



# Sport et alpha

20 km pour s'ouvrir à l'autre, se découvrir,  
se dépasser et démontrer qu'on est tous capables

Edition 2013

## TABLE DES MATIERES

<b>Introduction</b>	<b>2</b>
<b>Contenu de la mallette</b>	<b>3</b>
<b>Pourquoi faire du sport en alphabétisation ?</b>	<b>4</b>
<b>Pourquoi faire du sport en alphabétisation ?</b>	<b>5</b>
<b>L'atelier Sport au Collectif Alpha de Forest</b>	<b>8</b>
<b>La genèse d'un projet innovant</b>	<b>8</b>
Facteur personnel : La redécouverte du corps et son fonctionnement suite à un accident.	8
Facteur de terrain : La forme physique préoccupante de bon nombre d'apprenants.	8
Facteur institutionnel : La plateforme du Collectif Alpha	8
<b>Les éléments phares de l'atelier sport</b>	<b>10</b>
Le public ciblé	10
Les objectifs	10
« L'important, c'est de participer »	11
« Bien dans son corps, bien dans sa tête »	12
« Sport pour tous »	13
Les facteurs importants de l'atelier sport	15
<b>Se préparer à courir pour courir bien et courir loin, en toute sécurité</b>	<b>16</b>
(In)formation	16
Conseils pratiques pour l'atelier sport	17
Inscription aux 20 km	21
Echauffement, étirements et entraînement	21
Programme sur une année	24
<b>Difficultés et réussites</b>	<b>25</b>
Mixité	25
Niveau	28
Environnement et famille	29
Santé et sécurité	30
Suivi	31
Partenariats	32
<b>Bibliographie - webographie</b>	<b>34</b>
<b>Revue</b>	<b>35</b>
<b>Sites web</b>	<b>36</b>
<b>Ressources sur la santé</b>	<b>36</b>

Une réalisation du Centre de documentation du Collectif Alpha ASBL

12, rue de Rome - 1060 Bruxelles - Tél. 02/533.09.25 - cdoc@collectif-alpha.be - www.collectif-alpha.be



## INTRODUCTION

Ce dossier présente une **expérience concrète d'un « atelier sport »**, mené avec des **apprenants en alphabétisation** du Collectif Alpha de Forest depuis 2008, autour de l'événement phare que sont les 20 km de Bruxelles. En 2013, sur les 140 apprenants du Centre, 39 personnes participent à l'atelier sport et 27 d'entre eux feront les 20km de Bruxelles, tant des hommes (18) que des femmes (9).

Ayant pour objectif de **mettre en avant les apports du sport en alpha**, la **nécessité de promouvoir une activité physique** avec un public adulte, mais aussi les **freins** qui existent encore dans ce domaine et les **défis** pour l'avenir, ce dossier est destiné principalement aux **formateurs et associations intéressés** par ces questions. Il s'agit ici de partager des **témoignages** sur les fruits d'une expérience concrète pour **enrichir la réflexion et l'action d'autres acteurs du secteur**, et non de proposer un manuel clé-en-main qui explique « Comment réaliser une activité sportive dans le cadre d'un cours d'alpha ? ». Nous espérons donc que notre expérience « fasse des petits » et contribue à améliorer le bien-être, physique et moral, d'adultes trop souvent exclus de la société.



## CONTENU DE LA MALLETTE

DELGADO LOPEZ Denis, L'insertion au bout des baskets - En quoi le projet du Collectif Alpha asbl, et plus spécifiquement celui de la « course à pied », renforce l'intégration sociale de primo-arrivants, Travail de Fin d'Etudes, Institut Jean-Pierre Lallemand - section Educateur Spécialisé, 2010, 105 p.

KINDERSLEY Dorling, Le monde de la machine humaine [DVD], Collection « Témoignages », BBC Worldwide Americas.

### Articles

MASTROGIUSEPPE Toni, « L'alpha chasse les baskets ! » in Le journal de l'Alpha n° 164, Lire et Ecrire, Bruxelles, 01/06/2008, pp. 32-37.

GODISCAL Iouri ; GUILITTE Natacha, Dossier « Les jeunes et le sport » in Eduquer n° 97, Ligue de l'enseignement, Bruxelles, 01/04/2013, pp.15-26.

Possibilité de télécharger la revue : <http://ligue-enseignement.be/rapport/eduquer-n97-les-jeunes-et-le-sport#.UZtHP0o3Lux>

### Revue

**Sport : (anti)modèle d'intégration ?** [Dossier], Agenda Interculturel n°265, CBAI (Centre Bruxellois d'Action Interculturelle), Bruxelles, 01/09/2010.

Tous les articles peuvent être lus en ligne : <http://www.cbai.be/?pageid=57&idrevue=153>

**Sport et société : pour une critique du sport** [Dossier], Cahiers du Fil Rouge n° 14, CFS (Collectif Formation Société), Bruxelles, 01/12/2010.

Possibilité de télécharger la revue : <http://ep.cfsasbl.be/spip.php?article27>

**Le sport : un trait d'union?** [Dossier], Diversité n° 171, CNDP, Chasseneuil-du-Poitou, 01/01/2013.

Sommaire détaillé en ligne, quelques articles et bibliographie téléchargeables :

<http://www2.cndp.fr/lesScripts/bandeau/bandeau.asp?bas=http://www2.cndp.fr/revueVEI/som171.htm>



Sport et inclusion sociale [Dossier], Sport et citoyenneté n°6, Val de Loire, 01/03/2009.

Possibilité de lire la revue en ligne : <http://sportetcitoyennete.com/revues-2009mars.htm#dossier>

## Annexes

Entraînement, des 20km de Bruxelles

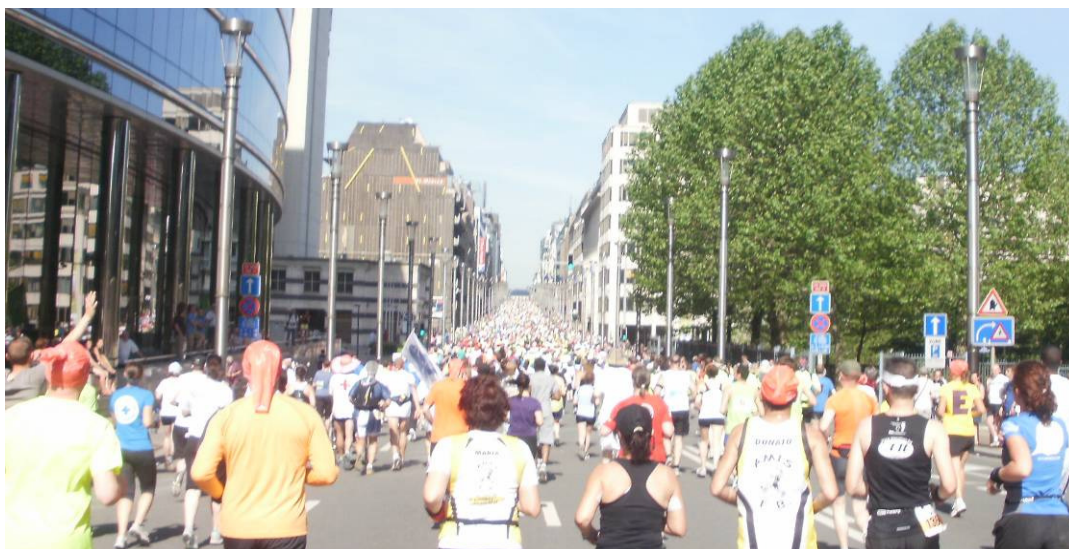
<http://20km.chronorace.be/>

- Alimentation
- Stretching
- Plan d'entraînement sur 14 semaines

Réussir sur 20 km, de Zatopek, fichier Excel (existe aussi en version 10km)

<http://www.zatopekmagazine.com/magazine/Belux/je-m-entraine-32/programme-20-km-28/reussir-sur-20-km-19.htm>

Ce logiciel est destiné à vous faire réussir sur 20 km, ou à améliorer vos performances sur cette distance.



## POURQUOI FAIRE DU SPORT EN ALPHABETISATION ?

Cela peut sembler incongru d'organiser un atelier « sport » dans le cadre des cours d'alphabétisation. Mais en fait : pourquoi ? En quoi est-ce plus déplacé de promouvoir le sport que la culture, la découverte du patrimoine ou l'expression créative ?

Peut-être est-ce parce qu'on a tellement l'habitude de séparer activité physique et intellectuelle, et de valoriser davantage la seconde catégorie ? Pourtant, tout est lié, comme le souligne le vieil adage « un esprit sain dans un corps sain », qui se traduit dans la parole des apprenants par « *Quand tu fais du sport, ça dégage la tête* ».

Dans son dossier sur les jeunes et le sport<sup>1</sup>, la Ligue de l'enseignement fait ce constat alarmant : « *La sédentarité étant aujourd'hui le quatrième facteur de risque de mortalité au niveau mondial, il est devenu primordial de promouvoir l'activité physique au plus tôt dans le mode de vie de l'individu* ». Mais il y a 15 ans déjà, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) mettait l'accent sur l'importance de la promotion de l'activité physique à l'école<sup>2</sup> :

**De solides preuves établissent les nombreux avantages de l'activité physique à court et à long terme sur la santé physique, sociale et mentale ainsi que sur le bien-être des personnes, quels que soient leur âge ou leur sexe, toute leur vie. (...)**

La participation à divers sports et activités physiques tôt dans la vie est également importante pour les inciter à **adopter un mode de vie actif et le maintenir** avec l'âge. Les avantages psychologiques et sociaux d'une pratique régulière des activités physiques viennent au bon moment et sont particulièrement précieux pour les jeunes : **soulagement du stress ou de l'anxiété, contrepoids à l'effort et aux effets de rester assis et de se concentrer mentalement, influence favorable sur l'image qu'ils ont d'eux, relations sociales.**

Au vu des tendances mondiales, il est important de se concentrer désormais sérieusement sur le besoin des jeunes d'avoir des activités physiques régulières et suffisantes. Non seulement les adultes mais aussi les jeunes adoptent de plus en plus fréquemment des modes de vie sédentaires. **La vie quotidienne demande moins d'efforts physiques** ; au niveau du transport par exemple, moins d'enfants se rendent à l'école à pied ou à bicyclette. Des activités sédentaires intéressantes, comme l'informatique, prennent une part croissante dans le temps que les jeunes consacrent à leurs loisirs.

De ce fait, le cours d'éducation physique fait partie du cursus scolaire obligatoire, pour tous les enfants, durant toute leur scolarité. Mais qu'en est-il des adultes ? La pratique du

<sup>1</sup> GODISCAL Iouri ; GUILITTE Natacha, *Le plaisir du sport* in « Eduquer » n°97, Ligue de l'enseignement, Bruxelles, 01/04/2013, pp.15-16. <http://ligue-enseignement.be/rapport/eduquer-n97-les-jeunes-et-le-sport#.UZtHP0o3Lux>

<sup>2</sup> **Promotion de l'activité physique dans et à travers les écoles** - Rapport d'une Réunion de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), Esbjerg, Danemark, 25 au 27 mai 1998, p.15. [www.who.int/hpr2/physactiv/ActiveLivingSchools-french.pdf](http://www.who.int/hpr2/physactiv/ActiveLivingSchools-french.pdf)



sport durant l'enfance ne se poursuit pas automatiquement chez les adultes, soumis à des obligations et des rythmes bien plus contraignants. De plus, le public qui fréquente les cours d'alphabétisation, non scolarisé, n'a même pas eu l'occasion d'acquérir des habitudes sportives à l'école. La mise en place d'**activités sportives encadrées dans les lieux fréquentés par des adultes (emploi, formation)**, à l'instar des heures d'éducation physique obligatoires dans les écoles, semble alors tout à fait pertinente.

Théoriquement, au niveau des dirigeants européens, **une réflexion existe** sur les fonctions sociales, éducatives et culturelles du sport, considéré comme un moyen d'intégration des personnes socialement défavorisées dans la société<sup>3</sup>. Depuis 2007, le think tank européen Sport et Citoyenneté<sup>4</sup> promeut les valeurs du sport et milite pour leur meilleure implantation dans la société auprès des pouvoirs publics, du secteur économique et des acteurs associatifs. Une réflexion sur **le sport et l'insertion sociale** fait d'ailleurs l'objet d'un de leurs trimestriels<sup>5</sup>. Celui-ci présente certaines bonnes pratiques identifiées en Europe dans ce domaine.

**En Belgique**, l'importance du sport comme vecteur d'intégration sociale est reconnue et des investissements sont effectués dans ce sens par la Région Bruxelloise ou la COCOF, qui ciblent surtout la formation des jeunes et **l'émancipation des femmes**<sup>6</sup>. D'autre part, il existe des associations<sup>7</sup> qui allient un travail d'**insertion socioprofessionnelle (ISP)** avec des activités sportives, mais le sport est alors plutôt une accroche pour entamer une action d'ISP ou d'éducation permanente avec de jeunes sportifs que l'inverse. En dehors du cadre associatif, notons aussi que certains lieux de travail prévoient des salles de sport ou favorisent l'activité sportive de leurs employés, mais ce n'est pas encore très répandu. Pour toucher l'ensemble de la population adulte, les campagnes de promotion de la santé diffusées via des spots publicitaires<sup>8</sup> témoignent d'une certaine préoccupation politique pour la question, mais elles mettront bien du temps à avoir un impact effectif.

---

<sup>3</sup> Fiches techniques sur l'Union européenne, articles 149 (éducation) et 151 (culture)

<sup>4</sup> <http://sportetcitoyennete.com/>

<sup>5</sup> Sport et inclusion sociale [Dossier], Sport et citoyenneté n°6, Val de Loire, 01/03/2009.

<http://sportetcitoyennete.com/revues-2009mars.htm>

<sup>6</sup> Voir ZEKHNINI Jamila, *Le sport, une priorité politique* in « Agenda interculturel » n°285, 01/09/2010, p.14.

<sup>7</sup> Par exemple, Emergence XL allie boxe et ISP : <http://www.emergencexl.com/>

<sup>8</sup> Par exemple, la campagne « 0-5-30 » en 2013 : <http://www.questionsante.org/05campagnes/spots/0-5-30.htm>



Toutes ces initiatives ne touchent pas vraiment notre public en alpha, mixte, non scolarisé, sans emploi, sans habitudes sportives socialement ancrées et avec un accès très relatif aux médias. Et pourtant, des besoins existent chez ce public, identiques à ceux des jeunes des écoles<sup>9</sup> : **soulagement du stress ou de l'anxiété, contrepoids à l'effort et aux effets de rester assis et de se concentrer mentalement, influence favorable sur l'image qu'ils ont d'eux, relations sociales.** Inclure une plage de pratique sportive dans un cursus de formation intensif, comme c'est le cas dans les écoles primaires et secondaires, est donc justifiable à bien des égards.

**Le sport est parfois critiqué** car il renforcerait la compétition, l'exclusion, l'élitisme, etc. Tout dépend de la manière dont il est promu et pratiqué, car il peut être utilisé pour se renforcer en tant que personne, intérieurement et en relation avec les autres. La pratique sportive apprend à se dépasser soi-même, progressivement (doser ses efforts) et en s'assurant de bonnes conditions (échauffement). Elle permet également d'interagir avec les autres, de tenir compte de ce qu'ils sont et de ce qu'ils font pour chercher en soi les réponses adéquates en fonction de la situation et des règles en vigueur. Autant de **compétences qui touchent à la confiance en soi et à l'insertion sociale, et qui peuvent donc s'appliquer bien au-delà du domaine sportif.**

---

<sup>9</sup> Voir l'extrait du rapport ci-dessus.



## L'ATELIER SPORT AU COLLECTIF ALPHA DE FOREST

### La genèse d'un projet innovant

Lucien, formateur en alphabétisation au Collectif Alpha depuis de nombreuses années, est à l'origine de l'atelier sport offert aux apprenants des cours d'alphabétisation de Forest.

Plusieurs facteurs l'ont décidé à se lancer dans ce projet encore jamais vu ailleurs.

#### Cadre de l'atelier sport

Au Collectif Alpha, les adultes non ou peu scolarisés peuvent suivre des cours d'alphabétisation intensifs, à raison de 18 à 21h par semaine. A côté de l'apprentissage du français oral et écrit, ils peuvent choisir 1 à 2 plages horaires consacrées à un « atelier ». Ces ateliers sont proposés par les formateurs, en fonction des besoins qu'ils ont constatés ou que les apprenants ont exprimés, et de leurs propres affinités. C'est dans ce cadre que s'est inscrit l'atelier sport.

#### FACTEUR PERSONNEL : LA REDECOUVERTE DU CORPS ET SON FONCTIONNEMENT SUITE A UN ACCIDENT.

Suite à un accident, Lucien doit réapprendre à marcher, c'est-à-dire à décomposer ce mouvement devenu naturel pour nous. Ça l'amène à considérer différemment cette mécanique qu'est le corps humain et à découvrir le plaisir de marcher et de courir.

*« Je fais partie de ces hommes qui se sont mis à faire du sport dans la quarantaine. C'est ce que je propose maintenant aux apprenants de cette tranche d'âge, dont la santé commence à décliner. »*

#### FACTEUR DE TERRAIN : LA FORME PHYSIQUE PREOCCUPANTE DE BON NOMBRE D'APPRENANTS.

Lors des excursions, Lucien se rend compte que bon nombre d'apprenants ont du mal à parcourir à pied ne fût-ce qu'1km, et sont exténués au bout d'une heure de visite ou de balade. Il constate également que beaucoup sont en surpoids.

#### FACTEUR INSTITUTIONNEL : LA PLATEFORME DU COLLECTIF ALPHA

La plateforme du Collectif Alpha<sup>10</sup> définit les orientations de l'association, ce qu'elle privilégie comme finalités, buts et objectifs, ainsi que la démarche pédagogique. En tant

<sup>10</sup> <http://www.collectif-alpha.be/rubrique84.html>





qu'association d'éducation permanente, les cours d'alphabétisation suivent une pédagogie émancipatrice. Ils sont des moyens pour permettre à notre public d'atteindre ses objectifs personnels ainsi qu'une réelle participation dans la société.

En accord avec la plateforme, Lucien tique cependant sur une phrase : « S'il ne peut avoir une obligation de résultats (...) le formateur a cependant une obligation de moyens ». Et si on permettait aux apprenants d'**avoir un résultat, direct, tangible, dont il soit fier et qui le marque profondément** ? Par exemple en participant à quelque chose qu'ils s'imaginent hors de leur portée, et qui force l'admiration d'une grande partie de la population belge... En participant sur le même pied que 30.000 autres citoyens belges de tous types (âge, classe sociale, origine...) et non dans quelque chose « d'adapté à l'alpha ». Ainsi s'est lancé **le pari fou de participer aux 20km de Bruxelles** avec des hommes et des femmes souvent cassés physiquement, manquant de confiance en eux et marginalisés... La médaille et le diplôme qu'ils obtiennent en fin de course sont plus que de simples objets : c'est **la reconnaissance de leur valeur, de leur citoyenneté et de leur capacité à faire quelque chose dont ils se croyaient incapables.**

Pari réussi puisqu'en 2013, c'est la 5<sup>e</sup> année que le Collectif Alpha participe au 20km de Bruxelles, avec toujours plus de participants. De plus, l'atelier sport connaît un succès croissant : encadrés par Lucien et 2 formatrices qui ont rejoint le mouvement qu'il a impulsé, presque un quart des apprenants de Forest on choisi de s'entraîner chaque semaine à la course et à la marche (même si tous ne visent pas les 20km).



## Les éléments phares de l'atelier sport

Il est important de bien identifier les objectifs et les apports de l'atelier sport. En effet, il ne s'agit pas de faire de tous les participants des athlètes de haut niveau... Gardons à l'esprit qu'il s'agit d'un atelier de 3h par semaine qui s'inscrit dans une formation intensive en alphabétisation.

## LE PUBLIC CIBLE

Tout le monde est bienvenu à l'atelier, mais un effort particulier est fait envers 2 publics particuliers, chez qui on identifie une réelle nécessité d'améliorer la condition physique :

- **les femmes** et les femmes voilées en particulier, d'un certain âge, qui ont peu l'occasion de sortir de chez elles, de bouger...
- **les hommes de 40-50 ans** dont la santé commence à décliner et l'embonpoint commence à se marquer (sans parler des affections plus graves qui risquent d'apparaître à cet âge, au niveau cardio-vasculaire, etc.). Si l'action de certaines associations est spécifiquement dirigée vers un public féminin, il n'existe que très peu de choses spécifiquement destinées aux hommes de cette tranche d'âge.

NOTE : Une série de participants à l'atelier est d'ailleurs venue **sur injonction médicale**, suite à une journée de dépistage du diabète effectué à la maison communale de Forest, à laquelle tous les apprenants avaient participé. Bon nombre ne savaient pas qu'ils souffraient de cette affection. Le médecin leur a « prescrit » de pratiquer une activité physique pour tenter d'améliorer leur état de santé.

## LES OBJECTIFS

- ✓ **Santé** : Apprendre à **faire attention** à son corps, à son état de santé, prendre des **bonnes habitudes** (hygiène corporelle, exercice physique quotidien, alimentation, tabagisme...). Il s'agit de développer ses capacités musculaires, pulmonaires et articulaires, non pour devenir un sportif de haut niveau, mais pour jouir d'une bonne santé. Cet objectif rejoint celui des campagnes d'éducation à la santé qui préconisent 30 minutes d'exercice par jour.



- ✓ **Confiance en soi** : Améliorer l'image que l'on a de soi (et que les autres ont de nous) en améliorant son corps mais aussi en apprenant à connaître ses limites et ses craintes et à les dépasser progressivement. Aller au-delà de ce qu'on se croyait capable de faire... et de ce que les autres nous pensaient capables de faire ! Cet objectif a comme corollaire le plaisir que prennent les apprenants dans cette activité, et le bien-être (physique et mental) qu'ils ressentent à long terme... et qui a des répercussions au-delà de l'atelier sport.
- ✓ **Mixité** : Toutes les activités du Collectif Alpha sont mixtes, et il en va de même pour le sport, même si cela ne se passe pas toujours sans difficultés. En 2013, 1/3 des apprenants qui participent aux 20km de Bruxelles sont des femmes : une belle réussite !
- ✓ **La réalisation d'un projet collectif d'éducation permanente** : La dynamique qui s'établit au sein du groupe et dans le Collectif Alpha joue un rôle important dans l'engagement des apprenants. Mais au-delà de ça, ce projet est tout à fait en phase avec les objectifs promus par le Collectif Alpha depuis 40 ans. D'une part, il permet de sortir du cadre sécurisant du centre de formation et d'avoir sa place dans la société, comme n'importe lequel des 30.000 autres citoyens qui participent à la course. D'autre part, il permet de développer une autre relation entre les apprenants et les formateurs : ils sont plus sur pied d'égalité, car le formateur n'est plus celui « qui sait mieux »... ou qui court mieux.
- ✓ **Découverte** : Découverte géographique (espaces verts, accès à des lieux utiles tels que les magasins,...), découverte de nouveaux modes de déplacement (se déplacer plus à pied, à vélo...) découverte de nouvelles habitudes (manger différemment, courir...)

## « L'IMPORTANT, C'EST DE PARTICIPER »

Les 20km sont une activité idéale pour illustrer cette maxime. En effet, il est impensable d'espérer « gagner » la course, d'arriver premier : il y a 30.000 participants, et les premières places reviennent à des joggeurs professionnels entraînés depuis des années. Il s'agit donc de « gagner » par rapport à soi-même, de se dépasser, d'atteindre (voire dépasser) des objectifs que l'on se fixe à soi-même : « J'arriverai au bout des 20 km en



4h<sup>11</sup> » ou « Je réaliserai le même temps que l'année passée » ou « Je ferai aussi bien que le formateur »...

Ce qui importe, finalement, c'est de se retrouver là, le jour de la course, prêt à s'élancer aux côtés de milliers de personnes, et de s'engager sur l'avenue de la Loi couverte de joggeurs jusqu'à perte de vue... **Une expérience d'intégration et de participation qui remue au fond des tripes !**

En dehors d'une activité extraordinaire comme les 20km, le jogging reste un sport qui favorise avant tout **le dépassement de soi (et donc la connaissance de soi) plus que la compétition**. Or, lorsqu'on critique le sport, il s'agit entre autre de la compétition et ses effets négatifs. Ainsi, Jean-Marie Brohm qui dénonce la compétition sportive, se positionne en faveur de **l'excellence** : « *La compétition est la comparaison avec les autres, tandis que l'excellence est un rapport à soi* »<sup>12</sup>

Quand on court, on fait avant tout attention à soi, à gérer son rythme et sa fatigue, à se dépasser, mais progressivement, sans forcer, de manière à tenir bon sur la longueur et à faire des progrès durables. La **comparaison avec les autres** existe, mais elle a un rôle **stimulant**, elle augmente la confiance que l'on a dans ses propres capacités : « *Les autres ne se sont pas encore dégonflés, donc moi aussi je peux y arriver !* »

## « BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SA TÊTE »

La santé est la motivation qui revient le plus fréquemment chez les participants : « *C'est bon pour la circulation du sang, pour chasser les maladies, pour entraîner le cœur, pour respirer, pour le cerveau, pour les jambes... et le gros ventre ! ☺* »

Il faut dire que les formateurs ont effectué un **gros travail de sensibilisation autour de la santé** lors des ateliers sport. En effet, l'état physique de bon nombre de participants était préoccupant : surpoids, difficulté à marcher des distances moyennes... A cela s'ajoute le diabète : lors d'un dépistage effectué à la maison communale de Forest, plusieurs apprenants ont découvert qu'ils souffraient de cette maladie. **Le médecin leur a**

<sup>11</sup> Temps maximal pris en compte par les organisateurs de la course.

<sup>12</sup> CAPRIOLI Nathalie, « *Critiquer le sport c'est attaquer une valeur sacrée* » in « Agenda Interculturel », CBAI, Bruxelles, 01/09/2010, p.23.



« prescrit » de faire du sport pour améliorer leur état de santé. Une alternative qui leur semble souhaitable à la prise de médicaments, qui risque d'entraîner une dépendance.

Les apprenants prennent conscience de ce qui grève leur santé, souvent lié au climat de la Belgique et à l'inactivité : « *En Belgique, il fait froid, alors tout ce que tu fais c'est manger manger, dormir dormir... et ton cholestérol augmente* » ; « *Au Maroc je faisais du sport tous les jours, mais quand je suis arrivée en Belgique, j'ai pris du poids (je suis passée de 65 à 80kg), à cause du stress et du temps gris. Quand je suis retournée au Maroc, j'ai de nouveau perdu du poids et j'étais en meilleure forme* ». Le stress est en effet très courant chez ces personnes en situation précaire. Cela nuit à leur santé, mais aussi à leur apprentissage en alpha : la tête pleine de soucis, ils ne sont pas disponibles pour apprendre à lire et à écrire. Le sport joue un rôle important à ce niveau : « **Quand tu fais du sport, ça dégage beaucoup de soucis : tu te sens la tête pas lourde le lendemain au cours.** »

La prise de conscience de cette mécanique unique qu'est leur corps, de l'importance de la surveiller et l'entretenir, et des bienfaits physiques et mentaux de l'activité sportive, est un des objectifs fondamentaux de l'atelier sport. Si peu de personnes continuent à pratiquer le sport de manière intensive, on constate par contre des **changements dans les habitudes** : marcher un maximum, équilibrer son alimentation, faire un check up médical... Et certains participants (et formateurs) ont même arrêté de fumer !

## « SPORT POUR TOUS »

Le but de l'atelier sport n'est donc pas de transformer tous les apprenants en sportifs aguerris ! On s'éloignerait là des objectifs d'une association d'alphabétisation et d'éducation permanente. Il s'agit d'ouvrir une porte, de donner une opportunité à tous de connaître et pratiquer le sport, d'en comprendre les implications. Ensuite, c'est à chacun de décider si ça lui plaît et s'il a envie d'aller plus loin. On peut comparer cela aux sorties culturelles réalisées avec l'aide d'Article 27<sup>13</sup> : c'est l'occasion pour beaucoup de participants de découvrir pour la première fois un musée ou une salle de spectacle et d'y prendre plaisir, de se rendre compte que cela leur est accessible... mais seule une minorité

<sup>13</sup> <http://www.article27.be/>



continuera de manière autonome à fréquenter des activités culturelles. De même, tous les jeunes en Belgique, lors de leur scolarité, ont eu l'opportunité de faire du sport, de découvrir les arts, les sciences, la littérature, l'histoire... Et ensuite, chacun choisit sa voie en fonction de ses affinités.

Pour certains, ces « portes ouvertes » vont bouleverser leur vie, car ils se découvriront une passion dans laquelle ils trouveront épanouissement et apaisement. D'autres, qui ne suivent plus les cours au Collectif Alpha, reviennent les années suivantes pour courir les 20 km avec le Collectif, même si cela implique qu'ils doivent s'entraîner seuls, et que les frais de participation (20€) sont entièrement à leur charge<sup>14</sup>.

*Un apprenant est arrivé au Collectif Alpha de Forest en étant totalement orienté « boulot » : la perte de son emploi, l'urgence d'en retrouver un et la difficulté d'y arriver à cause de son faible niveau de français le mettaient dans un état de stress qui se traduisait par un état dépressif et agressif. Il s'engueulait avec tout le monde et menait la vie dure à tous, y compris lui-même. Sa participation à l'atelier sport l'a transformé. Il s'est lancé à fond dans cette activité, surveillant minutieusement son temps et ses kilomètres, s'entraînant en dehors des cours... A 43 ans, il a terminé les 20km en 1h39 ! Il a perdu 15 kg, arrêté de fumer... et retrouvé un petit sens à sa vie.*

Néanmoins, il est vrai que la majorité des apprenants ne fait **pas de sport en dehors des heures prévues dans le programme de cours**. Cela souligne d'autant plus l'importance d'organiser les activités sportives de manière bien encadrée, dans des lieux où l'on peut **toucher les gens qui, par eux-mêmes, ne se lanceraient jamais dans une telle démarche**. Faire du sport dans un lieu connu, avec des personnes connues, dans le cadre d'une activité existante permet d'**abolir les barrières culturelles et financières**. Les apprenants témoignent d'ailleurs en ce sens : « *C'est important de faire du sport au Collectif !* » Si les ateliers s'arrêtent, même s'ils aiment cette activité, ce ne sera pas la même chose : ils n'auront plus la **motivation du groupe et des formateurs pour les soutenir, ni le cadre « contraignant »**.

<sup>14</sup> Pour éviter que des participants ne puissent participer aux 20km de Bruxelles par manque de moyens, le Collectif Alpha intervient dans le montant de l'inscription : les apprenants ne payent que la somme symbolique de 5€.



## LES FACTEURS IMPORTANTS DE L'ATELIER SPORT

➔ **Le groupe qui stimule** : « *Courir avec beaucoup de personnes, ça donne du courage et de l'énergie : on fait son possible. C'est comme un cheval : il va plus vite en compagnie* ».

➔ **Les formateurs comme moteur** : C'est dans les classes dont les formateurs qui courent sont titulaires qu'il y a le plus de participation à l'atelier et aux 20km.

➔ **Le cadre strict** : L'atelier est compris dans le cursus des apprenants, ils sont donc obligés de participer, qu'il pleuve ou qu'il vente. Par contre, lorsque les formateurs sont venus en dehors des heures de cours (durant les vacances par exemple), un tout petit nombre d'apprenants seulement a répondu présent à l'appel. De même, il arrive parfois que certains apprenants se retrouvent pour courir un autre jour, mais cela reste très épisodique.

➔ **Le cadre connu** : Certains apprenants révèlent un véritable talent pour la course. Les formateurs ont donc essayé de les pousser à continuer à le développer plus intensivement, en les accompagnant pour qu'ils s'inscrivent dans un club sportif. Malheureusement, ils n'ont pas accroché... La difficulté résidait d'une part dans la difficulté à gérer son timing et ses priorités, mais aussi dans l'appréhension à se retrouver avec un public belge qu'on ne connaît pas. Une barrière culturelle pas évidente à dépasser.



## Se préparer à courir pour courir bien et courir loin, en toute sécurité

La course à pied est un sport qu'il est possible de faire avec peu de matériel (bonnes baskets et vêtements confortables) et qui a priori, ne demande pas de connaissances techniques complexes (l'acte même de « courir » est connu de tous depuis la plus tendre enfance). Cependant, certaines précautions doivent être prises, surtout lorsqu'on se prépare à affronter un défi qui sort de l'ordinaire comme les 20 km de Bruxelles.

### (IN)FORMATION

Nous conseillons donc aux formateurs qui se lancent dans une telle entreprise de se renseigner, voire se former au préalable. Il existe diverses ressources sur Internet pour cela, que le formateur pourra facilement utiliser par lui-même :

- Les 20 km de Bruxelles <http://chronorace-web.cloudapp.net/CMS20km.aspx?lng=FR#>  
le site propose des informations pratiques (inscriptions, parcours, etc.) mais aussi toute une partie dédiée à l'entraînement, avec :
  - o des conseils sur l'alimentation
  - o des programmes d'entraînement sur 14 semaines (débutant et avancé)
  - o des exercices de stretching à faire avant et après avoir couru
- Zatopek <http://www.zatopekmagazine.com> : ce site, spécialisé en jogging, propose diverses ressources utiles :
  - o Un magazine (qu'il est possible de feuilleter en ligne)
  - o Des programmes d'entraînement (tableau Excel où introduire ses données)
  - o Le calcul de son indice d'endurance (tableau Excel)
  - o Des sessions d'entraînement collectives accompagnées
  - o Etc.

→ Pour aller plus loin : Participer à des sessions d'entraînement collectif, avec un coach. Il pourra vivre lui-même un entraînement avant de le faire vivre à d'autres.

- Zatopek académie : <http://www.zatopekmagazine.com/magazine/Belux/je-m-entraîne-32/entraînements-collectifs-120/>
- Je cours pour ma forme : <http://www.jecourspourmaforme.com/>

Une autre possibilité pour s'assurer un maximum d'encadrement est de développer des partenariats dans les domaines du sport et de la santé :

- Des stagiaires en éducation physique
- Des associations sportives du quartier





## CONSEILS PRATIQUES POUR L'ATELIER SPORT

**Définir clairement les objectifs**, l'esprit dans lequel se déroule l'atelier : santé, confiance en soi, mixité. On fait cela pour se sentir mieux dans sa peau, pour participer, pour se dépasser soi-même... Cela évite que les apprenants développent de fausses attentes et se découragent.

En début d'année, 1 ou 2 réunions d'information permettent de faire le point sur les objectifs de l'atelier et son déroulement, mais aussi sur les objectifs des participants, sur leurs habitudes en matière d'activité physique et sportive...

**S'entraîner progressivement** : Certains vont dès le départ vouloir montrer qu'ils savent courir en se donnant à fond... et finir épuisés après 5km. Un sport d'endurance comme le jogging est idéal pour apprendre à doser son effort et se rendre compte qu'on n'atteint pas le résultat final du premier coup, que c'est le fruit d'un **processus régulier**. Assimiler l'importance de l'entraînement est d'ailleurs important dans toutes les disciplines sportives... et dans bien d'autres domaines que le sport (y compris l'apprentissage du français, de la lecture et de l'écriture). Le formateur pourra s'inspirer des programmes mentionnés ci-dessus.

**Veiller à la sécurité des coureurs** : Insister sur le fait de s'entraîner progressivement, chacun à son rythme et sans forcer est particulièrement important si des participants sont « à risque » (maladies cardiovasculaires, respiratoires...). On peut également leur conseiller de faire un check up chez leur médecin traitant (ou des les orienter vers une maison médicale s'ils n'en n'ont pas). Attention, il est également possible d'avoir un accident chez des jeunes en pleine santé, qui ne prennent pas **conscience de leur limites** et veulent absolument se donner à fond.

Lors des premières sorties, on démarre en douceur, pour **repérer la manière dont courent les participants**, identifier ceux qui peuvent aller plus loin, faire les 20 km et ceux qui devront aller plus doucement (quitte à marcher plutôt que de courir).



*Et puis, il y a aussi le petit jeune qui démarre comme une flèche et perd son souffle et ses jambes au bout de deux kilomètres. C'est clair qu'il n'est pas entraîné. Je repère à leur gestuelle d'anciens sportifs qui recommencent doucement. Il y a les fameux étirements sans qu'on leur en donne l'injonction, leur façon régulière de courir, lentement mais sûrement.<sup>15</sup>*

**Prévoir les éventuels accidents de parcours** : Quelques précautions à prendre lors des sorties, surtout lorsqu'on court de longues distances car le groupe est éparpillé :

- **Prévoir le ravitaillement en eau** : le formateur dépose des bouteilles à certains endroits que les participants connaissent. Super important ! Il faut boire et courir avec sa bouteille est difficile.
- **Se munir de son GSM et de son abonnement de transports en commun** (formateurs comme apprenants) : cela permet de se prévenir en cas de problème et éventuellement rentrer par ses propres moyens.
- **Disposer d'un formulaire de déclaration d'accident** : chaque association doit normalement avoir un formulaire-type, car cela ne concerne pas seulement le sport.

**Sensibilisation sur la condition physique** : Expliquer ce qui se passe dans notre corps quand on court, pourquoi ça fait mal et pourquoi c'est bon pour la santé, le but des échauffements, des étirements, l'importance d'une bonne hygiène corporelle (se doucher après la course !) et alimentaire... Abordés dans le cadre de la course, ces sujets permettent une **introduction aux sciences** (une matière souvent peu abordée en alpha) et à la **santé** (la visite chez le médecin, les parties du corps, les maladies sont par contre très fréquemment abordées en alpha).

*« En hiver, lorsque nous avons le temps de rester un peu à l'intérieur car il faisait trop froid pour partir trois heures dehors, je faisais de courtes animations sur le corps (muscles, squelette, fonctionnement d'une articulation, du système cardio-vasculaire...). Je leur ai aussi projeté un film sur le fonctionnement du corps<sup>16</sup> ». Nadia, formatrice à l'atelier Sport*

<sup>15</sup> DELGADO LOPEZ Denis, L'insertion au bout des baskets - En quoi le projet du Collectif Alpha asbl, et plus spécifiquement celui de la « course à pied », renforce l'intégration sociale de primo-arrivants, Travail de Fin d'Etudes, Institut Jean-Pierre Lallemand - section Educateur Spécialisé, 2010, p.45

<sup>16</sup> KINDERSLEY Dorling, Le monde de la machine humaine, Collection « Témoignages », BBC Worldwide Americas. <http://www.ooggetuigen.tv/fr/34/1/Machine+Humaine.html>



**Définir les itinéraires** : Comme l'entraînement est progressif, le formateur devra repérer à l'avance les itinéraires empruntés au fur et à mesure, jusqu'à en trouver qui font 20 km. A Forest, plusieurs lieux seront utilisés :

Pour mesurer les distances, des sites comme Google Maps permettent de calculer des itinéraires, même pour des piétons.  
<http://maps.google.be/>

- le parc Duden, un coin de verdure avec de nombreux dénivelés, ce qui permet des entraînements plus poussés, mais pas de calculer le kilométrage ;
- les terrains de foot du Bempt, mais qui ne sont maintenant plus libres d'accès : l'avantage du terrain de foot est qu'il permet des mesures faciles, mais sur la durée, c'est assez ennuyeux ;
- le chemin de halage le long du canal Bruxelles-Charleroi, un endroit idéal pour l'entraînement sur de longues distances : il est plat, sans gaz d'échappement de voitures, et il est aisé de calculer le kilométrage parcouru.

La possibilité de prendre les **transports en commun** pour rentrer au centre de formation est un plus, au cas où une personne n'en peut plus ou se blesse légèrement et préfère rentrer rapidement par ses propres moyens.

Courir en rue, outre le fait que cela gêne certains participants, n'est l'idéal ni pour la **sécurité**, ni pour la **santé** à cause de la circulation. Mais il est possible de trouver des lieux intéressants même en pleine ville (parcs...).

**Un des objectifs** de l'atelier est également de faire **découvrir leur environnement géographique** aux participants. En début d'année, les entraînements se font donc dans différents parcs et bois, accessibles en transports en commun, où les apprenants peuvent retourner par eux-mêmes (pour profiter de ces espaces verts avec leurs familles...)



*Il arrive que cela suscite même des grandes envolées lyriques : un participant avait l'habitude durant la course de déclamer à pleine voix des poèmes de sa création inspirés par la nature environnante !*

**Conseils alimentaires et vestimentaires** : Courir ne demande pas un matériel spécifique et onéreux, mais quelques bases sont importantes :

**Vêtements** :



- des baskets convenables afin d'éviter les ampoules et les crampes,
- des vêtements confortables (pas trop serrants, qui génèrent du frottement, ou au contraire trop amples dans lesquels on se prend les pieds),
- quelque chose de chaud que l'on peut remettre après l'effort, pour éviter de se refroidir durant les étirements...

Ces conseils sont loin d'être superflus, comme le témoigne cette description de la tenue des femmes lors de la première séance de l'atelier sport en 2009 :

*Les femmes c'est le folklore des plus explosif et pourtant... aussi incroyable que cela puisse être : elles vont courir. En fait, elles portent toutes sortes de vêtements sauf une vraie tenue sportive. La plupart sont d'origine musulmane, elles portent le foulard. Elles sont en pantalon mais pas toutes, certaines, sont habillées de longues jupes qui descendent jusqu'aux pieds. Bon d'accord, elles portent presque toutes des baskets mais pas toujours adaptées à la course. Que dire de celles qui courent avec leur long et lourd manteau sur le dos, avec un sac plastique à la main ou les mains dans les poches.<sup>17</sup>*

## Alimentation :

- de l'eau pour s'hydrater un maximum (même en hiver),
- des fruits secs<sup>18</sup> pour éviter l'hypoglycémie et les défaillances,
- manger, mais manger léger, avant de courir.



*Les fruits secs sont composés non seulement de molécules énergétiques (environ 65 % de fructose), mais également de vitamines (B) et de sels minéraux (magnésium, potassium...) qui en font les aliments énergétiques de l'exercice par excellence. En ne provoquant pas de variation trop brutale de la fameuse glycémie, ils sont avantageux au cours d'exercices endurants (ravitaillement en course, entraînement...) ou avant un entraînement.*

**Trouver sa motivation** : C'est le formateur qui sera le moteur, qui va tirer le groupe même quand les rigueurs de l'hiver en refroidiront plus d'un, qui encouragera ceux qui manquent de confiance en eux... Il est donc important d'être **profondément convaincu par ce projet**, autant pour motiver vos troupes que pour le défendre auprès de collègues ou de pouvoirs subsidiaires qui n'en voient pas toujours la pertinence. L'avantage est que la participation à un événement grand public qui sort de l'ordinaire, comme les 20 km de Bruxelles, est terriblement galvanisant !

<sup>17</sup> *Ibidem*, p.45

<sup>18</sup> <http://www.jogging-international.net/sante-forme/articles/abecedaire-f-de-la-fatigue-aux-fruits-secs>



## INSCRIPTION AUX 20 KM

Informations sur : [www.20kmdebruxelles.be](http://www.20kmdebruxelles.be)

### S'y prendre à temps !

La course se déroule fin mai et les inscriptions ouvrent fin mars (dates exactes sur le site). Un formateur peut inscrire tout son groupe, à condition que chacun ait **complété sa fiche d'inscription à l'avance** (fiche disponible sur le site).

Le nombre d'inscrits aux 20km de Bruxelles est limité à 30.000 personnes... or bien plus de gens voudraient y participer ! Il est donc impératif de s'y prendre à temps pour s'assurer une place pour tout le groupe. Les inscriptions débutent à 9h, mais après 5h, tout est déjà complet ! **Le formateur se rend donc sur place à 6h du matin.**

**Le droit d'inscription est de 20€.** Il n'est pas remboursable par les organisateurs, et toute modification de l'inscription coûte 10€.

Le Collectif Alpha a décidé de prendre en charge les trois quarts du prix de l'inscription : **les participants ne doivent donc payer que 5€**, ce qui reste abordable, même pour ceux qui ont des difficultés financières. Cependant, ceux qui s'inscrivent et puis **ne participent pas à la course doivent rembourser l'intégralité des 20€** de leur poche, sauf s'ils ont un certificat médical qui justifie leur absence. C'est aussi une manière de se motiver et de s'obliger à respecter ses engagements.

## ECHAUFFEMENT, ETIREMENTS ET ENTRAINEMENT

L'échauffement au début de chaque cours, l'étirement après l'effort et un entraînement régulier et progressif sont les pierres angulaires de l'atelier sport. D'ailleurs, ces éléments se retrouvent dans d'autres matières que le sport, et plus largement, **dans tout apprentissage, y compris l'alphabétisation.**

**Souligner ce parallèle auprès des apprenants** peut leur faire considérer l'apprentissage du français de manière différente et les motiver : la matière ne va pas venir toute seule dans leur tête, il faut un entraînement intensif sur la durée pour qu'ils soient capables de la maîtriser.



« Tu ne pensais pas courir 20km, et pourtant, en travaillant, tu y es arrivé ! Pour apprendre le français, c'est la même chose : tu vas y arriver, mais il faut s'entraîner régulièrement, y mettre toute ton énergie ! »

## Exemple d'entraînement en ISP :

Emergence XL fonde non seulement sa méthode sur la boxe et sur la recherche d'emploi, mais plus spécifiquement sur la relation existant entre les deux. Comme pour un match sur le ring, l'entretien d'embauche commence par un échauffement, en s'entraînant à bien parler et à énoncer ses idées clairement. « Si le jeune s'entraîne, grâce aux simulations d'embauche, il sera mieux à même de réussir l'entretien, sans hésiter, transpirer, bégayer. Comme sur le ring, il est en confrontation face à un employeur. Comme sur le ring, il essaye de contrôler sa peur, il apprend à respirer correctement, à canaliser ses émotions. »<sup>19</sup>

	Sport	Alpha
<b>Echauffement</b>	<p>On met le corps en condition pour l'effort et lui éviter des blessures par une mise en route cardio-pulmonaire et une mobilisation articulo-musculaire.</p> <p>On se remet dans le bain par des exercices rapides, simples et répétitifs.</p> <p><i>Exemples</i> : étirements des parties du corps, alterner des petites durées de courses et de marche...</p>	<p>On met le cerveau en condition pour l'effort en réactivant les connexions de ses neurones liées au français, à la lecture et à l'écriture.</p> <p>On se remet dans le bain avec des petits exercices rapides, simples et routiniers...</p> <p><i>Exemples</i> : se rappeler le cours précédent ou ce qu'on a fait le WE, exercices de graphisme ou de prononciation...</p>
<b>Etirements</b>	<p>On permet au corps de se remettre de l'effort, en récupérant sa <u>souplesse musculaire</u> et en se <u>relaxant</u>, afin d'éviter les blessures et courbatures.</p> <p><i>Exemples</i> : étirements des différentes parties du corps,</p>	<p>Sans avoir « mal » après un cours, on peut avoir « les circuits qui chauffent » et saturer.</p> <p>Il est donc important de prévoir des exercices pour <u>assimiler et fixer les nouvelles connaissances</u>.</p> <p><i>Exemples</i> : En gestion mentale, on</p>

<sup>19</sup> CAPRIOLI Nathalie, *Boxe d'émergence* in « Sport : (anti)modèle d'intégration ? », Agenda interculturel n°285, sept. 2010, p.13.



	exercices de respiration...	estime que pour fixer une matière, il faut l'évoquer plusieurs fois mentalement (dans les 10 minutes qui suivent, le soir même, la semaine suivante...)
<b>Entraînement</b>	Avancer progressivement et régulièrement. Commencer par des petites distances et des exercices de courte durée entrecoupés de moments de repos, et <u>allonger le temps et la distance chaque semaine</u> . Eviter les longues périodes d'inactivité, quitte à courir moins longtemps si on a moins de temps.	Avancer progressivement et régulièrement. A chaque cours, on rappelle ce qui a été fait précédemment, et <u>on va un peu plus loin, jusqu'à ce que les bases soient acquises et deviennent des automatismes</u> . Entretenir ses acquis par la pratique en dehors des cours : trouver des occasions de parler, lire et écrire.

Mais avant tout, il est fondamental que les participants **comprennent l'importance de l'échauffement et de l'étirement** : ne pas avoir trop mal le lendemain, et surtout, éviter les blessures ! S'ils ne comprennent pas **le but de ces exercices**, qui peuvent sembler futiles ou risibles hors contexte, ils risquent de ne pas faire les mouvements correctement et d'en subir les conséquences.

*Je découvre dès l'échauffement que les hommes ont l'habitude de pratiquer les exercices d'échauffement et pas les femmes. Pour elles, c'est évident, cela doit être la première fois. Elles ne vont pas jusqu'au bout du mouvement, j'ai l'intuition qu'elles n'ont pas saisi l'importance et la raison de l'exercice.<sup>20</sup>*

<sup>20</sup> DELGADO LOPEZ Denis, *op. cit.*, p. 44.



## PROGRAMME SUR UNE ANNEE

A titre indicatif, voici le programme de l'atelier sport durant l'année 2010-2011 au Collectif Alpha de Forest :

1. **Septembre - octobre (4 premières séances) : Initiation au jogging** dans le parc Duden et le parc de Forest. Travail sur la respiration, sur la récupération... Petites distances avec des repos pour récupérer. Travail progressif en alternance : une minute en courant et une minute en marchant puis deux, puis trois minutes... Ces premiers pas vers le sport sont progressifs et nous n'y allons pas trop fort en début d'entraînement : chacun va à son rythme.
2. **Mi-octobre : Initiation au vélo** avec Pro-vélo<sup>21</sup>, au Parc Royal, rue de la loi et à Ixelles. Pour certains, il s'agit d'apprendre à rouler à vélo et pour d'autres, à se rassurer en roulant en ville.
3. **Novembre - février : Entraînement à la marche**, le long du canal en partant du Collectif Alpha. C'est une alternative à la course, durant cet hiver très rigoureux et long : courir par temps froid (en dessous de zéro degré) n'est pas très bon. Avec la neige, le paysage était magnifique sur les halages du canal. Les balades sont passées par Drogenbos, Ruisbroek, Lot, Beersel, Anderlecht, Pede,... Mais aussi par les grandes surfaces commerciales en bordure du ring comme Ikea, Décathlon et Cora : les participants se sont rendus compte que finalement, ils en étaient assez proches à pied. La découverte du magasin de sport fut l'occasion de voir où il était possible d'acheter du matériel de qualité pour la pratique du sport (baskets, vêtements de sport adéquat, chaussettes,...).
4. **Mars, avril, mai : Préparation des 20km**, 2 séances par semaine pour ceux qui n'ont pas de cours le jeudi après-midi. Certains ont continué les entraînements bien qu'ils ne voulaient pas s'inscrire aux 20km (ils avaient peur de ne pas atteindre cet objectif). Un groupe de marche a aussi été constitué à la fin de l'hiver pour ceux qui avaient trop de difficultés pour courir. Fin avril, ce groupe a été entraîné pour également participer aux 20 km, mais en marchant.

---

<sup>21</sup> <http://www.provelo.org>





## Difficultés et réussites

Se lancer dans un projet novateur implique toujours de se retrouver face à des imprévus, des difficultés qu'il faut gérer au pied levé, en apprenant de ses erreurs. **Chaque contexte, chaque groupe est différent** : il est donc difficile de donner des solutions toutes faites applicables partout. C'est pourquoi le témoignage des essais-erreurs-réussites de l'atelier sport du Collectif Alpha de Forest présenté ci-dessous est à prendre non pas comme un guide à suivre à la lettre, mais comme une **source d'inspiration et de réflexion**.

### MIXITE

La mixité est un des objectifs de l'atelier sport... et la mixité à tous les niveaux : l'âge (20 à 63 ans), le niveau d'intégration en Belgique (primo-arrivant, en Belgique depuis de nombreuses années), niveau de français (personnes qui ne parlent quasiment pas français et d'autres déjà un peu plus avancées dans leur apprentissage de cette langue), niveau sportif (certains n'ont jamais fait aucun sport et d'autres courent régulièrement). Cette diversité apporte une dynamique entre les participants et favorise les échanges.

L'atelier est donc ouvert à tous, mais les formateurs veillent aussi à **encourager particulièrement certains types de participants, qui ne viendraient peut-être pas spontanément dans ce type d'atelier, mais qui en ont besoin** : les quinquagénaires avec des problèmes de surpoids ou de santé, les groupes débutants, et les femmes voilées...

De plus, c'est également l'enjeu de la **participation aux 20km** : permettre à des personnes qui ne sortent pas souvent de leur quartier et leurs habitudes de se mêler aux 30.000 personnes, souvent très différentes d'elles (il est plus courant d'y croiser des femmes en combinaison de course moulante qu'en foulard...). Là, **on court côte à côte, sans différence...**

La mixité hommes-femmes reste cependant un fameux défi.

Les cours sont mixtes au Collectif Alpha : mais apprendre à lire et à écrire n'est pas la même chose que faire du sport, car cela implique **d'exposer son corps**. D'ailleurs, dans les cours d'alpha, on constate une plus grande réserve des femmes (surtout maghrébines) dans



tout ce qui touche au corps : parler à haute voix en articulant, se mettre debout et bouger dans la classe... et même enlever sa veste au cours ! Alors amener des femmes à courir, avec les hommes, dans la rue... c'est un fameux challenge :

- Il faut dépasser une **barrière culturelle** : un homme court, mais une femme marche.
- Il faut faire abstraction du « **qu'en dira-t-on** » : courir dans le quartier où on habite va susciter des critiques de l'entourage, de la famille... et même de la part d'autres apprenants !
- Et courir ensemble implique une dynamique de groupe, une complicité dans l'effort qui **rapproche les participants** : mais les femmes et les hommes peuvent-ils se rapprocher ?

## Comment faire face aux problèmes suscités par la mixité hommes-femmes ?

- Les femmes restent **derrière** et les hommes courent devant : souvent, elles courent moins vite, mais il y a surtout la gêne de courir avec les hommes.
- Les femmes abandonnent en cours d'année : en septembre, il y a une majorité de femmes et en fin d'année, seules quelques unes participent aux 20km.
- Les femmes ont de moins bonnes bases sportives que les hommes et donc, n'arrivent pas à **suivre le rythme**.
- Les hommes sont prêts à **courir une 2<sup>e</sup> fois par semaine**, mais pour les femmes, qui doivent souvent s'occuper des enfants, ce n'est pas possible.
- Les femmes sont **mal vues** et subissent la pression de l'entourage, alors que les hommes sont généralement encouragés et admirés par leur famille.

Face à cela, différentes solutions ont été envisagées au fil du temps :

- 2009-2010, 2<sup>e</sup> année de l'atelier sport : **On place les femmes devant les hommes** lorsqu'on court : « *Le fait d'être placées devant les forçait à courir de façon plus attentive. En effet, elles bavardaient moins et s'impliquaient davantage.*<sup>22</sup> » Cependant, il s'avère qu'elles sont gênées que les hommes soient derrière elles (et qu'ils puissent regarder leurs fesses... 😊) Et puis, elles courent souvent moins vite et se fatiguent plus vite.

**Enfin, on laissera le rythme de chacun décider d'où il se placera.** Deux groupes se formeront, en fonction du niveau (et non du genre !) Dans le groupe plus faible, qui ne participera pas aux 20km mais continuera à courir pour le plaisir et la

<sup>22</sup> *Ibidem*, p. 46.



santé, on retrouvera aussi des hommes. Certaines femmes, courant plus vite, se retrouvent par la force des choses avec les hommes.

- 2010-2011, 3<sup>e</sup> année de l'atelier sport : Après l'hiver, où l'ensemble du groupe s'est entraîné à la marche (les conditions climatiques ne permettaient pas de courir) l'idée est venue de créer **un groupe « marche »**, qui a pour objectif de participer aux 20 km en marchant (mais en moins de 4h !). Ce groupe, encadré par une animatrice, permet aux femmes de rester jusqu'au bout de l'année (même celles qui ne font pas les 20km).
- 2011-2012, 4<sup>e</sup> année de l'atelier sport : Le groupe « marche » se constitue dès le début.
- 2012-2013, 5<sup>e</sup> année de l'atelier sport : La participation continue à croître à tous les niveaux : plus de monde à l'atelier (39), dont une plus grande partie fait les 20km (27)... et **dont un tiers est constitué de femmes (9) !**

## **IMPORTANT : le rôle de la formatrice**

Pour les hommes comme pour les femmes, les formateurs jouent un rôle très important pour **stimuler le groupe**. On remarque d'ailleurs que c'est dans les groupes dont les formateurs qui courent sont titulaires qu'il y a le plus de participants à l'atelier sport.

Pour les femmes, le fait d'avoir une formatrice féminine à leurs côtés qui les encourage, les empêche d'abandonner, même durant les 20km. Mais elle a aussi un **rôle de « chaperon » ou de garant** : quand elle est là, les femmes parlent avec les hommes sans problèmes. Mais en son absence, les femmes ne restent pas car elles ne se sentent pas à l'aise, seules avec les hommes.

Notons cependant que ces barrières concernent surtout les femmes voilées, et celles qui, sans être voilées, subissent la pression de leur entourage. D'autres n'ont pas ce genre de problèmes : que du contraire ! Dans ce cas, courir avec les garçons, montrer qu'on peut faire aussi bien qu'eux, rivaliser avec eux peut aussi être un stimulant. Mais ces femmes peuvent-elles servir d'exemple pour entraîner les autres... ou au contraire être vues comme des « femmes à hommes » auxquelles il ne faut surtout pas se mêler ?

## **Une leçon à retirer :**

L'atelier sport fait **bouger les choses petit à petit**. L'important est de garder bien en tête cet objectif de mixité, et d'y trouver des solutions sans brusquer les choses.



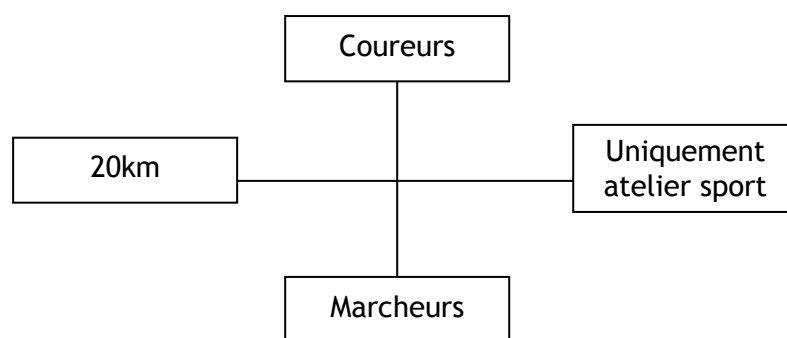
En effet, pour certaines femmes, les cours au Collectif Alpha sont l'occasion de sortir de chez elles. Elles bénéficient d'une certaine autonomie et liberté, mais elles doivent faire attention à ce qu'elles font pour la garder : **si certains commentaires sur leurs actes remontent jusqu'à leurs familles, cela pourrait les condamner à rester chez elles et à ne même plus venir au cours d'alpha !** Ainsi, si une femme belge court seule aux côtés d'un homme, cela peut amener des taquineries gentilles du genre « hou, les amoureux ! », sans qu'on y voie quoi que ce soit de sérieux. Pourtant, pour des femmes d'autres milieux, cela peut signifier la fin de leur liberté.

## NIVEAU

La différence liée à la condition physique a déjà été évoquée en parlant de la mixité : mixité hommes - femmes, sportifs - non sportifs.

Rappelons que l'objectif de l'atelier sport est de travailler la condition physique pour améliorer la santé et l'image de soi... La participation aux 20km va en ce sens : elle doit être un objectif motivant et non un objet de découragement. **Il ne s'agit pas de se retrouver en fin d'année avec une élite de bons coureurs, mais d'avoir un maximum de personnes qui se sont épanouies en faisant de l'exercice physique.**

Afin que tout le monde puisse continuer à s'entraîner suivant ses capacités, des groupes différents ont été mis en place au sein du même atelier :



Le groupe « marche » permet tout autant que les 20km de se lancer un défi, de se dépasser. Souvenons-nous que l'idée de lancer un atelier sport était entre autres motivée par le constat que certaines personnes avaient du mal à marcher ne fut-ce qu'1km pour rejoindre le bus ! Arriver à marcher 8km d'affilée représente déjà alors un objectif conséquent. Au début, elles marchaient à du 2km/h et éprouvaient beaucoup de



difficultés... certaines ont terminé en marchant à plus de 6km/h aux 20km. C'est une formidable évolution !

**Yasmina, formatrice accompagnant le groupe marche, témoigne :**

*Une dizaine de participants (en majorité des femmes) a découvert la marche dynamique et a beaucoup apprécié la vertu de ce sport qui fait du bien au corps et au moral. Finalement, ce n'est qu'une question d'habitude, d'entraînement, d'endurance et de préparation mentale.*

*Certaines mettaient plus de temps et marchaient ensemble selon leur rythme, elles pouvaient s'arrêter si elles le désiraient. Mais à partir du moment où trois femmes se sont inscrites aux 20km, il fallait s'activer pour atteindre cet objectif : les stimuler pour continuer malgré la fatigue, les douleurs, la chaleur, le stress, la peur. Comme le temps était compté, il était impératif d'accélérer le rythme, augmenter sa performance, avoir une marche plus rapide et plus régulière. Il fallait leur apprendre à bien respirer, à mieux récupérer sans s'arrêter.*

*Au début, on faisait 8 km en 4h, ensuite on faisait 16 km en 4h30, il fallait améliorer cela pour pouvoir réussir les 20km en moins de 4h sinon... pas de médaille ! A la dernière séance, nous avons parcouru 16 km (de l'école à l'écluse de Lot) en 3h30. On termine les 20 km en 3h15 et en marchant. Belle réussite et que du bonheur.*

## ENVIRONNEMENT ET FAMILLE

**L'environnement en Belgique** est identifié par de nombreux apprenants comme une des raisons de leur mauvais état physique. Au pays, ils courent, ils marchent et mangent plus sainement. En Belgique, **le temps froid, l'inactivité, la déprime** les amènent à juste « manger manger, dormir dormir ». D'autre part, **l'accessibilité des transports en commun** n'incite pas à faire l'effort de marcher, même pour des petits trajets. D'où une prise de poids, la montée du cholestérol, etc.

*Une femme du Riff raconte qu'au Maroc, elle marchait tous les jours 6km dans la montagne pour aller travailler, mais qu'ici elle prend toujours les transports en commun.*

→ L'atelier sport est donc une bonne opportunité de prendre conscience de l'importance de faire de l'exercice physique dans les activités quotidiennes, de manger plus sainement...

*Un homme, sommé de faire plus d'exercice par son médecin qui a découvert qu'il était diabétique, vient maintenant à pied au Collectif Alpha, ce qui lui occasionne 2x30minutes de marche par jour au moins...*



→ L'atelier sport est également l'occasion de **découvrir des lieux où prendre l'air**, se balader, bouger en famille... Certains participants ont déjà l'habitude d'aller jouer au foot dans les parcs avec leurs enfants (mais il s'agit généralement des hommes)

**L'environnement familial**, comme expliqué plus haut dans le point sur la mixité, peut constituer un frein, mais aussi un encouragement.

**Pour certaines femmes, courir, en plus en rue, sera mal vu.** En 2009-2010 beaucoup ont arrêté en cours d'année, évoquant divers motifs (médicaux, désintérêt) alors qu'en début d'année, elles étaient motivées...

→ Que faire ? Il n'est pas facile de jouer sur des facteurs extérieurs en tant que formateur. La création du groupe marche, la présence de la formatrice comme « chaperon » sont néanmoins des manières de petit à petit permettre aux femmes de continuer l'activité jusqu'au bout.

**Pour les hommes au contraire, leur famille les encourage :** leur femme est contente de les voir s'occuper de leur santé et leurs enfants sont admiratifs et veulent aussi participer aux 20km avec eux.

Pourtant, étonnamment, **rare sont ceux dont de la famille vient les encourager ou les attendre à l'arrivée lors des 20km.** Une piste à creuser ?

## SANTE ET SECURITE

Lorsqu'on pratique une activité physique inhabituelle, et qu'on a **un certain âge ou une fragilité latente**, des craintes pour sa santé peuvent apparaître. Craintes de la part des participants, mais aussi des formateurs, qui ressentent une certaine responsabilité si leurs apprenants font un claquage ou ont un problème cardiaque ou respiratoire.

→ Il est donc conseillé aux participants de **faire un check up auprès de leur médecin**, qui peut également leur donner des conseils sur les limites à ne pas dépasser, les signes préoccupants auxquels ils doivent faire attention... et ce qui au contraire est bon pour améliorer leur état physique.

Une piste à creuser : développer un **partenariat avec une maison médicale du quartier.**

Certains participants ont également des blessures dues au fait qu'ils n'ont pas **le matériel minimum requis**. Sans devoir dépenser des sommes folles dans du matériel de pointe,



courir sans chaussettes ou avec des petites chaussures à semelle fine cause inévitablement des cloches et des blessures sur d'aussi longues distances.

→ Dès le début, les formateurs doivent insister sur ce point, ce qui permet aux apprenants d'**économiser tout au long de l'année**. Mettre 1€ par semaine de côté à partir de septembre suffit pour obtenir de quoi se payer des baskets et chaussettes corrects lorsque l'entraînement devient intensif. C'est aussi une manière de se rendre compte des priorités.

## SUIVI

L'atelier sport a également comme **objectif** de « mettre en selle » les apprenants pour leur permettre de **continuer à faire du sport** (ou du moins de l'exercice) par eux-mêmes. Cependant, **seul un nombre limité de personnes continue à courir de sa propre initiative** en dehors du Collectif Alpha... Pour ces personnes-là, l'atelier a parfois été un réel déclencheur : un participant a trouvé « un petit sens » à sa vie, a arrêté de fumer et a perdu du poids, un autre aime aller courir seul au parc (seul mais entouré d'autres coureurs !), un autre va courir avec les jeunes sportifs de sa famille...

Pour les autres participants, l'atelier sport est très important, car ils se rendent bien compte des bienfaits du sport, mais ils savent que **sans le cadre donné par le Collectif, ils n'arriveraient pas à continuer par eux-mêmes** (ce qui est d'ailleurs le cas d'une grande partie de la population : en général, sans être entraînés par l'école, le travail ou des amis, peu sont ceux qui persévèrent dans une activité sportive). C'est pourquoi ils clament haut et fort : « il faut que l'atelier sport continue ».

→ **Que faire avec certains participants chez qui on détecte un réel potentiel sportif ?**  
Les formateurs les ont accompagnés dans les démarches pour qu'ils s'inscrivent dans un « vrai » club sportif... malheureusement ils n'ont pas accroché. Ce type de démarches demande un **travail approfondi sur la motivation, l'organisation, le respect d'une régularité et d'une rigueur dans les entraînements** qui n'est du ressort ni d'un formateur en alphabétisation, ni d'un entraîneur sportif « normal », mais plutôt d'un travailleur social qui s'occupe de réinsertion par le biais du sport... Chacun son domaine de compétences.



Les participants sont également demandeurs d'autres activités sportives que la course (surtout lorsque les rigueurs de l'hiver rendent la course difficile) :

- la gymnastique, avec Forest Quartier Santé<sup>23</sup> (déjà réalisé, mais pour les femmes) ;
- le vélo, avec Pro-Vélo<sup>24</sup> (déjà réalisé) ;
- la natation, mais cela pose le problème de la mixité.

La participation à d'autres courses que les 20km pourrait aussi être envisagée : en septembre les 9 km de Molenbeek, en octobre les 10 km pour la paix à Ypres, en décembre les 10 km de l'Atomium, en avril le Ten Miles à Antwerpen, début mai les 10 km d'Uccle...

## PARTENARIATS

L'atelier sport est une bonne occasion pour développer de nombreux partenariats avec diverses structures. Ces partenariats sont **triple**ment enrichissants pour le public en alpha :

- L'association d'alphabétisation bénéficie d'appuis de qualité ;
- Les partenaires connaissent mieux la réalité des personnes analphabètes ;
- Les apprenants découvrent de nouvelles structures qui peuvent les appuyer.

Quelques exemples de partenariats possibles :

- **Maison médicale** : check up des participants.
- **Centre de promotion de la santé** : sensibilisation autour de l'exercice physique (qu'est-ce que cela provoque dans mon corps, qu'est-ce qu'il est bon de faire ou au contraire dangereux,...) et réponses aux questions des participants.

### Forest Quartier Santé

- *Cours de gymnastique (Ils ont rencontré beaucoup de succès auprès des participantes du Collectif Alpha) NOTE : réservés aux femmes.*
- *Séances d'information*
- *Dépistage du diabète et animations au sujet de cette maladie, à la maison communale de Forest. (Les participants du Collectif Alpha de Forest y sont invités et cela a porté ses fruits puisque plusieurs d'entre eux se sont découvert cette maladie).*

***Il serait profitable que ce genre d'initiatives se fasse plus régulièrement.***

<sup>23</sup> <http://www.f-q-s.be>

<sup>24</sup> <http://www.provelo.org> qui propose entre autre des programmes éducatifs pour différents publics.





- **Centres sportifs et service des sports communaux** : faciliter l'utilisation d'infrastructures sportives.  
A Forest, ce besoin se fait surtout ressentir en hiver, lorsque les températures rendent difficile la pratique du sport à l'extérieur...
- **Ecoles de professeurs en éducation physique** : stagiaires pour aider à encadrer l'atelier.
- **Autres associations d'alphabétisation** : créer une dynamique plus large, échanger des bonnes pratiques<sup>25</sup>...

Malheureusement, il reste encore assez **difficile de développer ces partenariats**. La pratique du sport dans le cadre des cours d'alphabétisation n'est pas à l'heure actuelle une priorité, et donc les portes s'ouvrent moins facilement.

Espérons que le succès du projet de l'atelier sport Collectif Alpha de Forest depuis maintenant 5 ans va permettre de **mettre en route de nouvelles dynamiques...** petit à petit.

---

<sup>25</sup> Voir l'action réalisée à l'initiative du CIEP Alpha Namur, où les apprenants de plusieurs associations fréquentaient un atelier sport-santé. MASTROGIUSEPPE Toni, *L'alpha chausse les baskets* in « Le journal de l'alpha » n° 164, 2008, pp.32-37.



## BIBLIOGRAPHIE - WEBOGRAPHIE

DELGADO LOPEZ Denis, **L'insertion au bout des baskets - En quoi le projet du Collectif Alpha asbl, et plus spécifiquement celui de la « course à pied », renforce l'intégration sociale de primo-arrivants**, Travail de Fin d'Etudes, Institut Jean-Pierre Lallemand - section Educateur Spécialisé, 2010, 105 p.

Le chapitre 3 présente en détails l'atelier sport du Collectif Alpha de Forest, tel qu'il a été vécu par l'auteur qui y était stagiaire en 2009-2010.

MASTROGIUSEPPE Toni, **L'alpha chausse les baskets !** in Le journal de l'Alpha n°164, Lire et Ecrire, Bruxelles, 01/06/2008, pp. 32-37.

Pour permettre aux apprenants d'agir concrètement pour préserver leur santé, il ne suffit pas de discuter, il faut aussi passer à l'action. C'est dans cette perspective qu'à l'initiative du CIEP Alpha Namur, des apprenants de plusieurs associations d'alpha fréquentent un atelier sport-santé où ils abordent différentes questions liées à la santé ou au bien-être. Ils se retrouvent ensuite en salle de sports pour s'adonner à une activité sportive.

GODISCAL Iouri ; GUILITTE Natacha, **Les jeunes et le sport** in Eduquer n°97, Ligue de l'enseignement, Bruxelles, 01/04/2013, pp. 15-26.

Possibilité de télécharger la revue : <http://ligue-enseignement.be/rapport/eduquer-n97-les-jeunes-et-le-sport#.UZtHP0o3Lux>

Sommaire du dossier :

- **Le plaisir du sport.** Recommandations institutionnelles sur l'activité physique ; pour une approche citoyenne et responsable du sport.
- **Comment sauter les obstacles ?** Sports et activités physiques des jeunes à l'école ; évolution du comportement et stratégies pour maintenir un niveau d'activités sain.
- **Éclairage sur le parcours d'un sportif de haut niveau.** Etapes à parcourir et moyens mis en œuvre.

LOUGRADA Saâdi, **La promotion des activités sportives en milieu de détention peut-elle améliorer la santé?**, in Eduquer pour la santé (Les cahiers d'Etude du CUEEP), CUEEP ; USTL, 2002, pp.79-125.

Cote : DIV SANTE cueep

Ce travail de recherche a été effectué au Centre de détention de Bapaume, auprès des personnes incarcérées en milieu ouvert mais repérées comme ne sortant pas de leur cellule et par conséquent à haut risque cardio-vasculaire. A travers les activités sportives et les marches en milieu naturel, ont été étudiés les changements relatifs à la santé en général, à l'image de soi et à l'intégration sociale. Cette étude ouvre des pistes intéressantes en matière de prévention par le sport en tant que facteur d'intégration sociale et d'épanouissement personnel et comme puissant catalyseur face aux difficultés personnelles.

PARLEBAS Pierre, **Pertinence motrice et complexité dans les jeux et les sports** in Actes de lecture n°98, AFL (Association Française pour la Lecture), 01/06/2007, pp. 49-65.



Article téléchargeable :

[http://www.lecture.org/revues\\_livres/actes\\_lectures/AL/AL98/sommaire98.htm](http://www.lecture.org/revues_livres/actes_lectures/AL/AL98/sommaire98.htm)

Quand "faire c'est dire". A partir de l'analyse de sports ou de jeux d'équipe ou individuel, une approche du langage corporel et du développement de l'intelligence motrice.

**Promotion de l'activité physique dans et à travers les écoles - Rapport d'une Réunion de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), Esbjerg, Danemark, 25 au 27 mai 1998, 36 p.**

Téléchargeable : <http://www.who.int/hpr2/physactiv/ActiveLivingSchools-french.pdf>

## Revues

**Sport : (anti)modèle d'intégration ? [Dossier]**, Agenda Interculturel n°265, CBAI (Centre Bruxellois d'Action Interculturelle), Bruxelles, 01/09/2010.

Tous les articles peuvent être lus en ligne : <http://www.cbai.be/?pageid=57&idrevue=153>

Dossier construit sur la logique thèse-antithèse, qui présente des réflexions sur les dérives du sport mais aussi des expériences concrètes où le sport a un impact positif sur des personnes en difficulté.

**Sport et société : pour une critique du sport [Dossier]**, Cahiers du Fil Rouge n°14, CFS (Collectif Formation Société), Bruxelles, 01/12/2010.

Possibilité de télécharger la revue : <http://ep.cfsasbl.be/spip.php?article27>

Une analyse critique approfondie du sport, de ses valeurs antagoniques (aspiration à l'égalité et pratique de la compétition), de son histoire, de la séparation entre le corps et l'esprit, de son lien à l'identité.

**Le sport : un trait d'union? [Dossier]**, Diversité n°171, CNDP, Chasseneuil-du-Poitou, 01/01/2013.

Sommaire détaillé en ligne, quelques articles et bibliographie téléchargeables :

<http://www2.cndp.fr/lesScripts/bandeau/bandeau.asp?bas=http://www2.cndp.fr/revueVEI/som171.htm>

Le sport occupe aujourd'hui une place privilégiée dans notre société, pour devenir un élément structurant de notre culture partagée. Il est en même temps le réceptacle et l'expression des identités qui s'expriment à travers les activités sportives, dans les stades et sur les pistes, mais aussi à l'école, où le meilleur peut côtoyer le pire. Au-delà de ces aspects, le sport contient également une promesse: une promesse de réussite. Et beaucoup de jeunes « des quartiers » s'engouffrent dans cette promesse, qui n'est parfois (pour ne pas dire souvent) qu'une illusion. Illusion d'autant plus dommageable pour le sport qui est de moins en moins identifié, par les acteurs comme par les jeunes, par sa capacité à faire du lien et à donner du sens.

**Sport et inclusion sociale [Dossier]**, Sport et citoyenneté n°6, Val de Loire, 01/03/2009.

Possibilité de lire la revue en ligne : <http://sportetcitoyennete.com/revues-2009mars.htm#dossier>



Comment le sport participe-t-il à l'insertion des personnes les plus en difficulté ? Quelle est sa fonction auprès des détenus, des sans abri, des RMistes... ? Quelles politiques sont menées, en France et en Europe ? Pour quels résultats ? Grâce à l'apport d'éminents spécialistes européens et à travers diverses pistes de réflexions, cette revue s'interroge sur la place que doit jouer le sport dans les politiques d'insertion sociale. Décideurs européens, experts renommés, sportifs ou représentants d'associations engagées, ils nous font partager leurs expériences et leurs visions de l'insertion par le sport.

## Sites web

<http://sportetcitoyennete.com/> : Sport et citoyenneté, Think thank européen.

- Un organe de réflexion sur le rôle et la place du sport dans la société
- Une force de proposition auprès des pouvoirs publics nationaux et européens, du secteur économique et des acteurs associatifs
- Un vecteur de promotion de l'éthique du sport pour encourager et soutenir les bonnes pratiques
- Une plateforme et un réseau de référence en Europe consultant tous les acteurs du sport
- Un comité scientifique pluridisciplinaire composé de plus d'une centaine d'experts

<http://www.zatopekmagazine.com> : Zatopek, magazine running & santé.

Diverses ressources utiles :

- Un magazine (qu'il est possible de feuilleter en ligne).
- Des informations, outils et formations pour s'entraîner.
- Des informations sur les courses qui se déroulent en Belgique, Luxembourg, France, Suisse et Québec.

<http://20km.chronorace.be/> : Les 20km de Bruxelles, le site officiel.

Des informations pratiques sur la course (inscriptions, parcours, etc.), des conseils pratiques pour l'entraînement, les résultats des années précédentes...

## Ressources sur la santé

### Cultures & santé

<http://www.cultures-sante.be/>

148 rue d'Anderlecht - 1000 Bruxelles - Belgique Tel. : + 32 (0)2 558 88 10 Fax : + 32 (0)2 520 51 04

Association de promotion de la santé, d'éducation permanente et de cohésion sociale qui vise l'amélioration de la qualité de vie des populations (surtout celles victimes d'inégalités sociales) dans une perspective d'émancipation individuelle et collective. Elle réalise **projets** avec ces populations et des relais associatifs. Les outils et démarches pédagogiques adaptés à ce public sont **disponibles en ligne**. Ceux-ci, ainsi que de nombreux ouvrages sur le sujet peuvent être empruntés dans le **centre de documentation** de l'association.



## Question Santé asbl

<http://www.questionsante.be/> : service éducation permanente (outils, animations...)

<http://www.questionsante.org> : service communautaire de promotion de la santé (communication, campagnes...)

Rue du Viaduc, 72 - 1050 Bruxelles - Belgique Tél : +32 (0)2 512 41 74 - Fax : +32 (0)2 512 54 36

Mise en place de projets de promotion de la santé auprès de différents types de publics par le biais de publications, de campagnes médiatiques et d'actions sur le terrain.

→ **Campagnes de promotion de la santé en vidéo :**

<http://www.questionsante.org/05campagnes/campagnes.html>

## Educa santé

<http://www.educasante.org/>

<http://www.promotionsante.info/> : portail d'outils de promotion de la santé

Avenue Général Michel, 1b - 6000 Charleroi - Belgique Tél : +32 (0)71 30 14 48 - Fax : +32 (0)71 31 82 11

Promotion de la santé et de la sécurité par la conception, la coordination, l'évaluation et la mise en réseau de programmes de prévention, par des conseils méthodologiques, par la formation d'intervenants, et par la diffusion d'outils et de ressources documentaires.

Le portail de la promotion de la santé comporte **une base de données de documents** (affiches, dossiers, revues, multimédia, jeux, expositions, matériel pédagogique, brochures...), des **liens** vers d'autres ressources, une présentation des derniers ouvrages sélectionnés, un **agenda** des activités (colloques, conférences, formations, séminaires, manifestations),...

