



Bien souvent, sous l'appellation « d'exclusion sociale » est rassemblée différentes populations hétérogènes (SDF, handicapés, chômeurs de longue durée, mal-logés, personnes âgées...). **Le risque** de ce type de définition est de **catégoriser des populations**, alors qu'il n'existe pas de groupes sociaux, ni de territoires entièrement coupés du reste de la société.

Aussi est-il plus juste de penser l'exclusion sociale d'un point de vue des événements qui en sont à l'origine plutôt que de statuts figés. Le terme d'exclusion s'applique, ainsi, à tous les processus, qu'ils soient volontaires et/ou contraints, de **mise à l'écart**, de **rupture** ou encore de **marginalisation** de notre société. Cette mise à l'écart se manifeste dans des domaines variés tels que le travail, le logement, les revenus, la santé ou encore la participation aux activités sociales.

Le processus d'exclusion provoque de la souffrance psychologique, sociale et physique, mais produit également de nouvelles formes de solidarité.



Et si on en parlait ?

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE & EXCLUSION SOCIALE

## Pour en savoir plus :

- ▶ **Conseil national des politiques de lutte contre la pauvreté et l'exclusion sociale**  
[www.cnle.gouv.fr](http://www.cnle.gouv.fr)
- ▶ **Culture et Sport Solidaires 34**  
[www.cultureetsportsolidaires34.fr](http://www.cultureetsportsolidaires34.fr)
- ▶ **Fédération Française de sport Adapté**  
[www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr)
- ▶ **Fédération Française Sports pour Tous**  
[www.sportspourtous.org](http://www.sportspourtous.org)
- ▶ **Organisation mondiale de la santé**  
<http://www.who.int/fr/>
- ▶ **Secours Populaire Français**  
[www.secourspopulaire.fr](http://www.secourspopulaire.fr)
- ▶ **SFP-APA**  
[www.sfp-apa.fr](http://www.sfp-apa.fr)

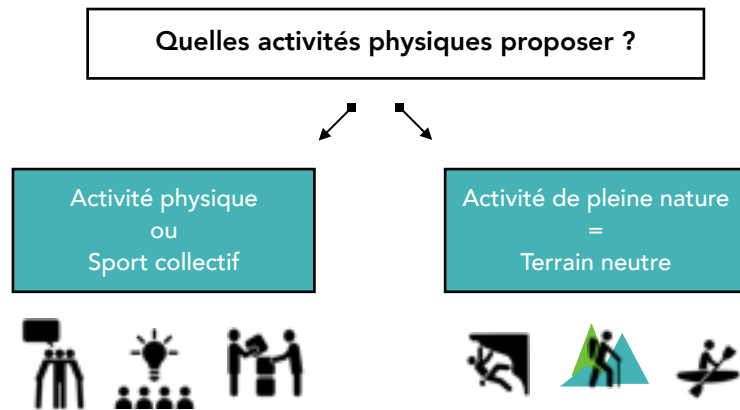
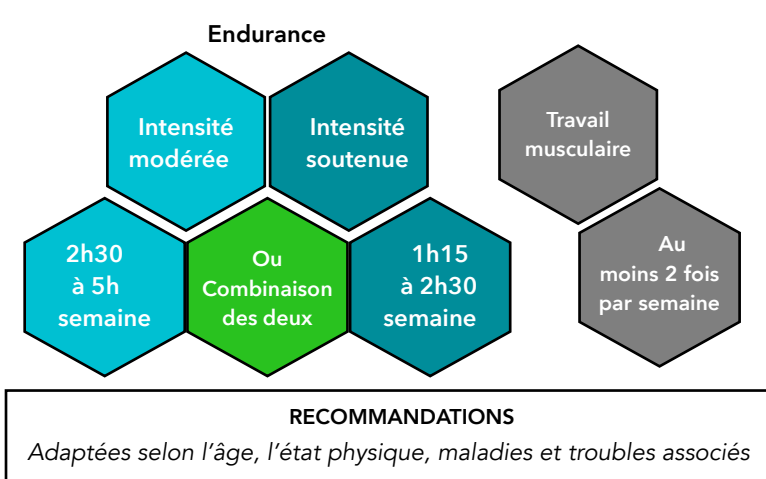
## ✍ Réalisé par :

**Auché Charlotte**  
[charlotte.auche@gmail.fr](mailto:charlotte.auche@gmail.fr)  
**Sagot Duvaux Lucie**  
[lucie.sagotduvaux@gmail.com](mailto:lucie.sagotduvaux@gmail.com)  
**Vartuaroglu Alexandra**  
[a.vartuaroglu@gmail.com](mailto:a.vartuaroglu@gmail.com)

- UFR STAPS Montpellier -

# AGIR PAR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Les activités physiques adaptées (APA) peuvent être dispensées auprès des personnes en difficulté sociale, à des fins de prévention, de réinsertion, d'éducation et/ou de participation sociale.



Il est nécessaire lors de la mise en place d'une pratique d'APA de favoriser la **coopération à la compétition**, de préférer une approche **collective plutôt qu'individuelle** ou encore de ne pas **reproduire les rapports de « force »** et / ou **les stigmates** entre les groupes sociaux.

## Comment mettre en place les APA ?

- 1 - Des ateliers **dédiés** aux personnes en situation d'exclusion afin de les remobiliser et de renforcer leur capacité.
  - ▶ *Inscription des activités physiques dans un projet de vie*
- 2 - **Faciliter l'intégration** dans une association sportive ou de loisir afin de réduire les frontières sociales.
  - ▶ *Socialisation*
  - ▶ *Mise en place d'une culture commune*

## Quels sont les bénéfices ?

- Bénéfices individuels :**
- Expression - Acquisition
  - Accomplissement
- Bénéfices collectifs :**
- Communication - Affiliation
  - Coopération

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES AUX SITUATIONS D'EXCLUSION SOCIALE

**Nantes** 2013

- ▶ **Qui ?** Le Comité Régional de Sport pour tous
  - ▶ **Quoi ?** Apprentissage du vélo
  - ▶ **Pour qui ?** Associations locales - l'accueil de jour pour femmes des Restos du Coeur, AMI (1), maisons de quartier, GEM (2)
  - ▶ **Bénéfices ?** Temps de rencontre, investir l'espace social à vélo, devenir autonome en vélo, augmenter les opportunités d'embauche en élargissant le secteur de recherche.
- « Je suis libre maintenant, je ne serai plus obligé de frauder dans le tram »  
Participant AMI\*

**Strasbourg** 2003

- ▶ **Qui ?** Ville de Strasbourg
  - ▶ **Quoi ?** Activités physiques permettant la mixité sexuée via un encadrement mixte et des activités connotées féminines / masculines
  - ▶ **Pour qui ?** Jeunes filles de quartier
- « Les filles sont complètement exclues ou alors il faut qu'elles soient performantes » ETAPS (3)
- ▶ **Bénéfices ?** Intégration des jeunes filles dans les dispositifs de pratique physique, création d'un lien social entre les pratiquants et les pratiquantes, amélioration de la santé.

**Nord pas de Calais** 2012

- ▶ **Qui ?** Comité régional de FFEPGV (4)
  - ▶ **Quoi ?** Gym « câline » - Temps d'activité parents/enfants, découverte du mouvement et éveil corporel
  - ▶ **Pour qui ?** Jeunes parents ( pères et mères ) incarcérés
  - ▶ **Bénéfices ?** En parlant maintenir et renforcer le lien avec l'enfant, développer l'autonomie de l'enfant en vue de la séparation, sauvegarde de l'équilibre psychologique.
- « On oublie les barreaux, je peux porter ma fille comme tous les papas » Père incarcéré

(1) AMI : Accompagnement Migrants Intégration  
(2) GEM : Groupe d'entraide mutuel

(3) ETAPS : Éducateur territorial des activités physiques et sportives

(4) FFEPGV : Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire