



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



*Tous les liens de ressources de ce document sont cliquables  
dès lors que le diaporama est en mode visionneuse*

---

## 2H DE SPORT EN PLUS PAR SEMAINE POUR LES COLLÉGIENS

---

RECOMMANDATIONS AUX CLUBS POUR L'ACCUEIL DES PUBLICS

élaborées par la DS-DGESCO et les pôles ressources nationaux

# RAPPEL DU CADRE DU DISPOSITIF

## Instruction MSJOP – MENJ du 26-4-2023

### **Objectif**

Proposer une offre nouvelle d'activité physique, ludo-sportive, à des collégiens éloignés d'une pratique régulière, en temps périscolaire, sur les créneaux identifiés par le chef d'établissement.

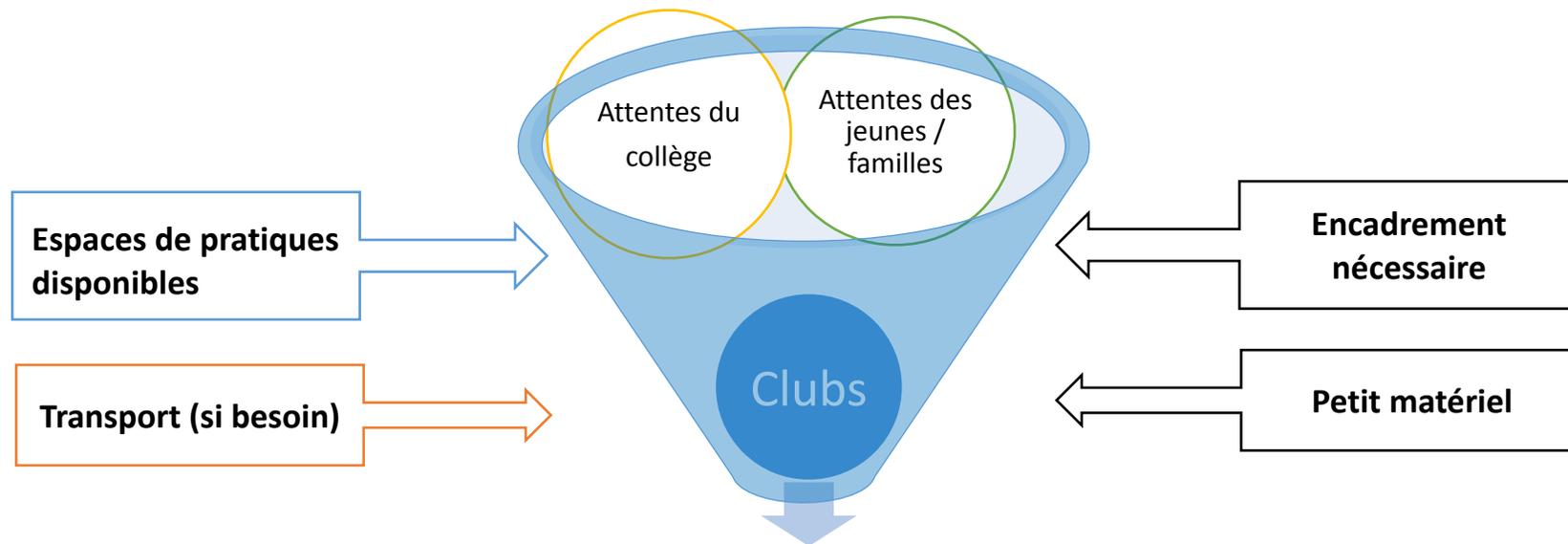
L'offre proposée doit être complémentaire de l'EPS et différente de celle de l'association sportive scolaire (AS) ou du club sportif.

## Caractéristiques du dispositif à intégrer dans la construction de l'offre

- **Type d'offre** : une activité physique diversifiée, ludique, adaptée aux besoins particuliers, utilisant des éléments de jeux (gamification) (jeux à points par exemple), sans notation, intégrant plus d'AP dans leur vie quotidienne,
- **Diversité des publics accueillis** : mixité, genre, inclusion,
- **Finalités** : santé, bien être, qualité de vie, épanouissement, prévention, nutrition, pratiques entre pairs,
- **Continuité éducative** (scolaire, périscolaire, extrascolaire) : continuum de parcours pour le jeune, complémentarité d'interventions territoriales (professeurs EPS, éducateurs sportifs, autres professionnels santé/insertion notamment)

Quelques jeux complémentaires existent sur la [promotion santé](#)

L'offre doit prendre en considération les éléments suivants



**Offre du club adaptée aux attentes  
des jeunes et de leurs familles et de l'EPL**

# ACCUEILLIR DES JEUNES : UN SAVOIR FAIRE DES CLUBS

Présidents, éducateurs sportifs : Rassurez-vous et Engagez-vous !

