



NEWSLETTER N°33



CDOS

DRÔME

# ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LIEN SOCIAL

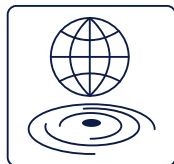
SEPTEMBRE,  
**2023**

Le lien social désigne l'ensemble des relations qui unissent les individus faisant partie d'un même groupe social et/ou qui établissent des règles sociales entre individus ou groupes sociaux différents.

Suivez nous :



## LE SPORT LANGAGE UNIVERSEL



Le sport permet à des populations d'origines ou des statuts sociaux différents de **se mélanger**, de **tisser** ou de **renforcer des liens**.

C'est également un **outil d'intégration** pour les personnes en situation de précarité. Le sport est un **langage universel**.

## LE SPORT FACTEUR DE LIEN SOCIAL ET INSERTION

Le sport et l'activité physique sont touchés par les **problématiques de lien et de mixité sociale**. Ils permettent de **sortir de l'isolement** et de **partager** des pratiques et ou valeurs avec d'autres. La pratique collective **renforce l'identité et la cohésion** au sein d'un groupe. La pratique d'une activité permet un **(ré)apprentissage du vivre-ensemble**, de lutter contre l'isolement des personnes afin qu'elles retrouvent un **équilibre mental et social**.

# 43%

des licenciés, évoquent la création de lien social comme étant la 1<sup>ère</sup> motivation pour pratiquer du sport en club.

## LES BIENFAITS DU LIEN SOCIAL

On entend régulièrement parler des **bienfaits physiques du sport**. En revanche, les **bénéfices moraux et sociaux** liés au sport, font beaucoup moins parler d'eux. Et pourtant **toutes les disciplines, quelque soit l'âge** des pratiquants, **leur milieu et leur parcours, permettent :**



VALORISER SES CAPACITÉS MENTALES



VALORISER SES CAPACITÉS PHYSIQUES



RENFORCER SA CONFIANCE EN SOI



RENFORCER SON AUTONOMIE



DÉVELOPPER SON LEADERSHIP



AFFIRMER SA PERSONNALITÉ

## POURQUOI PRATIQUER EN CLUB PLUTÔT QUE SEUL(E)?

À travers l'activité associative et l'engagement bénévole, l'activité physique est aussi vectrice de valeurs citoyennes et permet de lutter contre les discriminations.

### LE CLUB VA PERMETTRE :

- La rencontre avec de nouvelles personnes.
- L'engagement en tant que pratiquant ou bénévole.
- L'entraide et le changement d'habitude.
- La création du sentiment de sécurité.



### L'IMPACT DU GROUPE :

Un groupe social est un ensemble d'individus formant une **unité sociale durable**, caractérisé par :

- des **valeurs communes**,
- des **liens plus ou moins intenses**,
- une **situation sociale identique** et/ou des **activités communes**.

Il crée un **sentiment d'appartenance** et de **reconnaissance**, qui **améliore la confiance en soi** et qui devient un réel **soutien émotionnel**.

Les études ont montré que faire du sport en groupe **augmente de 50% le niveau de motivation** et de **75% le niveau d'atteinte des objectifs**.

*Un sport dit individuel n'est pas moins un sport collectif qu'un sport dit d'équipe.*

# LE E-SPORT FACTEUR DE LIEN SOCIAL ?

IMPACTS DES ÉCRANS SI L'UTILISATION N'EST PAS MAÎTRISÉE

Chez les enfants et les adolescents, des études ont mis en avant des effets négatifs sur le développement affectif, cognitif et moteur, sur le contrôle des émotions ainsi que sur la santé psychologique et sociale.

## LES IMPACTS PHYSIQUES :



Surpoids



Sédentarité



Douleurs



Manque de sommeil



Troubles de la vue

## LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES :



Diminution du bien-être



Altération des fonctions cognitives et exécutives



Dépendance



Trouble du jeu vidéo\*

## LES IMPACTS SUR LA VIE SOCIALE :



Isolement



Diminution des compétences sociales



Difficultés de langage



Insécurité : Cyberintimidation, sextorsion, ...

## QU'EST-CE QUE LE E-SPORT ?



Désigne la pratique des jeux vidéo compétitifs, le joueur affronte seul ou en équipe d'autres joueurs. Les premières compétitions ont commencé dans les années 70.

## QUI PRATIQUE LE E-SPORT ?

Accessible à tous et sur tous les supports (ordinateur, tablette, téléphone, console,...), ils sont variés dans leur style et dans leur difficulté de prise en main.



## E-SPORT ET COHESION D'ÉQUIPE ?

Si l'E-sport n'est pas un sport au sens physique, il peut être qualifié de sport cérébral au même titre que les échecs. La plupart des jeux compétitifs se jouant à plusieurs, avoir l'esprit d'équipe et savoir communiquer sont indispensables.

Le E-sport favorise le développement de compétences supplémentaires comme :

- La communication
- La collaboration
- La négociation
- La gestion des conflits
- L'écoute active
- Le respect.

## E-SPORT ET LIEN SOCIAL ?

L'E-sport peut permettre aux jeunes introvertis de se socialiser davantage. Le sentiment d'acceptation acquis avec l'E-Sport participe à une bonne santé mentale.

