

# SPORT POUR TOUS

## Thème : Santé, bien-être et sport

### Fiche n°3

*Temps de préparation : Entre 2 et 4 heures minimum*

*Durée de l'action : 1 demie journée à 1 journée par rencontre sportive*

*Budget de l'action : 200 - 2000€*

*(selon le nombre de participants et la récurrence des ateliers)*

De par l'organisation de rencontres sportives et ludiques (athlétisme, aikido, aviron, escalade, rugby...) entre des bénévoles, les jeunes accompagnés et des partenaires locaux, le projet Sport pour tous permet de mélanger tous les acteurs de la vie locale. Ainsi chacun peut avoir accès à des activités jusqu'alors inconnues, partager ses valeurs autour de celles du sport, de la Croix-Rouge et construire ses projets d'avenir.

#### CIBLES :

Initialement créé pour des jeunes de 12 à 16 ans, ce projet peut convenir à tous les âges !

A vous de l'adapter en fonction des publics rencontrés et de prévoir l'encadrement le plus adéquat !

#### OBJECTIFS :

- Renforcer l'accès au sport
- Permettre d'expérimenter des nouveaux loisirs
- Renforcer la cohésion sociale
- Faire vivre le partage
- Se dépasser et prendre confiance en soi

#### Déclinaisons possibles :

Pour des personnes âgées au sein d'un EHPAD, vous pouvez proposer un atelier gym douce

Prévoyez une durée maximale de 20 minutes afin d'éviter de trop solliciter les personnes âgées. Internet regorge de contenus pouvant vous aider à préparer votre activité. Une recherche Google/YouTube « gym douce pour seniors » ou « yoga pour personnes âgées » devrait vous apporter suffisamment de contenu et de méthode pour réussir votre activité.

Assurez-vous du type de participants à votre action : demandez au personnel accompagnant les capacités physiques des participants (ex : si tout le monde est en fauteuil, pas la peine d'intégrer les jambes dans vos exercices !). Si vous organisez votre séance en dehors d'un établissement, pensez à mobiliser les étudiants des instituts de formation CRF ! Ils pourront vous conseiller sur les mouvements et les postures, et être présents le jour J pour s'assurer que les participants effectuent les bons mouvements et les rassurer.

#### COMMENT PROCÉDER ?

##### En amont :

- **Penser à démarcher des partenaires** (pensez démarcher les collèges et associations locales) : Si votre événement se déroule sur la voie publique, il faudra penser à demander une **autorisation spécifique à la mairie** au moins deux mois à l'avance.
- Certaines activités demandent la **présence d'un moniteur agréé** (escalade par exemple), pensez à vous renseigner au préalable (via vos partenaires ou en contactant le service jeunesse).
- Si vous prévoyez une récurrence des rencontres sportives ou si les places sont limitées, pensez à prévoir des **listes d'inscription** et les partager avec les personnes accompagnées pour éviter les déceptions.
- **Prévoir un nombre d'accompagnateurs** suffisant pour encadrer les participants en toute sécurité et faciliter les échanges avec eux.
- Si la rencontre se déroule dans un lieu difficilement accessible en transports en commun, définissez un point de ralliement accessible et prévoyez les moyens de transport adaptés.

## Le jour J

- **Accueillez les participants** au point de ralliement défini en amont.
- De manière générale, n'hésitez pas à **responsabiliser les participants** en nommant des responsables de groupes si vous divisez les participants, ou bien en donnant une mission différente à chaque participant.
- Il est également utile de bien penser à **nettoyer/ramasser le matériel** utilisé à la fin de l'activité, et de responsabiliser les participants dès le début de l'activité.
- Vous pouvez également tenter de faire intervenir certaines personnalités du sport. Pour cela rapprochez-vous des fédérations ou de l'INSEP (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance).
- Créez du dynamisme dans le groupe et **permettez à chacun de passer un agréable moment !**

## Après :

- **Réalisez le bilan de l'action en équipe** : Il vous permettra d'identifier les points positifs et négatifs de votre projet, les compétences mises en œuvre, etc.
- Pensez à **valoriser le projet auprès des partenaires** : Cela vous permettra de mettre en avant ce que le partenariat vous a apporté et peut-être de pouvoir le renouveler sur d'autres projets.
- **Réalisez le bilan de l'événement avec les participants** : cela vous permettra d'avoir des retours sur votre projet et de prévoir de nouvelles rencontres en adéquation avec les envies de chacun..
- **Collectez les photos** prises par les participants et les organisateurs pour communiquer et valoriser votre projet.

### MOYENS HUMAINS :

- Bénévoles pour accueillir les participants.
- Professeurs de sport ou moniteurs agréés pour les activités qui le requièrent.
- Conducteurs bénévoles ou chauffeurs de transport de personnes dans le cas ou des déplacements en bus sont à prévoir.

### MOYENS MATÉRIELS ET DÉPENSES ÉVENTUELLES :

Les dépenses sont principalement liées à :

- La communication sur l'événement.
- La location de salles et/ou de matériel sportif et la rémunération des professeurs ou moniteurs agréés.
- Le transport des participants.

 *Astuce: il est possible de réduire ces coûts en proposant des partenariats avec les associations locales qui bénéficient déjà du matériel et/ou des locaux nécessaires.*

- Fiches d'inscription partagées avec les participants.
- Feuilles d'émargement.
- Autorisations de prise de vue pour mineurs disponibles en téléchargement sur la plateforme.
- Autorisations de prise de vue pour majeurs disponibles en téléchargement sur la plateforme.

### Règlement d'accueil des mineurs de la Croix-Rouge française :

#### *L'accueil ponctuel d'un mineur*

Aucune qualification particulière des encadrants n'est nécessaire. Une autorisation parentale pour les mineurs est nécessaire lorsque l'activité ponctuelle se tient dans un lieu clos ou privé, en l'absence de parent ou tuteur légal. Dans les autres cas, tout mineur peut participer librement aux activités ponctuelles proposées par la Croix-Rouge française ; il reste placé sous la seule autorité du (ou des) titulaire(s) de l'autorité parentale qui peut s'opposer à sa participation.

#### *L'accueil ponctuel de groupes de mineurs*

Pour l'accueil ponctuel de groupes de mineurs (exemple : scouts, classes d'élèves), il est demandé que leur participation s'organise sous la responsabilité de leur propre encadrement (chef scout, enseignant).

*Ce projet peut contribuer aux Objectifs du Développement Durable :*