- Vous avez un rôle éducatif essentiel auprès des jeunes qui vous sont confiés.
- Vous accueillez déjà, dans votre quotidien, des publics éloignés de la pratique, sans discrimination.
- Vous avez le « savoir-faire » pour proposer une offre adaptée aux besoins de ces publics.
- Vous bénéficiez, sur le territoire, d'appui au sein du mouvement sportif, des services de l'Etat et des collectivités locales.

# RAPPEL DES ATTENTES DES PUBLICS ADOLESCENTS

**Les besoins exprimés par les adolescents, dans plusieurs études :**

- privilégier des activités physiques (AP) non compétitives et plus particulièrement chez les filles ;
- proposer des AP stimulantes, amusantes, ludiques, diversifiées ;
- favoriser l'AP dans un environnement où l'apprentissage est favorable et axé sur la maîtrise corporelle ;
- associer les adolescents dans l'organisation (choix, autonomie dans les pratiques, etc.).

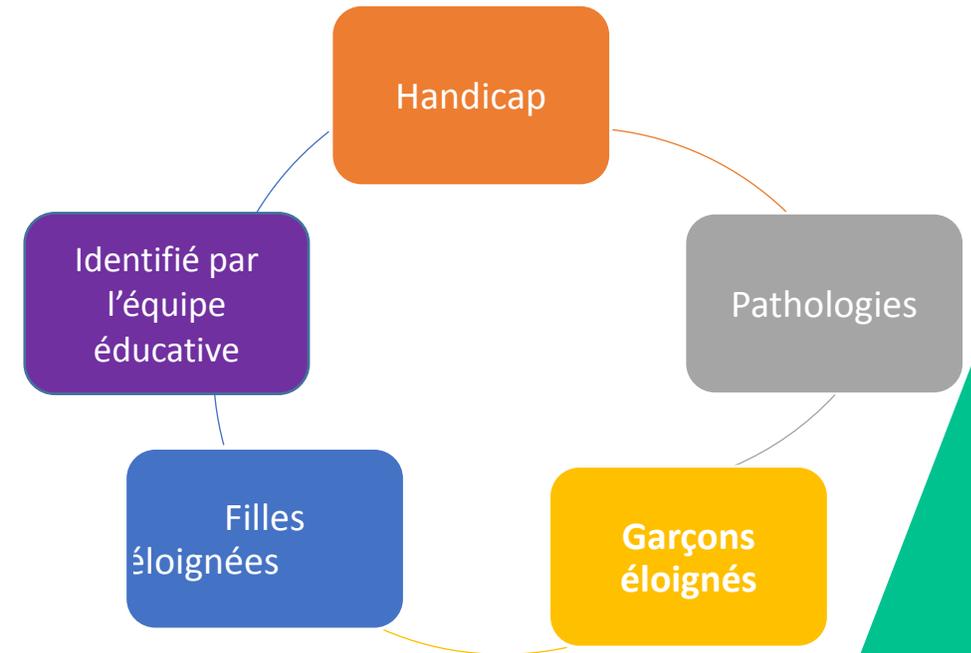
**L'activité physique doit permettre de valoriser l'adolescent. Il est essentiel de la présenter comme une source de plaisir et de bien-être plutôt qu'une obligation, un besoin voire une sanction.**

[Littérature : ADOLESCENTS ET PRATIQUES SPORTIVES SANTE PUBLIQUE France - P.DUCHE Décembre 2022](#)

*Extraits étude Martins J., Costa J., Sarmento H., Marques A., Farias C., Onofre M. et al. **Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: An updated systematic review of qualitative studies.** International Journal of Environmental Research and Public Health, 2021, vol. 18, no 9 : 4954.*

# TYPOLOGIE DES PUBLICS CIBLES

- Jeunes filles éloignées d'une pratique sportive régulière
- Jeunes garçons éloignés d'une pratique sportive régulière
- Jeunes en situation de handicap
- Jeunes atteints de pathologies
- Jeunes identifiés par l'équipe éducative



# FOCUS SUR LES JEUNES ELOIGNES D'UNE PRATIQUE D'AP

Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

## **Bien penser le choix de l'AP :**

- Dépense énergétique adaptée au public.
- Impact sur l'estime de soi et la confiance en soi (non concurrence par exemple).
- Choisir des AP valorisant également des habiletés non motrices (réflexives, sociales, émotionnelles).
- Faire référence au groupe de pairs, un élément moteur chez les garçons plus présent que chez les filles.

