actions collectives.





# REMERCIEMENTS

## **Le programme PRECAPSS : une aventure collective reposant sur la motivation et l'engagement de financeurs, de professionnel-le-s et des personnes concernées**

Les connaissances accumulées à travers le regard croisé des acteur-trice-s de l'intervention et des chercheur-euse-s du PRECAPSS viennent en résonnance avec les recommandations habituelles en matière de promotion de l'activité physique<sup>58</sup>. Ce retour d'expérience participe au transfert nécessaire des données probantes à ce sujet, données encore méconnues ou insuffisamment prises en compte par les acteur-ric-e-s, notamment politiques. Il a également l'ambition de préciser et de renseigner le plus finement possible le processus du programme, ses

options méthodologiques et leurs motivations au regard des contextes d'implantation, de rendre compte de leurs résultats, leurs intérêts ainsi que leurs limites et les points d'attention à prendre en considération pour la mise en place d'un programme similaire. Pour autant, la transférabilité d'une intervention ne repose pas uniquement sur la compréhension « froide » des mécanismes interagissant avec le contexte d'implantation de l'intervention. Cela serait faire fi des personnes, des richesses humaines en présence, qui font ces projets, qui facilitent, favorisent la réussite des actions, par leur motivation et engagement.

Nous les en remercions !

<sup>58</sup> | Programme ICAPS (intervention auprès des collégien-enne-s centrée sur l'activité physique et la sédentarité) reconnu par l'OMS comme une intervention efficace : World Health Organization. Interventions on diet and physical activity: what works. Evidence tables. 2009.

# ANNEXES

## ANNEXE 1 : les données de contexte

### Données sanitaires sur le pays de Saint-Malo

Pendant la période 2000-2006, le pays de Saint-Malo présente un taux de mortalité prématurée<sup>1</sup> masculine supérieure à la moyenne nationale (+17 %) et un taux de mortalité prématurée féminine comparable à cette moyenne.

Chez les hommes, les cancers, surtout ceux touchant les voies aéro-digestives et la prostate, sont les principales causes de mortalité, globale et prématurée, et leur prévalence est supérieure à la moyenne nationale (+14 %). Les maladies des voies circulatoires sont la deuxième cause de mortalité masculine sur ce territoire. Inversement aux hommes, les maladies de l'appareil circulatoire sont les principales causes de décès chez les femmes, suivies par les cancers, dont le plus fréquent est celui du sein. Les comportements à risque, dont l'alcoolisme, constituent les principales causes de décès prématuré chez celles-ci.

### Données sociodémographiques

#### • La Communauté de communes Bretagne Romantique (CCBR)

La CCBR, à mi-chemin entre la métropole rennaise et la côte d'Emeraude, regroupe actuellement 25 communes, les communes de Combourg, de Tinténiac et de Mesnil-Roc'h étant ses trois bassins de vie majeurs. En 2016, le nombre d'habitants de la CCBR est de 35.000 environ, pour une densité de population de 79,3 habitant/km<sup>2</sup>. 60 % de cette population est âgée de 15 à 64 ans, et le taux de chômage dans cette fourchette d'âge est de 9,1 %, plus élevé parmi les femmes (9,9 %) que les hommes (8,5 %). 5,7 % de la population bénéficie de prestations sociales, alors que 74,7 % vit grâce aux revenus d'activité. En 2016, 11 % de l'ensemble de la population de cette communauté de communes vit sous le seuil de pauvreté<sup>2</sup>.

#### • La ville de Saint-Malo

Située à la pointe nord de l'Ille-et-Vilaine, sur la côte d'Emeraude, Saint-Malo est la commune la plus peuplée du pays de Saint-Malo et compte environ 46.000 habitants pour une densité de population de 1.257,7 habitants/km<sup>2</sup>. La ville accueille jusqu'à 200.000 habitants en été. En 2016, environ 58 % de la population Malouine est âgée de 15 à 64 ans, dont 15 % est en chômage (15,3 % des hommes et 14,7 % des femmes). En cette même année, 57,4 % des habitants de cette ville vivent grâce aux revenus d'activité, alors que 5 % dépend des prestations sociales. 12 % des habitants de Saint-Malo vit sous le seuil de pauvreté en 2016.

### Ressources en associations sportives

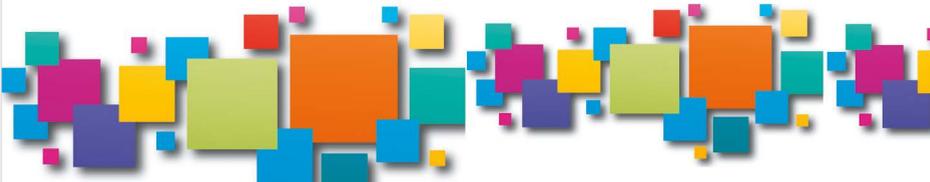
Saint-Malo compte plus de 80 associations sportives proposant 60 disciplines sportives à un niveau de compétition ou de loisir. 35 structures sportives (gymnases, stades, salles, vélodrome, terrain de tennis, piscine, centre nautique, etc.) sont mises à disposition des associations sportives. La ville accueille également de grands événements sportifs, dont les plus connus sont la Route du Rhum, le marathon de la Baie du Mont Saint-Michel et les courses hippiques.

La CCBR compte environ 140 associations sportives qui proposent plus de 70 disciplines sportives différentes pratiquées à des niveaux de loisir ou de compétition. 23 de ces associations adhèrent à l'Office des sports de la Bretagne Romantique qui a pour but de dynamiser et de développer la vie sportive du territoire. Les équipements sportifs communautaires incluent deux espaces sportifs propices à la pratique de diverses disciplines dont le tir à l'arc, l'athlétisme, des sports collectifs et artistiques ; un espace sportif dédié à la pratique de la gymnastique, une base nautique et un centre aquatique, groupés sur trois communes.

<sup>1</sup> La mortalité prématurée concerne les décès survenus avant l'âge de 65 ans.

<sup>2</sup> En France, le seuil de pauvreté est à 60 % de la médiane des niveaux de vie de la population. En 2017, ce seuil était à 1.041 euros par mois pour une personne vivant seule. En 2018, 14 % de la population française vit sous ce seuil (Insee, 2018).

## ANNEXE 2 : plaquette de lancement du programme PRECAPSS



Le projet bénéficie du soutien financier de l'Institut National du cancer (INCA), de l'Agence régionale de Santé de Bretagne, du département d'Ille-et-Vilaine et de la MILDECA (Préfecture Ille-et-Vilaine).

**Pour plus d'informations, vous pouvez contacter :**

Roselyne JOANNY  
IREPS Bretagne – Antenne 35  
4 A rue du Bignon – 35000 RENNES  
roselyne.joanny@irepsbretagne.fr  
Tél. 02 99 67 10 58



**PROMOTION DE L'ACTIVITE PHYSIQUE EN DIRECTION DES PUBLICS SEDENTAIRES EN SITUATION DE PRECARITE SUR LE PAYS DE SAINT-MALO \***



\* sites concernés : quartier de Marville-Gare/Les provinces à Saint-Malo et la communauté de communes de Bretagne Romantique

**Pourquoi ce projet ?**

Alors que les bienfaits sur la santé d'une activité physique modérée et régulière sont démontrés, les personnes en situation de précarité participent peu aux offres d'activités physiques proposées. De nombreux facteurs expliquent ce non recours : facteurs individuels (baisse de la confiance en soi, problèmes de santé), facteurs sociaux, économiques mais également environnementaux (offre actuelle peu adaptée à ce public, problème de transport, etc.)

**Public visé par le projet**

Personnes en situation de précarité (sociale, professionnelle, économique) résidant sur le **quartier de Marville-Gare/Les provinces à St Malo et sur la communauté de communes de Bretagne Romantique.**

**La finalité du projet**

- La mise en place d'une offre pérenne et accessible d'activités physiques ou sportives adaptées aux publics en situation de précarité ;
- La promotion de la santé, la prévention du cancer et la réduction des inégalités sociales de santé.

**Les modalités du projet**

Un projet partenarial qui :

- s'appuie sur la participation active des publics visés (prise en compte de leurs besoins et appui sur leurs compétences) ;
- agit sur les facteurs influençant les pratiques de santé (facteurs individuels, environnementaux et sociaux) ;
- renforce les compétences des professionnels de première ligne.

**Effets attendus**

- Le développement de la coopération entre les acteurs des secteurs sanitaire, social et sportif, les habitants des territoires visés ;
- La sensibilisation des personnes aux bénéfices d'une activité physique régulière ;
- Un développement des compétences des éducateurs sportifs volontaires à la prise en charge de cette population ;
- Une organisation territoriale pour proposer des offres d'activités physiques adaptées aux publics visés.

**Les atouts en faveur de la démarche**

- Une dynamique territoriale de santé inscrite depuis des années sur le pays de St Malo
- Un réseau de partenaires déjà mobilisés autour du lien santé/activité physique / précarité
- Un accompagnement du projet par l'IREPS 35 :  
*Coordination du dispositif et soutien méthodologique ; Réalisation d'un diagnostic pour la définition d'actions adaptées et accompagnement à la mise en œuvre de ces actions ; Mise en place de formations action pour les partenaires des deux sites ; Appui à la mise en place d'ateliers d'activités physiques adaptées.*
- Un projet inscrit dans la durée (3 ans)
- Un projet suivi par une équipe de chercheurs de l'UFIR APS (Unité de Formation et de Recherche en Activités Physiques et Sportives /STAPS)

Les partenaires locaux souhaités : acteurs du champ sanitaire, social, acteurs de l'insertion, acteurs de l'activité physique et sportive, techniciens de collectivités, élus, associations, etc.

## ANNEXE 3 : le document élaboré pour soutenir les professionnel-le-s de l'action sociale dans leur mobilisation de personnes vers les ateliers PRECAPSS

---

### Mobiliser des usagers sur l'atelier d'activité physique adapté « PRECAPSS »

- **Rappel du projet PRECAPSS dans lequel s'intègre l'atelier proposé**

Ce projet vise à favoriser la pratique d'activité physique des personnes sédentaires en situation de « vulnérabilité », (en lien avec leur situation de précarité économique, professionnelle, d'un isolement social, de problèmes familiaux, etc.)

Il est coordonné par l'IREPS Bretagne (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) et associe des partenaires locaux (professionnels du secteur sportif, du secteur social, de la prévention, etc.) Des chercheurs de l'Université de Rennes 2 accompagnent et observent ce projet

Dans le cadre de ce projet, il va être mis en place un atelier d'activité physique (expérimental) hebdomadaire ouvert à 12 personnes, qui se déroulera les mardis à 14h30 et qui sera animé par Véronique Perrin, de l'Office des sports de la Bretagne Romantique.

Pour information, cet atelier d'activité physique, réfléchi à la fois par les partenaires du projet et par des habitants, n'a pas pour objectif de faire faire « du sport » aux personnes **mais de leur proposer des activités douces, ludiques et variées, adaptées à leur capacité et à leur demande**. Il s'agit avant tout que les personnes se remettent en mouvement, reprennent contact avec leur corps, **avec plaisir et rencontrent des gens**, dans une atmosphère conviviale. Une heure est consacrée à l'activité à proprement parlé et le reste est un temps d'échange autour d'une collation, pour parler du vécu de la séance, de ses envies, etc.

Ce projet étant expérimental et étudié par des chercheurs, les participant-e-s vont contribuer, au travers de leurs remarques, à l'évaluation des ateliers. Ils vont nous aider ainsi pour améliorer les offres d'activité physiques qui seront proposées par la suite.

- **Votre rôle, si vous souhaitez aider ce projet**

En tant que personnes relais, nous vous sollicitons pour mobiliser des personnes (correspondant aux profils visés) pour participer à cet atelier.

Pour faciliter vos échanges avec vos usagers au sujet de cet atelier, nous vous proposons un argumentaire, une démarche (élaborée par des habitants et des professionnel-le-s)

#### **Quelques lignes pour vous aider à présenter l'atelier aux personnes**

*A vous de voir ce que vous utilisez ou pas comme argument en fonction de ce qui vous semble pertinent pour les personnes !*

En préalable : dans le respect de toute démarche d'accompagnement au changement, il s'agira en premier lieu de donner la parole à l'utilisateur, de le questionner sur sa pratique d'activité physique. Au moyen de questions ouvertes, demandez-lui quels avantages, quels bénéfices il verrait pour lui, s'il pratiquait de l'activité physique douce et adaptée.

- **La présentation de l'atelier d'activités physiques : rassurer les personnes sur la notion « d'activité physique »**

L'animatrice vous proposera différentes **activités, douces et progressives**. Il n'y a pas de compétition ni la recherche de performance. C'est plus une activité **bien être** C'est le **plaisir** de bouger, de jouer, de reprendre contact avec son corps qui est ici recherché. Vous pourrez également faire des demandes si vous avez envie de découvrir certaines activités.

L'animateur veillera à ce que cela **soit toujours adapté** aux possibilités de chacun. Vous n'aurez pas besoin d'acheter du matériel, simplement d'une tenue ou vous vous sentez à l'aise.

L'atelier durera 1 heure 30 en tout, avec une heure consacrée à l'activité physique et 30 mn pour discuter, dire comment chacun a vécu la séance, préparer la suite, mieux se connaître et cela, autour d'une collation dans la bonne humeur. Il va y avoir une vingtaine de séances en tout de mars à juillet, une fois par semaine.

- **L'animateur s'adaptera à chaque personne**

L'animatrice a été choisie pour le bon contact qu'elle a avec les participants. Son objectif, c'est vraiment de s'adapter à chacun, de proposer des activités que chacun peut adapter pour que ce soit juste bien pour lui.

- **Mettre en avant la convivialité et autres bénéfices de l'activité pour les personnes**

L'objectif, avant tout, c'est de prendre du **bon temps**, de rire, d'oublier ses soucis tout en se mettant en mouvement

- Cela permet de sortir de chez soi, de **rencontrer du monde**,
- De se **sentir mieux dans sa tête**, se remettre en confiance et de s'occuper de soi,
- D'avoir une meilleure **condition physique** pour un retour à l'emploi
  - Pour la santé d'une manière générale

- **Lever certains freins :**

Cela n'est pas toujours facile au début surtout quand on ne connaît personne. Vous pouvez peut être convaincre **une amie**, quelqu'un de votre famille pour participer avec vous à cet atelier. Vous pouvez faire aussi une ou deux **séances d'essai** et voir si cela vous plait.

**Cela ne coute pas cher** : 5 euros pour l'année que vous pouvez payer en plusieurs fois

*NB : à voir selon les structures*

*Pour y aller, si c'est compliqué pour vous, on va se débrouiller pour vous y emmener les 2 premières fois s'il n'y a pas d'autre solution. Après, il sera proposé aux participant(e)s de covoiturier. Je peux venir avec vous la première fois*

- **Valoriser la personne**

Ce genre d'atelier « très adapté » n'est pas proposé aujourd'hui par les associations sportives. C'est une première et on souhaite en développer dans le coin. Cela pourrait faire du bien à plus de personnes. Aussi, lors des temps d'échanges après les ateliers, il sera demandé aux participants comment elles ont vécu la séance, ce que cela leur apporte, ce qu'elle aime ou pas, etc. Toutes ces remarques seront utiles pour développer de telles activités.

Des chercheurs viendront à l'atelier régulièrement et participeront comme vous, pour pouvoir donner leur avis aussi sur l'atelier.

## **ANNEXE 4 : grille de travail de mise en réflexion d'un groupe mixte (professionnel·le·s et personnes concernées) sur la mobilisation de personnes vers les ateliers PRECAPSS**

---

Un animateur sportif veut proposer un atelier d'activité physique à des personnes qui n'en font pas et bougent peu dans leur vie :

- M. Leguen, 40 ans, au chômage depuis longtemps ;
- Mme Roux, 30 ans et 2 enfants, qui vient d'emménager ici et ne connaît personne ;
- M. Triqui, 60 ans, qui est en pré-retraite suite à des problèmes de santé dû à son obésité
- Et d'autres personnes.

- **Qu'est-ce qu'on pourrait dire à ces personnes pour leur donner envie de venir ?**
- **À quoi l'animateur sportif doit-il faire attention pour que ces personnes se plaisent et aient envie de rester ?**

## **ANNEXE 5 : travail de groupe sur la posture de l'éducateur sportif (réunion d'échanges de pratiques associant les éducateur·rice·s sportif·ve·s du PRECAPSS et quelques participant·e·s des ateliers)**

---

Corinne, 50 ans, cherche sans cesse à discuter en tête à tête avec Quentin, l'éducateur sportif. En début et en fin d'atelier, elle le sollicite pour lui parler de tout et de rien, d'elle ou de l'actualité, et s'arrange pour que personne ne puisse entrer dans leur discussion. Quentin dans un premier temps a répondu à sa demande, mais il est de plus en plus gêné, d'une part parce que cela lui prend du temps dont il a besoin pour installer ou ranger le matériel, d'autre part parce que du coup il n'a pas le temps de discuter avec les autres.

Pierre, 30 ans, interpelle Clémence, son éducatrice sportive, en fin d'atelier et commence à lui raconter tous ses problèmes : il a des problèmes de santé qui lui pèsent beaucoup et un traitement qui le fait grossir ce qui fait qu'il n'a pas le moral. En plus avec sa copine ça ne va pas fort et ils se disputent régulièrement. Il travaille actuellement en CDD dans une petite entreprise et son contrat risque de ne pas être renouvelé. Si jamais ça casse avec sa copine, il n'aura jamais les moyens de reprendre un appartement. Clémence apprécie beaucoup Pierre, elle a donc commencé à l'écouter avec attention. Mais au bout d'une demi-heure, elle commence à se sentir mal à l'aise et voudrait interrompre la discussion sans savoir comment le faire.

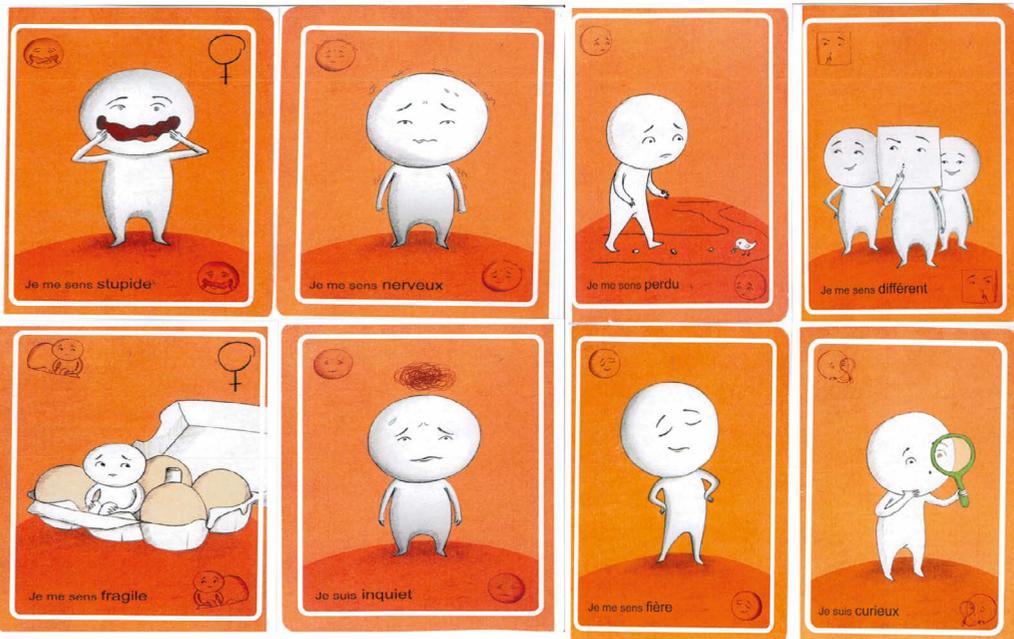
- **Qu'est ce qui pose problème et à qui dans cette situation ?**
- **Que peut faire l'éducateur sportif dans cette situation ?**

## ANNEXE 6 : travail de groupe avec les participant-e-s : l'expression des émotions et des besoins dans la participation

- Choisir une carte (Le langage des émotions) qui représente les émotions que suscite la participation. Échange rapide
- Individuellement et en silence, choisir une ou deux cartes représentant les besoins que vous avez pour vous sentir bien dans les différentes actions que nous menons ensemble (réunion, formation...)
- Chacun s'exprime à son tour sur ses cartes
- Synthèse de ce qui a été dit et échanges
- Comment les professionnels peuvent-ils répondre à ces besoins ?

### Ce que ça vous apporte

*Brainstorming* sur ce que ce travail leur apporte



## ANNEXE 7 : programme de formation en direction des structures sportives

---



### *Formation*

**Ouvrez... Osez...**

**... adapter votre offre à l'accueil d'un public éloigné de l'activité physique**

**Les lundi 11 et mardi 12 juin 2018  
A Combourg**



Formation proposée dans le cadre du PRECAPSS

► L'intégralité de l'annexe 7 est à retrouver en ligne sur [irepsbretagne.fr](http://irepsbretagne.fr)

## ANNEXE 8 : brainstorming avec les les éducateur·rice·s sportif·ve·s sur les bénéfices à animer les activités en direction des personnes « non sportives »

Qu'est ce que ces activités (en direction de personnes « non sportives ») peuvent apporter de plus aux éducateurs sportifs que les activités en direction des personnes sportives ?

- Plaisirs, bien être, satisfaction
  - se sentir utile
  - nouveau challenge, questionne, => s'adapter
    - ↳ faire évoluer ses compétences
  - ↳ prise de risque => sortir de notre zone de confort
    - ↳ div. de nos compétences
    - ↳ diversifier nos compétences : en dehors du sport
      - ↳ social.
      - ↳ remise en cause sur notre vie.
    - ↳ oser se lancer.
- change nos regards sur les personnes qui peuvent être en difficulté. ↳  
↳ ça peut arriver à tous.  
↳ probl. actuels

## ANNEXE 9 : plaquette de la formation sur la participation



Journée de sensibilisation

**La participation des personnes aux projets qui les concernent : pourquoi, comment, à quelles conditions ?**

Le Jeudi 12 septembre 2019  
De 9h à 17h à Pleugueneuc

*L'usager : un destinataire de vos actions ou un partenaire actif ?*



IREPS Bretagne  
4A rue du Bignon  
35000 RENNES  
roselyne.joanny@irepsbretagne.fr  
02 99 67 10 58



► L'intégralité de l'annexe 9 est à retrouver en ligne sur [irepsbretagne.fr](http://irepsbretagne.fr)

**ANNEXE 10 : Premier répertoire (non exhaustif) des activités sportives proposées sur la ville de Saint-Malo, susceptibles de correspondre à un public dit « non sportif ». Document élaboré en collaboration avec l'office des sports et du nautisme de Saint-Malo**

---



*Bouger  
pour se sentir mieux !*

**Activités physique et/ou sportives...**

**... Pourquoi pas vous ?**

*Vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps*

*Vous avez des problèmes de dos, de genoux, de poids, de souffle...*

**Trouvez l'activité  
qui vous correspond !**

**A Saint-Malo**

Septembre 2019



Avec le soutien de



► L'intégralité de l'annexe 10 est à retrouver en ligne sur [irepsbretagne.fr](http://irepsbretagne.fr)

## ANNEXE 11 : les soirées de sensibilisation en direction des clubs





# Proposer des activités physiques à des publics non sportifs ...

## Pourquoi pas votre association ?

Saint Jouan, le 7 mars 2019






► L'intégralité de l'annexe 11 est à retrouver en ligne sur [irepsbretagne.fr](http://irepsbretagne.fr)

## ANNEXE 12 : livret remis aux structures sportives locales ayant participé aux réunions de sensibilisation



### Proposer des activités physiques à des personnes éloignées de toute pratique sportive... ... pourquoi pas vous ?

**Synthèse des échanges**  
*A l'occasion des soirées à destination du secteur sportif  
du Pays de Saint-Malo de mars à novembre 2019*

Ces soirées avaient pour objectifs de sensibiliser les associations sportives à l'intérêt d'initier des activités physiques en direction des publics « non sportifs »





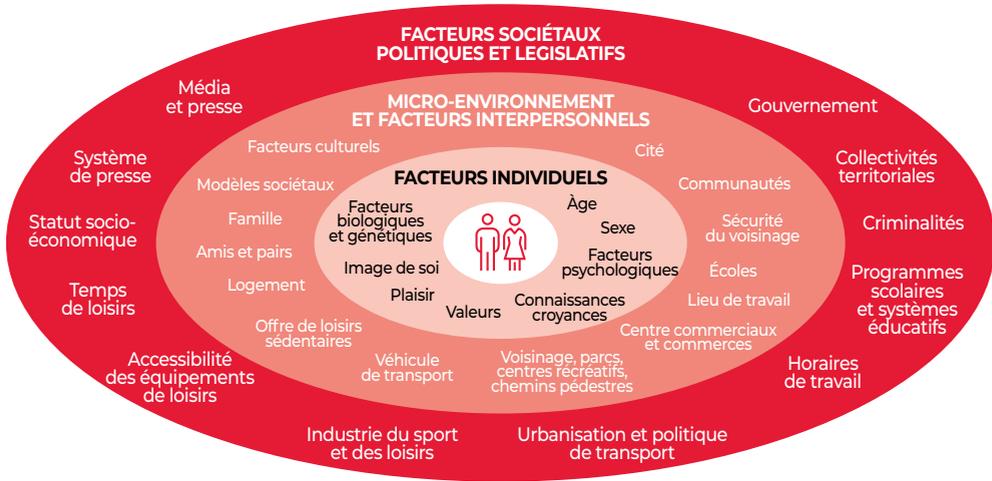


**SOMMAIRE**

Contexte	p 3
Travailler auprès de personnes non sportives	p 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quelques données sur la sédentarité</li> <li>• Formations et compétences nécessaires</li> <li>• Retour du groupe de travail constitué de participants à ces activités</li> </ul>	
Travailler auprès de jeunes non sportifs	p 7
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce qui peut motiver des jeunes non sportifs à faire du sport</li> <li>• Comment mettre en place un atelier pour les jeunes non sportifs ?</li> <li>• Où trouver les jeunes « non sportifs » ?</li> <li>• En résumé</li> </ul>	
Travailler auprès d'adultes non sportifs	p 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les jeunes adultes de la Mission Locale</li> <li>• Les adultes ayant une maladie chronique</li> <li>• Les personnes bénéficiaires du RSA</li> <li>• Les personnes en situation de handicap mental ou psychique</li> <li>• Les personnes en situation de handicap physique</li> </ul>	
Travailler auprès de personnes âgées non sportives	p 12
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les personnes âgées à domicile</li> <li>• Les personnes âgées en établissement</li> </ul>	
Besoin d'aide pour avancer dans votre projet ?	p 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personnes ressource pour adapter votre activité au public choisi</li> <li>• Personnes ressource pour élaborer un projet</li> </ul>	

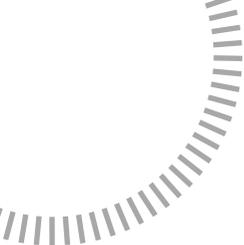
► L'intégralité de l'annexe 12 est à retrouver en ligne sur [irepsbretagne.fr](http://irepsbretagne.fr)

## ANNEXE 13 : facteurs qui influencent la pratique de l'activité physique d'après Booth









Le programme expérimental PRECAPSS, impulsé et coordonné par l'IREPS Bretagne sur le pays de Saint-Malo de 2017 à 2019, s'est donné pour objectif de coconstruire une offre locale d'activités physiques avec et pour les personnes en situation de précarité. Ce projet, support à une recherche interventionnelle menée par l'Université de Rennes 2, a mobilisé une multitude d'acteur-trice-s qui se sont engagé-e-s avec enthousiasme dans l'aventure et dans l'analyse réflexive de la démarche.

Ce présent ouvrage rend compte de ce projet, avec l'ambition d'en renseigner le plus finement possible son processus, ses options méthodologiques et leurs motivations au regard du contexte d'implantation. Document de retours d'expérience, il vise à partager les résultats des choix retenus, leurs intérêts mais également leurs limites. Avec le souci de contribuer au transfert des connaissances acquises au travers de ce programme, il met en lumière les points d'attention à prendre en considération pour la mise en place d'un programme similaire.

## LES AUTRICES

### **Roselyne JOANNY**

Chargée de projet et d'ingénierie à l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé (IREPS) Bretagne

### **Anne MORILLON**

Docteure en sociologie et ingénieure de recherche pour le projet PRECAPSS

### **Arine KASSABIAN**

Docteure en Sciences et techniques des activités physiques et sportives et ingénieure d'étude pour le projet PRECAPSS

### **Amélie CHANTRAINE**

Chargée de projet et d'ingénierie à l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé (IREPS) Bretagne

## COORDINATION ÉDITORIALE

### **Isaline Collet**

Chargée de communication à l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé (IREPS) Bretagne

### Financier du document et de la recherche interventionnelle



### Financiers du programme



### Avec le concours de

