

Comment faire bouger les adolescents peu enclins au sport?

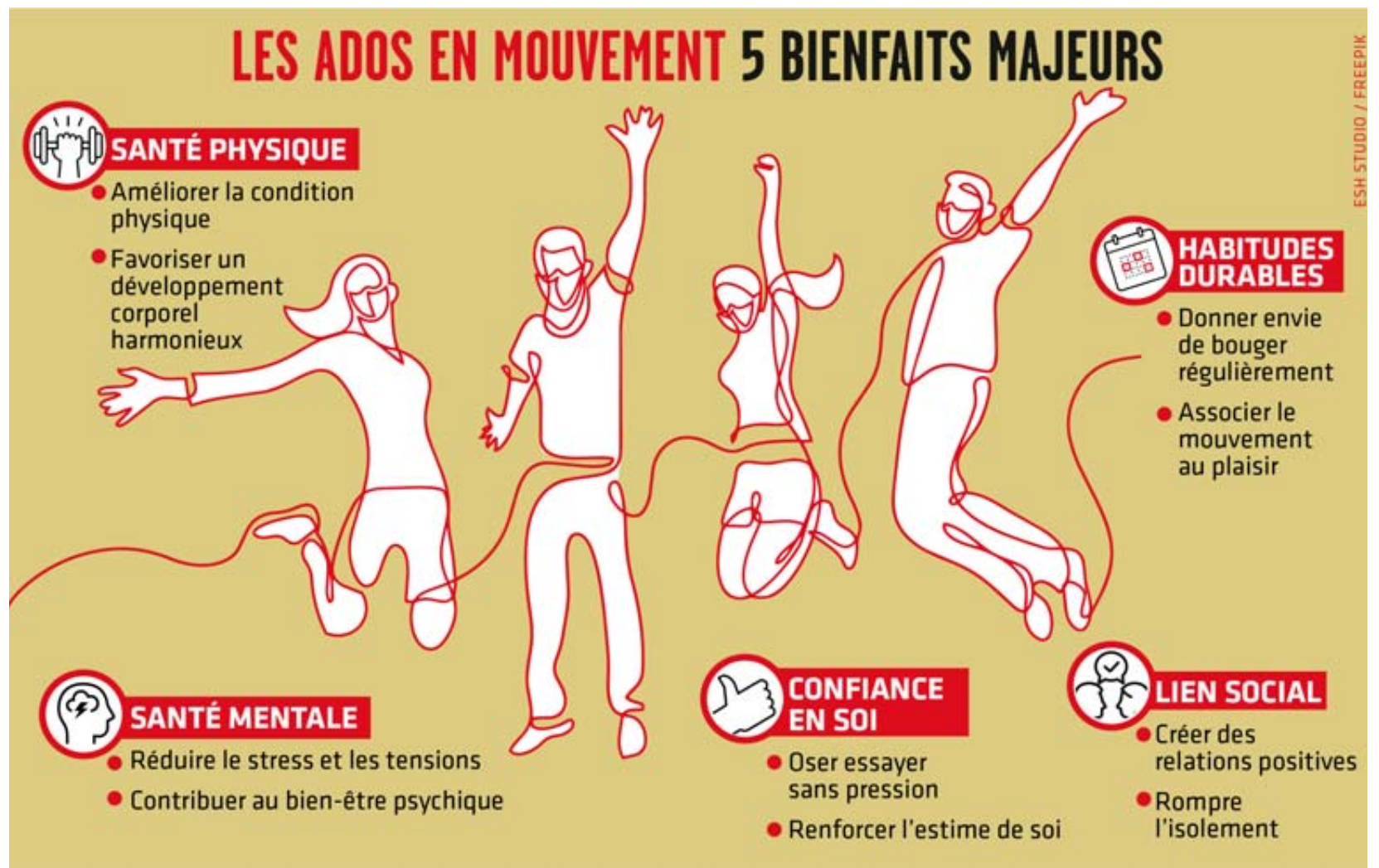
MOUVEMENT Les motiver avec des propositions de loisirs actifs accessibles et attractifs, dans un esprit de partage et sans pression de performance, constitue une alternative positive qui a fait ses preuves. Avec un bonus pour leur santé globale.

PAR JOËLLE ANZÉVUI,

En Valais, depuis plus de dix ans, les soirées MidnightSports ouvrent aux adolescents de 12 à 17 ans, chaque samedi soir durant l'année scolaire, les portes de salles de sport. Coordonné par la Fondation IdéeSport, ce programme de loisirs est présent à Sion, Sierre, Martigny, dans les vals d'Illeiez et de Bagnes, et s'étendra dès cet automne à Vouvry. Son principe est volontairement simple: mettre gratuitement à disposition un espace, sans inscription préalable ni obligation de présence régulière, où les jeunes peuvent bouger, s'amuser et se retrouver. Une réponse concrète à un besoin bien identifié. «Le samedi soir, les ados ont beaucoup de temps libre et souvent peu de possibilités. MidnightSports est né de cette volonté de leur offrir une option positive à un moment pouvant être considéré comme à risque», explique Florelle Udrisard, coordinatrice de projets pour la Fondation IdéeSport en Valais.

Bouger autrement

Aux soirées Midnight, il ne s'agit ni de performance ni de progression sportive. «On parle plutôt de mouvement: bouger pour se faire du bien, pour se défouler, pour expérimenter, pour se rencontrer.» Football, basket, jeux collectifs, musique ou moments plus calmes: les activités se construisent avec et pour les jeunes, en fonction de leurs envies. Cette liberté permet de toucher un public très varié, y compris des ados peu sensibles au sport ou éloignés des clubs. Les niveaux sont différents et cette diversité est pleinement assumée. «L'important, c'est que ce rendez-vous soit fun.



«AU-DELÀ DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, LES SOIRÉES DEVIENNENT AUSSI DES LIEUX DE RENCONTRE ET DE DÉCOUVERTE.»

FLORELLE UDRISARD

Les jeunes ne sont pas là pour se comparer.» Au-delà de l'activité physique, les soirées deviennent aussi des lieux de rencontre et de découverte. Karaoke, soirées cinéma, initiation aux premiers secours avec les Samaritains, accueil de clubs sportifs, visites de camions de pompiers ou matchs avec la police de proximité: autant de proposi-

tions qui stimulent la curiosité, renforcent le lien social et la confiance en soi. Dans cette approche, l'encadrement par des jeunes joue un rôle central. Les soirées sont animées par des équipes composées de juniorcoaches (13 - 17 ans), de seniorcoaches (18 - 25 ans) et d'un jeune adulte chef de projet. Formés, accompagnés et responsabilisés, ces coaches - pas forcément sportifs - participent eux-mêmes aux activités et incarnent des modèles accessibles. «Les différences d'âge sont vécues de manière très positive. Des jeunes de 16 ou 17 ans peuvent se défouler au basket, puis accompagner les plus jeunes, comme le feraient de grands frères. Des moments inter-âges, autour de jeux collectifs, permettent à chacun de trouver sa place.» Si la liberté est au cœur des Midnight, elle s'inscrit dans un cadre clair: respect du lieu, respect des autres, absence de consommation de subs-

tances addictives. «Quand on leur dit que la salle est là pour eux, mais qu'ils peuvent aussi la perdre s'ils n'en prennent pas soin, le message passe bien.» Les tensions existent, comme partout, mais elles sont abordées dans le dialogue et avec bienveillance, par les coaches, en lien, si nécessaire, avec un réseau local d'acteurs.

La santé en mouvement

Les évaluations du programme montrent des effets positifs sur l'activité physique, les interactions sociales et l'engagement des jeunes, y compris chez ceux habituellement peu attirés par le sport. MidnightSports agit ainsi comme un levier de prévention, en transformant un moment sensible en opportunité de santé, de lien et de responsabilisation. «C'est un projet qui appartient aux jeunes et qui évolue avec chaque génération», résume Florelle Udrisard. «Une façon simple et concrète de rappeler que la santé des adolescents passe aussi par le plaisir de bouger ensemble, dans un climat de confiance.» ●

Infos : www.ideesport.ch

VRAI/FAUX

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ATTIRENT SURTOUT LES GARÇONS?

VRAI

Il y a deux ans encore, aucune fille ne participait. Mais lorsque les activités sont proposées sans compétition et dans un cadre bienveillant, leur participation progresse nettement. Adapter les règles, les espaces et les temps de jeu permet de réduire les écarts et de tendre vers davantage de mixité. Chaque saison, des projets tels «sportives d'exception» valorisent encore le mouvement au féminin.

IL FAUT AIMER LE SPORT POUR AVOIR ENVIE DE BOUGER?

FAUX

De nombreux ados peu attirés par le sport se laissent motiver par des loisirs actifs ludiques, collectifs ou créatifs. Le plaisir, la

liberté de participation et l'absence de pression sont souvent des déclencheurs plus efficaces que la performance.

TOUS LES JEUNES PEUVENT TROUVER LEUR PLACE, QUELS QUE SOIENT LEUR NIVEAU OU LEUR PARCOURS?

VRAI

Des règles souples, des jeux coopératifs et un encadrement attentif permettent à des jeunes très différents - sportifs ou non - de participer ensemble, sans comparaison ni mise en échec.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAVORISE AUSSI LA SANTÉ MENTALE DES ADOLESCENTS?

VRAI

Bouger régulièrement contribue à réduire le stress, à renforcer l'estime de soi et à améliorer le bien-être psychique. Les es-

paces de rencontre et de socialisation jouent un rôle clé dans cet équilibre.

LES OFFRES LIBRES MANQUENT FORCÉMENT DE CADRE?

FAUX

Liberté et cadre ne sont pas incompatibles. Des règles claires, partagées et comprises par les jeunes créent un environnement sécurisant, propice à l'autonomie et à l'autorégulation.

CES OFFRES SONT AUSSI OUVERTES À LA DIVERSITÉ DES PROFILS?

VRAI

L'inclusion - qu'elle soit sociale, culturelle, liée à un handicap - favorise la participation. Accueillir chacun tel qu'il est, permet de toucher des jeunes parfois éloignés des structures classiques, à l'adolescence ou dès l'enfance. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.ws.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...



UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH