

# LA CARTE D'IDENTITÉ DU PROJET

Passer'Elles – « En S'Elles »

## Thématique(s)

Les thématiques visées par le projet « En S'Elles » est l'inclusion et diversité par la pratique du vélo.

## Objectifs

Les objectifs du programme sont les suivants :

- > Créer des passerelles inclusives entre différents publics
- > Lutter contre les discriminations
- > Rendre possible la pratique du vélo et du yoga pour toutes les femmes les plus éloignées de la pratique





## Public(s) concernés

---

Le programme touche principalement 25 femmes des quartiers lillois.



## Stratégies d'action déployées

---

Les stratégies reposent sur les principes de l'éducation populaire :

- L'action se déroule au cœur des quartiers prioritaires, il est co-porté avec l'association Lille Sud Insertion (LSI) qui est régie de quartier et a pour objet d'accompagner les personnes les plus éloignées de l'emploi
- le lieu de pratique est également au cœur de quartier de Lille sud, il s'agit d'un « tiers lieu » animé par des associations diverses (centres sociaux, association de femmes, resto du coeur ...) ce qui permet aux intervenants d'être en contact direct avec le public
- le travail en réseau pluridisciplinaires mené par Passer'Elles et LSI permet de mettre les femmes en contact avec une multitude d'acteurs en fonction de leurs besoins
- enfin la convivialité et la solidarité sont les 2 piliers des actions, les ateliers sont un espace de paroles où les femmes peuvent parler de leurs difficultés, comment elles les surmontent
- Foyers et associations de proximité
- Soutien des salariés ou des cadres au travers de la pratique physique. Ce point concerne plus généralement l'association



## Activités déployées

---

Les activités déployées sont multiples au cours des séances :

- l'apprentissage de la bicyclette,
- des séances de yoga en fonction de l'état des personnes,
- un projet de création de petits déjeuners santé avec des professionnels de santé
- Temps de convivialité et d'espace de paroles : activité physique, santé sexuelle, violences faites aux femmes,
- Participation à un voyage longue distance



## Financements

---

Ce projet repose sur un financement de contrat de ville et de la Fondation de France (depuis l'été 2020)



## Territoire/lieu de déroulement de l'action

---

Lille sud et un voyage prévu au Pays Bas.



## Partenaires impliqués

---

Les partenaires impliqués sont l'association Lille Sud Insertion, la fabrique du sud et la mairie de Lille sud.



## Indicateurs d'évaluation

---

L'évaluation repose sur l'enregistrement de la participation aux 32 ateliers de 2h30 (yoga & vélo), de laquelle dépend une remise de diplôme à la fin. Une évaluation qualitative est également réalisée afin de recueillir la parole des participantes via la méthode du focus group.

# Projet « En S'Elles »

## Passer'elles

### L'action en quelques mots

---

Le projet « En S'elles » vise l'apprentissage du vélo en non mixité choisie (uniquement des pratiquantes) comme support d'éducation à la santé et de développement communautaire.

### Le contexte

---

Le projet est porté par l'association Passer'Elles, constituée de dix membres bénévoles et 200 femmes licenciées à ce club de la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), qui vise l'accessibilité à la pratique physique aux plus démunis, aux plus fragiles. Cette association est itinérante et exerce dans plusieurs salles et lieux de pratique dans différents quartiers lillois. L'objectif de l'association est de créer du lien, de retrouver de la confiance en soi et d'organiser des actions solidaires. Cette association organise différentes activités avec trois objectifs : profiter des bienfaits du sport-santé, créer des points intergénérationnels et partager, échanger, s'enrichir au contact de toutes. Les activités proposées sont la zumba, la marche nordique, le bodyzen, le cross-training et le renforcement musculaire HIIT, notamment. Le projet est co-porté par Lille Sud Insertion. Ce projet se déroule dans un quartier prioritaire de la ville, qui fait l'objet d'une rénovation urbaine profonde. « Même s'il y a eu des grands projets urbains, des salles de spectacles, là ils sont en train de construire aussi un grand centre commercial, mais qui ne correspond pas forcément aux besoins des habitants, c'est aussi un quartier où il y a beaucoup de solidarité, comme dans tous les quartiers populaires, mais il y a aussi, malheureusement, beaucoup de trafic de drogue. Ce n'est pas un quartier où on se sent forcément en sécurité et puis c'est un quartier qui est enclavé puisqu'il est séparé euh... du centre-ville par périphérique, avec très peu euh... de transports en commun, les stations de métro sont à chaque bout du quartier, et c'est aussi le plus grand quartier de la ville, Lille Sud c'est le quartier le plus grand en termes de superficie et en termes de population, voilà, donc ce n'est pas un quartier très simple. ». Ce projet a été primé par l'Agence de l'Education par le Sport, au concours « Fais-Nous rêver ».

### Le constat

---

Le projet part d'un constat : les inégalités de genre liées à la pratique d'activité physique. Les porteuses du projet citent : « c'est la sédentarité de ces femmes isolées ou ghettoïsées, donc je pense que c'est la question numéro un, la condition, le nombre de kilomètres qu'elles font par jour dans leur environnement proche, en parlant de santé. Après, il y a tous les axes qui s'ajoutent à cette... la santé psychique, physique, mentale. ». C'est parti d'une demande de pratique physique régulière, de « bouger dans le quartier », ou de médecins qui envoient ces femmes vers la pratique d'activité physique. C'est aussi une demande d'avoir un espace pour se retrouver, un moment de convivialité, où l'on peut parler de santé sexuelle, de violence, d'empowerement, pas uniquement de « manger, bouger ». Par ailleurs, le projet part d'un constat « de besoin de diversité qui est vraiment essentiel aujourd'hui, et l'activité elle peut promouvoir en tout cas cette accessibilité et tous ces droits, dont la culture. »

## L'opportunité

---

Le projet est né, il y a deux ans. Suite à la création de l'association Passer'elles, qui proposait des cours d'activité physique en non-mixité choisie, pour répondre aux besoins des femmes qui vivaient dans le terrain de Lille sud. A partir de là, le projet « En S'elles » s'est construit. La volonté de mettre en place le projet vient de la rencontre par la coordinatrice de projet de Lille Sud Insertion lors d'ateliers parents-enfants et lors de groupes de femmes dans les écoles. Le financement de l'action de groupes de femmes dans les écoles s'est arrêté et il y avait une demande autour du vélo, donc « En S'Elles » a été lancé. « Et puis, par ailleurs, Lille Sud Insertion a sept chantiers d'insertion, et notamment un atelier de réparation de vélos donc ça s'y prêtait plutôt bien parce qu'on a quand même cette problématique : pour apprendre du vélo, c'est bien d'avoir une bicyclette sous la main. ». Quand le projet a été lancé «on faisait des cours à 90 personnes du quartier, ce qui est pas du tout génial parce que ça limite la qualité de l'activité, mais je n'avais qu'un créneau par semaine donc du coup c'était cette option et oui, elle venait dans les cours. Du coup c'est vraiment, j'insiste, sur le cercle vertueux du travail de terrain d'une coordinatrice sociale sur des projets... »

## Les principes d'action de l'action

---

Un principe majeur de l'action est de travailler sur l'accessibilité à la pratique de vélo pour les femmes défavorisées et isolées, par l'empowerment et la non-mixité choisie. Le projet a comme objectif de faire se rencontrer les femmes du quartier, mais également qui viennent d'ailleurs. L'objectif est de créer des passerelles entre les pratiquantes.

Un des principes de l'action est l'apprentissage par les pairs, où les participantes sont là pour s'encourager, se soutenir, parler d'autres sujets problématiques de leurs vies, élaborer ensemble des stratégies.

## Les objectifs du projet

---

Le projet cible principalement « l'empowerment des femmes, les droits des femmes, la santé sexuelle même, voilà lutter contre les violences et travailler sur l'employabilité. »

Pour l'action « En S'Elles », l'objectif est d'avoir des animations et un atelier vélo auto-porté par les femmes qui participent actuellement, grâce à l'autonomisation et l'éducation par les pairs de ces dernières.

Un des objectifs à long termes du projet est de créer une école de vélo, non-mixte dans le quartier, qui devienne autonome, au-delà de l'action « En S'Elles ».

## Le contenu de l'action

---

Plusieurs activités ont été mises en place pour les 25 femmes qui participent au projet chaque année (avec 5 à 10 femmes à chacune des séances, en fonction de niveaux d'apprentissages) :

- 1) Un group WhatsApp, où les participantes communiquent quotidiennement et gardent le lien en permanence. Les porteuses du projet envoient des textos pour rappeler les séances et appellent si elles perdent le contact avec les pratiquantes depuis trop longtemps.
- 2) Des séances de pratique et d'apprentissage du vélo, suivies par des moments de convivialité, tous les vendredis matins, accessibles gratuitement. Ces séances démarrent par un temps de pratique de la zumba, du yoga ou de renforcement musculaire, avant de monter à vélo.
- 3) Un voyage annuel à l'étranger, la dernière fois au Pays-Bas.

Le projet ne bénéficie pas de financements particuliers à l'époque de l'entretien (un petit financement contrat ville depuis, nous avons obtenu un financement de la fondation de France), mais d'investissements en ressources humaines, par les deux porteuses, sur du temps de travail dans leurs structures, mais également bénévolement.

## Les partenaires du projet/ de l'action

---

Un partenariat a été créé avec l'espace santé, qui repère des actions et organise des médiations autour des collègues du quartier et qui envoie des pratiquantes à l'association.

Le projet est co-porté par les 2 associations Passer'Elles et Lille Sud Insertion, le projet est soutenu financièrement dans le cadre du Contrat Ville.

Une demande de financement vient d'être déposée à la Fondation de France.

Le projet fait l'objet de publications dans la presse et attirent des étudiants qui viennent voir comment l'activité est mise en place. L'action a été primée par le réseau Alliance.

L'UFOLEP est partenaire de l'action, notamment sur l'envoi de participantes qui ont été initiées au vélo par l'UFOLEP dans le cadre du programme « Ca va rouler » du Ministère des Sports.

Un lien existe avec l'association Droit AU Vélo, et surtout l'école du Vélo de Montreuil que nous avons visitée en novembre avec qui nous avons pu faire des échanges de pratiques.

Il y a des partenariats dans le quartier, avec Sois femmes, la F.A.M. E (Femmes Agissant pour un Mieux Etre), Médecins du Monde, Vaï ma Poule, Centre de Santé de Lille Sud et les Restos du Coeur qui soutiennent l'action et en sont des relais.

La Mairie de quartier met à disposition des lieux de pratique et apporte son soutien politique au projet.

Un lien a été établi avec S.O.L.F.A. (SOLidarité Femmes Accueil) un CHRS (Centre d'Hébergement et de Réinsertion sociale) qui accompagne les femmes victimes de violence et qui fait le lien avec des femmes qui souhaitent bénéficier de l'activité.

Un relai important pour les porteuses du projet sont les médiateurs sociaux et les éducateurs de rue, qui permettent un travail en transversalité et l'utilisation du sport comme outil dans la lutte anti-discrimination et l'accessibilité aux publics dits « invisibles ».

## L'évaluation

---

Sur l'évaluation, elle est en pleine modification et adaptation, comme le décrit la porteuse du projet : « On s'est rendu compte qu'il fallait évaluer d'une manière un peu plus régulière, avant on avait des petits enregistrements audio, à la fin des séances, euh... au fur et à mesure, on est plutôt passés à des moments conviviaux, et quand il y a des moments conviviaux, c'est un peu « chiant » d'enregistrer ce qu'elles racontent. On a enregistré une petite grille, on vient de la refaire cette petite grille, c'est une grille d'ailleurs inspirée du planning familial. Sur euh... comment ça fonctionne chez elles, qu'est-ce qu'elles ont besoin, comment est-ce qu'on peut rajouter des choses et que ce soit co-construit. On va se professionnaliser un peu, et donc là on est... on part sur la méthode du Focus group, euh, avec une grille, voilà, deux animatrices, une qui prend des notes, et on enregistrera, sur l'évaluation. Et puis évidemment, on a des feuilles d'émargement, on est plus dans le quanti que dans le quali. »

Des exemples de réussites sont cités tout au long de l'entretien, notamment : « Les nanas elles arrivent à la fin du cours, tout au début, elles sont timides, elles ont peur de rentrer, au fur et à mesure elles dépassent le premier rang, le deuxième rang, le troisième rang, le quatrième rang, après elles sont sur le podium, ensuite elles deviennent même actrices de ce qu'elles proposent, c'est vraiment un cercle vertueux depuis dix ans. ». Les porteuses du projet reviennent sur les progrès personnels et l'autonomisation et la prise de pouvoir sur son corps et la capacitation, qui permet l'émancipation des pratiquantes, qui sont des bénéfices non attendus du projet.

## L'ancrage dans un modèle théorique ou des données scientifiques

Les porteuses du projet ont enrichi leur projet grâce à une visite et des échanges avec l'association l'Ecole du Vélo de Montreuil notamment sur les projets développés à Saint-Denis et à Montreuil.

## Les limites du projet/ de l'action

Plusieurs freins ont été identifiés par les porteuses du projet :

- 1) La légitimité et la complexité de l'acceptation de la non-mixité de genre (un projet qui est ciblé sur les femmes uniquement) choisie dans la pratique sportive, qui a entraîné un travail sans financement pendant un moment, puisque les porteuses de projet expliquent que ce type de projet n'est pas reconnu en France actuellement.
- 2) Les lieux de pratique sont également un frein, certains lieux n'ont pas ouvert leurs portes à notre association au vu du public ciblé. Un lieu fermé et protégé est nécessaire pour permettre la pratique et l'ouverture à la population accueillie.
- 3) Le portage du projet par des femmes et la légitimité des femmes auprès des financeurs, notamment les directeurs des centres sociaux.
- 4) Une des difficultés est le partage des financements entre les associations ; d'autres associations ont voulu s'associer au projet, en proposant de mettre à disposition un parc à vélo mais ayant peu d'argent pour financer les activités, le partage n'est pas possible.
- 5) Une autre difficulté repose sur la qualité de l'encadrement d'un parc à vélo, où des actions sont mises en place, notamment par les centres sociaux, mais où l'encadrement n'est pas effectué par une personne formée.
- 6) Pour que le projet survive aux porteuses, elles expliquent qu'il faut « qu'on écrive parce que, de toute façon, c'est ce qu'on expliquait euh..., il faut que le projet nous survive donc si on veut faire du tuilage après, c'est à nous de tenir. »
- 7) Il y a des demandes de reproduction de l'activité ailleurs et sur d'autres créneaux, mais cela n'est pas possible actuellement faute de temps et de moyens.

## Les moments clés du projet

---

Un des moments clé du projet est une action menée, un voyage qui a été organisé au Pays-Bas. Au départ, c'était un projet pour les femmes du quartier, puis petit à petit, différents arguments ont été avancés (manque d'assurances, frilosité des participantes), du coup, le voyage a été organisé avec d'autres femmes, sur un itinéraire de 200km. Un diplôme était remis à la fin et un petit déjeuner a été organisé avec les femmes du quartier. C'était de beaux échanges, qui ont permis, l'année suivante d'avoir d'autres femmes qui souhaitent partir et venir à ce voyage.

Un autre moment clé repose sur les prix qui ont été gagnés par le projet, qui lui donnent une légitimité, pas de gros moyens financiers, mais une reconnaissance qui nous permet de nous investir sur le projet et d'avoir le soutien de nos supérieurs.

## Si c'était à refaire

---

Les porteuses de projet identifient peu de changements à apporter si c'était à refaire. Le fait d'avoir lancé le projet sans financement spécifique a permis de ne pas avoir à rendre de compte et de monter le projet comme les porteuses le souhaitait, et cela n'aurait pas eu l'impact que le projet a eu jusque-là, notamment parce que le public cible ne rentre pas dans les cases des appels à projet.

## Les conditions pour reproduire l'action

---

Le projet est parti d'une analyse des besoins et de soutien, notamment du réseau et des relations de la coordinatrice sociale sur les projets de Lille Sud Insertion.

Les porteuses du projet étaient cyclistes et avaient l'habitude de se déplacer à vélo. Elles avaient la volonté de transmettre leurs habitudes de vie.

Le projet a pu démarrer parce qu'il y avait des personnes qui se sentaient concernées par l'action, qui la vivait et l'alimentait, puis il y a eu un relais pendant six mois, avec une absence de ressources humaines, avant que le projet renaisse avec l'arrivée d'une des porteuses du projet, qui a amené ses compétences (dans son engagement auprès de femmes, son militantisme, sa technicité sur les thématiques et sa pratique cycliste).

Une compétence nécessaire à la mise en place du projet est la capacité à être à l'aise avec le public. Une des compétences développées au fil du projet, est la capacité d'écoute et d'observation.

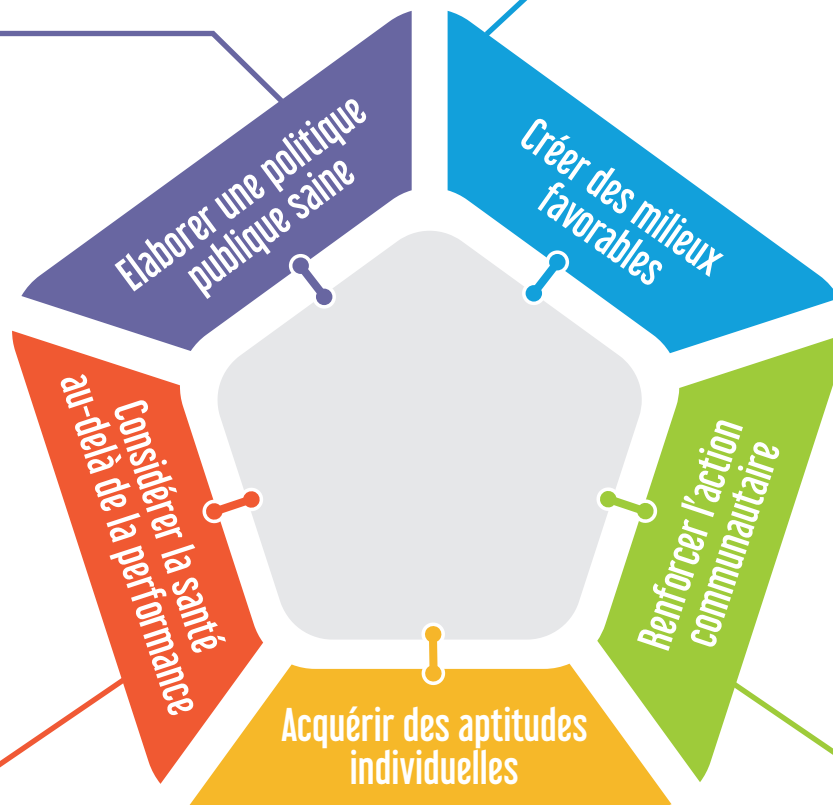
A l'heure actuelle, le projet tient grâce à l'investissement des deux porteuses principales, si elles s'en allaient, le projet serait en grande difficulté. Il y a un besoin de mobiliser d'autres personnes.

A l'heure actuelle, les porteuses du projet travaillent sur la communication, le développement d'un logo, d'un instagram spécifique, pour mieux communiquer sur l'action. Un film sur une des participantes est en cours de tournage également.

# Éléments clés au regard de la Charte d'Ottawa

> Le projet s'inscrit dans la politique des quartiers prioritaires de la ville

> L'objectif est de créer un lieu de pratique en non-mixité choisie pour permettre les passerelles et les échanges entre femmes, au delà de la pratique sportive



> L'association Passer'Elles considère l'activité physique comme un support à une action transversale, de lien social, d'émancipation, de prise de pouvoir sur son corps et sa santé

> Par le projet « En S'Elles », l'association crée des ponts avec les médiateurs sociaux, avec d'autres associations

> Des ponts sont créés entre les pratiquantes (du quartier ou non), pour des échanges de pratiques, de conseils

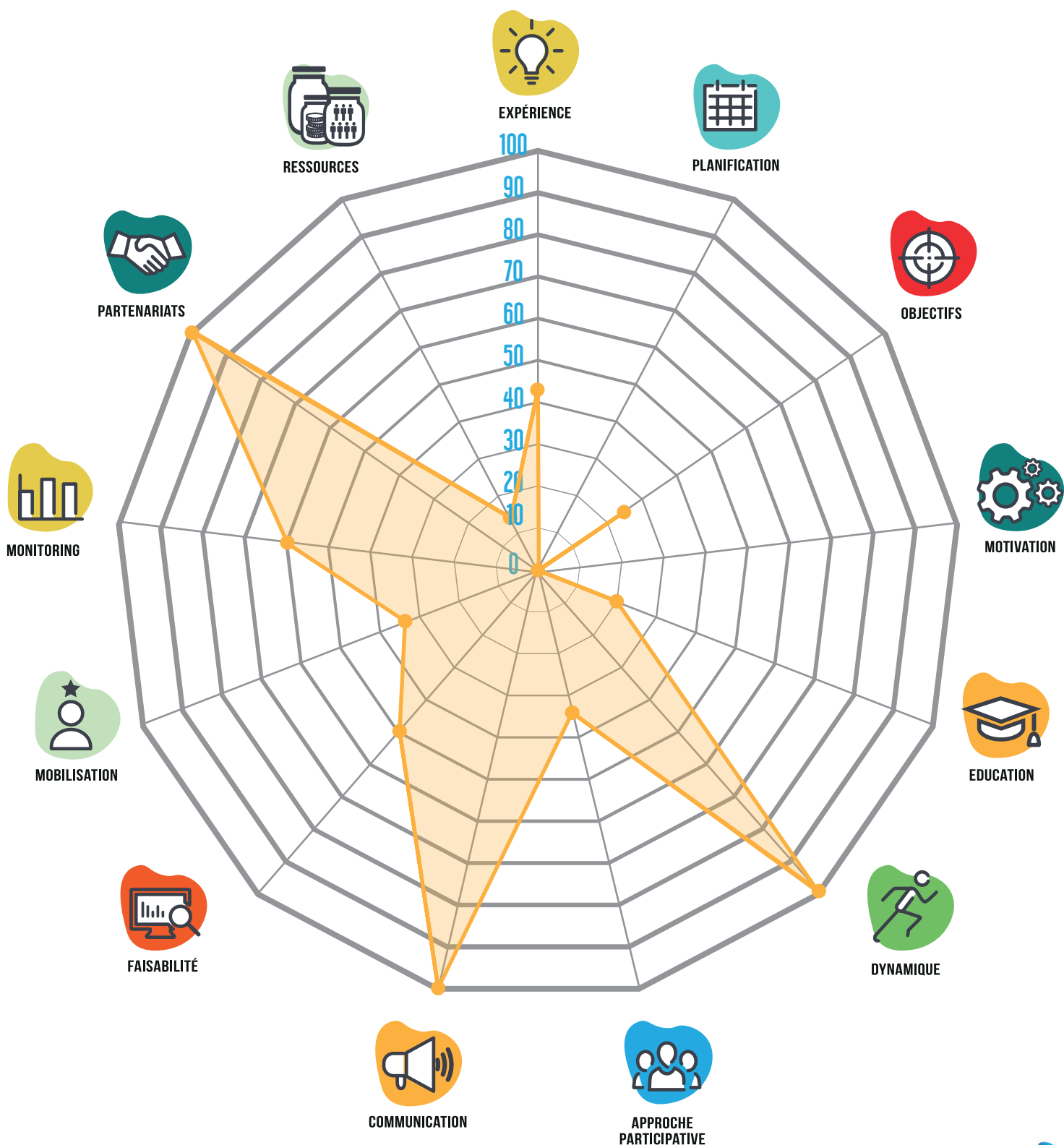
> Les pratiquantes (ré)-apprennent à rouler à vélo, mais également à maîtriser leur corps

> L'activité est utilisée de manière informelle pour échanger sur des thèmes de santé (sexuelle, sociale, physique...)

> L'objectif est que les femmes soient autonomes dans leur pratique à l'issue de leur participation



# Éléments clés au regard du modèle du club de sport promoteur de santé



# Éléments clés au regard du modèle du club de sport promoteur de santé



## Communication

Les porteuses du projet prévoient de communiquer plus autour de l'action en externe notamment (COM5), même si l'association a déjà un site internet, un logo, etc. (COM4). Il y a une volonté de créer un message clair, un slogan autour du projet (COM2). La communication interne est assurée par un groupe WhatsApp vers les pratiquantes (COM3).



## Dynamique

Le projet tient compte de l'environnement dans lequel il évolue, avec l'idée de proposer des activités dans différents lieux, de bien connaître le public, de définir des objectifs qui sont atteignables et centrés sur l'empowerment des individus (DYN2). Par ailleurs, dans la définition des objectifs, le sentiment d'appartenance à l'association, comme son identité ont été considérées, par le choix de pratique en non mixité (DYN1).



## Education

Les porteuses de projet se soutiennent mutuellement pour mettre en place le projet et échanger leurs compétences (EDU3).



## Expérience

Le projet est basé sur d'autres expériences antérieures des porteuses de projet (EXP1), sur une volonté organisationnelle et des raisons d'engagement fortes et militantes (EXP2, EXP3). Le projet s'appuie sur une évaluation des besoins lors d'échanges avec les femmes du quartier (EXP6) et sur des expériences d'autres clubs (DAV Montreuil ; EXP7).



## Faisabilité

Le projet évolue au fur et à mesure de la disponibilité des porteuses de projet, avec une évaluation régulière des ressources humaines (FAIS2) et de la faisabilité et du temps dédié au projet (FAIS3 et FAIS4), où les porteuses de projet pourraient ouvrir plus de créneaux, au vu de la demande, mais la nature bénévole de leur travail ne leur en donne pas la possibilité.



## Objectifs

Les objectifs de l'association ont été décrits et sont présentés sur le site internet (OBJ1). Les objectifs précis du projet ne sont pas formalisés, excepté dans une demande de financement.



## Mobilisation

Le projet mobilise actuellement les pratiquantes et leur entourage pour pratiquer et échanger, mais également sensibiliser par les pairs (MOB4). Les décideurs et élus locaux sont également mobilisés (MOB5) et le projet sert de plaidoyer, notamment auprès de la FFEPGV ou de l'APPELS (MOB6).



## Monitoring

Un suivi informel des activités et des améliorations à apporter au projet est fait régulièrement (MON1), par des discussions après les activités. Par ailleurs, les résultats à court terme (MON3) et à long terme (MON4) sont suivis, et récompensés notamment par un diplôme pour les pratiquantes. Néanmoins, les porteuses de projet souhaitent mettre en place une évaluation plus importante, notamment par une grille en fin de séance.



## Approche participative

Les actions des pratiquantes sportives sont valorisées et reconnues (APP5). Les participantes font partie du processus de décision et sensibilisent leurs pairs, mais également leur entourage (APP5 et APP6).



## Partenariats

Des partenaires ont été identifiés, mais également des menaces en termes de partenariats (PART1), avec des rôles de diffusion de l'activité, des rôles de relais, de soutien politique, qui sont clairement définis (PART2). Ces partenariats permettent au fil du temps de construire une culture commune et une reconnaissance et une légitimité au projet (PART3).



## Planification

La planification du projet est très succincte à l'heure actuelle, malgré la récurrence des créneaux. Elle est peu formalisée et dépend des opportunités identifiées par les porteuses du projet.



## Ressources

Les ressources pour le projet reposent sur le temps bénévole des deux porteuses du projet et du bureau de l'association (RES2), qui influence la mise en place de l'activité. Néanmoins, un repérage des financements mobilisables (RES5), des compétences disponibles par et pour les pratiquantes (RES4) est effectué, pour créer cette dynamique d'émancipation.



# PROSCeSS

PRoMotion de la Santé dans les Clubs Sportifs

UNIVERSITÉ  
CÔTE D'AZUR

Santé  
publique  
France

UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE

