

# IMPACT MESURÉ

# 2024



# Impact de l'Activité Physique et Sportive sur des Groupes en Situation de Vulnérabilité au travers des Programmes Déployés par Up Sport !

## SOMMAIRE

### 01

#### Impact sur la Santé Physique et Mentale ?

- 1.1 Amélioration de la Santé Physique
- 1.2 Réduction du Stress et de l'Anxiété

### 02

#### Renforcement de l'autonomie et du lien social

- 2.1 Autonomie et Capacité d'Autogestion
- 2.2 Renforcement du Lien Social

### 03

#### Dépassement des Disparités Liées aux Parcours de Vie

- 3.1 Adaptation des Programmes à la Diversité des Besoins
- 3.2 Influence des Biographies Individuelles
- 3.3 Défis du Désengagement Liés aux Accidents de Parcours

# PRÉAMBULE

L'activité physique et sportive (APS) joue un rôle crucial dans l'amélioration de la santé physique et mentale, en particulier chez les personnes en situation de vulnérabilité. En France, l'activité physique chez les personnes en situation de vulnérabilité, notamment en termes de sédentarité et d'inactivité physique, présente plusieurs défis importants.

**Inactivité physique :** Environ 47 % des femmes et 29 % des hommes sont considérés comme physiquement inactifs. Cela signifie qu'une part importante de la population, surtout féminine, ne parvient pas à atteindre les recommandations minimales en matière d'activité physique.

**Sédentarité :** Les comportements sédentaires augmentent également avec l'âge et le niveau de vulnérabilité socio-économique. Les adultes passent en moyenne 12 heures par jour assis, ce qui a des impacts négatifs significatifs sur la santé.

**Inégalités sociales :** Les personnes issues de milieux socio-économiques

défavorisés ont tendance à être plus sédentaires et moins actives physiquement. Ces inégalités commencent dès l'enfance et sont particulièrement marquées chez les filles.

Ces statistiques soulignent l'importance de promouvoir davantage d'initiatives d'activité physique adaptée pour les populations vulnérables, afin de réduire les inégalités et améliorer la santé publique.

Cette étude se concentre sur l'impact des programmes d'Up Sport ! sur différents groupes : les femmes isolées vivant en Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville (QPV), les personnes exilées, les seniors isolés, les personnes souffrant d'addictions, et celles ayant des séquelles de longs parcours de rue. Les résultats montrent des bénéfices significatifs sur la santé, l'autonomie et le bien-être général, malgré des disparités sensibles liées aux parcours de vie.



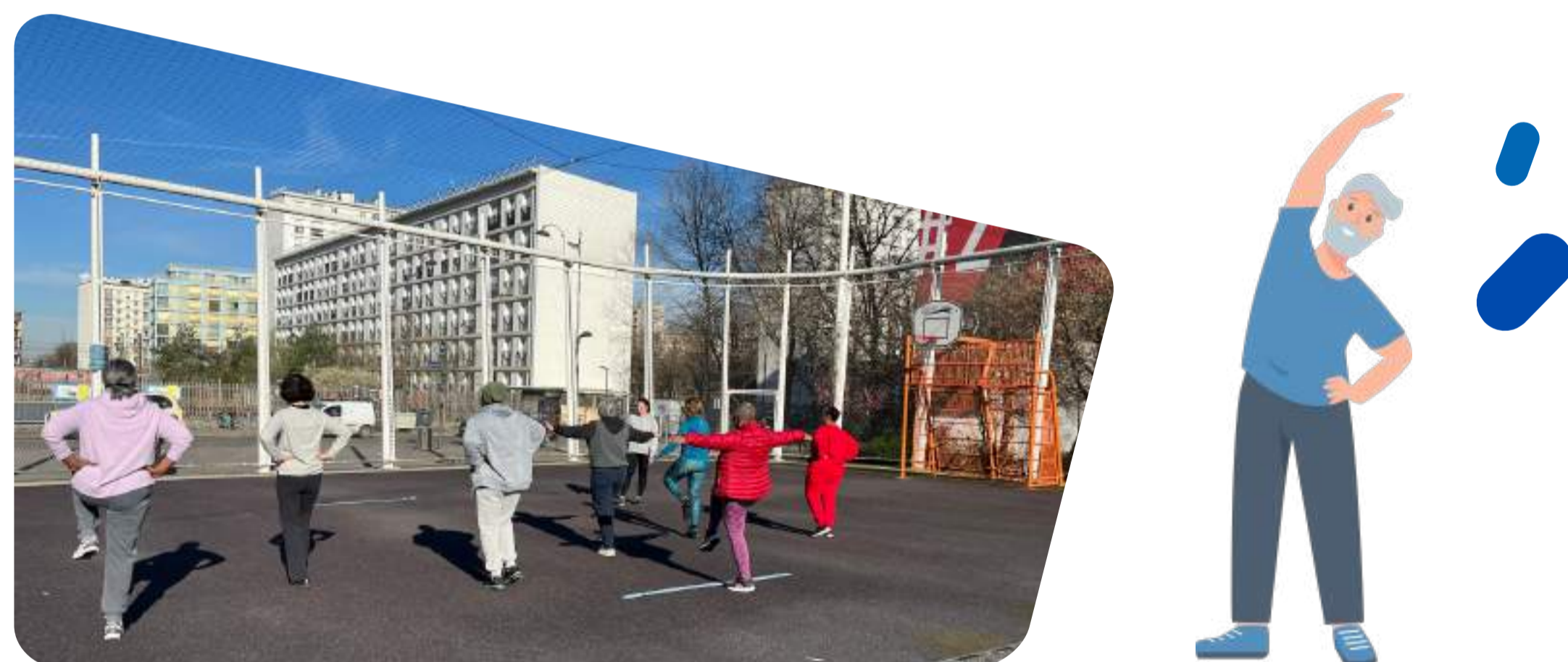
## IMPACT SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE

# 1 Impact sur la Santé Physique

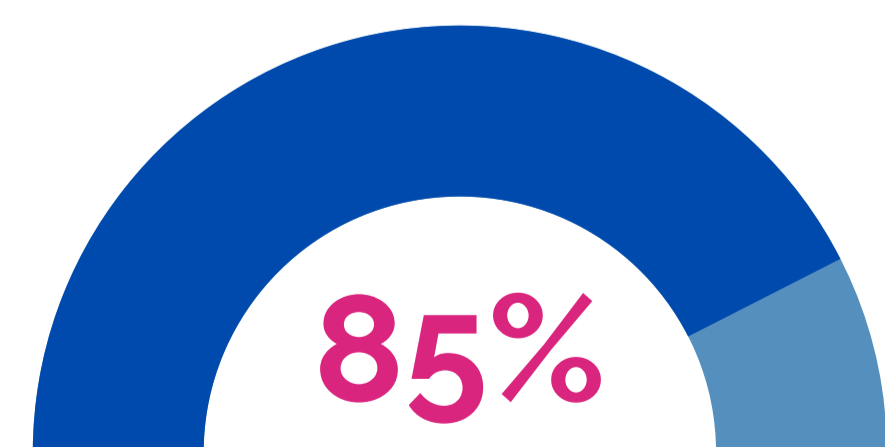
## ► Séniors isolés

Les programmes mis en place par Up Sport ! pour les séniors isolés visent à renforcer leur santé physique tout en répondant aux besoins spécifiques de ce groupe.

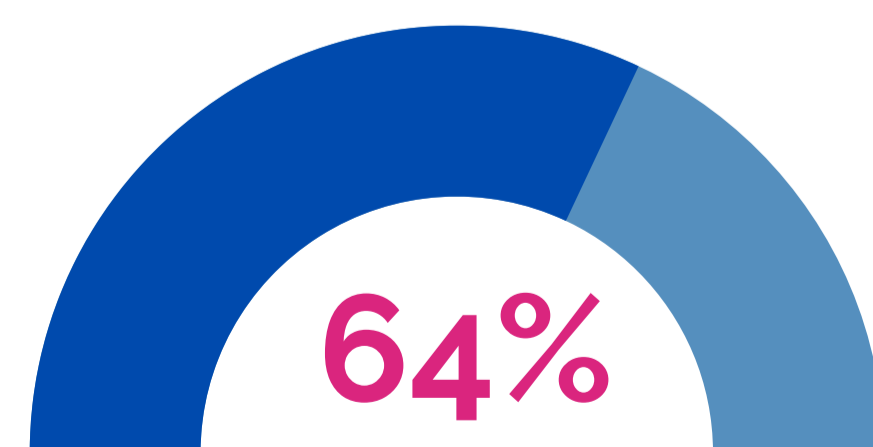
Les activités proposées incluent du renforcement musculaire, des exercices d'agilité, d'équilibre, de souplesse, ainsi que des activités nécessitant mémorisation et coordination, telles que la zumba et des sports collectifs comme le Gateball. Les résultats observés montrent que ces activités permettent de **réduire les risques de chute**, d'améliorer la **mobilité articulaire**, et de maintenir une bonne condition physique générale.



Nous avons constaté une assiduité remarquable parmi les séniors participants, avec une présence de 85 % à une séance par semaine et de 64 % à deux séances par semaine. Ce groupe a exprimé une forte demande pour ces activités, motivé par le désir de préserver leur autonomie et de participer à des activités sociales. Un des aspects clés du succès de ces programmes réside dans leur capacité à créer une **dynamique de groupe vertueuse**, où la diversité des capacités physiques est équilibrée par une forte cohésion sociale et un désir commun de rester actifs.



Engagement 1 séance par semaine



2 séances par semaine

## ► Personnes souffrant d'addictions

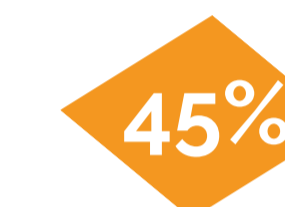
L'APS joue un rôle crucial dans le processus de réhabilitation des personnes souffrant d'addictions. Les programmes d'Up Sport ! se concentrent sur des activités physiques qui favorisent la libération d'endorphines, offrant ainsi une alternative saine aux mécanismes de récompense altérés par la dépendance.

Parmi les activités proposées, les séances de boxe, le yoga, et les exercices de renforcement musculaire mais aussi le football ont montré des effets particulièrement bénéfiques.



### Réduction stress et une amélioration du sommeil

62% des participants ont constaté une réduction de leur niveau de stress et une amélioration de leur sommeil, deux facteurs essentiels pour la gestion des addictions.



### Diminution des envies compulsives

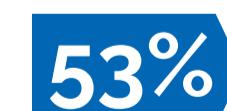
45 % des participants ont rapporté une diminution de leurs envies compulsives, en partie grâce à la structure et à la discipline qu'apporte la pratique régulière de l'APS.

Ces programmes offrent non seulement des bénéfices physiques, mais permettent également de reconstruire l'estime de soi et d'instaurer une routine positive. Se projeter sur la séance suivante et être capable de vivre pleinement l'instant présent est une source de satisfaction profonde tout comme le fait de **devenir acteur** sur le terrain et de ne pas être perçu pour un temps comme une personne dépendante.

## ► Les personnes avec séquelles de longs parcours de rue

Les personnes ayant vécu de longues périodes dans la rue présentent souvent des séquelles physiques importantes, liées à des carences alimentaires et l'absence de soins médicaux. Les programmes d'Up Sport ! sont conçus pour répondre à ces défis en offrant des activités physiques adaptées qui tiennent compte de leur condition physique précaire.

Les séances de rééducation, les exercices doux de **renforcement musculaire**, et les activités de pleine conscience et de respiration, comme le **yoga et la méditation**, ont été particulièrement efficaces.



### AMÉLIORATION DE LA MOBILITÉ ARTICULAIRE ET RÉDUCTION DE DOULEURS CHRONIQUES CHEZ LES BÉNÉFICIAIRES

De plus, la pratique régulière de l'APS a contribué à renforcer leur système immunitaire, un aspect crucial pour ce groupe souvent plus exposé et vulnérable aux infections.

Les témoignages recueillis montrent que ces activités ont permis aux participants de reprendre progressivement le contrôle de leur corps et de retrouver une certaine dignité physique, ce qui est essentiel pour leur réinsertion sociale.

### SANDRINE

*“Ça fait la troisième année que je fais de la danse et du renforcement musculaire avec Up Sport! Mes gestes sont de plus en plus sûrs, je me sens plus forte, mieux quoi, j'ai une nouvelle confiance en mon corps”*



### ► Femmes isolées vivant en QPV

Les femmes vivant en QPV sont souvent confrontées à des conditions de vie précaires, marquées par un manque d'accès aux infrastructures sportives et une charge mentale importante liée à l'isolement social et familial. Les programmes d'Up Sport ! ont pour objectif de répondre à ces défis en proposant des activités physiques adaptées et accessibles.

Cependant la captation de ce public et plus encore sa rétention reste un défi permanent. La difficulté à soutenir une pratique dans la durée est marquée. Ce public tout comme celui souffrant d'addiction nécessite un accompagnement renforcé de l'équipe sociale / soignante également sur les séances et le manque de disponibilité du personnel accompagnant complique souvent l'engagement de ces publics.



### MAGALI

*“Je souffre d'un lipoedème. L'association m'a permis de me remettre en activité. Il y a deux mois encore c'était comme si j'avais avec des haltères aux pieds. Et en faisant du sport, natation, renforcement, marche, ping-pong, ça m'a permis de retrouver une mobilité en à peine quelques semaines. Pas mal, nan ?”*



Cependant l'assiduité est bien inférieure au groupe seniors (hormis une minorité de 9 % qui vient à plus de 3 activités par semaine), 47 % ne vient qu'une fois par semaine alors que 92% apprécient les ateliers et que 75% aimeraient être plus régulières.

Ces femmes, bien que très diverses en termes d'âge (mais moins de 60 ans), d'origine et de condition physique, ont trouvé dans ces activités un espace de ressourcement et de renforcement physique, mais aussi un moyen de **se reconnecter avec elles-mêmes et de sortir de l'isolement**. Toutefois les contraintes logistiques restent un frein majeur à la participation. Nous avons essayé de proposer des sessions femmes enfants qui fonctionnent lorsque les enfants ont 5 ans et plus mais dont les femmes se saisissent insuffisamment encore.

Les activités, telles que les cours de fitness collectif, de danse, les ateliers de renforcement musculaire, mais aussi les rencontres sportives multi activités ont permis d'améliorer significativement la condition physique de ces femmes.

70 %

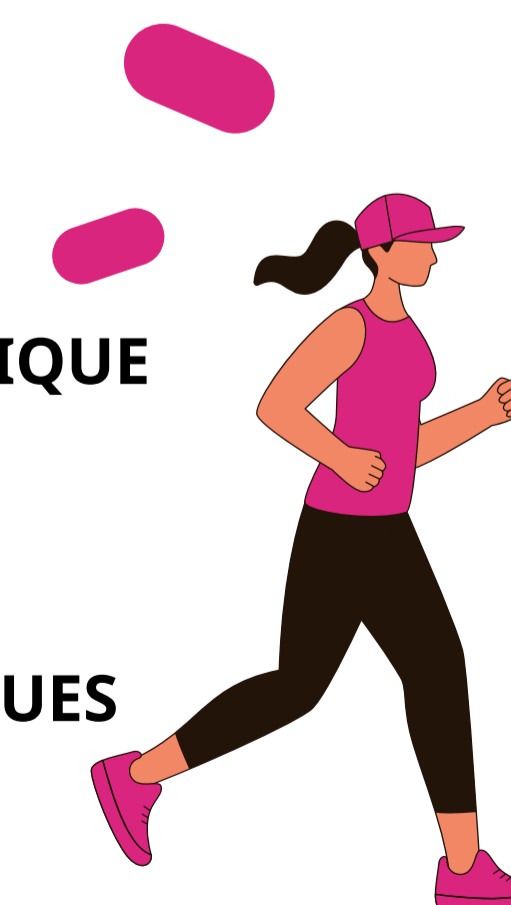
### AMÉLIORATION DE L'ENDURANCE PHYSIQUE

70 % des participantes ont rapporté une amélioration de leur endurance physique

55 %

### DIMINUTION DES DOULEURS CHRONIQUES

55 % ont observé une diminution des douleurs chroniques liées à la sédentarité



## ► Personnes exilées

Les personnes exilées, en raison de leur parcours de vie souvent marqué par la violence, la migration forcée, et la précarité, présentent des besoins particuliers en matière de santé physique. Les programmes d'Up Sport ! pour ce public se concentrent sur des activités qui permettent de **reconstruire progressivement leur condition physique tout en tenant compte de leur vécu traumatique.**

Les activités physiques proposées incluent des sports individuels comme le tennis de table et le cyclisme, qui permettent aux participants de s'engager à leur propre rythme, ainsi que des sports collectifs comme le football, qui favorisent l'**intégration sociale.**



**65%** AMÉLIORATION DE LEUR FORME PHYSIQUE ET AUGMENTATION DE LA CAPACITÉ RESPIRATOIRE

DES DONNÉES COLLECTÉES PAR UP SPORT ENTRE JANVIER ET JUIN 2024



SERGE

*“Depuis le premier cours, mon bas du dos ne me fait plus mal. Et je me sens très bien et confiant depuis lors.”*



Les participants ont également souligné l'importance du **cadre bienveillant** offert par Up Sport où l'activité physique devient un moyen de **canaliser son énergie et de retrouver un certain équilibre corporel** après des parcours de vie particulièrement éprouvants.

## 2. Réduction du stress et de l'anxiété

### ► Personnes souffrant d'addictions

Les personnes en réhabilitation, particulièrement celles souffrant d'addictions, sont souvent confrontées à des niveaux élevés de stress et d'anxiété, exacerbés par les défis du sevrage et de la gestion des impulsions. Pour ces individus, l'activité physique peut jouer un rôle thérapeutique en aidant à rééquilibrer les mécanismes de récompense du cerveau, souvent perturbés par la dépendance.

Up Sport a développé des programmes spécifiques pour ce public, incluant des activités comme le yoga qui sont reconnues pour leurs effets bénéfiques sur la **réduction du stress**. À plus forte intensité physique, le football permet de libérer les endorphines, les hormones du bien-être, aidant ainsi à réguler l'humeur et à **réduire l'anxiété**. Les résultats des programmes d'Up Sport ! montrent une **baisse significative de la consommation** des participants et une évolution positive des rapports avec les travailleurs sociaux.

De plus, les séances de yoga ont été particulièrement efficaces pour les participants en réhabilitation, en leur offrant un **espace pour se recentrer**, gérer leur stress, et développer une meilleure conscience corporelle. Cela a contribué à réduire les épisodes de craving et à améliorer la gestion des émotions, un aspect crucial dans le processus de rétablissement. Les témoignages de participants montrent que ces activités leur ont non seulement apporté un soulagement immédiat du stress, mais ont également renforcé leur désir de retrouver des **habitudes plus saines**, en leur offrant une alternative positive aux comportements addictifs.



MONDHER

*“Pour moi c’est le yoga. J’ai appris à respirer. C’est fou. Maintenant quand je suis en stress bah voilà je respire en comptant.”*



## Personnes ayant des séquelles de longs parcours de rue

Les individus ayant vécu dans la rue pendant de longues périodes sont souvent confrontés à un stress chronique et à une anxiété liée à l’insécurité constante et à la marginalisation sociale. Pour ces personnes, les programmes d’APS d’Up Sport ! offrent une opportunité de se reconnecter avec leur corps et de réduire l’impact du stress accumulé.

Les activités comme le yoga, les exercices de relaxation, et les sports collectifs adaptés ont été spécialement choisis pour leur capacité à **apaiser le système nerveux** et à restaurer un sentiment de **sécurité physique et émotionnelle**. Le vélo, par exemple, combine l’exercice physique avec la nature, offrant un cadre apaisant qui contribue à réduire le stress et à améliorer la **clarté mentale**. Les séances de relaxation, quant à elles, permettent aux participants de relâcher les tensions corporelles et de développer des techniques de **gestion du stress** qu’ils peuvent appliquer dans leur vie quotidienne



Les résultats observés par Up Sport ! montrent une diminution notable des niveaux de stress et d’anxiété chez les participants ayant suivi ces programmes pendant plusieurs mois. En outre, le sentiment de sécurité et de communauté créé lors des sessions a permis de reconstruire un sentiment de dignité et de respect de soi, souvent érodé par la vie dans la rue. Les témoignages indiquent que ces activités ont non seulement aidé à réduire le stress, mais ont également fourni aux participants un espace où ils pouvaient se sentir valorisés et soutenus, ce qui est essentiel pour leur réintégration sociale.

## Les personnes exilées

Les personnes exilées, ayant souvent traversé des situations traumatisantes et des conditions de vie extrêmement précaires, présentent un risque accru de troubles de stress post-traumatique (TSPT) et d’anxiété chronique. Pour ces individus, les programmes d’APS d’Up Sport ! offrent un espace sécurisé où ils peuvent relâcher la tension accumulée et reconstruire leur bien-être mental.

Les activités proposées, telles que le volleyball, le tennis de table et le football, sont particulièrement efficaces pour cette population. Le football, par exemple, permet aux participants de canaliser leur énergie de manière positive, tout en offrant **une échappatoire** aux souvenirs traumatiques. De plus, le sport collectif favorise un sentiment d’appartenance et d’intégration sociale, réduisant ainsi l’isolement et l’anxiété liés à la migration.



Les séances de méditation, intégrées aux programmes, ont également joué un rôle clé dans la gestion du stress post-traumatique, en aidant les participants à développer des techniques de respiration et de pleine conscience pour gérer les crises d’anxiété. Les témoignages de participants montrent que ces moments de calme et de recentrage leur ont permis de **mieux gérer leur quotidien**, en offrant des outils concrets pour faire face aux défis psychologiques associés à l’exil. Ces activités ont également favorisé la résilience, permettant aux participants de trouver un **nouvel équilibre émotionnel**.



MAHDI

*“Depuis mon arrivée en France je cherchais un endroit où je pouvais faire du sport. Grâce à l’association j’ai pu pratiquer les sports que je souhaitais et mieux gérer le stress au quotidien.”*

## Femmes isolées vivant en QPV

Les femmes vivant dans les Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville (QPV) font face à des conditions de vie souvent marquées par l’insécurité, les difficultés financières, et l’isolement social, facteurs qui contribuent à une prévalence élevée de troubles anxieux et dépressifs. Pour ces femmes, les programmes d’activité physique et sportive (APS) d’Up Sport ! ont joué un rôle crucial en offrant non seulement un **exutoire physique mais aussi un espace de socialisation et de répit psychologique**.

Les activités proposées, telles que le fitness collectif, le yoga, et la danse, ont été spécifiquement choisies pour leur capacité à réduire les niveaux de stress et à améliorer le bien-être mental. Le yoga, en particulier, avec ses techniques de respiration et de relaxation, a permis aux participantes de développer des outils concrets pour gérer l'anxiété quotidienne.



65%

### RÉDUCTION DES SYMPTÔMES DE L'ANXIÉTÉ

65% des participantes ont constaté une réduction de leur niveau de stress et une amélioration de leur sommeil

UNE ÉTUDE DE L'OBSERVATOIRE NATIONAL DE LA PAUVRETÉ ET DE L'EXCLUSION SOCIALE (2021)

Les témoignages recueillis montrent également que l'APS a contribué à **renforcer la résilience de ces femmes** face aux défis de la vie en QPV. Par exemple, certaines participantes ont déclaré qu'elles se sentaient plus aptes à affronter les difficultés quotidiennes après avoir intégré ces activités dans leur routine, ce qui indique une amélioration générale de leur **bien-être mental et émotionnel**. En outre, le soutien mutuel entre les participantes a joué un rôle crucial dans la création d'un environnement sécurisé et bienveillant, où chacune pouvait partager ses expériences et se sentir moins seule dans ses luttes.



DAISY

*"J'ai pas mal de soucis avec ma fille et quand je fais mon sport et bien j'oublie tout et quand je rentre chez moi j'aborde d'une autre façon les conflits. Je suis plus apaisée. Le sport ça représente beaucoup de lâcher prise"*



# AUTONOMIE ET LIEN SOCIAL

# 1 Autonomie et capacité d'autogestion

## ► Séniors isolés

la pratique régulière d'une activité physique adaptée aux séniors isolés joue un rôle essentiel dans le maintien et même l'amélioration de leur autonomie fonctionnelle.

Up Sport ! a mis en place des programmes spécifiques qui incluent du renforcement musculaire, des exercices d'agilité, d'équilibre, de souplesse, ainsi que des activités nécessitant mémorisation et coordination, telles que la zumba et des sports collectifs comme le Gateball.

75%

### AMÉLIORATION DE LA MOBILITÉ ARTICULAIRE ET RÉDUCTION DE DOULEUR CHRONIQUE

75 % des participants ont pu maintenir ou améliorer leurs capacités fonctionnelles, leur permettant ainsi de vivre de manière plus autonome.



Ce programme, au-delà de l'amélioration physique, a permis à ces séniors de développer des compétences d'autogestion : en s'appropriant les routines d'exercices, ils ont acquis la **capacité de pratiquer de manière autonome** en dehors des sessions encadrées. Cela est crucial pour la pérennité des bénéfices obtenus. De plus, le soutien apporté par les intervenants et les séances d'information sur l'importance de la régularité dans la pratique ont renforcé la **confiance des participants dans leur capacité** à prendre en charge leur propre santé.

## ► Femmes isolées en QPV

Femmes isolées en QPV : Les femmes vivant dans les Quartiers Prioritaires de la Politique de la Ville (QPV) sont souvent confrontées à un isolement social important, aggravé par des difficultés économiques et familiales.

Les programmes d'Up Sport !, qui incluent des séances de fitness, de renforcement musculaire, et de relaxation, sont conçus pour renforcer leur autonomie physique tout en leur offrant des moments de répit et de recentrage sur elles-mêmes.

Les séances de relaxation, en particulier, ont aidé ces femmes à prendre conscience

de l'importance de **prendre soin d'elles-mêmes**, un aspect souvent négligé dans leur quotidien. En apprenant à gérer leur corps et leur esprit de manière plus autonome, elles deviennent également plus aptes à affronter les défis de la vie quotidienne, renforçant ainsi leur résilience face à l'adversité. Cependant les freins logistiques sont réels et entravent trop souvent leur désir de pratiquer une APS régulière.

65%

### AMÉLIORATION DE L'AUTOGESTION DU STRESS

65 % des femmes participantes ont non seulement amélioré leur condition physique, mais ont également développé une meilleure capacité d'autogestion de leur stress et de leur bien-être.

## ► Personnes exilées :

Les personnes exilées, souvent marquées par des traumatismes et des ruptures de vie, trouvent dans les programmes d'Up Sport ! une opportunité de reprendre en main leur santé physique et mentale.

Les activités proposées, comme volleyball, le ping pong, et le yoga, sont adaptées pour leur permettre de retrouver une certaine stabilité physique et émotionnelle.

68%

### AMÉLIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

Up Sport ! a constaté que 68 % des participants exilés ont amélioré leur condition physique grâce à ces activités, ce qui leur a permis de mieux gérer le stress et l'anxiété liés à leur parcours migratoire.



De plus, en développant des habitudes sportives régulières, ces individus ont pu renforcer leur **capacité d'autogestion**, un facteur clé pour leur intégration dans la société. Le fait de s'engager dans une routine physique leur a donné un sentiment de contrôle sur leur propre vie, souvent ébranlé par les épreuves passées.

## ► Personnes ayant des séquelles de longs parcours de rue

Pour les personnes ayant vécu dans la rue pendant de longues périodes, la capacité d'autogestion et le rétablissement d'une certaine discipline quotidienne sont des enjeux majeurs.

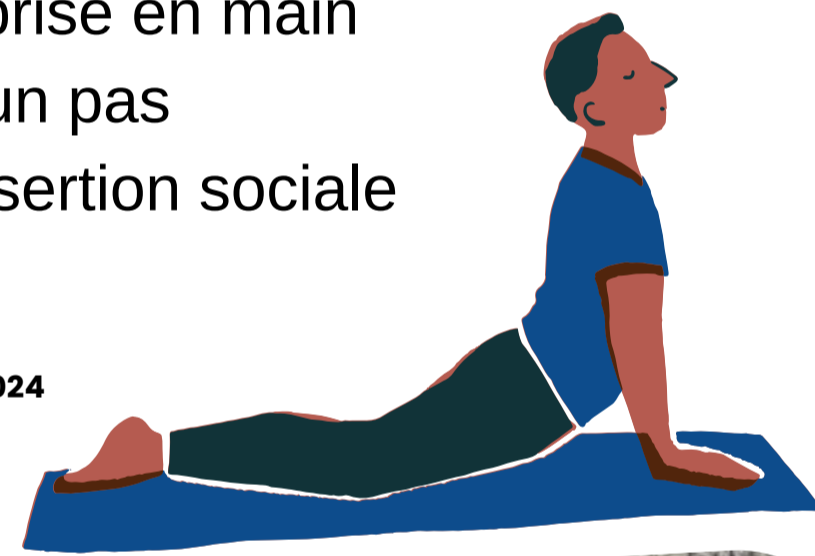
Les programmes d'Up Sport !, en particulier ceux axés sur des activités physiques douces et structurées, le yoga, et les exercices de renforcement musculaire, ont été conçus pour répondre à ces besoins spécifiques.

Ces activités, bien que simples en apparence, jouent un rôle crucial dans la réhabilitation de ces personnes. Elles permettent de **réintroduire des habitudes de vie saines** et d'instaurer un **rythme de vie régulier**, qui est souvent perdu après de longues périodes de vie dans la rue.

### 12% INTÉGRATION DE ROUTINES DANS LE QUOTIDIEN

12 % des participants ont réussi à intégrer ces routines dans leur quotidien. Cette reprise en main de leur corps et de leur quotidien est un pas significatif mais trop rare vers une réinsertion sociale réussie.

DES DONNÉES COLLECTÉES PAR UP SPORT ENTRE JANVIER ET JUIN 2024



#### OLIVIER

*“ La reprise du sport m’a permis de retrouver un rythme de vie plus régulier, de retrouver des repères dans le temps, des perspectives, même si je sais que le chemin sera très long.”*

## 2. Renforcement du Lien Social

### ► les femmes vivant dans les QPV

Le lien social est un aspect essentiel du bien-être, particulièrement pour les femmes vivant dans les QPV.

Les programmes sportifs d'Up Sport !, axés sur les activités collectives comme la zumba, le fitness en groupe, et les jeux d'équipe, ont été conçus pour créer des opportunités de rencontre et de socialisation.

Ces activités permettent aux participantes de sortir de leur isolement et de **tisser des liens** avec d'autres femmes partageant les mêmes défis.

Ces nouveaux liens ont non seulement renforcé leur sentiment d'appartenance à une communauté, mais ont également contribué à améliorer leur estime de soi et leur résilience face aux difficultés quotidiennes.

64 %

### DÉVELOPPEMENT DU RÉSEAU SOCIAL GRACE AU PROGRAMME

DES DONNÉES COLLECTÉES PAR UP SPORT ENTRE JANVIER ET JUIN 2024



#### BILKISS

*“Cela fait maintenant quatre ans que je suis à Up Sport ! ça m’apporte beaucoup d’énergie. Nous partageons des moments de grande convivialité, je dirais même de l’amitié. Up Sport ! c’est à la fois le respect et la joie. C’est ça, l’association m’apporte beaucoup de joie. Grâce à l’association et je sais nager maintenant. ”*

## ► les personnes exilées

Pour les personnes exilées, le sport est un puissant vecteur d'intégration sociale.

Les programmes d'Up Sport !, qui incluent des activités collectives telles que les tournois de volleyball, offrent un espace où les barrières linguistiques et culturelles sont réduites, permettant ainsi une **interaction sociale plus fluide**.

### 75% DÉVELOPPEMENT DU RÉSEAU SOCIAL GRÂCE AUX ACTIVITÉS

Les résultats observés montrent que 75 % des participants exilés ont renforcé leurs liens sociaux grâce à ces activités.

DES DONNÉES COLLECTÉES PAR UP SPORT ENTRE JANVIER ET JUIN 2024



Le sport devient un langage universel qui leur permet de se connecter avec les autres, de se sentir acceptés et de reconstruire un réseau social souvent perdu suite à leur parcours migratoire. Ce renforcement des liens sociaux est crucial pour leur intégration dans la société d'accueil, leur offrant non seulement des moments de partage et de joie, mais aussi un soutien précieux dans leur processus de réinstallation.

**BOCAR**

*“Ça fait deux ans que je suis chez UP Sport, où je pratique le football. Je me sens vraiment bien ici. Notre équipe est devenue soudée, et nous sommes désormais un vrai groupe d'amis.”*



## ► les personnes souffrant d'addiction

Les individus en réhabilitation, particulièrement ceux souffrant d'addictions, bénéficient grandement des opportunités de socialisation offertes par les programmes sportifs d'Up Sport !.

Les activités comme le football, les séances de yoga en groupe, sont autant d'occasions pour ces personnes de se reconnecter avec les autres et de reconstruire des liens sociaux.



### 59% DÉVELOPPEMENT DU RÉSEAU SOCIAL GRÂCE AUX ACTIVITÉS

62% des participants ont constaté une réduction de leur niveau de stress et une amélioration de leur sommeil, deux facteurs essentiels pour la gestion des addictions.

DES DONNÉES COLLECTÉES PAR UP SPORT ENTRE JANVIER ET JUIN 2024

Ces nouvelles connexions sociales offrent non seulement un **réseau de soutien** crucial, mais contribuent également à réduire l'isolement, un facteur souvent associé aux rechutes. Les témoignages montrent que ces moments de partage et de camaraderie jouent un rôle clé dans leur rétablissement, en renforçant leur motivation et leur engagement dans leur parcours de guérison.

**Yona**

*“Franchement de commencer le foot là tous les mercredis, ça m'a changé. Ça a changé le regard que je porte sur moi-même, sur les autres. Je suis trop content à l'idée de retrouver les mêmes gars, on forme une équipe.”*

## ► Personnes ayant des séquelles de longs parcours de rue

Pour les personnes ayant vécu longtemps dans la rue, l'isolement social est souvent profond et difficile à surmonter.

Les programmes d'Up Sport !, en particulier les activités en plein air comme le **vélo**, les séances de sport en groupe, et les ateliers de **yoga**, ont été conçus pour recréer un sentiment de **communauté** et de **soutien social**.



*"Je n'avais pas fait de vélo depuis mon enfance. Je suis tellement contente de pouvoir à nouveau faire des sorties comme celle-ci et de passer un bon moment ensemble !"*

IRÈNE



42%

**LES ACTIVITÉS ONT PERMIS À 42% DES PARTICIPANTS DE RECONSTRUIRE DES RELATIONS SOCIALES POSITIVES**

DES DONNÉES COLLECTÉES PAR UP SPORT ENTRE JANVIER ET JUIN 2024



Les sessions sportives deviennent des moments de partage où chacun peut exprimer ses difficultés et ses réussites, créant ainsi un environnement de soutien mutuel. Ce renforcement du lien social est essentiel pour leur réintégration dans la société, offrant une structure et un réseau de soutien qui étaient souvent absents de leur vie quotidienne.

# DÉPASSEMENT DES DISPARITÉS LIÉES AUX PARCOURS DE VIE

# 1. Adaptation des Programmes à la Diversité des Besoins

## ► Personnes nécessitant une APS adaptée

Up Sport ! reconnaît la nécessité d'adapter ses programmes aux besoins spécifiques de chaque individu, en particulier pour ceux souffrant d'addictions, de séquelles de vie en rue, ou de toute autre condition physique ou mentale nécessitant une attention particulière.

Les programmes personnalisés incluent des séances de réhabilitation physique, des exercices de relaxation, et des activités douces qui tiennent compte des limitations physiques et des besoins émotionnels des participants.

Les données montrent que l'adaptation des programmes à ces besoins spécifiques a conduit à une augmentation de 32 % de l'adhésion et de la persistance dans l'activité physique.

Les participants ont exprimé leur gratitude pour l'attention personnalisée reçue, soulignant l'importance d'un accompagnement adapté à leurs capacités et à leur rythme. Cela démontre que l'inclusivité et la flexibilité des programmes sont essentielles pour maximiser les bénéfices de l'APS et pour soutenir efficacement ces populations vulnérables.

32%

**AUGMENTATION DE 32% D'ADHÉSION ET DE PERSISTANCE DANS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE**



*"C'est une association sportive qui permet de mixer les personnes valides et les personnes en situation d'handicap comme moi en passant de bons moments ensemble !"*

**FRED**



## ► les personnes exilées

Les personnes exilées, en raison de leur parcours migratoire souvent marqué par des traumatismes et des pertes, nécessitent une approche sensible et inclusive dans la conception des programmes sportifs. Up Sport ! a intégré des séances adaptées qui prennent en compte ces traumatismes, comme des activités de groupe visant à renforcer l'estime de soi et des ateliers de sport où la communication interculturelle est encouragée.

80%

**AMÉLIORATION DU BIEN-ÊTRE GRACE AU PROGRAMME UP SPORT!**

L'impact de ces programmes va au-delà de la simple amélioration physique. Ils offrent aux personnes exilées un espace sécurisé pour exprimer leurs émotions, se reconnecter avec leur corps, et reconstruire leur identité dans un environnement socialement inclusif. Les données internes d'Up Sport ! montrent que 80 % des participants exilés ont ressenti une amélioration de leur bien-être général, indiquant que ces programmes sont cruciaux pour leur rétablissement psychologique et leur intégration sociale.



**SHARIF**

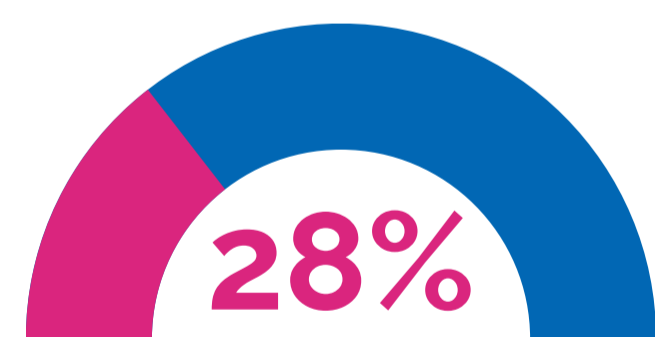
*"POUR MOI, L'ASSOCIATION N'EST PAS SEULEMENT UN LIEU DÉDIÉ AU SPORT, C'EST AUSSI UN ESPACE DE RENCONTRE, D'AMITIÉ ET DE DÉCOUVERTE"*



## 2. Influence des Biographies Individuelles sur l'Engagement dans les Programmes d'APS

L'engagement dans les programmes d'activité physique et sportive (APS) est fortement influencé par l'histoire personnelle de chaque participant. Les personnes ayant pratiqué un sport durant leur jeunesse ou ayant grandi dans un environnement familial valorisant l'APS ont tendance à s'engager plus facilement et à persister dans les programmes proposés par Up Sport !.

Ces participants bénéficient souvent d'une mémoire corporelle et d'une compréhension intrinsèque des bienfaits de l'exercice physique, ce qui les rend plus réceptifs aux nouvelles activités.



### Taux d'assiduité des anciens sportifs

Les études montrent que les adultes ayant pratiqué un sport dans leur enfance sont plus susceptibles de reprendre une activité physique régulière à l'âge adulte, avec une persévérance accrue (source : INSEP, 2021). Par exemple, dans le groupe des seniors isolés, ceux qui avaient une expérience sportive passée ont montré un taux d'assiduité supérieur de 28% par rapport à ceux sans antécédents sportifs.



## Perspectives

Les résultats obtenus par Up Sport ! démontrent clairement que l'adaptation des programmes d'activité physique et sportive (APS) aux besoins spécifiques des différents groupes vulnérables est cruciale pour maximiser leur impact. Toutefois, il reste encore des marges d'amélioration et d'expansion. Les programmes personnalisés doivent être continuellement ajustés pour répondre aux évolutions des besoins des participants, tout en tenant compte des spécificités de chaque groupe.

Pour les femmes isolées vivant en QPV, l'introduction de nouvelles activités axées sur le développement personnel et l'autonomisation pourrait renforcer encore plus leur résilience. Des ateliers combinant APS et formations sur des compétences de vie, comme la gestion du stress ou la prise de parole en public, seraient bénéfiques pour leur intégration sociale et leur épanouissement personnel.

Pour les personnes exilées, il est recommandé de développer des programmes incluant des composantes éducatives et culturelles, telles que des cours de langue ou des activités interculturelles. Ces ajouts faciliteraient leur intégration dans la société d'accueil, tout en utilisant l'APS comme un vecteur de rapprochement et de compréhension mutuelle. Pour cela il nous faut consolider nos partenariats avec les structures sociales proposant ces accompagnements

## Soutien Institutionnel et Communautaire

L'efficacité des programmes d'Up Sport ! repose en grande partie sur le soutien institutionnel et communautaire. Afin de garantir la pérennité et l'accessibilité de ces initiatives, un renforcement des partenariats avec les autorités locales, les ONG, et les organismes de santé publique est essentiel.

Il est recommandé d'établir des collaborations plus étroites avec les municipalités pour intégrer les programmes d'APS dans les plans locaux de santé publique. Cela pourrait inclure des subventions dédiées, la mise à disposition d'infrastructures sportives dédiées. Par ailleurs, l'implication des communautés locales, par le biais de bénévolat ou de soutien logistique, permet de créer un véritable réseau de solidarité autour des programmes d'APS, renforçant ainsi leur ancrage et leur impact.



### Expansion des Programmes d'APS et Accessibilité

Pour maximiser l'impact des programmes d'APS, il est crucial d'envisager leur multiplication et d'améliorer leur accessibilité. Les populations vulnérables dans des zones périphériques ou éloignées de Paris intra muros sont souvent négligées et pourraient bénéficier grandement de programmes adaptés à leurs réalités.

Une recommandation clé est d'étendre les activités d'Up Sport !, en utilisant des partenariats avec des organisations locales pour déployer des programmes dans des zones où l'accès à l'APS est limité. De plus, l'intégration de technologies numériques, telles que des applications de suivi d'activités physiques ou des sessions en ligne, pourrait aider à toucher un public plus large, notamment ceux qui ont des contraintes de mobilité.

*Samira : "Je me sens plus forte après chaque séance. Si on pouvait avoir des sessions où l'on apprend aussi des choses utiles pour la vie de tous les jours, ce serait encore mieux. J'aimerais pouvoir en faire plus pour moi et ma famille."*

*Amir, réfugié afghan : "Le sport m'a aidé à rencontrer des gens et à me sentir moins seul, mais ce serait bien d'avoir aussi des cours pour améliorer mon français ou découvrir la culture ici. Cela nous aiderait vraiment à nous sentir plus chez nous."*

# Conclusion

L'impact des programmes d'activité physique et sportive (APS) d'Up Sport ! sur les populations vulnérables est indéniable et multiforme. Au-delà de l'amélioration de la condition physique, ces programmes offrent **une réponse efficace à des problématiques de santé mentale** souvent exacerbées par des conditions de vie difficiles, telles que le stress, l'anxiété et la dépression. En fournissant un cadre sécurisé, structuré et bienveillant, Up Sport ! aide ces personnes à retrouver leur **autonomie**, à renforcer leur **résilience** et à améliorer leur **bien-être général**.

L'APS, par sa capacité à créer des **liens sociaux**, à **renforcer l'estime** de soi et à offrir un exutoire sain aux tensions accumulées, s'avère être un outil puissant de **transformation et d'inclusion sociale**. Pour les femmes isolées en QPV, les personnes souffrant d'addictions, les exilés et ceux ayant des séquelles de longs parcours de rue, ces activités représentent souvent bien plus qu'un simple exercice physique ; elles deviennent un moyen de reconquête de soi et de son environnement.

Pour aller plus loin, il est impératif que ces programmes continuent de s'adapter aux **besoins spécifiques** de chaque groupe, en tenant compte des disparités individuelles et des parcours de vie variés. Le renforcement du soutien institutionnel et communautaire, ainsi que l'expansion des programmes sur mesure, sont des priorités pour garantir l'accessibilité et l'efficacité de l'APS pour tous. Enfin, la reconnaissance du rôle central de l'APS dans les politiques publiques en matière de santé et de cohésion sociale doit être renforcée pour maximiser les bénéfices pour les populations les plus vulnérables.

L'engagement d'Up Sport ! dans cette mission est essentiel, non seulement pour améliorer la santé physique et mentale des individus, mais aussi pour contribuer à la construction d'une société plus juste et inclusive, où chacun, quelle que soit sa situation, peut trouver sa place et se sentir valorisé.

