



RÉGION BOURGOGNE-
FRANCHE-COMTÉ

Webinaire

Promouvoir le bien-être des jeunes en milieu sportif



Actions financées par l'ARS BFC via le
Fonds de lutte contre les addictions



Introduction





PROMOTION SANTÉ BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

association loi 1901 à but non lucratif

Ressources



Formation



Accompagnement
méthodologique



Centre de ressources
documentaires



Expertise

Une **expertise** et des **professionnels** sur tout le territoire de la Bourgogne-Franche-Comté.

Un **réseau régional** et des équipes de proximité dans les **antennes départementales**.



Historique du projet

« Prévention des conduites addictives des jeunes en milieu sportif par le développement des compétences psychosociales »

- **2018 /2019 : Expérimentation en Haute-Saône**
- **A partir de 2020 : généralisation à l'échelle régionale**
- **Début 2025 : parution du guide « Promouvoir la santé des jeunes en milieu sportif ».**



[Promouvoir la santé des jeunes en milieu sportif. – Promotion Santé BFC | Promotion Santé BFC](#)

Création d'un guide clé en main à destination des encadrants de jeunes sportifs de 12 - 18 ans



- **Début 2024** : enquête afin d'identifier les besoins et attentes actuels du milieu sportif
 - **19 entretiens semi-directifs** entre janvier et mai 2024
- **Co-construction du guide avec des partenaires** : création d'un comité de relecteur
 - CROS, DRAJES, CREPS, SDJES 21, CDOS 21, éducateurs de clubs volontaires : expert du milieu sportif
 - Association Addictions France : expert en addictologie
 - ARS : politique régionale/maillage
- **Co-construction du guide avec les clubs sportifs**
 - 9 visites de terrain
 - 25 clubs ont testé des fiches activités CPS
 - Participation à la relecture



Le contenu du guide



3 parties :

- Comment améliorer la santé et le bien-être des jeunes, par des activités de développement des CPS
- Comment repérer les jeunes sportifs en difficulté et que faire en tant qu'encadrant ?
- Comment réagir face à des situations problématiques



Partie 1

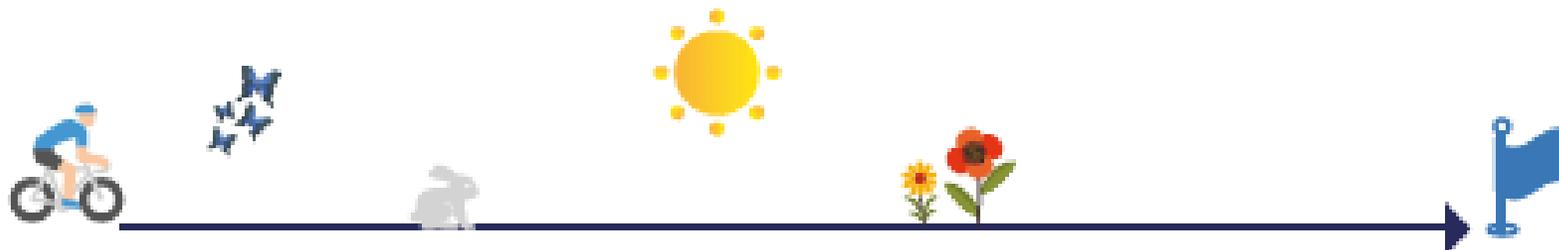
Comment améliorer la santé et le bien-être des jeunes, par des activités de développement des compétences psychosociales



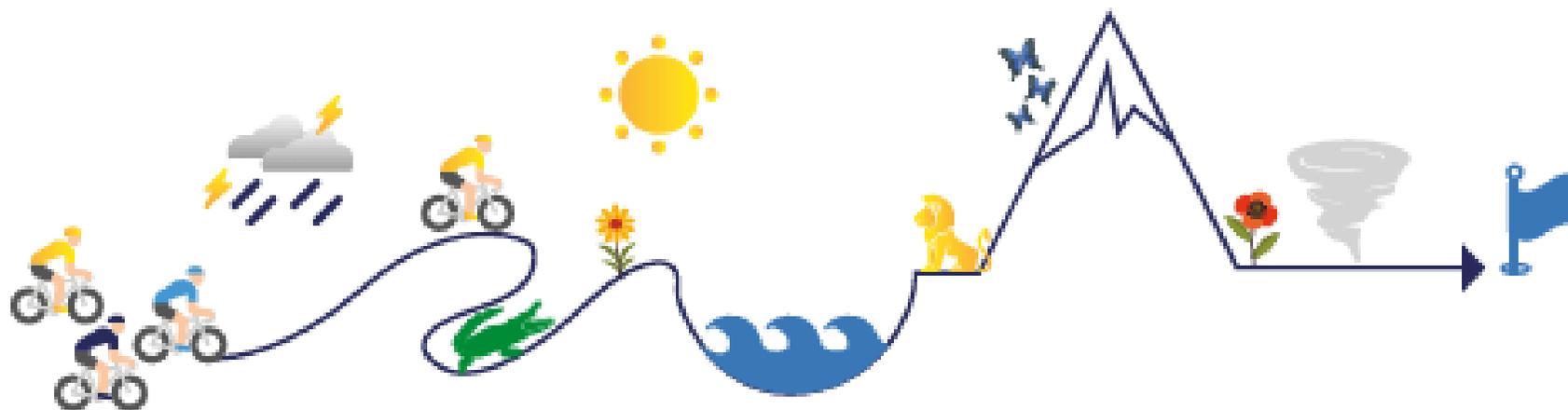
De quoi s'agit-il ?



Plan imaginé



Plan réel



SCHOLAVIE - éd. 2023



Les CPS dans le sport

Les compétences cognitives :

- Connaître ses forces et ses limites physiques ou techniques
- Maîtriser ses impulsions en cas de défaite ou de sentiment d'injustice
- Se fixer des objectifs sportifs et trouver le moyen d'y parvenir

Les compétences émotionnelles :

- Être en capacité de gérer son stress avant une compétition
- Avoir un comportement approprié envers les adversaires ou l'arbitre
- Réussir à se remobiliser après un échec

Les compétences sociales :

- Adopter des comportements permettant d'avoir une bonne entente dans l'équipe
- Résoudre un conflit avec un autre membre de l'équipe de façon constructive, sans paroles ni gestes inappropriés
- Avoir de l'empathie pour un membre de l'équipe qui a raté quelque chose
- Savoir refuser la tentation de dopage ou de consommation de produits



Pourquoi développer les CPS en milieu sportif ?

L'activité physique et sportive être un facteur protecteur de la santé
comme un facteur de risque = déterminant de la santé

Travailler le développement des CPS en milieu sportif contribue à :





Les CPS : comment et quand les développer ?

Les compétences psychosociales se développent :

- **soit par imitation : avec une posture éducative adaptée**
- **soit par expérimentation : par des activités ludiques et participatives**

Il y a une complémentarité de ses deux approches.

1- La posture éducative de l'encadrant



Voici **quelques pistes** pour favoriser un bon climat d'entraînement et le **développement des CPS des jeunes** :



- PROMOUVOIR LE RESPECT DE TOUS ET LE FAIR-PLAY** (en acceptant les résultats des arbitres)
- METTRE L'ACCENT SUR LE PLAISIR**
- VALORISER L'EFFORT ET L'AMÉLIORATION DES JEUNES** (au-delà des résultats de la compétition)
- BIEN SE CONNAÎTRE SOI-MÊME** (prendre conscience de soi-même et de ses sentiments, connaître ses forces et ses limites)
- ACCEPTER LES ERREURS ET EN TIRER DU POSITIF** (on construit ses réussites grâce à ses erreurs)
- POSER UN CADRE** (définir des règles rassure un groupe)
- FAIRE PREUVE D'EMPATHIE ET ÊTRE À L'ÉCOUTE** (se rendre disponible, avoir la même considération pour tous les jeunes et ce qu'ils ressentent)
- FAVORISER LA MOTIVATION ET LA CONCENTRATION** (encourager, mettre en confiance et faire des feed-back positifs plutôt que critiquer sans être constructif)
- PROMOUVOIR LA COOPÉRATION ET L'ESPRIT D'ÉQUIPE** (encourager les jeunes à se soutenir les uns les autres, mettre en avant l'importance de l'entraide et de la collaboration)
- RENFORCER SES PROPRES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ET DONNER L'EXEMPLE** (par exemple, c'est en étant empathique avec les jeunes, que l'on va les aider à développer leur propre empathie)



2- Les activités CPS intégrées à la pratique sportive

Intégrer le développement des CPS dans la pratique sportive ne nécessite pas forcément de grands changements.

Les activités peuvent être intégrées à différents moments :

- L'échauffement
- La récupération
- Les stages
- En lien avec la compétition

3 étapes clés pour une activité CPS réussie :

- Présenter
- Expérimenter
- Débriefer

		QUE VOULEZ-VOUS TRAVAILLER ?												
		Favoriser la cohésion de groupe et la communication						Gérer son stress et prendre confiance en soi				Prendre conscience de ses émotions		
QUAND UTILISER LA FICHE ?	Entraînement : échauffement/ récupération	1	2	3	4	5	6	20	21	22	28	29	30	
		8	9	10	12	13	14	26	24	27	31	34		
		16	18											
	Stage	1	2	3	4	5	6	19	25	26	27	28	29	30
		7	8	9	10	11	12					31	32	
		13	14	15	16	17	18					33	34	
	Compétition	6	8	12	15			19	21	22	23	24	29	30
								25	26	27		31	33	



Exemple d'activité CPS

Favoriser la cohésion de groupe et la communication



RELAIS PAR ÉQUIPE

OBJECTIFS

#cohésion de groupe

#développer des attitudes et comportements d'entraide et de coopération

⌚ 15 min

🚫 Aucun

Le relais par équipe est un jeu d'échauffement qui favorise l'entraide, la coopération entre les jeunes et permet de développer la cohésion.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Constituez deux équipes (ou plus selon la taille du groupe) de 5 jeunes qui s'affronteront sur une épreuve de relais. Indiquez une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

ÉTAPE 2

Expliquez la consigne : le premier jeune s'élance en courant et fait un aller-retour jusqu'à revenir vers son groupe. À ce moment, il prend par la main un deuxième jeune. Ensemble, sans se lâcher, ils réalisent un aller-retour en courant, puis récupèrent un troisième jeune... et ainsi de suite. Le but de l'activité est qu'ils coopèrent et arrivent à courir ensemble.

ÉTAPE 3

Proposez de nouvelles consignes pour d'autres allers-retours. Exemple : pas-chassés, talons-fesses, montées de genoux, marche en canard, ...

Vous pouvez également changer les équipes régulièrement et les ordres de passage pour éviter que ce soient toujours les mêmes qui courent plus que les autres.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes ce qu'ils ont pensé de l'activité. Quelles sont les difficultés rencontrées (s'attendre, ne pas lâcher la main, ...) ? Est-ce qu'il a été compliqué d'avancer au même rythme ? Quel est le ressenti de ceux qui auraient aimé aller plus vite ? Le ressenti de ceux qui ont rencontré des difficultés à suivre le rythme ? Quelles stratégies ont-ils mis en place pour réussir ? Demandez ce qu'ils retiennent de l'activité pour la pratique du sport. (Communiquer, s'entraider, s'encourager, ...).



Activité approuvée par les jeunes du Badminton Club du Val de Gray - Haute-Saône et du CS Fontaine-lès-Dijon Handball - Côte-d'Or

Exemple d'activité CPS

Gérer son stress et prendre confiance en soi



UNE SITUATION DONT JE SUIS FIER !

OBJECTIFS

#confiance en soi #connaissance de soi et de ses forces
#s'évaluer positivement

⌚ 10 min

🔒 Aucun

Être fier de soi, avoir une bonne estime de soi permet d'être plus heureux et de se sentir bien. Pour autant, ce n'est pas toujours facile d'avoir un jugement positif et une attitude bienveillante envers soi-même, d'autant plus si notre prestation lors d'une compétition n'est pas à la hauteur de notre attente.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Placez les jeunes de façon à ce que chacun puisse s'exprimer devant le groupe (en cercle, ...).

ÉTAPE 2

Demandez aux jeunes de citer une situation, un moment, un comportement qui s'est déroulé lors de la dernière compétition ou du dernier match et dont ils sont fiers.

Exemple : sa performance globale, une action en particulier, de ne jamais avoir baissé les bras, d'avoir été fair-play,...

DÉBRIEF

Lorsque tout le monde s'est exprimé devant le groupe, demandez-leur comment ils se sentent à présent ? Est-ce que ça a été facile ou difficile de trouver une situation et pourquoi ? Comment ils envisagent la suite ? Comment valoriser ces situations ?

VARIANTE

Si le groupe de jeunes est trop important, vous pouvez former des binômes où chaque jeune raconte à l'autre la situation dont il est fier. Ensuite, faites le débrief en groupe.

Vous pouvez leur demander de donner des situations pour lesquelles ils ont été fiers des autres.

Exemple d'activité CPS

Prendre conscience de ses émotions



MES ÉMOTIONS EN SITUATION

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions

⌚ 10 min

🗑️ Aucun

L'objectif de cette activité est de débriefer sur les émotions ressenties dans certaines situations en lien avec la pratique sportive (match, compétition...) et d'échanger sur les conséquences sur leurs performances.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Énoncez une situation aux jeunes.

Exemples de situations :

- Après une décision de l'arbitre contre toi
- Quand tu réfléchis à tes performances du jour
- Après la victoire / la défaite
- Par rapport aux comportements de tes partenaires
- Par rapport aux comportements de tes adversaires

ÉTAPE 2

Demandez aux jeunes « *quelles émotions ressentez-vous dans cette situation ?* » (ex : colère, joie, frustration...); « *comment se manifestent-elles ?* » (ex : expression du visage, gestes, attitudes particulières) et « *quelles conséquences cela a sur toi ?* » (ex : j'ai fait la tête à mon copain, j'ai passé une mauvaise journée...)

ÉTAPE 3

Faites le même exercice avec différentes situations.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes : pourquoi est-il important de garder son calme ? Quel est l'intérêt d'analyser ses émotions ? Quelles peuvent être les conséquences dans le cas inverse ? Quelles stratégies utilisent-ils pour gérer leurs émotions ?

Partie 2

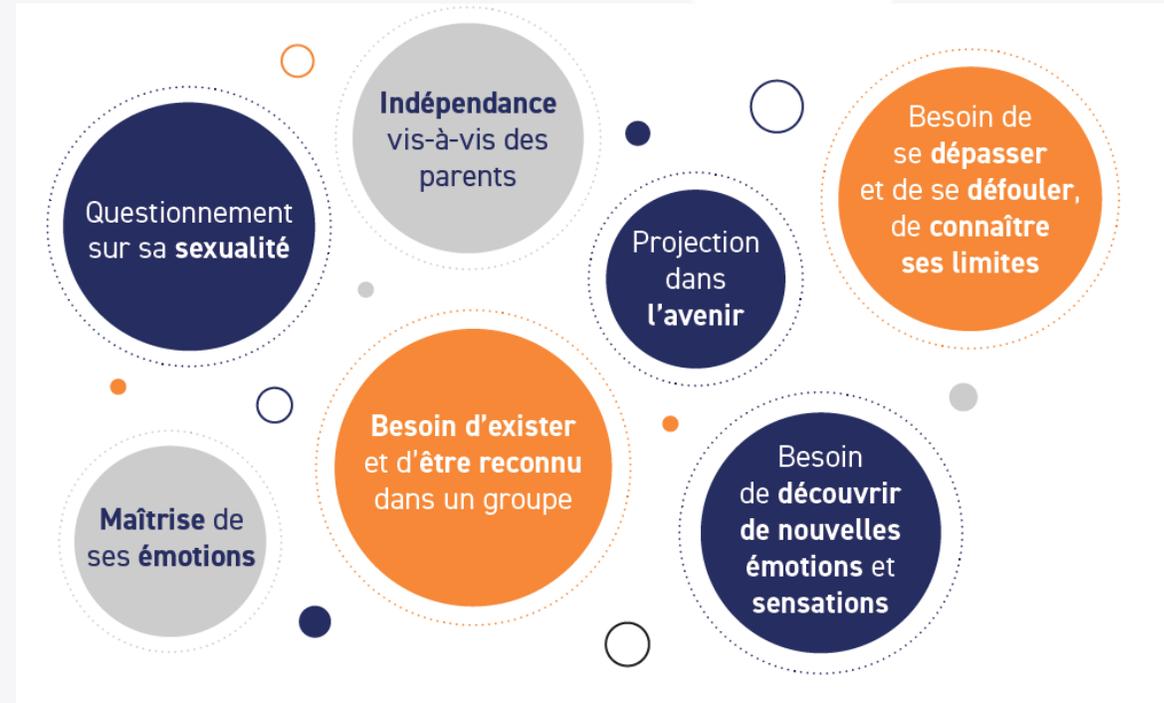
Comment repérer les
jeunes sportifs en
difficulté et que faire en
tant qu'encadrant ?





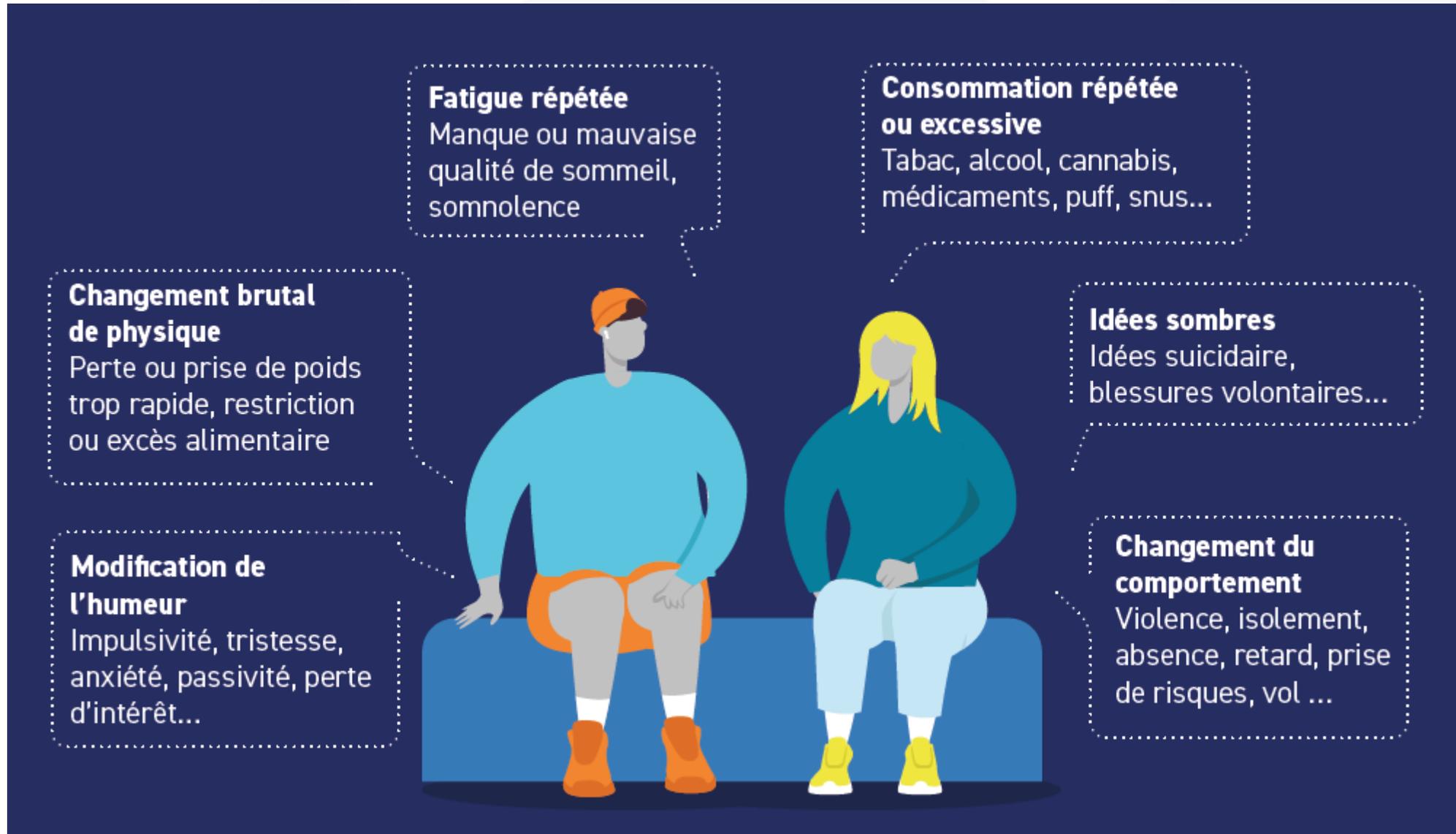
1- L'adolescence : une période de vulnérabilité

L'adolescence est une **période de transition entre l'enfance et l'âge adulte** où le jeune fait face à des **changements physiques, psychiques et sociaux**, il se questionne sur lui, sur son identité...



2- Comment repérer un jeune en difficulté

Les signaux d'alerte



3- Des exemples de comportements à risque



En tant qu'encadrant, vous pourriez observer ou entendre parler de :

COMPORTEMENTS À RISQUE avec consommation de produits

- Fumer (*tabac, cannabis, ...*)
- Boire de grandes quantités d'alcool en un temps très court (*ivresse aiguë, binge drinking*)
- Consommer des produits dangereux pour la santé : snus, protoxyde d'azote, puff (*cf. encadré page suivante*)
- Ingérer de manière excessive des boissons énergisantes

COMPORTEMENTS À RISQUE sans produits

- Jouer à des jeux de hasard ou d'argent (*ex : paris sportifs sur des sites comme Winamax, Betcliv, Unibet, Parions sport, ...*)
- Passer un temps excessif devant les écrans
- Avoir des conduites alimentaires mal maîtrisées (*ex : troubles des conduites alimentaires, obsession de la nourriture, du poids et de l'apparence*)
- Pratiquer un sport de manière excessive (*bigorexie*)
- Exercer de la violence, contre soi ou les autres

4- Que faire si vous repérez un mal-être ou un comportement à risque chez un jeune ?

Ce qu'il faut faire



Ce qu'il faut éviter



5- Vers qui orienter le jeune ?



L'encadrant ne peut à lui seul résoudre les problématiques des jeunes. Il a cependant le rôle primordial de savoir repérer les situations à risque et d'instaurer un premier dialogue avec le jeune en difficulté.



“Les éducateurs, bénévoles ou salariés, ont complètement une légitimité au niveau éducatif à aborder les questions de bien-être avec les jeunes.”

Sébastien C. Handball Club Auxerrois

- Comportement à risque d'addiction
- Situation de mal-être
- Situation de violence

Partie 3

Comment réagir face à
des situations
problématiques ?





Situations concrètes observées en BFC

Pourquoi ? Que faire ?

UN(E) JEUNE DE 17 ANS A APPORTÉ UNE BOUTEILLE D'ALCOOL DANS LES VESTIAIRES, QU'EST-CE QUE JE FAIS ?



UN(E) JEUNE PASSE DU TEMPS À JOUER À DES JEUX D'ARGENT OU DES PARIS SPORTIFS, IL/ELLE TENTE D'ENTRAÎNER LES AUTRES.



UN(E) JEUNE PASSE BEAUCOUP DE TEMPS SUR SON TÉLÉPHONE DANS LES GRADINS AU LIEU D'ÉCHANGER AVEC LES AUTRES.



JE REMARQUE QU'UN(E) JEUNE VIENT JOUER ALORS QU'IL/ELLE EST BLESSÉ(E).



JE REMARQUE UNE PROBLÉMATIQUE DE PERTE DE POIDS D'UN(E) JEUNE, JE FAIS QUOI ?



UN(E) JEUNE VA RÉGULIÈREMENT FUMER AVANT UNE COMPÉTITION, EST-CE QUE JE LUI EN PARLE ?





JE REMARQUE UNE PROBLÉMATIQUE DE PERTE DE POIDS D'UN(E) JEUNE, JE FAIS QUOI ?



POURQUOI ?

La perte de poids peut être la conséquence d'un mal être, mais parfois, perdre du poids ou prendre de la masse musculaire rapidement peut être une réelle volonté pour atteindre un objectif. Ces objectifs peuvent amener à des comportements à risque et des troubles du comportement alimentaire. Les sportifs les plus touchés par ces troubles font partie des catégories suivantes :

- les sports où les sportifs sont jugés sur leur apparence physique (gymnastique, patinage, natation synchronisée),
- les sports où la perte de poids permet de meilleures performances (natation, courses, ski...)
- les sports à « catégories de poids » (sport de combat, aviron...).

QUE FAIRE ?

- Prendre en note ces changements physiques. Sur quelles parties du corps ? Depuis quand ?
- Lui demander s'il constate des conséquences suite à cette transformation (vertige, absence de règles, maux de tête, ...)
- Éviter les jugements hâtifs et entamer un dialogue pour connaître les raisons de ces changements (mal-être, souhait de « faire comme », souhait de « ressembler à »)
- Lui demander si cela est lié à des problèmes de santé et l'encourager à en parler à son médecin traitant si la transformation est importante.

Conclusion



Temps d'échanges



Que pensez-vous de ce guide ?

Comment imaginez-vous l'utilisation de ce guide ?

De quoi auriez-vous besoin pour faciliter son appropriation et la mise en place des fiches d'activités ?

Ressentez-vous un besoin de perfectionnement sur des sujets thématiques ?



Nous contacter :



Salomon AWESSO
s.awesso@promotion-sante-bfc.org
03 86 18 83 83

Tanguy BAGNARD
t.bagnard@promotion-sante-bfc.org
03 80 67 05 11



Merci pour votre attention !

