

# Sports pour Tous en milieu carcéral



## LES FINALITÉS DES PROJETS QUE NOUS PROPOSONS SONT LES SUIVANTES :

- Participer au mieux vivre la détention en proposant des activités variées et innovantes. L'activité sportive doit avant tout être un moment de plaisir,
- Participer à la régulation des effets liés à l'enfermement,
- Favoriser une approche de l'Hygiène de vie et de la santé : autonomie, gestion du capital santé,
- Favoriser une approche sociale, travailler sur la relation aux autres et la relation à la règle comme élément constructif et positif,
- Aborder la dimension citoyenne et entretenir le lien avec l'extérieur.

## L'encadrement professionnel

Nos animateurs sont titulaires d'une qualification permettant d'encadrer en responsabilité les activités physiques et sportives. Ils ont suivi une formation fédérale complémentaire afin de leur permettre d'adapter leur action au contexte spécifique de l'administration pénitentiaire.

### Témoignage :

**Richard MENAGER, Directeur de la maison d'arrêt de Brest :**

« Le sport est d'abord un moment de détente pour les personnes détenues comme pour tout autre pratiquant. Il permet aux jeunes du quartier mineurs de se dépenser physiquement et de participer à des activités collectives. D'un point de vue éducatif, c'est évidemment un moment important, car il y a des règles à respecter, des consignes à comprendre et d'autres sportifs à prendre en compte. Il ne faut pas non plus considérer l'activité sportive comme l'alpha et l'omega de toute politique de réinsertion. Cela étant, c'est un support important dans la vie de l'établissement et des personnes incarcérées. Enfin, la présence d'un éducateur sportif extérieur permet d'apporter un regard extérieur et d'enrichir les échanges pluridisciplinaires des équipes des professionnels de la Justice. »

**Au sein des différents établissements mais également en milieu ouvert dans le cadre des mesures d'alternatives à l'incarcération, nos animateurs sont en mesure de construire à vos côtés un projet en réponse à vos attentes.**



« Je pense que le sport pour les mineurs en maison d'arrêt c'est très bien. Ça nous permet de sortir de notre cellule et de nous défouler. Ce qui est bien avec Yoann c'est qu'il nous propose des bonnes activités, donc on est encore plus motivés. En sport, il y a une bonne ambiance même avec Yoann qui est très sympa. Donc voilà, le sport ça fait du bien. »

**Anthony, maison d'arrêt de Brest**

# Parcours d'accompagnement individualisé du détenu



## Le Tchoukball

Le but des cycles de Tchoukball est de favoriser le lien social, mais également le développement des capacités motrices et perceptives, la coordination et la condition physique de manière générale. Cette activité ludique sans risque, sans contact et facile à jouer, amène les personnes à s'engager dans une activité physique. Elle demande à la fois un respect des règles du jeu et une certaine créativité pour marquer des points.

## Les activités gymniques

Les activités proposées sont essentiellement de la gym d'entretien une fois par semaine avec comme objectifs, outre la santé et le bien être qu'elles procurent, un réel temps d'échange et de partage.

## Gym douce

La gym douce, le taï Chi, le Qi Gong sont autant de disciplines au service de la gestion du stress et des tensions.



PHASE 1

PHASE 2

PHASE 3

PHASE 4

## Evaluation de la condition physique du détenu

Test de condition physique Pass'Evolution Sport  
Questionnaire niveau d'APS / Motivation / Comportement

## Préconisations & orientation dans un programme adapté

Test de condition physique Pass'Evolution Sport  
Questionnaire niveau d'APS / Motivation / Comportement

## Insertion dans un programme

### Programmes SANTÉ

Objectif général :  
Rendre accessible l'APS aux personnes ayant des difficultés de santé dans une logique de prévention santé

### Programmes LOISIRS

Objectif général :  
Favoriser la pratique d'une APS régulière et adaptée au public

- Programme PIED pour les seniors ayant des troubles de l'équilibre
- Activité Tchouk pour les personnes sous traitement et isolées

- Multisports / Sports Co pour les jeunes
- Multisports / activités gymniques pour les femmes
- Circuit training pour les hommes
- Gym douces pour tous

## Temps fort via une manifestation, tournoi, sortie ...

## Témoignage d'un éducateur :

« Nous intervenons depuis 6 ans au centre pénitentiaire de Rémire Montjoly en Guyane pour une trentaine de femmes détenues dont la plupart sont d'origine étrangère (surinamaises, guyaniennes, hollandaises, brésiliennes, dominicaines). La prison est une micro société où il faut apprendre à vivre ensemble, où l'on doit cacher et contrôler ses états d'âmes, ses peines et même ses joies aux yeux de tous. Les activités proposées sont essentiellement de la gym d'entretien avec comme objectifs, outre la santé et le bien être qu'elles procurent, un réel temps échange et partage entre diverses communautés. L'année dernière nous avons créé une affiche d'exercices qui a été traduite en différentes langues (taki taki, brésilien, français et anglais) avec l'aide des détenues. Cette année, nous organisons un spectacle de danse pour l'abolition de l'esclavage, grâce à l'implication des détenues autour de diverses danses de leur pays d'origine (danse africaine, brésilienne, anglo-saxonne). Toutes travaillent avec passion sur ce spectacle, qui leur donne un véritable but à atteindre et une grande motivation. »

## Finalité : Mieux vivre la détention

### Le programme P.I.E.D.

Proposer à l'attention des personnes vieillissantes qui rencontrent des difficultés à se déplacer et des troubles de l'équilibre, le programme PIED® (Programme Intégré d'Equilibre Dynamique) peut être mis en place au sein des établissements.



### L'évaluation de la condition physique

L'évaluation est basée sur 5 tests notés et chronométrés. A partir de ces résultats la personne peut être orientée sur un programme sportif adapté à long terme répondant à ses besoins et ses aspirations. L'objectif est de faire prendre conscience aux détenus de l'importance de l'activité physique régulière pour prévenir notamment les problèmes liés à la sédentarité.



### Les activités multisports

Faire découvrir de nouvelles activités, développer et diversifier la pratique sportive des personnes détenues.

### Circuit training

Les séances de circuit training permettent d'accompagner une certaine population vers une pratique autonome et régulière pour un maintien ou un développement de la condition physique.

### Programme Poussée d'air

Le programme « Poussée d'air » : s'adresse à un public pratiquant qui souhaite améliorer ses connaissances de l'entraînement sportif. Il est organisé sous la forme d'un stage de 40 heures (sur trois à quatre semaines) alternant séances de pratique et apports théoriques. 25 heures sont dédiées à une pratique physique et sportive multisport permettant d'aborder des sports collectifs et individuels, les fondamentaux du renforcement musculaire ainsi que l'amélioration des capacités cardio-vasculaires, 15 heures d'échanges et de séances théoriques permettent d'approfondir des connaissances d'anatomie fonctionnelle mais aussi les conséquences d'une activité physique inadaptée.»

### Le temps fort

Quelque soit le programme d'activités sportives proposé, la réalisation d'un temps fort en fin de cycle apparaît comme étant un élément qui participe à la concrétisation du travail réalisé sur le respect des autres et de la règle, sur l'engagement et la régularité dans l'action. Il offre également un temps festif, partagé entre personnel de détention et les personnes détenues. C'est souvent un moment d'ouverture vers l'extérieur.



### Programmes PERFECTIONNEMENT

Objectif général : Favoriser l'autonomie d'une pratique physique et sportive sécurisée par les détenus

- Programme Poussée d'air

« Avoir un prof de sport à notre disposition, ça nous fait du bien surtout en matière de stress. Après notre séance je suis plus détendu donc moins stressé quand je remonte en cellule. »

**Jean Luc, "longue peine", prison de Troyes**

## La Fédération et les actions en milieu carcéral : une histoire porteuse de sens

Mai 2009 : expérimentation des programmes d'évaluation de la condition physique des Personnes Placées Sous Main de Justice (PPSMJ) – Direction Inter-Régionale des Services Pénitentiaires (DISP Est)

2013

Déploiement

mai 2009

2004 : convention avec l'Administration Pénitentiaire

2006

2006 : convention, portage des postes CAE placés auprès des Établissements pénitentiaires

2004

Début des années 1990, partenariat entre la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ) et la Fédération au travers de l'investissement de P.DENCHAZAS, professeur d'EPS (membre du CDN de 1997 à 2005 et S. CLAVEL (Educateur PJJ, membre du CR Ile de France). Des actions de formation sont mises en place auprès de jeunes de la PJJ (Centre d'Émancé)

1998

1998 : Action Prévention Sport initie une collaboration avec le Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation (SPIP) du Val de Marne

début des années 90

1970 : la revue verte publie un numéro spécial « jeunes inadaptés »

1970

En 1963, la revue fédérale « la revue verte » n°37-38 portait sur le thème de la « Réadaptation sociale des jeunes délinquants »

1963

Fidèle aux intentions des membres fondateurs de la fédération, le mouvement Sports pour Tous s'est construit autour du constat suivant.: « Faire l'inventaire de tout ce que l'entraînement physique peut apporter à la solution des problèmes sociaux et construire une offre adaptée. ». Les actions menées aujourd'hui auprès des personnes placées sous main de justice s'inscrivent dans cette continuité.

Les bienfaits d'une pratique d'activités physiques en milieu carcéral ne sont plus à démontrer. Notre Fédération s'attache à proposer des activités physiques qui prennent en compte la personne dans sa globalité.

Les objectifs poursuivis dépassent ainsi la dimension motrice pour accompagner la personne dans la gestion de son capital santé, pour renforcer le lien social en travaillant sur la relation à l'autre mais aussi pour inciter à garder une ouverture d'esprit sur les thèmes actuels de société.