Le E-sport permet d'acquérir ou renforcer certaines compétences sociales comme :

- Le maintien visuel
- Le langage corporel
- Le contrôle de soi



\*Le trouble du jeu vidéo est reconnu comme un problème de santé mentale par l'Organisation mondiale de la santé depuis 2018. Lorsque le «circuit de la récompense» est surstimulé, le cerveau s'adapte au fil du temps à cette forte sensation de plaisir, ce qui incite le jeune à jouer plus souvent et plus longtemps.

# Quel sport pour favoriser le lien social ?

## UFOLEP



L'Union Française des Œuvres Laïques de l'Éducation Physique est né en 1928. C'est la première fédération **multisports** affinitaire de France.



L'UFOLEP est une fédération sportive et citoyenne, dont les valeurs sont la **solidarité**, le **fair-play**, le **civisme**, à travers les **principes de laïcité** et de **citoyenneté**. Il illustre une vision du sport à **dimension sociale** et **citoyenne** pour répondre aux enjeux actuels d'**accessibilité**, de **santé pour tous**, de **solidarité** et d'engagement.



Les **orientations** de l'UFOLEP sont : des **activités sportives conviviales**, des **écoles de sport**, des **activités de loisirs** ou **compétition**, des **activités sport santé** en direction des seniors, **favoriser l'insertion sociale** et professionnelle, proposer des **formations d'animateurs** et de **dirigeants**, participer à la prise de conscience **éco-responsable** et **lutter pour l'égalité** des genres.

### CONTACT COMITÉ

@ [accueil@ufolep26.fr](mailto:accueil@ufolep26.fr)

☎ 04.75.82.65.00

📍 26 Avenue Sadi Carnot, 26000 Valence

## CDSMR



Le **Comité Départemental de Sport en Milieu Rural** est un comité **multisports**. Il a pour but de favoriser la **pratique d'activités sportives** adaptées aux **spécificités de milieu rural**. Il participe ainsi à **l'animation**, mais également au **développement des territoires ruraux** à la fois sur le **plan sociétal** et sur le plan **économique**.



Le CDSMR a pour objectifs : de **renforcer la cohésion sociale des communes** et participer au **maintien des traditions** locales, de **défendre et promouvoir le milieu rural** et **l'accès aux pratiques sportives pour tous**, de participer à la **création d'emplois locaux**, de participer au **maintien et à l'entretien de l'espace naturel et patrimonial** et **favoriser la promotion sociale** des acteurs et **l'accès des jeunes** aux responsabilités.



Pour remédier au **manque d'équipement**, de **matériel** ou **d'encadrement**, qui constitue un **frein à la pratique sportive** dans les territoires ruraux isolés, **Le Mobil'Sport** s'installe dans les salles des fêtes, sur les places de villages, les cours d'écoles, les plateaux multisports...

### CONTACT COMITÉ

@ [ardechedrome@sportrural.fr](mailto:ardechedrome@sportrural.fr)

☎ 04..26.62.41.10

📍 Salle du temple, 26780 Allan

# LE PASS SPORT

## C'EST QUOI ?

Il s'agit d'une **aide à la pratique sportive** de **50 euros par enfant** pour **financer** tout ou partie de son **inscription dans une structure sportive**. Le **Pass'Sport** est une mesure pouvoir d'achat destinée à **offrir aux enfants et aux jeunes les plus éloignés de la pratique sportive**, en raison d'un handicap ou pour des raisons financières, un **accès facilité à une pratique sportive**.

### QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?



Les enfants nés entre le 16 septembre 2005 et le 31 Janvier 2017, percevant l'ARS\*.



Les enfants nés entre le 1 juin 2003 et le 31 Janvier 2017, percevant l'AEEH\*.



Les personnes nées entre le 16 septembre 1992 et le 31 Janvier 2007, percevant l'AAH\*.



Les Étudiants, âgés de 28 ans révolus, et percevant au plus tard le 15 octobre 2023, une bourse de l'état de l'enseignement supérieur, une aide annuelle du CROUS\* ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales pour l'année universitaire 2023 - 2024.

### COMMENT CELA FONCTIONNE ?



Un **email** vous a été **envoyé** au cours de la dernière semaine du mois d'**août 2023** par le **Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques**, aux jeunes et familles éligibles.

Il contient un code unique Pass'Sport permettant de **bénéficier d'une déduction de 50€ à transmettre** au moment de l'inscription dans un **club sportif éligible**.



### OÙ L'UTILISER ?

- Associations sportives et structures affiliées aux fédérations sportives agréées par le ministère des sports et des JOP.
- Associations sportives non affiliées à une fédération agréée mais disposant d'un agrément Sport ou JEP valide.
- Associations sportives non affiliées à une fédération agréée mais disposant d'un agrément Sport ou JEP valide.
- Les structures du loisir sportif marchand (une salle de fitness, une salle d'escalade, un club de foot 5 ou une patinoire ...), etc. ayant signé la charte d'engagement au dispositif.



Le dispositif du « Pass'Sport » peut être utilisé jusqu'au **31 décembre 2023**, pour toute adhésion ou prise de licence.

#### POUR PLUS D'INFO :



http://

\*ARS : Allocation de Rentrée Scolaire

\*AEEH : Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé

\*AAH : Allocation Adulte Handicapé