## **Concevoir le cycle comme un parcours de retour aux APS :**

- Etape(s) de non mixité (genre, niveau de pratique) en début de cycle.
- Du ludique vers le sportif.

**Réfléchir à l'intégration dans un parcours vers le club pour assurer la continuité des activités.**

Exemples de ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

### [Jeux coopératifs](#)

Adaptation de sports traditionnels : pickleball, thèque, volley assis

hybridation de sports traditionnels : biathlon originaux (sport et jeu d'adresse)

UFOLEP – FF Sports pour tous – Fédération Léo Lagrange

# FOCUS SUR LES JEUNES FILLES ELOIGNEES DE LA PRATIQUE

## Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- **Eviter de reproduire les stéréotypes de genre** souvent induits de manière inconsciente et/ou par ignorance.
- **Envisager la non mixité, dans un premier temps**, comme moyen de créer des espaces de pratique dédié pour les jeunes filles.
- Mettre en avant des **messages de socialisation** pour que les jeunes filles s'engagent.
- **Favoriser l'autonomie, la confiance en soi, l'estime de soi.**
- **Proposer des APS non compétitives** ou sans paramètre mesurable, facteurs d'abandon principaux.
- Développer les **mobilités douces**, moins utilisées par rapport aux garçons, pour se rendre aux activités (autonomie)
- Prendre en compte les **cycles menstruels** de la jeune fille qui freinent parfois la pratique d'une APS.

## Exemples de ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

[Programme filles actives \(Quebec depuis 2007\)](#) / [Programme L dans la ville](#) / [Projet En Selles](#) sur l'apprentissage du vélo et l'émancipation grâce à la mobilité / [Belle en sport FFSportpourtous](#) / [projet Fasaf \(Favoriser les activités sportives des adolescentes en Finistère\)](#)

# FOCUS SUR LES JEUNES EN SITUATION DE HANDICAP

## Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- **Se concerter** avec l'équipe pédagogique de l'EPLE et la famille.
- **Prendre en compte la singularité des jeunes.** Une réflexion préalable favorisera ainsi l'inclusion, l'autonomie et la sécurité de tous les jeunes. En fonction des handicaps, chaque regroupement sera unique tant dans son organisation que dans le choix de pratique à proposer.
- **Prévoir les aménagements** : Si tous les handicaps ne nécessitent pas des aménagements particuliers, une attention particulière doit être portée sur l'accessibilité des locaux, la disponibilité de petits équipements sportifs adaptés, les modalités de transport spécifiques.
- **Favoriser l'innovation pédagogique** et **encourager la créativité** des éducateurs dans la conception des séances.
- **Encourager les dynamiques inclusives** en tentant de ne pas dépasser 50% de personnes en situation de handicap par groupe. Les clubs ayant un savoir-faire dans l'accueil des personnes en situation de handicap peuvent proposer des créneaux avec des jeunes qui ne le sont pas (situation d'inclusion inversée).

## Exemples de ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

[S'appuyer sur les acteurs locaux de la FF handisport, UNSS, FF Sport adapté et autres fédérations](#)

[Scolarisation des élèves en situation de handicap](#)

[Handiguide.gouv.fr](http://Handiguide.gouv.fr)

[Recommandations accueil en situation de handicap dans les Accueil collectifs de mineurs](#)

[Fiche adaptation « permettre la pratique des APS »](#)

# FOCUS SUR LES JEUNES ATTEINTS DE PATHOLOGIES

## Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- **Evaluer sa capacité à répondre à tout ou partie de la diversité des pathologies et des facteurs limitant l'accès à la pratique** (limitation minime, modérée ou sévère... intervention en prévention primaire et secondaire) : partenariats locaux à construire avec des acteurs santé...
- **S'assurer de la formation de l'éducateur sportif** selon le niveau de sévérité de la pathologie pour ne pas se trouver en difficulté et ne pas mettre en échec les adolescents
- **Prendre en compte l'impact « regard »** pour des jeunes en situation de surpoids/obésité dans la construction du groupe (diversité composition du groupe) et la nature des situations pédagogiques (individuelles et collectives).
- **Diversifier les stratégies motivationnelles** : plaisir/intérêt remobilisation par une AP adaptée
- **Garder un fil rouge de condition physique** : agilité, équilibre, motricité, souplesse , force, coordination, endurance

## Exemples de ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

[Réseau de 573 Maison Sport-Santé](#) / [REPORT CARD travaux ONAPS](#) / [Etude « inverser les courbes » F.CARRE](#)  
[Médicosport Vidal-CNOSF](#) / [Les réseaux RéPPOP](#) / [Les outils d'évaluation ONAPS](#) / [Calculer son niveau AP et sédentarité avec Programme Manger Bouger](#) / [EP3S T.CUISSET](#) / [Evaluation de ses MET'S santé : Daniel Mercier et François Carré](#) / [Promouvoir l'activité physique des jeunes – projet de type ICAPS](#) / [Comportement de santé et motivation sportive chez les adolescents M.Maugendre 29/03/18](#)

# FOCUS SUR LES JEUNES IDENTIFIÉS PAR L'ÉQUIPE ÉDUCATIVE

## Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- **Se concerter** avec les référents éducatifs du collège ou des équipes de suivi territoriaux spécialisés.
- Proposer des **AP favorisant les interactions**, la création de nouveaux liens sociaux.
- **Prendre en compte l'environnement** des jeunes, notamment la situation financière ou pécuniaire des familles (ajustement des besoins notamment petit matériel individuel).

## Exemples de ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

[Projet Action Prévention Sport](#)  
[Programmes, outils et méthodes de l'association Rebonds!](#)  
[Guide sport dans les cités éducatives coordination UFOLEP](#)

# REMARQUES SPECIFIQUES POUR DES JEUNES ALLOPHONES

## Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter et identifier les freins d'accès à la pratique

- **Se concerter** avec les équipes pédagogiques de l'établissement pour partager les adaptations à envisager.
- **Capacité comprendre la diversité des parcours** et des profils accueillis sans questionnement intrusif.
- Utiliser **les AP comme véhicule de motivation** intrinsèque à l'apprentissage de la langue par les consignes et échanges entre pairs.
- Utiliser des **accroches sur l'actualité sportive** en France mais aussi dans les pays d'origine pour faciliter la création du lien avec le jeune.

## Exemples de ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

[Ressources éducol allophone parcours de scolarisation](#)

[Exemple du Kraainem Football Club](#)

[Livret d'accueil des EANA / Eduscol](#)

[Contenus pédagogiques Hachette FLE](#)

## QUELLE OFFRE PROPOSER AU REGARD DES BESOINS DES JEUNES ?

**Proposer** une offre globale prenant en compte les caractéristiques des publics puis l'ajuster à leurs attentes

La prise en compte des publics, et de leurs attentes, dans **les différentes phases du projet** :

- **dès la conception** de l'offre (dans la proposition à l'EPL qui en assure la promotion avec les familles/publics) ,
- **dans la conduite** (dans les séances concrètement),
- **au moment du bilan** de l'activité (individuelle et collective) pour faire évoluer l'offre au besoin.

**Les caractéristiques des publics** (qui seront plus ou moins connues au début du cycle de pratique selon les échanges éducateurs/équipe éducative EPLE) :

- sur le versant physique (niveau sédentarité/AP),
- sur le versant psychique et mental (aspects motivationnels),
- sur le volet social (prise en compte d'une possible précarité qui impacte notamment le matériel sportif individuel et les modalités de déplacement).

Proposer des **contenus pour accueillir/fidéliser les jeunes** dans une pratique individuelle et collective 2HS+ sans discrimination et plus durablement vers les clubs.

# PRENDRE EN COMPTE LA PLACE DES ÉCRANS CHEZ LES JEUNES

## Réfléchir/anticiper les attitudes à adopter dans les échanges avec les jeunes

Les écrans ne doivent **pas systématiquement être perçus comme des obstacles à la pratique.**

Ils peuvent également être considérés comme des **facilitateurs ou des incitateurs.**

Ils peuvent constituer une **étape dans un parcours de retour aux APS**, notamment pour ceux dont les comportements liés aux écrans relèvent de troubles addictifs.

Il existe aujourd'hui de nombreuses applications de « ludification » de la pratique, qui permettent à la fois de rendre celle-ci plus attrayante et de fixer des objectifs qui peuvent aller plus loin que la pratique en elle-même. Elles sont utilisables à partir d'un smartphone ou d'un simple bracelet connecté.

## Ressources complémentaires pour ce(s) public(s)

<https://coursedescartables.action-education.org/challenge-connecte/>

<https://mapetiteplanete.org/mpp-scolaire/>

[https://u-paris.fr/tous\\_en\\_forme/](https://u-paris.fr/tous_en_forme/)

<https://www.actibloom.com/actualites/>

[Sporty Peppers](#)

# EVOLUTIONS DES OFFRES SPORTIVES AVEC ÉCRANS – E SPORT

## Pour aller plus loin sur les évolutions

Les nouvelles technologies issues du numérique permettent de **ludifier la pratique**, et peuvent permettre de constituer un **sas** entre une activité sédentaire comme le jeu vidéo et l'activité sportive traditionnelle, en levant les à priori négatif que certains jeunes peuvent avoir sur les APS.

Celles-ci permettent une forme de **distanciation qui change le rapport au corps** ou à l'activité physique des jeunes les plus éloignées de celle-ci tout en réduisant l'effort perçu.

Certaines d'entre elles permettent par ailleurs de faire **découvrir aux jeunes, à moindre coût, des APS à fortes contraintes** géographiques, spatiales, temporelles ou financières.

## Ressources et estimation des coûts

Murs interactifs : [Lü \(Idema\)](#) et [NeoXperience](#) (25 000 €)

Simulation sportives en réalité virtuelle : [tennis de table](#), [tennis](#), [boxe](#), [danse](#), [voile](#), [escrime](#), [kayak](#), [baseball](#)  
(450 € par casque + 30 € par application)

## LE MINISTÈRE DES SPORTS ET DES JOP ET SES POLES RESSOURCES NATIONAUX THÉMATIQUES

**Pour aller plus loin :** <https://www.sports.gouv.fr/poles-ressources-nationaux-629>

PRN Sport Santé Bien-Être <https://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr/>

PRN Sport Innovations <https://www.creps-pdl.sports.gouv.fr/prn-si.presentation>

Centre d'Expertise Sport Handicap [https://fr.linkedin.com/company/c-e-s-h-centre-d-expertise-sport-handicaps?original\\_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://fr.linkedin.com/company/c-e-s-h-centre-d-expertise-sport-handicaps?original_referer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

# CONCEPT RESSOURCE « LA LITTERATIE PHYSIQUE »

## La littératie physique

c'est...



Source : LE SPORT C'EST POUR LA VIE, Développement à long terme par le sport et l'activité physique, Édition 3.0, janvier 2019, page 22

## → DIMENSION AFFECTIVE :

Émotion et confiance en soi dans l'activité physique

## → DIMENSION PHYSIQUE :

Développement de ses habiletés motrices, de la connaissance de soi dans la pratique

## → DIMENSION COGNITIVE :

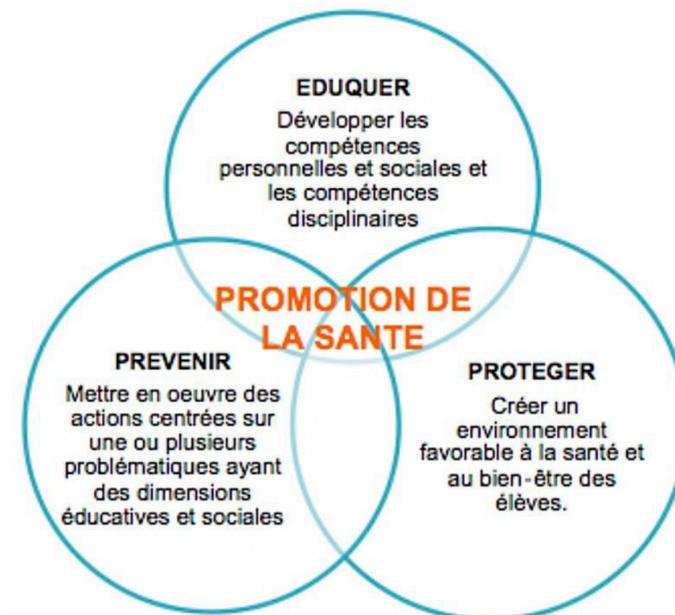
Conscience et compréhension des bénéfices d'un mode de vie actif

## → DIMENSION COMPORTEMENTALE :

Capacité à communiquer, interactions sociales. Choix d'un mode de vie actif toute sa vie

# POUR ALLER PLUS LOIN : « LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES »

Les compétences psychosociales des jeunes contribuent à favoriser le bien-être mental, physique, psychique et social et à prévenir une large gamme de comportements et d'attitudes aux incidences négatives sur la santé



## Ressources

[Vademecum de l'école promotrice de santé](#)

[INSTRUCTION INTERMINISTERIELLE N°DGS/SP4/DGCS/DGESCO/DJEPVA/DS/DGEFP/DPJJ/DGESIP/DGER/ 2022/131](#)

[du 19 août 2022 relative à la stratégie nationale multisectorielle de développement des compétences psychosociales chez les enfants et les jeunes – 2022-2037](#)

<https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps>

<https://www.manche.gouv.fr/contenu/telechargement/37786/268347/file/EDUCATION-Livret+6-V2.pdf>