



## Journée nationale « Gesond iessen, Méi beweegen (GIMB) » 22.10.2019 : « How to keep youngsters involved? »

Conclusions des workshops sur l'alimentation, l'activité physique et le bien-être

### Workshop « Activité physique (AP) »

#### **Echange de vues et d'expériences sur les facteurs qui peuvent influencer l'adhérence des adolescents à une activité physique et sportive régulière**

##### 1) L'adolescent et son environnement « privé »

###### a) Parents (noyau familial)

- Sensibiliser et informer les parents sur l'importance d'une activité physique régulière, notamment sur les effets bénéfiques d'un style de vie physiquement actif en phase pré-pubertaire et pubertaire, aux niveaux cognitif, émotionnel, comportemental, corporel et social.
- Faire appel aux parents à ne pas surcharger l'agenda « personnel » de leur progéniture.
- Favoriser l'échange interactif entre parents et personnel d'encadrement (Maisons des Jeunes, Clubs de sport, associations sportives, Ecole/Lycée...), leur apporter aides et conseils en cas de besoin (entretiens, réunions d'informations spécifiques...).
- Encourager la participation occasionnelle des parents/membres de la famille/ami(e)s/connaissances dans le cadre de journées dédiées « aux activités de sport informelles », tant au niveau national, régional qu'institutionnel (Maison des Jeunes, Club des Jeunes, Ecole/Lycée...).
- Bien que l'implication intergénérationnelle favorise le rapprochement empathique des générations entre elles, la présence des parents ne doit pas non plus être trop « intrusive » pour préserver aux adolescents leur « liberté d'action » détachée du noyau familial.

##### Exemples de bonnes pratiques:

« Nuit du Sport » (Organisateurs : SNJ -Ministère des Sports- Communes)

« COSL Spillfest –Sport a Spill fir d'ganz Famill » (Organisateurs : COSL-Ville de Luxembourg- Fédérations sportives)

« Family Day – Coque : Sport, musique et jeux pour toute la Famille » (Organisateur : D'Coque)



### b) Peer Group (noyau de pairs)

- Prendre en considération le besoin intrinsèque des ados à se rassembler « libre (autonome) et spontané » entre « pairs ».
- Créer des structures/infrastructures propices au développement du potentiel dynamique et stimulateur que réussissent à générer ces groupes de pairs rassemblés, entre autre, dans le domaine de l'activité physique et sportive.
- Aller à la rencontre des ados qui traînent dans les rues tout en les incitant, à travers un échange de vue ouvert et non contraignant, à se joindre au « peer grouping » encadré œuvrant dans le respect de la mentalité et des modes de vie des jeunes.

#### Exemples de bonnes pratiques:

« Service éducation en zone urbaine » (Organisateur : Maison des Jeunes Leudelange)

« Peer to peer » : favoriser l'encadrement des jeunes par le jeunes « Mérite Jeunesse- Service Volontaire » (Organisateur : Service National de la Jeunesse)

### c) Statut socio-économique (milieu social)

- Prévoir des stages sportifs « obligatoires » autour des activités sportives « plutôt usuelles, moins élitaires » tout en veillant à minimiser le risque de surcharger le budget « de famille », entre autre, par l'acquisition « inutile » d'équipements et de vêtements de sport « à usage unique ».
- Sensibiliser les parents à ne pas trop associer leurs attentes en ce qui concerne les performances sportives et la durée de l'engagement de leurs enfants aux dépenses effectuées pour l'équipement sportif de ces derniers (= source de pression -> risque de décrochage) .
- Inciter les ados à avoir recours à « l'auto-financement » : organiser « en groupe » des événements/actions dont le bénéfice servira à financer excursions, activités, déplacements...

#### Exemples de bonnes pratiques :

« Action Car-Wash » (Organisateur : Maison des Jeunes Leudelange)

« Participation gratuite à des cours de danse, entrée gratuite dans centre aquatique et de fitness... » en échange d'une contribution « personnelle » (Organisateur : Maison des Jeunes Lorentzweiler)



## 2) L'adolescent et son environnement « public »

### a) Offre « sportive »

- Informer sur l'offre existante par le biais de plateformes « interactives ».
- Favoriser la mise en réseau et créer des synergies entre les structures/clubs/associations œuvrant dans le domaine de l'encadrement des jeunes – volets activité physique, activité sportive, éducation physique.

#### Exemple de bonne pratique :

« Stimulateur de transfert vers le sport licencié » : activités sportives dispensées de manière non-formelle peuvent servir de tremplin pour une licence sportive en club de sport (Organisateur : Maison des Jeunes Esch/Alzette : cours de boxe)

- Développer une offre concertée, cohérente, variée, attractive et innovante, orientée autour des intérêts et des besoins spécifiques des jeunes, i.e. autour de leurs modes de vie et de leur mentalité.

#### Exemple de bonne pratique :

« DanceAbility ([www.danceability.de](http://www.danceability.de)) » : Une méthode de danse qui permet à tout un chacun, et dans les combinaisons les plus diverses, d'explorer son propre langage du mouvement et de faire l'expérience de soi-même par rapport à l'autre et à l'ensemble du groupe.

- Soutenir et promouvoir la pratique sportive en club de sport en diversifiant l'offre sportive par rapport au sport de compétition « classique » : motiver et fidéliser à la fois, les jeunes réticents à un entraînement régulier, compétitif et éliminatoire, et les jeunes athlètes en quête de réaliser une performance mesurée à une échéance donnée.

#### Exemples de bonnes pratiques :

« Fédération Luxembourgeoise de Gymnastique (FLGYM) » : des séances « Parkour » et « TeamGym » complètent l'offre classique en fonction des besoins des jeunes gymnastes.

« Fédération Luxembourgeoise de Marche populaire (FLMP) » : Chacun peut s'investir selon ses propres capacités physiques et ambitions personnelles – en individuel, en groupe, en famille.

- Investir dans la qualité de l'encadrement sportif par le recrutement de personnel qualifié en nombre suffisant et possédant notamment les capacités cognitives et émotionnelles pour se mettre à la place des jeunes (« Generation Thinking »).
- Créer une offre de formation (initiale et continue) pour le personnel d'encadrement « sportif », adaptée aux besoins du terrain, aux spécificités des groupes cibles et au potentiel inclusif du « sport » (population réfugiée et vulnérable, personnes à mobilité réduite...).
- Organiser des « stages multisports » pendant les vacances scolaires.
- Organiser des journées de promotion sportive.

#### Exemples de bonnes pratiques :

« Velo Dag »

« Danz Dag »

« Tournois sportifs inter-Maison des Jeunes »

- Préconiser « l'approche participative » à l'égard des jeunes en les associant à la planification et à l'organisation des « événements », entre autre, à caractère « sportif ».
- Mettre en place des conditions et situations de valorisation pour les deux sexes.



## b) e-Sport

- Promouvoir une utilisation « appropriée et raisonnable » des outils numériques.
- Continuer à confronter les « Digital Natives » avec les attraits et les bénéfices d'une activité physique « réelle ».
- Utiliser le potentiel du hype « e-Sport » en le convertissant en faveur de l'activité physique « réelle ». Confronter le jeune avec sa passion « e-game » en lui suggérant de mettre en place une transposition adaptée des jeux virtuels dans un environnement réel et avec des participants en chair et en os.

### Exemple de bonne pratique :

« Transposition de la compétition digitale en compétition réelle » (Organisateur : Maison des Jeunes Leudelange)

## c) Infrastructures sportives

- Renforcer la densité et la diversité des infrastructures utilisables pour le sport informel et la mobilité douce.

### Exemples de bonnes pratiques :

« Pistes cyclables »

« Skateboard Parc »

« Motorik Park »

« Parc Betreuung » (Organisateur : Maison des Jeunes Leudelange)

- Prévoir des aires publiques de jeu, de multisports et de « chill out » pour jeunes à proximité des centres urbains, des centres d'intérêt, i.e. en situation centrale et facilement accessible.

### Exemples de bonnes pratiques :

« Outdoor Fitness pour jeunes » (Organisateurs : Ville de Dudelange/ Maisons des Jeunes Clervaux)

« Terrain de beach volleyball » (Organisateur : Commune de Kayl)

« Jugendspielplatz » (modèle allemand)

- Faciliter, flexibiliser l'accès aux infrastructures de sport (indoor et outdoor) et les piscines pour la pratique informelle d'une activité sportive et mise en place du personnel d'encadrement, de matériel et de surveillance y nécessaires.

### Exemple de bonne pratique :

« Open Gym » (Organisateurs : Lycées Wiltz et Redange pour leurs élèves dans le cadre des activités parascolaires)

- Compléter, optimiser, la pratique « Pedibus classique » en intercalant, p.ex. des points de rassemblement ainsi que des exercices physiques (=> « Pedibus+ »).



### 3) Conclusions

- Il importe d'impliquer tous les acteurs (parents, éducateurs, enseignants, entraîneurs, instances publiques) au niveau de l'accompagnement et de la guidance de l'adolescent dans son cheminement individuel vers un style de vie physiquement actif et sain.

*A noter que les fondements de telles habitudes de vie se construisent dès le plus jeune âge. Il faut continuer à multiplier les projets de motricité « petite enfance/enfance » durables à travers tout le pays, tout en veillant davantage à les compléter en parallèle par une offre « sportive » capable à assumer la relève en phase pré-pubertaire et pubertaire, actuellement encore trop sous-développée.*

*Pour mettre en place et coordonner une offre sportive communale, voire régionale, en concertation avec tous les acteurs intervenant dans le domaine de l'encadrement « sportif », et adaptée aux besoins et intérêts inhérents aux différentes phases d'une vie humaine, le recours au personnel possédant les expériences et qualifications nécessaires pour assumer cette tâche s'avère nécessaire.*

- Afin qu'il puisse trouver ses repères, entre autre, dans l'exercice physique et le sport, il ne faut surtout pas abandonner prématurément l'ado dans sa quête de liberté et d'indépendance, mais lui fournir aide et assistance à travers un encadrement adapté et valorisant.
- La pratique sportive doit être soutenue et promue en tenant compte des caractéristiques individuelles des adolescents. Elle doit s'exercer dans un cadre approprié et avec le soutien d'adultes qualifiés et empathiques, à la fois ouverts et fermes.
- La pratique du sport fournit aux adolescents un lieu d'expérimentation des rapports humains, un lieu de socialisation indispensable.
- A côté du sport de compétition et du sport professionnel, qui continuent à bénéficier des avantages liés à leur « pole position » sociétale et médiatique, doivent se développer, plus encore que ce n'est le cas actuellement, des opportunités de pratiquer, à divers âges de la vie, le sport par plaisir, selon des horaires et des offres flexibles et dans une ambiance conviviale.