

SPORTEZ-VOUS BIEN

Les MFR de Dordogne se sont donné rendez-vous le 6 avril, à Périgueux, pour un colloque sur le sport, la santé et le bien-être, à l'occasion duquel les lauréats du coup de cœur collectif de l'appel à partenariat MFR-MSA ont été récompensés. **Les élèves ont eu quelques mois pour monter un projet en groupe sur le thème « Bien dans mon corps, bien dans ma tête ».**

Un groupe d'élèves teste la sono au centre départemental de la communication, à Périgueux. Un autre répète sur scène son numéro : la chanson *Les Champs Élysées* de Joe Dassin, revisitée en *Le sport j'MSA*, raconte leur projet en musique, quelques fausses notes en prime.

Un quart d'heure plus tard, les 300 élèves des six MFR de Dordogne et leurs accompagnateurs investissent la salle. Lauréats du coup de cœur collectif de l'appel à partenariat MFR-MSA, ils viennent présenter leurs projets sur le sport, la santé et le bien-être, et espèrent repartir avec un chèque de récompense de la MSA. Point de départ de l'événement : la sédentarité. « En 2009, 18 % des élèves de troisième étaient en surcharge pondérale. Nous avons des jeunes de plus en plus obèses et en mauvaise santé. Ça devient catastrophique », regrette Serge Coustillas, médecin du sport. Selon l'OMS, la sédentarité est le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. C'est dans ce contexte que la fédération départementale des MFR de Dordogne a souhaité sensibiliser les jeunes aux bienfaits de la pratique physique et sportive, en les mobilisant sur des projets « sport-santé-bien-être ». En quelques mois, ils ont mis au point des actions concrètes, intergénérationnelles et contribuant à améliorer leur santé et celle de leur entourage. Ce 6 avril, c'est leur grand oral. Chaque groupe présente son projet devant les autres. De la vidéo au numéro d'acrobaties, en passant par le karaoké, les présentations sont originales et variées. À l'image de leurs idées. « On n'est pas des professionnels. Il peut y avoir des couacs, prévient Daniel Benoist, directeur de la fédération départementale des MFR. S'il y en a qui se moquent trop, je les fais monter sur scène ! »

Parmi les actions marquant les esprits, deux parcours de santé mis au point par les jeunes de troisième et de quatrième de la MFR de Salignac. Ceux-ci ont traité

« NOUS AVONS DES JEUNES DE PLUS EN PLUS OBÈSES ET EN MAUVAISE SANTÉ. »

directement avec leur mairie pour faire installer dans leur commune des agrès accessibles à tous. Ils ont aussi lancé un club de gym hebdomadaire à la MFR. « *Tous les cours sont filmés. Chaque mouvement travaillé est expliqué. On diffuse ensuite la vidéo sur Youtube pour que l'atelier profite au plus grand nombre* », précisent les élèves. À Vanxains, les élèves de troisième ont choisi de sensibiliser les jeunes enfants au sport. Ils ont initié les petits de l'école maternelle à un parcours motricité, suivi d'un goûter. Au-delà de cette action, ils se sont mis au défi de faire connaître des activités méconnues, telles que le *twirling-bâton*. Justement, six adolescentes montent sur la scène, tenues assorties et bâton dans la main. Sous les encouragements de la salle, elles offrent une démonstration de cette discipline alliant gymnastique et

figures avec bâton. « *Un, deux, un, deux!* », la meneuse donne la cadence. Les élèves de Vanxains ont par ailleurs organisé une course d'obstacles en forêt « *pour garder la forme sans matériel et sans se ruiner* ». Pompes, gainage, séances d'abdos... personne n'a été épargné.

Des idées pour bouger

Au CFP de Champcevinel, les élèves ont planché sur des ateliers relaxation et bien-être, et sur une exposition itinérante sur le diabète. Celle-ci devrait prendre ses quartiers dans toutes les MFR de Dordogne à partir de septembre. Les étudiants en BTS économie sociale familiale ont imaginé aussi une marche intergénérationnelle sur le chemin pédestre de leur village, avec étapes sportives, cardiorespiratoires et relaxation. Du côté de La Force, les jeunes ont choisi l'humour pour présenter leur projet. C'est dans un petit film, parodie de journal télé, qu'ils annoncent leur événement : un cross revisité ouvert à tous. Des échanges avec une diététicienne, des professionnels de santé et des sportifs de haut niveau sont prévus à cette occasion. À Périgueux, les élèves sont à l'origine d'une demi-journée d'exams de santé



© Eve Dusaussoy-La Bière



© Eve Dusaussoy-La Bière

(auditifs, visuels, etc.) et de rencontres avec des professionnels sur la sophrologie, l'addictologie, la relaxation et l'estime de soi. Ils prévoient également de réaliser des enquêtes sur les activités physiques, l'alimentation ou encore le sommeil. Enfin, à Thiviers, les jeunes de seconde Sapat (services aux personnes et aux territoires) lancent des olympiades en lien avec le foyer d'accueil médicalisé pour adultes handicapés de Bourdeilles et une rencontre avec le champion paralympique de tennis de table, Jean-François Ducay. Aujourd'hui, les élèves n'ont plus de

doutes : être bien dans son corps, c'est être bien dans sa tête. Alors, quand Serge Coustillas annonce qu'« *un jeune de 5 à 17 ans doit accumuler au moins 60 minutes par jour d'activité physique, les oreilles sont attentives. Vous êtes en fabrication jusqu'à 20-22 ans. Ceux qui ne font pas de sport maintenant peuvent se retrouver avec une ostéoporose jeunes. Idem au niveau musculaire. Si vous voulez avoir des muscles, et notamment un cœur qui fonctionne bien, c'est maintenant qu'il faut les développer* ». Lutter contre l'inactivité permet donc de gagner des années de vie en bonne santé.

L'intervention de Francis Thierry, acrobate de 58 ans et amateur de trek, est là pour le leur prouver. Diaporama à l'appui, il emmène avec lui les 300 élèves sur le toit du monde. Le récit de son trek de quinze jours au Népal suscite des convoitises et réveille des vocations. Alors, le trekkeur encourage les jeunes : « *Le sport, c'est du bonheur, ne vous privez pas ! La nature vous a fait un cadeau formidable à votre naissance : votre corps. C'est votre patrimoine. Il faut l'entretenir. La balle est dans votre camp.* »

—
Ève Dusaussoy

ILS ONT DIT

« Grâce à nos projets, nous avons pu faire de belles rencontres, échanger et partager. En plus du bien-être physique, la pratique sportive permet de s'épanouir et de créer du lien. »

Les élèves de la MFR de Thiviers.

« C'est important pour la MSA d'encourager ces projets en leur donnant un coup de pouce car ils sont fédérateurs, visent la prévention, le lien social, l'intergénérationnel, etc. »

Claudine Faure, présidente de la MSA Dordogne, Lot et Garonne.

« Les projets font appel à chaque fois à

des partenaires nouveaux. Ils permettent de mobiliser tout le tissu local autour de la MFR et de générer des activités pour les années à venir. »

Daniel Benoist, directeur de la fédération départementale des MFR de Dordogne.

« Pour les élèves en Bac professionnel services aux personnes et aux territoires, le projet a permis de faire d'une pierre deux coups : ils ont aussi découvert des métiers et des associations travaillant avec le public avec lequel ils seront en contact dans leur travail plus tard. »

Doriane Allain, formatrice à la MFR de Thiviers.

« L'appel à partenariat engendre des rencontres entre élèves, formateurs, partenaires du territoire... Ils mettent en place des choses ensemble. C'est vraiment fédérateur. »

Francine Castagné, du service action sociale de la MSA Dordogne, Lot et Garonne.

« Les élèves aiment construire des projets eux-mêmes, cela les met en valeur. On peut espérer qu'ils créent une émulation : ceux qui pratiquent un sport en parlent et donnent envie aux autres d'en faire autant. »

Armel Piron, directrice de la MFR de Thiviers.