

# JOURNÉE DE MOBILISATION SUR LA PRATIQUE SPORTIVE DES FEMMES DANS LE BASSIN MINIER

7 novembre 2024

Complexe sportif Léo Lagrange - Noyelles-Sous-Lens



## SYNTHESE



# SOMMAIRE



## PRÉSENTATION DE LA JOURNÉE

Objectifs de la journée  
Déroulé de la journée



## INTRODUCTION DE LA JOURNÉE

Propos d'ouverture  
Exposé sur la problématique



## SYNTHÈSE DES TABLES RONDES

"Encourager les femmes à pratiquer une activité sportive tout au long de leur vie"  
"Améliorer l'estime de soi et l'émancipation par le sport"  
"Favoriser l'inclusion par le sport pour les jeunes femmes"



## LES ATELIERS SPORTIFS

Présentation des ateliers sportifs  
Annuaire des associations et structures sportives impliquées



## LES FREINS A LA PRATIQUE SPORTIVE



## RETOUR DES PARTICIPANTS

Evaluation de la journée par les participants

# PRÉSENTATION DE LA JOURNÉE

L'observatoire régional de la santé et du social (OR2S) confirmait en mai 2023 que la santé des femmes dans les Hauts-de-France était globalement défavorable par rapport à l'ensemble du pays et même vis-à-vis de la plupart des régions, y compris d'outremer.

## Les enjeux de la santé des femmes dans le Bassin minier

Dans le Bassin minier, où les indicateurs de précarité sont particulièrement dégradés (le taux d'allocataires du RSA majoré pour 100 familles monoparentales est de 15,5 dans le Bassin minier, contre 12,2 dans les Hauts-de-France et 8,4 en France), la perte de chance pour les femmes dans l'accès à la santé est une réalité.

Les taux de dépistage (organisé ou individuel) du cancer du sein et du col de l'utérus restent très inférieurs aux taux régionaux dans un certain nombre de cantons, notamment dans le Pas-de-Calais.

L'obésité y est en progression chez les femmes, et le diabète est 40 % plus élevé qu'au plan national. Les grossesses adolescentes y sont surreprésentées, avec un taux de fécondité des jeunes filles de 12-20 ans atteignant dans certains cantons près de 4 fois la moyenne nationale. Ce phénomène, qui compromet l'avenir professionnel des jeunes mères, **contribue à maintenir les familles concernées dans la précarité.**

Le comité de pilotage ERBM a donc décidé d'initier en 2023 un travail partenarial sur la santé des femmes du Bassin minier.

## Les démarches menées dans le cadre de l'ERBM en 2023 - 2024

Une journée d'études et de mobilisation en faveur de la santé et de l'autonomie des femmes du Bassin minier a été organisée le 28 juin 2023 conjointement par l'ARS Hauts-de-France et la direction de projet ERBM, avec l'appui de l'Institut Fédératif de Recherche pour le Renouveau des Territoires (IF2RT).

Cette journée a permis de sensibiliser 80 acteurs de la santé du Bassin minier aux problématiques de la santé des femmes, sous forme de tables-rondes mixant chercheurs en sciences sociales et acteurs du territoire, et sous forme d'ateliers participatifs.

**Synthèse de la journée du 28 juin 2023 disponible [ici](#).**

Consécutivement, un appel à projets dédié à la santé des femmes du Bassin minier a été lancé à la rentrée de septembre 2023 et a suscité 29 candidatures. Un budget de 426 229 euros financé par l'ARS et la commissaire à la lutte contre la pauvreté a permis de soutenir 9 projets. Le conseil régional a pour sa part retenu 2 projets en faveur de la santé des femmes du Bassin minier dans le cadre de son appel à projets régional en 2023.

Les **projets soutenus** portent ainsi sur la prévention en santé sexuelle pour les femmes et les jeunes filles, la sensibilisation au dépistage des cancers féminins, la lutte contre le renoncement aux soins.

Un accompagnement des porteurs de projets est assuré depuis janvier 2024 en termes d'évaluation, de communication et de mise en réseau avec les acteurs de la santé du Bassin minier. En particulier, un marrainage par des sportives de haut niveau issues du Bassin minier a été mis en place en février 2024.

### **Une mobilisation complémentaire autour de l'activité physique des femmes**

Dans la poursuite des travaux déjà effectués en faveur de la santé des femmes sur le territoire, et dans le contexte de la grande cause nationale 2024 (année olympique), les partenaires de l'ERBM ont organisé une journée de mobilisation le 7 novembre 2024 pour renforcer l'activité physique des femmes du Bassin minier. -

Cette journée a été organisée par un consortium d'acteurs composé de la DRAJES, l'IF2RT, le SGAR Hauts-de-France, la DRDFE, le conseil régional, les conseils départementaux du Nord et du Pas-de-Calais et le CMQ 135 BPM (campus des métiers et des qualifications) dédié aux métiers du sport

Cette journée a permis le partage d'expériences et de connaissances académiques autour des trois enjeux suivants :

- **Encourager la pratique sportive chez les femmes afin d'améliorer leur santé**, en visant notamment un public en situation de précarité et éloigné de la pratique sportive
- **Favoriser l'inclusion des femmes par le sport**
- **Améliorer l'estime de soi et l'émancipation des femmes par le sport.**

Des ateliers-découverte de différents sports étaient également proposés aux participantes. Cet événement a rassemblé près de 113 participants, dont 78 acteurs institutionnels issus des secteurs de l'accompagnement social, de la santé et du sport. 35 femmes éloignées de la pratique sportive résidant dans le Bassin minier ont également pris part activement à cette journée.

Le présent rapport vise à retranscrire et synthétiser les échanges de la journée du 7/11.

## **Déroulé synthétique de la journée**

Monsieur Jacques Billant, Préfet du Pas-de-Calais a inauguré la journée aux côtés de Madame Valérie Cuvillier, Vice - Présidente du Conseil Départemental du Pas-de-Calais en charge de la culture et des enjeux liés au patrimoine ainsi que de Monsieur Alain Roger, vice-président ERBM à la CALL et maire de Noyelles-Sous-Lens.

Après une introduction sur les enjeux de la santé des femmes présentée par Madame Caroline De Pauw, sociologue affiliée au CLERSE (Centre Lillois d'Études et de Recherches Sociologiques et Économiques), des réflexions enrichissantes ont été menées à travers trois tables rondes, ponctuées par des ateliers sportifs.

### **La première table ronde, animée par Madame Karine Baillet, portait sur la nécessité d'encourager les femmes à maintenir une activité sportive tout au long de leur vie pour leur santé.**

Madame Natalie Jelen, maîtresse de conférences à l'Université d'Artois, a présenté ses recherches sur la pratique sportive dans les écoles des quartiers prioritaires de la ville. Monsieur Jérôme Léger (UFOLEP) a expliqué le rôle des Maisons Sport-Santé, tandis que Monsieur Albert Pernet (DRAJES) a détaillé les missions des référents sport-santé déployés sur le territoire.

D'autres projets innovants ont également été mis en lumière : les actions de la Fondation Alice Milliat exposées par Monsieur Grégoire Quelain ; le projet sport de nature du Bassin Minier présenté par Monsieur Gilles Briand (Mission Bassin Minier) et Madame Valérie Olivier-Bruneel (DRAJES) ; le dispositif Pass Sport détaillé par Madame Agnès Le Lannic (DRAJES) et le projet PreSafe, introduit par Monsieur Jean Delrue (Santélylys).

**La deuxième table ronde s'est concentrée sur la manière dont le sport peut améliorer l'estime de soi et favoriser l'émancipation des femmes.** Monsieur Théo Mannarino, doctorant à l'Université d'Artois, a présenté sa thèse sur l'activité physique des femmes des milieux populaires dans le Bassin minier. Madame Colette Andrusyszyn (CDOS 59) a exposé le dispositif "Label Parité". Des témoignages inspirants ont ensuite été recueillis notamment ceux de Madame Ben Said Meijda (Ladies are just amazing) et de Madame Machado (Passer'Elles) éducatrice sportive qui incite et accompagne les femmes issues des Quartiers Prioritaires de la Ville (QPV) à la pratique du vélo, afin de les aider à retrouver mobilité et autonomie.

**Pendant la pause déjeuner, un temps de partage convivial s'est tenu avec les femmes issues du Bassin minier.** Des sportives de haut niveau telles que Madame Karine Baillet, Madame Mouton-Levrey et Madame Jennifer Maréchal ont partagé leur parcours. Afin d'encourager à la reprise d'une activité physique durable, des paires de baskets ont été offertes aux femmes participantes originaires du Bassin minier par Madame Sandra Guthleben (sous-préfète de Lens) et Monsieur Olivier Selosse (DRAJES par intérim). Ces baskets ont été offertes notamment grâce au sponsoring de Décathlon.

**L'après-midi a permis aux participantes de s'essayer à des activités variées** allant des pratiques douces comme le Tai-Chi ou les ateliers de réappropriation corporelle, à des disciplines coopératives comme le Tchoukball, l'Air Box, les Blaze Pods, le rugby adapté, les Afrovibes ou encore la marche nordique. Ce moment de découverte et de partage a été l'occasion d'échanger sur les obstacles sociaux, physiques ou personnels qui peuvent freiner la pratique sportive régulière.

**La journée s'est conclue par une dernière table ronde dédiée à l'inclusion des jeunes femmes de 16 à 30 ans à travers le sport.** Plusieurs acteurs associatifs et institutionnels ont décrit l'action qu'ils mènent sur différents territoires, notamment Madame Sophie Petit (Union régionale sportive Léo Lagrange Hauts-de-France) , Monsieur Julien Dubois (Parkour59), Madame Mathilde Berthou (Sport dans la ville), Madame Marie-Cécile Michel (135 BPM), ainsi que Mesdames Karine Brassart et Carole Lesage (France Travail).

Cette journée a démontré que le sport est un puissant levier pour la santé, l'inclusion, l'insertion professionnelle et l'émancipation des femmes. A l'issue de l'évènement, les 35 femmes du Bassin minier qui ont participé seront accompagnées par l'UFOLEP dans la perspective de reprendre une activité physique durable.

# INTRODUCTION DE LA JOURNEE

## M. Alain Roger - Maire de Noyelles-sous-Lens

Dans son discours, le maire de Noyelles-sous-Lens a souligné l'importance du sport comme moteur d'émancipation et de santé publique, dans un contexte marqué par une précarité sociale croissante. Il a rappelé que sa commune s'efforce de promouvoir la pratique sportive au sein d'une population de plus en plus sédentaire. Le contrat de ville et les initiatives locales comme cette journée ERBM y contribuent.

Il dresse le constat paradoxal que, bien que les femmes soient très présentes dans le sport et font vivre les clubs et associations locales, les femmes adultes restent relativement éloignées de la pratique sportive régulière.

M Roger a insisté sur la nécessité de mobiliser les réseaux et médiatiser la pratique sportive des femmes pour donner envie, et pour changer les mentalités, en particulier celles des hommes. Contrairement à ce qu'affirmait Pierre de Coubertin, le rôle des femmes dans le sport n'est pas de couronner les vainqueurs. Le sport est un moyen pour hommes et femmes de renforcer l'estime de soi, de mieux gérer le stress, de réduire les risques de cancers et maladies cardiovasculaires. Il doit s'ancrer durablement dans la vie personnelle de chacun.

Le maire a conclu son discours en exprimant l'espoir que cette journée permette de trouver des solutions communes pour relever ces défis sociétaux et de santé publique, et qu'elle soit un tremplin pour le développement de projets visant à améliorer l'inclusion des femmes dans le sport.



*Discours de M. Alain Roger  
Maire de Noyelles-sous-Lens*



*Discours de M. Jacques Billant  
Préfet du Pas-de-Calais*

## Mme. Valérie Cuvillier – VP Conseil départemental 62

Madame la vice-présidente du Conseil départemental du Pas-de-Calais a abordé l'importance du sport pour la santé et l'égalité femmes-hommes. Elle a rappelé que le Pas-de-Calais est particulièrement engagé sur les questions de l'égalité d'accès au sport, de la disponibilité d'une offre adaptée, de la remise en cause des disciplines genrées, de l'inclusion sociale et, bien entendu, de la santé physique et psychique.

Elle a insisté sur le fait que la pratique sportive est essentielle pour la santé, physique et mentale, mais aussi pour la cohésion sociale : les lieux sportifs sont des espaces où l'on partage, malgré l'effort, un véritable sentiment de communauté.

Elle a toutefois souligné que des inégalités persistent, en particulier chez les femmes du Bassin minier : seulement 53 % des femmes respectent les recommandations d'activité physique, contre 71 % des hommes, et dans le département, les femmes représentent seulement 35 % des licenciés dans les clubs sportifs. Ce constat s'explique par le manque de temps, le coût, les problèmes de garde d'enfants, et l'accès insuffisant aux équipements sportifs.

Face à cette situation, le Département a pris des initiatives concrètes pour encourager la pratique sportive féminine. En 2023, il a soutenu 15 comités départementaux pour développer des actions spécifiques pour les femmes. Il a aussi accompagné 8 clubs labellisés "clubs structurants", qui proposent des adaptations particulières pour encourager la pratique féminine. En outre, le dispositif "Ouvrez votre club" prévoit des financements sur trois ans afin d'augmenter l'accès des femmes aux clubs là où leur présence est faible.

La vice-présidente a rappelé qu'il ne faut pas relâcher les efforts et a encouragé la mobilisation collective de tous les acteurs locaux, régionaux et nationaux. Les performances et les personnalités des athlètes féminines lors de Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 ont inspiré beaucoup de vocations et accéléré les dynamiques autour du sport féminin. Il s'agit de maintenir cette dynamique dans la durée. Elle a conclu son discours en saluant l'organisation de la journée de mobilisation et a encouragé les femmes, notamment celles éloignées de la pratique sportive dans le Bassin minier, à s'inscrire dans cette dynamique collective, dans l'espoir que des solutions concrètes émergent pour réduire les inégalités persistantes.

## M. Billant – Préfet du Pas-de-Calais

Monsieur le préfet a remercié chaleureusement les partenaires impliqués dans l'organisation de l'événement, notamment la ville de Noyelles-sous-Lens et le centre culturel Évasion. Il a également salué les nombreux acteurs présents, qu'ils soient issus du monde de la santé, du sport ou de l'accompagnement social.

Il a ensuite présenté le programme ERBM (Engagement pour le Renouveau du Bassin Minier), lancé en 2017, qui vise à transformer le quotidien des habitants du Bassin minier d'ici 2027 à travers des actions dans plusieurs domaines tels que l'habitat, la mobilité, l'insertion, la culture et bien sûr, la santé. Le programme se concentre particulièrement sur la santé des femmes, un enjeu prioritaire pour le territoire, car ces dernières sont confrontées à des inégalités sociales et économiques qui se traduisent par un renoncement aux soins et une faible participation aux dépistages. En réponse à cette situation, une journée de mobilisation a été organisée en 2023 dans le cadre de l'ERBM et un appel à projets a été lancé, soutenu par l'Agence régionale de santé et la Commissaire à la lutte contre la pauvreté. Ces projets, qui visent à sensibiliser à la prévention des cancers féminins et à la lutte contre le renoncement aux soins, se poursuivront jusqu'en 2025.

Le préfet a souligné que la baisse de la pratique sportive chez les jeunes femmes, avec un écart alarmant de 25 % entre les filles et les garçons dans la tranche d'âge des 15-17 ans, constitue un autre enjeu majeur. Cela engendre non seulement des risques pour la santé physique, mais aussi des conséquences psychologiques, notamment une baisse de l'estime de soi et un mal-être général. Pour y faire face, le préfet a rappelé les nombreuses ressources pour encourager la pratique sportive dont dispose le Bassin minier, et a appelé à une mobilisation collective pour promouvoir l'activité physique quotidienne et accessible aux femmes du Bassin minier.

Il a également souligné le rôle essentiel de l'Éducation nationale dans cette dynamique, avec la généralisation de 30 minutes d'activité physique quotidienne dans les écoles, une mesure clé pour encourager les plus jeunes et notamment les filles à adopter l'activité physique dans leur quotidien. L'événement "L'Amazone" de l'UNSS, destiné spécifiquement aux collégiennes et aux lycéennes, constitue une autre initiative visant à promouvoir le sport féminin chez les jeunes.

Enfin, le préfet a rappelé que dans le cadre des Jeux Olympiques de Paris 2024, une série d'initiatives a été mise en place pour favoriser l'accès des femmes au sport.

Il convient ainsi d'encourager la collaboration entre les différents acteurs pour rendre le sport plus accessible, en particulier pour les femmes en situation de précarité.

## Exposé sur les enjeux de la santé des femmes

Mme Caroline De Pauw - Sociologue au CLERSE

Les femmes vivent plus longtemps que les hommes mais pas nécessairement en bonne santé. Les inégalités entre hommes et femmes en matière de santé sont le reflet non pas de la biologie féminine mais des inégalités sociales, économiques ainsi que des stéréotypes de genre en défaveur des femmes.

Sur le plan économique, Mme De Pauw cite l'exemple de la pauvreté des familles monoparentales (environ 80 % des chefs de famille monoparentale sous le seuil de pauvreté sont des femmes). Sur le plan social, les injonctions sur le rôle des femmes et le cumul des responsabilités professionnelles et domestiques induisent une charge mentale accrue et limitent le choix et les possibilités d'épanouissement des femmes par rapport aux hommes. Par ailleurs, l'isolement des femmes âgées, les violences sexuelles et psychologiques et le renoncement aux soins frappent particulièrement les femmes et affectent leur santé. En outre, les stéréotypes de genre dans la santé influencent encore aujourd'hui la manière dont les femmes sont perçues dans le domaine médical, ce qui entraîne des erreurs de diagnostic et des difficultés à obtenir des soins appropriés.

En ce qui concerne plus particulièrement la pratique sportive, les différences entre filles et garçons se manifestent dès le collège et persistent tout au long de la vie. Plusieurs mécanismes expliquent cela :

- Les **stéréotypes de genre** : les activités proposées au collège sont souvent sexuellement différenciées, avec les garçons orientés vers des sports compétitifs et les filles vers des sports plus expressifs. Les femmes sont souvent perçues comme plus fragiles et moins performantes dans le sport que les hommes et, bien que des progrès aient été réalisés, des obstacles sociaux persistent pour l'inclusion des femmes dans certains sports dits masculins. Inversement, la pratique sportive maternelle est un facteur clé qui encourage les filles à continuer à pratiquer un sport à l'âge adulte. Concevoir le sport comme un facteur de bien-être plutôt qu'une exigence de performance peut également faciliter l'adhésion des femmes.
- Le **rapport des femmes à leur corps, dicté par la pression sociale** : la norme sociétale de la minceur conduit les femmes en surpoids à subir des discriminations et des moqueries, ce qui peut les dissuader de s'engager dans le sport.

- **La répartition des tâches familiales et la double charge mentale** : l'obstacle du manque de temps révèle en réalité que les femmes choisissent souvent de s'investir dans des activités familiales ou professionnelles au détriment d'un loisir sportif. Par ailleurs, la double charge mentale les expose plus fréquemment à l'épuisement professionnel et limite leur capacité à pratiquer un sport.

Pour amorcer un véritable changement, l'action doit être collective. Il s'agit :

- **D'encourager les femmes à prendre soin d'elles, en plus des autres, et en créant les conditions de vie qui le permettent ;**
- **De permettre aux hommes de s'impliquer dans les changements familiaux et sociétaux, tout en trouvant leur place dans une société en mutation ;**
- **De sensibiliser le monde du sport, de la santé, du travail aux inégalités constatées en défaveur des femmes, pour améliorer la prévention, la prise en charge et approfondir la recherche.**



*Echauffements de la salle  
Animation par Karine Baillet, Coach et ancienne sportive de haut niveau*

# SYNTHÈSE DES TABLES RONDES

## Première table-ronde « Encourager les femmes à conserver une pratique sportive tout au long de la vie pour leur santé »

Animée par : **Madame Karine Baillet**, Conférencière et ancienne sportive de haut niveau

### **Madame Nathalie Jelen (Université d'Artois, Maîtresse de conférences) :** **Projet de recherche Sports et Santé sur la pratique sportive dans les écoles en QPV de Lens-Liévin**

Ce projet est financé par l'IF2RT (Institut fédératif de recherche sur le renouveau des territoires) et porte sur les inégalités sociales de santé dans le Bassin minier, notamment dans la communauté d'agglomération de Lens-Liévin.

Le but de cette étude était d'analyser la place des activités physiques et sportives au regard des caractéristiques territoriales du Bassin minier, ainsi que des différences en termes d'accès et de pratiques entre les enfants de 7 à 11 ans. Il s'agissait aussi de tester des modes d'intervention pour favoriser une socialisation précoce des enfants à la pratique de l'activité physique, en espérant que cela mène à un engagement durable.

Une enquête a été réalisée auprès de 1 511 enfants (771 garçons et 740 filles), scolarisés dans 16 écoles de 4 communes, principalement en zone d'éducation prioritaire. Cette étude quantitative se fondait sur des auto-déclarations des enfants concernant leurs pratiques physiques et sportives.

#### **Quelques résultats clés :**

- Une différence notable entre garçons et filles concernant les licences sportives. En effet, 56 % des garçons déclarent avoir une ou plusieurs licences sportives, contre seulement 44 % des filles.
- Les garçons pratiquent en moyenne plus d'entraînements par semaine (2,3 contre 1,8 pour les filles).
- Les garçons pratiquent plus fréquemment (3,4 séances par semaine contre 2,9 pour les filles).
- Les activités sportives sont souvent genrées : les filles privilégient des activités comme la danse, la gymnastique et l'équitation, tandis que les garçons s'orientent vers des sports collectifs, de combat, et des jeux de ballon.

Des tests physiques ont également été réalisés dans certaines écoles avec 400 enfants, permettant de mesurer leur endurance, leur souplesse et leur agilité. Les garçons se montrent généralement plus endurants, tandis que les filles sont plus souples. Les résultats physiques des enfants étaient globalement inférieurs aux références européennes, à l'exception des tests d'agilité où les résultats étaient meilleurs.

L'indice de masse corporelle (IMC) a également été mesuré. Les filles sont plus nombreuses à présenter des problèmes de surpoids et d'obésité (34 % contre 24 % pour les garçons), tandis que les garçons sont davantage touchés par le sous-poids (5,5 % contre 2,5 % chez les filles).

Cette étude révèle des inégalités de pratique sportive entre garçons et filles, avec des filles moins engagées et plus exposées à des problèmes de poids. Cela confirme la nécessité d'agir tôt pour promouvoir une activité physique plus inclusive et équilibrée en direction des filles.

### **Monsieur Jérôme Léger (UFOLEP 62) et Monsieur Albert Pernet (DRAJES) : Maison Sport Santé : Reprendre le sport après une maternité, après un cancer ou après une chirurgie - obésité**

Les Maisons Sport Santé (MSS) en France sont des structures qui promeuvent l'activité physique comme outil de prévention et de maintien de la santé. Leur objectif est d'encourager un mode de vie actif, en particulier pour ceux qui ont peu ou pas pratiqué de sport, afin d'éviter la sédentarité et ses effets néfastes. Elles visent un modèle de santé préventif, où le sport devient un « médicament ».

Ces maisons, déployées en partenariat avec les collectivités et les associations, offrent un accompagnement personnalisé, débutant par des tests pour évaluer la condition physique des participants. En fonction des résultats, un parcours est proposé, avec des activités adaptées, comme la marche nordique ou le vélo, ainsi que des conseils en nutrition. Les participants suivent ce programme pendant un an, avec des suivis réguliers pour mesurer leurs progrès (souplesse, endurance, etc.). Ceux qui souhaitent continuer après leur suivi sont orientés vers des associations sportives locales. L'accès aux MSS est gratuit ou peu coûteux, selon les ressources de chacun, et ne nécessite aucun justificatif, pour faciliter l'accès au plus grand nombre.

Ce dispositif peut être pleinement mobilisé pour encourager les femmes à conserver une pratique sportive tout au long de la vie. M. Léger indique qu'il est notamment déployé dans 31 communes du pôle métropolitain de Lens-Liévin, avec des créneaux spécifiques pour certains publics (par exemple, des séances réservées aux femmes).

La DRAJES (Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et au Sport) soutient notamment des actions destinées à améliorer la participation des femmes et des filles à la pratique sportive.

Monsieur Pernet souligne également la sous-représentation des femmes dans les activités sportives organisées, notamment au niveau des associations sportives et des licenciées. Environ 26 % des femmes sont dans les directions d'associations, et un peu plus d'un tiers sont licenciées. Le déficit de femmes dans les formations d'éducateurs sportifs, avec seulement 10 % de diplômées, limite l'encadrement féminin dans les clubs et impacte directement l'engagement des autres femmes.

Un travail important est donc nécessaire pour renforcer la présence féminine dans ces secteurs et les axes de travail identifiés par la DRAJES sont les suivants :

- Accompagner les femmes dans leur pratique avec les structures comme les **Maisons Sport-Santé** présentées précédemment (une quarantaine dans la région).
- Encourager leur engagement dans des rôles de direction et d'encadrement, afin qu'elles favorisent la participation du public féminin aux activités sportives.

### **Monsieur Grégoire Quelain (Fondation Alice Milliat) : Actions de la fondation Alice Milliat**

La fondation Alice Milliat a pour objectif de promouvoir la santé des femmes via le sport, quelle que soit leur situation (handicap, exil, violences, etc.). Elle prolonge ainsi l'héritage d'Alice Milliat, pionnière du sport féminin, qui a défié l'exclusion des femmes dans le sport dès les années 1920 en créant des clubs et des championnats féminins et en obtenant leur participation aux épreuves olympiques d'athlétisme en 1928.

Elle mène différentes actions pédagogiques pour lutter contre les stéréotypes dès le plus jeune âge, notamment :

- La promotion de la mixité sur les terrains de jeu et la valorisation de figures sportives féminines à travers des événements comme les **Trophées Alice Milliat**.
- La mise en place de programmes européens comme **Restart** pour favoriser la reprise d'activités sportives après des interruptions comme ce fut le cas avec la pandémie de Covid-19.
- La mise en place de créneaux de pratique exclusivement féminins et de tournois comme le **Queens Festival**, axés sur des sports considérés masculins avec des ateliers de sensibilisation à l'endométriose.
- Des actions nationales et régionales comme le festival « **Sportives en lumière** » pour promouvoir la visibilité et l'équité dans le sport

- La lutte contre les violences, avec des initiatives telles que un **programme thérapeutique d'escrime** pour les victimes de violences sexuelles.

Ces actions soulignent la nécessité de renforcer les initiatives en faveur de l'égalité et de la santé des femmes dans le sport. Un plan d'action global et structuré est essentiel pour favoriser leur émancipation.

### **Madame Valérie Olivier - Bruneel (DRAJES) et Monsieur Gilles Briand (Mission Bassin Minier) : Le développement des sports de nature dans le Bassin minier**

Madame Valérie Olivier et Monsieur Gilles Briand ont présenté un programme visant à promouvoir les sports de plein air dans le Bassin minier, dans le double objectif de valoriser la santé des habitants et le patrimoine naturel hérité de l'époque minière.

Ce projet s'inscrit pleinement dans l'action du pôle « Politiques Sportives » de la DRAJES, qui soutient des projets associatifs, territoriaux ou éducatifs tels que "Savoir Rouler" et "Savoir Nager" (avec un accent particulier sur la formation des encadrants pour garantir une pratique sécurisée).

Gilles Briand a souligné l'importance de réhabiliter les espaces naturels comme les terrils, auparavant perçus comme des zones inutilisées, en véritables lieux de pratique sportive accessibles à tous. Des projets, comme l'aménagement de l'Arena Terril Trail (à Noyelles-sous-Lens), favorisent une approche inclusive du sport, axée sur le bien-être plutôt que la performance.

Le développement maîtrisé des sports de nature dans le Bassin minier a fait l'objet d'un « Diagnostic Territorial Approfondi », qui a permis d'analyser l'offre, la demande et la gouvernance sportive locale, puis d'un plan d'action en 4 axes :

- Sensibiliser 10 000 jeunes à la pratique sportive sur les terrils.
- Proposer des parcours de formation dans les métiers liés au sport et à l'environnement.
- Dynamiser les associations locales et intégrer les sports de plein air à leur offre.
- Structurer l'itinérance touristique par des parcours pédestres et cyclables comme la véloroute ou le futur GR412.

Monsieur Briand souligne qu'en 2025, l'événement « Trail des Pyramides Noires » sera l'occasion de mettre en valeur ces paysages et d'encourager la participation de tous, y compris des femmes, à des courses de 10 ou 22 km. Il propose d'accompagner un groupe de femmes désireuses de s'y préparer.

## Madame Agnès Le Lannic (DRAJES) : Dispositif Pass sport

Le dispositif "Pass sport" est une aide financière introduite par le ministère des Sports en 2021 pour favoriser l'accès à la pratique sportive en réduisant les coûts (équipement ou déplacement).

Ce dispositif s'adresse aux jeunes de 6 à 18 ans dont les familles sont bénéficiaires de l'ARS, aux étudiants boursiers, aux personnes en situation de handicap de moins de 30 ans. Les bénéficiaires reçoivent un code permettant une réduction immédiate de 50 euros sur l'inscription dans des associations sportives affiliées ou dans des structures privées. Cette aide est cumulable avec d'autres soutiens.

À ce jour, 168 000 bénéficiaires ont été enregistrés dans la région, ce qui représente une subvention totale de 8,4 millions d'euros. Cependant, les taux d'utilisation restent modestes, soulignant la nécessité de sensibiliser davantage les familles et les jeunes. Le dispositif « **Pass port** » aide à lever les freins financiers et peut encourager la pratique des jeunes filles.

## Monsieur Jean Delarue (Santélylys) : Projet Présafe

Le pôle PEPS (Promotion, Éducation, Prévention Santé) de Santelys œuvre pour l'intérêt public en matière de santé à domicile et hospitalière. Il gère divers dispositifs tels que les maisons sport-santé, un espace ressources cancer, une maison dédiée au diabète et aux maladies chroniques ainsi qu'un bus santé itinérant ciblant les quartiers prioritaires et les zones rurales.

En 2023, il a lancé le dispositif **Présafe**, dédié à la santé des femmes dès 18 ans. Financé jusqu'en 2026 grâce à la Fondation de France, ce programme gratuit combine activités physiques adaptées, ateliers de diététique, sophrologie, gestion du stress et sensibilisation médicale (santé sexuelle, dépistage, prévention des cancers). Il fonctionne sur des cycles semestriels avec des groupes de 15 femmes.

Les participantes sont souvent des femmes en situation de précarité, recrutées par des partenariats avec des centres sociaux et des structures médicales locales. Un label d'ambadrice santé est attribué aux participantes pour encourager leur implication continue et leur rôle de relais communautaire. Ce dispositif devrait renforcer son impact jusqu'en 2026 en collaborant avec de nouveaux partenaires.

## Conclusion de la première table ronde

Cette table ronde a mis en lumière la diversité des initiatives visant à promouvoir la santé et l'inclusion sociale par le sport. Ces actions, ancrées dans des réalités locales, montrent que le sport peut être un vecteur puissant de transformation individuelle et collective, à condition de lever les obstacles matériels et psychologiques qui en freinent l'accès à tous les stades de la vie des femmes et de les accompagner vers une pratique pérenne.



# SYNTHÈSE DES TABLES RONDES

## Deuxième table-ronde « Améliorer l'estime de soi et l'émancipation par le sport »

Animée par : **Madame Karine Baillet**, Conférencière et ancienne sportive de haut niveau

### Monsieur Théo Mannarino (Université d'Artois) : présentation de la thèse « femmes des milieux populaires, activité physique et bassin minier »

Cette étude a été réalisée par Monsieur Mannarino dans le cadre d'un Master en collaboration avec le laboratoire SHERPAS. Elle visait à examiner la place de l'activité physique chez les femmes en situation de précarité, notamment issues des QPV. L'étude se concentre sur la ville d'Hénin-Beaumont, un territoire marqué par un taux de précarité élevé (43% de chômage, 24% de pauvreté), avec trois quartiers prioritaires caractérisés par un faible niveau de diplôme et de revenus. L'enquête a été réalisée auprès de 308 personnes, réparties sur ces quartiers, pour évaluer leur activité physique.

Les résultats montrent :

- 1. Une inactivité physique élevée** : Deux tiers des répondantes sont inactives, bien au-dessus de la moyenne nationale.
- 2. Des inégalités de genre** : Les femmes pratiquent moins d'activité physique que les hommes (1h15 par semaine contre 2h), et ces chiffres sont inférieurs aux recommandations de l'OMS.
- 3. Un impact du statut professionnel** : Les femmes sans emploi présentent des taux d'inactivité plus élevés que le reste de la population féminine.

Pour répondre à ces problématiques, 3 séances hebdomadaires d'activité physique adaptée (APA) ont été instaurées grâce à un financement de l'ARS et de la DRAJES. Ces séances, gratuites et organisées pendant les heures scolaires, avaient pour objectif de réduire les freins à la pratique (notamment le manque de mobilité vers le club de sport ou encore les freins économiques).

Les perspectives de recherche incluent l'étude des parcours de vie des femmes précaires et l'analyse de la continuité des pratiques à l'issue du programme APA.

Ce projet relève la nécessité d'une action renforcée auprès des femmes issues des QPV pour promouvoir l'activité physique.

## Madame Colette Andrusyszyn (CDOS59) : Présentation du label parité

Le label « **Parité Sport** », lancé il y a près de 40 ans par le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS), a été conçu pour surmonter les obstacles culturels et structurels limitant la pratique du sport chez les femmes et faciliter leur intégration dans les clubs. Le rôle des éducateurs et éducatrices dans l'accompagnement des femmes est déterminant.

Le dispositif repose sur plusieurs axes :

1. **Lutter contre les stéréotypes de genre** en créant un environnement inclusif, accessible et bienveillant pour toutes les femmes, quels que soient leurs niveaux sportifs.
2. **Proposer des activités adaptées**, telles que des séances découvertes, pour aider les femmes à se familiariser avec le sport sans pression.
3. **Accueillir les femmes avec des horaires flexibles**, notamment pour celles ayant des responsabilités familiales, en proposant des créneaux en dehors des heures de travail ou scolaires.
4. **Soutenir les familles monoparentales**, en permettant aux femmes de pratiquer le sport avec leurs enfants grâce à des solutions comme des garderies ou des créneaux dédiés.
5. **Valoriser les pratiques intergénérationnelles**, comme des séances multigénérationnelles favorisant les échanges familiaux.
6. **Respecter les codes culturels et le rapport au corps**, en formant les éducateurs pour qu'ils prennent en considération ces questions.

Un exemple de réussite est le programme « **Maman à vos baskets** » du club de Loos, qui permet aux femmes post-partum de pratiquer du sport avec leurs enfants, et qui a été élargi pour inclure des amies, renforçant ainsi l'esprit de solidarité.

Il est possible de retrouver ces dispositifs sur le site du Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS) dans les rubriques dédiées au sport féminin.

Ce type d'initiative démontre que de nouvelles approches, ciblées sur les freins identifiés par Mme De Pauw, peuvent encourager les femmes à reprendre le sport.

## Madame Meijda Ben Said : Association Ladies are Just Amazing

Meijda Ben Said joueuse de rugby et co-fondatrice de l'**association Ladies are just Amazing**, a présenté les objectifs de l'association : promouvoir les figures sportives féminines pour encourager les femmes éloignées de la pratique sportive et de l'insertion professionnelle à participer à des activités physiques.

L'association met en avant des femmes sportives, souvent méconnues, qui réussissent leur carrière sportive tout en ayant un parcours professionnel diversifié (kinésithérapeutes, entrepreneures, etc.). Ces sportives partagent leur expérience avec des femmes éloignées du sport ou peu insérées, pour leur montrer que les compétences développées dans le sport peuvent être utilisées dans la vie quotidienne. L'association porte le message que **chacun peut être le sportif de haut niveau de sa propre vie**, en prenant soin de sa santé physique et mentale.

Un des programmes phare s'intitule **Transforme l'essai**, et s'adresse aux jeunes (qu'importe le sexe) de 16 à 25 ans. Il vise à dynamiser leurs parcours en les connectant à des sportives inspirantes, pour leur transmettre des compétences utiles telles que la confiance en soi, le travail en équipe et la gestion des émotions. Ces compétences, développées grâce au sport, sont ensuite transférables à d'autres domaines de la vie quotidienne et les aident à se projeter.

Un autre programme de l'association, nommé **Renée**, rassemble des femmes de tous horizons et souvent orientées par des associations militant pour la protection des femmes, pour pratiquer des activités sportives, artistiques et culturelles afin de leur offrir un espace sécuritaire, d'écoute, d'expression et de reconnexion à soi. Le programme est porté par des sportives de haut niveau au double parcours inspirant, dans le but de partager les savoirs et de favoriser les échanges. Re-née permet à chacune de rebondir, de Re-naître sur un parcours personnel ou professionnel positif.

L'association met également l'accent sur des thématiques comme l'égalité, l'inclusion des personnes handicapées et de la communauté LGBTQ+, et la diversité. On retrouve cette diversité dans n'importe quelle équipe de rugby, comme celle de Meijda, composée de joueuses de différentes cultures ce qui enrichit les échanges. L'association LJA s'inspire de cette expérience rugbystique pour sensibiliser aux valeurs d'inclusion et de bien-être, retrouvées dans le sport et la société.

En conclusion, Ladies are just Amazing milite pour la reconnaissance et le soutien des femmes dans toutes les sphères de leur vie. L'association leur donne les moyens de prendre leur place et de s'affirmer, dans le sport et au-delà.

### **Madame Alessandra Machado (Passer'Elles) : Former les femmes des QPV à la pratique du vélo pour retrouver une mobilité**

Le projet « **en selle** » de l'association Passer'elles a pour objectif de proposer des sorties à vélo hebdomadaires en groupe aux femmes des quartiers « politique de la ville » (QPV). Ces sorties permettent aux femmes de sortir de leur environnement quotidien et d'explorer les quartiers alentours en favorisant une approche conviviale et active.

Ce programme repose sur quatre piliers essentiels : la mobilité (le nomadisme), la santé, l'inclusion et la diversité. L'initiative repose sur l'idée que, lorsqu'une femme prend soin d'elle-même, elle améliore également la qualité de vie de sa communauté. Le vélo devient un moyen de se déplacer et de renforcer cette visibilité positive, notamment dans les quartiers populaires

Pour lever les obstacles, l'association a instauré le dispositif "kid friendly", visant les femmes ayant des enfants.

Le programme inclut aussi des événements militants, comme des parcours à vélo pour sensibiliser aux violences sexistes et sexuelles, lors des journées consacrées à la lutte contre ces violences. Le projet prévoit également des activités physiques hebdomadaires qui rassemblent les femmes, telles que du step, de la danse, du Pilates, du yoga, avant de passer à des séances de vélo.

L'association propose également un grand voyage à vélo annuel rendu possible grâce au soutien financier de l'UFOLEP. Après avoir découvert les Pays-Bas lors d'une précédente édition, les participantes se sont rendues cette année sur la côte d'Opale (Lille-Etaples).

Au fil du temps, l'initiative a permis à des femmes de surmonter leurs appréhensions vis-à-vis du vélo et d'intégrer cette pratique dans leur quotidien. Certaines d'entre elles continuent aujourd'hui à utiliser le vélo pour se déplacer de manière autonome. Le projet a été documenté et capitalisé par Santé Publique France, afin de partager son modèle et d'encourager son essaimage.

Mme Machado souligne les défis liés à l'accès à des infrastructures de qualité pour le vélo, tout en appelant à plus de soutien collectif et institutionnel pour garantir la sécurité des cyclistes. Son témoignage est un exemple réussi d'émancipation des femmes par le sport. Un grand défi cyclable entre Lille et le Bassin minier reste à explorer...

## Conclusion de la deuxième table ronde

Les interventions ont souligné que le sport, notamment à travers des initiatives adaptées aux femmes en situation de précarité, est un vecteur clé de développement de leur potentiel et de leur mobilité. Cette émancipation individuelle profite ainsi à toute la collectivité, en favorisant l'inclusion et le renforcement des liens sociaux.



# SYNTHÈSE DES TABLES RONDES

## Troisième table-ronde « Favoriser l'inclusion par le sport pour les jeunes femmes de 16 à 30 ans »

Animée par : **Madame Karine Baillet**, Conférencière et ancienne sportive de haut niveau

### **Madame Sophie Petit (Union régionale sportive Léo Lagrange Hauts de France)**

Madame Petit a présenté l'Union Régionale Sportive Léo Lagrange Hauts-de-France, une fédération multisports qui accompagne les associations de son réseau pour développer des projets dans les domaines du sport-santé et de l'inclusion sociale et professionnelle. L'objectif est de lutter contre la sédentarité et d'encourager l'activité physique parmi des publics éloignés de la pratique, tels que les jeunes, les adultes, les personnes atteintes de maladies chroniques, ou les personnes âgées.

Sur le volet insertion sociale et professionnelle, l'Union a développé le projet national "**LéoSport Job**". Il utilise le sport comme un levier pour développer les compétences des jeunes telles que la confiance en soi, l'autonomie et la communication, et les appliquer dans la recherche d'un emploi. Un accompagnement sur-mesure est proposé aux participants, pas uniquement tourné vers les métiers sportifs mais dans tous les secteurs professionnels. L'association travaille en complémentarité avec d'autres acteurs du territoire, comme les missions locales, France Travail et les acteurs de l'emploi. Ce programme est déployé dans plusieurs villes des Hauts-de-France (Armentières, Boulogne-sur-Mer, Amiens) mais pas encore dans le Bassin minier.

L'exemple d'une jeune femme de 25 ans accompagnée par l'Union est présenté. Décrocheuse scolaire et confrontée à des difficultés sociales, celle-ci a été suivie pendant huit mois par l'Union. Grâce à ce programme, elle a pu intégrer une formation en alternance dans la restauration, reprendre progressivement confiance en elle et obtenir la garde partielle de son enfant.

En favorisant le développement de leurs compétences sociales et professionnelles, ce type de projet offre un modèle efficace pour l'insertion et l'émancipation des femmes.

## Monsieur Julien Dubois (Parkour 59)

Monsieur Dubois a présenté l'association Parkour 59 qui est située dans le département du Nord et regroupe environ 400 membres. Elle se concentre sur la promotion et la démocratisation de sports urbains tels que le parkour, le free-run et le chesta (sport inspiré du jeu du chat et de la souris). Elle occupe un espace de 1600m<sup>2</sup> à Roubaix, sur une ancienne friche textile, également adaptable à d'autres disciplines comme la boxe ou la capoeira en fonction des demandes.

L'association a pour objectif de rendre ces sports accessibles à un public plus large et diversifié en particulier dans les quartiers prioritaires. Ces sports, souvent pratiqués dans des espaces publics, sont perçus comme masculins, et leur accessibilité pour les femmes, notamment dans les quartiers prioritaires, reste un défi. Cependant, l'association a vu une augmentation de la participation féminine dans ses activités, passant de 20 % à environ 35 % en deux ans, ce qui est un progrès significatif.

L'association vise à **promouvoir la mixité** dans la pratique sportive, avec des créneaux spécifiques et la possibilité d'intégrer progressivement des sports mixtes. L'association s'assure que des **coachs féminines** soient présentes pour encadrer les activités sportives, car cela permet à de nombreuses femmes de se sentir plus en confiance. De plus, une **marraine sportive**, une ancienne athlète olympique roubaisienne, joue un rôle important dans la mobilisation et l'encouragement des femmes à participer à ces programmes.

L'association tente également de déconstruire les stéréotypes de genre dans le sport en valorisant des femmes qui pratiquent des disciplines perçues comme masculines avec des vidéos partagées sur les réseaux sociaux. Celles-ci seront diffusées dans le cadre d'une campagne pour inspirer un large public.

Ses activités incluent aussi des programmes d'insertion socio-sportive pour des jeunes de 16 ans et plus, en rupture sociale. Ces programmes sont soutenus par des financements publics et menés en partenariats avec des acteurs locaux.

En résumé, l'association **Parkour 59** œuvre pour **démocratiser les sports urbains**, tout en mettant l'accent sur **l'inclusion des jeunes femmes** dans ces pratiques. À travers des initiatives telles que des vidéos inspirantes, des programmes d'insertion socio-sportive et la promotion de la mixité, elle cherche à briser les stéréotypes de genre et à créer un environnement accueillant pour tous.

## Madame Mathilde Berthou (Sport dans la ville)

Sport dans la Ville est une association dédiée à l'insertion par le sport, avec des actions notamment dans les Hauts-de-France.

L'association gère des terrains de sport (principalement des terrains de football et de basket) dans les quartiers prioritaires. Elle propose des séances de sport gratuites, encadrées par des éducateurs et éducatrices diplômés, ouvertes aux jeunes de 6 à 25 ans, les mercredis et samedis. Ces activités permettent la transmission de valeurs telles que la ponctualité, le respect et des compétences psychosociales utiles pour l'insertion dans le monde professionnel.

Sport dans la Ville propose également différents programmes d'accompagnement.

Dès 14 ans, les jeunes peuvent intégrer le programme « **Job dans la Ville** » qui a pour objectif de les accompagner dans leur orientation professionnelle par des stages, des visites d'entreprises et un mentorat avec des professionnels.

Le programme « **Elle dans la Ville** » a pour objectif de promouvoir l'émancipation féminine par le sport en proposant des séances mixtes mais aussi des créneaux réservés aux filles pour des activités comme la boxe, la danse, ou le fitness. Ce programme comprend des ateliers sur la prise de parole et le développement de la confiance en soi, en partenariat avec des institutions comme le Théâtre du Nord.

Enfin, « **Confiance et Leadership** » est un programme exclusivement féminin qui permet aux participantes de travailler sur leur estime de soi et leur capacité à prendre des responsabilités. Ces sessions, non mixtes, ont lieu pendant les vacances scolaires et se concluent par un camp entre filles à la fin de l'année. Ces ateliers abordent des thématiques telles que la prise de parole en public et le développement de l'estime de soi.

Des événements sont également organisés pour **inspirer les jeunes filles**, comme des rencontres avec des femmes ayant réussi dans leur carrière professionnelle, des témoignages motivants pour les encourager à saisir les opportunités et à poursuivre leurs rêves.

Les jeunes souhaitant participer aux activités peuvent simplement se rendre sur l'un des huit terrains de 'Sport dans la Ville' en France, s'inscrire et prendre part à des activités sportives comme le football, le basket ou la danse.

Sport dans la Ville permet l'épanouissement personnel et professionnel en aidant les jeunes à construire leur futur : le sport comme outil pour l'insertion sociale et professionnelle, en particulier pour les jeunes issus de quartiers prioritaires et les jeunes femmes.

### **Madame Marie-Cécile Michel (CMP 135 BPM)**

Madame Michel a rappelé que le campus des métiers et du sport 135 BPM a été créé sous l'impulsion du ministère des Sports et du ministère de l'Éducation nationale. Il a pour objectif de tisser un réseau territorial entre les acteurs de la filière sportive et de promouvoir le sport comme levier d'insertion sociale et professionnelle, à travers quatre grands axes :

- Le premier est celui du parcours et du campus des métiers du sport : 135 BPM répertorie l'ensemble des métiers liés au sport (exemples : entraîneur, vendeur). Cela permet de valoriser les carrières sportives et de mieux orienter les jeunes et les demandeurs d'emploi.
- Le second est le développement de projets internationaux et éducatifs : le projet Stars présente de nouveaux modèles éducatifs par le biais des open schools où le sport devient un moyen d'apprendre et de se développer personnellement.

- Le troisième est l'événement « Le stade vers l'emploi » : Cet événement co-organisé avec des partenaires comme France Travail réunit des recruteurs et des demandeurs d'emploi autour d'activités sportives en équipe suivies d'entretiens professionnels. Le concept repose sur l'anonymat et l'évaluation des savoir-être et des compétences transversales des participants. Ce format étendu aux établissements scolaires favorise également l'insertion des jeunes dans le monde du travail.
- Enfin le dernier outil à disposition est la fabrique des compétences : il s'agit d'un laboratoire qui explore les moyens d'utiliser le sport comme outil pour acquérir des savoir-être et savoir-faire essentiels à l'insertion professionnelle.

En plus de ces initiatives 135 BPM s'engage auprès des personnes en situation de handicap à travers des projets inclusifs comme Dans les starting blocks. Ce programme pour les jeunes âgés de 16 à 20 ans propose un accompagnement vers l'emploi.

135 BPM organise et coorganise aussi divers événements tels que la journée Femmes et Sport de ce 07/11/2024 qui démontre le rôle du sport dans le développement personnel, la valorisation de soi et la création de liens sociaux. Elle encourage chacun à s'appuyer sur les associations sportives locales.

Les actions proposées démontrent le rôle du sport dans le développement personnel et l'insertion, en mettant en lumière les ressources de formation/insertion dans le sport existant au niveau régional.

### **Madame Karine Brassart et Madame Carole Lesage (France Travail)**

Mesdames Brassart et Lesage ont présenté une initiative innovante de l'agence France Travail d'Hénin-Beaumont, consistant à remobiliser des demandeurs d'emploi de longue durée, en particulier des femmes, par une approche mixte alliant sport et ateliers d'insertion professionnelle. L'objectif était d'aider les participants à sortir de leur isolement, de gagner en confiance, et de se réinsérer dans le monde du travail.

Cette action s'est déroulée sur six jours répartis en deux semaines.

Le matin, des ateliers sportifs étaient animés par des coachs de la Ligue d'athlétisme, avec des activités comme la marche nordique et l'athlétisme, accessibles à tous les niveaux.

L'après-midi, des ateliers sur l'insertion professionnelle étaient menés par les conseillers de France Travail, notamment sur l'identification et le dépassement des freins à l'emploi, les étapes du changement personnel ou encore la préparation à des rencontres avec des entreprises locales et des structures d'insertion. Une psychologue de l'agence est également intervenue pour des sessions sur la confiance en soi et la gestion des émotions.

Les journées étaient rythmées par des moments conviviaux avec un petit-déjeuner et un déjeuner partagés entre participants, les coachs sportifs et les intervenants.

Les participants ont exprimé leur satisfaction : les sessions sportives les ont aidés à sortir de leur zone de confort et de se dépasser tout en s'amusant, tandis que les ateliers professionnels ont rendu France Travail plus accessible. Un exemple marquant est celui d'une participante qui suit une formation bureautique et a candidaté à un poste d'agent d'accueil.

Cette action démontre que la combinaison du sport et de l'accompagnement professionnel permet de transmettre des valeurs et des compétences en réduisant l'isolement des participants.

## Conclusion de la troisième table ronde

Au travers de ces témoignages, le sport se révèle un puissant levier d'insertion sociale et professionnelle, en particulier pour les jeunes femmes et les publics éloignés de l'emploi. Les initiatives combinant activité physique et accompagnement personnalisé démontrent que le sport favorise l'épanouissement personnel, la confiance en soi et mène ainsi à une intégration professionnelle.



# LES ATELIERS SPORTIFS

**Le temps de l'après-midi a été consacré à des ateliers sportifs. Tous les participants ont pu sélectionner deux activités à tester lors de sessions de 40 minutes.**

Après les témoignages d'anciennes sportives de haut niveau (Madame Baillet, Madame Maréchal et Madame Mouton-Levrey), les baskets ont été remises pendant la pause déjeuner par Madame Sandra Guthleben, sous-préfète de Lens, et Monsieur Olivier Selosse, DRAJES par intérim.

Les 35 femmes participantes issues du Bassin minier ont pris ainsi part aux différents ateliers sportifs de l'après-midi mélangées aux autres personnes institutionnelles présentes.

Les structures sportives mobilisées ont proposé les ateliers suivants :

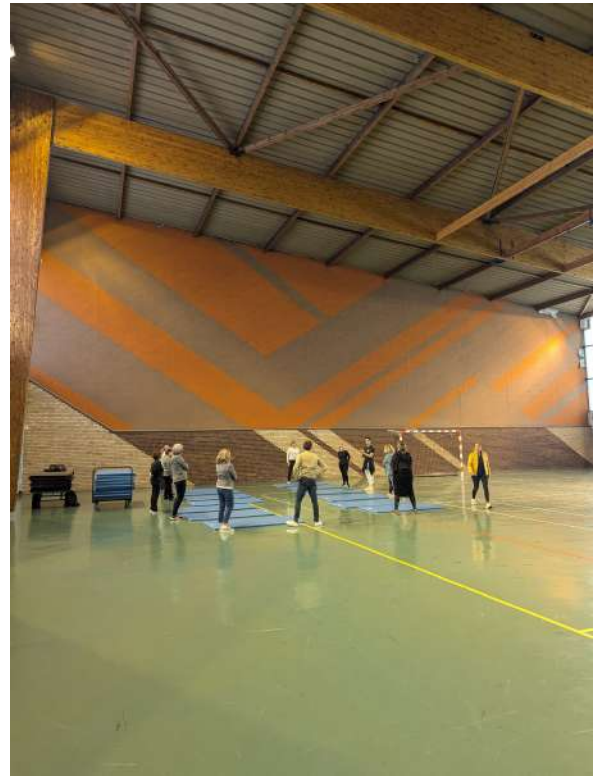
- Taï-chi
- Réappropriation corporelle
- Tchoukball
- Air Box
- Blaze Pods
- Rugby adapté
- Afrovibes
- Et marche nordique.



*Remise des baskets pour les femmes participantes*



*Atelier Tchoukball*



*Atelier Tai Chi*



*Atelier Blaze Pods*



*Atelier marche nordique*

# LES ATELIERS SPORTIFS

**Annuaire des associations et des structures sportives qui ont permis l'animation sportive de la journée :**

**Contacts :**

- Union régionale sportive Léo Lagrange Hauts de France : [union.sportive@leolagrange.org](mailto:union.sportive@leolagrange.org)
- UFLOEP 62 : [ufolep62@ligue62.org](mailto:ufolep62@ligue62.org)
- Parkour59 : [contact@parkour59.com](mailto:contact@parkour59.com)
- Sport dans la ville : [Site internet](#)
- Ladies are Just Amazing : [Site internet](#)
- Passer'Elles : [passerelles.lille@gmail.com](mailto:passerelles.lille@gmail.com)
- Ville de Noyelles sous Lens : [mairie@noyelles-sous-lens.net](mailto:mairie@noyelles-sous-lens.net)

# LES FREINS A LA PRATIQUE SPORTIVE

## Un moment d'échange avec les femmes présentes : Synthèse sur les freins à la pratique sportive

### Contacts animateurs Ateliers Sportifs :

A l'issus de ces ateliers sportifs, un moment d'échanges avec les femmes présentes a permis de déceler les différents freins rencontrés à la pratique sportive.

### 1. Les freins

A la question " Qu'est-ce qui vous freine dans la pratique du sport ?", les réponses suivantes ont été formulées :

- Des freins liés au manque de temps et aux contraintes horaires ;
- Des freins liés à l'état physique (capacité physique diminuée, problèmes de santé, fatigue, etc.) ;
- Des freins liés à la motivation (peur de pratiquer seule, crainte de ne pas réussir à s'intégrer, etc.) ;
- Des freins matériels (absence de permis de conduire, manque d'équipements sportifs, difficultés financières, etc.) ;
- Et des freins liés à la situation familiale (absence de garderie, situation familiale complexe, etc.).

### 2. Les solutions

A la question " Qu'est-ce qui vous aiderait à pratiquer le sport plus souvent ?", les solutions proposées ont correspondu aux freins précédemment cités :

- Solution temporelle : adapter les horaires des créneaux d'entraînement ;
- Solution sanitaire : améliorer l'accès aux soins ;
- Solution motivationnelle : recréer du lien social ;
- Et solution liée à la situation familiale : proposer des solutions de garde d'enfant.

Après cette journée, un accompagnement a été mis en place par l'UFOLEP et les maisons sport santé. Ces structures accompagneront les femmes dans la reprise d'une activité physique régulière.

# EVALUATION DE LA JOURNEE

**Après cette journée de mobilisation, une enquête de satisfaction sur l'organisation et les apports de cet évènement a été menée auprès des différents participants.**

*Les conclusions sont détaillées ci-dessous sur la base des retours en 5 décembre 2024.*

## 1. Retour des femmes participantes

Voici le retour des 35 femmes originaires du Bassin minier ayant participé à la journée (15 ont répondu au questionnaire) :

- **Quel est votre niveau de satisfaction de cette journée ?**

47 % étaient satisfaites et 53 % étaient très satisfaites.

- **Pensez-vous qu'il soit intéressant de remettre en place ce type de journée ?**

Les réponses apportées y sont favorables à 100 %.

- **Quel moment avez-vous préféré ?**

Le moment le plus apprécié a été celui des activités (13 femmes). Le repas, les conférences et l'organisation arrivent en seconde place exaequo (2 femmes)

- **Quels sont les bénéfices de cette journée pour vous ?**

7 femmes ont découvert le tai-chi ; 4 ont découvert de nouvelles activités et 3 ont passé un moment de bien-être.

- **Souhaitez-vous être recontactées ?**

33 % de ces 15 femmes ont accepté d'être recontactées alors que 67 % ont refusé.

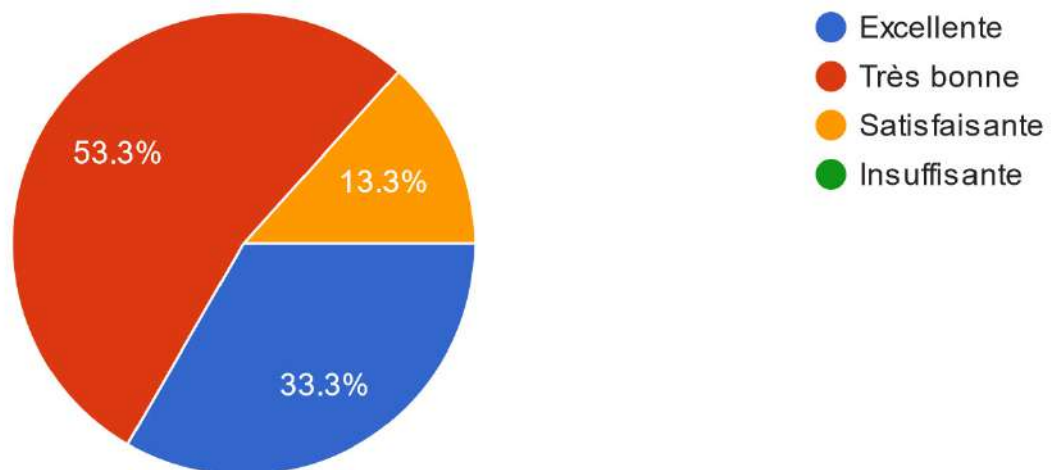
- **Avec quelle structure la reprise d'activité physique a-t-elle eu lieu ?**

La reprise d'activités a eu lieu pour 5 personnes avec la MSS ; 3 avec un centre social/culturel ; 2 avec de la randonnée/marche et 1 avec un club de fitness.

## 2. Retour des acteurs du monde sportif et associatif

Voici le retour des 35 femmes originaires du Bassin minier ayant participé à la journée (15 ont répondu au questionnaire) :

### • Quel est votre niveau de satisfaction de cette journée ?



### • Avez vous des commentaires et/ou suggestions pour améliorer l'organisation de ce type d'événement?

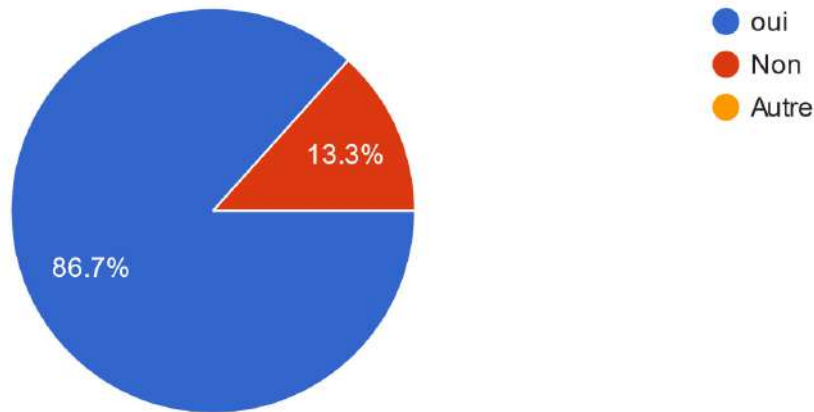
Le retour des participants met en avant un très bon accueil, une très bonne organisation et un contenu très intéressant notamment grâce à l'apports des sciences humaines et aux interventions des acteurs du monde sportif.

La qualité des intervenants et la mixité entre théorie et pratique ont été appréciés.

Quelques suggestions ont été réalisées pour améliorer l'organisation de ce type d'événement telles que :

- Intégrer davantage d'interactions avec le public après chaque table ronde ;
- Favoriser la mixité et les échanges entre participants et partenaires, notamment lors de la pause déjeuner ;
- Proposer l'utilisation d'outils locaux comme SPORT RESSOURCES 62 pour fournir du matériel, ou encore la mise en avant d'applications comme Escapade 62 ou Nord Evasion pour découvrir les lieux de pratique accessibles.

- **Cet événement vous a t il permis de rencontrer de nouveaux acteurs et de nouer des contacts utiles ?**



- **Avez-vous découvert des projets, initiatives, opérations qui pourraient vous intéresser et éventuellement mener à une collaboration future ?**

Les réponses soulignent un intérêt pour des collaborations futures notamment pour renforcer l'offre de pratiques sportives à destination des femmes.

Plusieurs initiatives ont été identifiées comme inspirantes telles que celles portées par les associations sportives. Des liens avec des acteurs locaux (Mission locale, association sportive, mission bassin minier) sont envisagés pour multiplier les actions concrètes et encourager la pratique sportive féminine.

Certaines réponses incluent la création d'un appel à projet (AAP) ou la participation d'équipes féminines au Trail des Pyramides Noires.

Des potentielles collaborations entre des partenaires institutionnels, la DRAJES, les maisons de santé ou encore des acteurs de la métropole lilloise et du bassin minier sont également mentionnées.

- **Pensez-vous qu'il serait pertinent d'organiser ce type d'événement sur d'autres territoires du Bassin minier ?**



- **Aimeriez-vous porter à notre connaissance des acteurs et initiatives absents des débats et qu'il faudrait mobiliser pour une prochaine manifestation de ce type ?**

Il est proposé de mobiliser des conseillers techniques sportifs et des cadres des ligues ou comités régionaux afin d'aborder la formation et les compétences nécessaires pour adapter l'offre sportive aux femmes.

L'Éducation nationale et le sport scolaire sont également mentionnés comme des acteurs clés pour le développement de la pratique féminine. Des partenaires spécifiques comme la Ligue des Hauts-de-France de football pourraient être impliqués grâce à leurs programmes d'inclusion (handicap, éloignement de la pratique) et leurs initiatives "foot-santé" (pratiques douces pour le bien-être).

D'autres propositions font références aux centres sociaux comme « Coop Manau » qui mobilisent les femmes dans les quartiers ainsi que des associations axées sur la sécurité des femmes telle que SOLFA.

Les outils locaux comme Sport Ressources 62, Escapade 62 ou Nord Evasion pourraient également jouer un rôle intéressant.

Enfin, donner la parole à des femmes ayant bénéficié d'accompagnements pourrait être un moyen d'apporter des témoignages inspirants et concrets.



