



Préserver sa santé et maintenir une bonne condition physique reste l'objectif de la FFSPT. Crédit : FFSPT

Quand le sport devient facteur de solidarité

Par [La rédaction](#) Dernière modification : 10/05/2019

Depuis sa création en 1967, la Fédération française Sports pour tous (FFSPT) œuvre pour rendre la pratique sportive accessible à tous, y compris à ceux qui en sont le plus éloignés. Avec des actions visant des personnes en très grande difficulté, la fédération tente de recréer du lien avec ceux qui n'ont pas été épargnés par la vie.

Vendredi, fin d'après-midi. À l'heure où le commun des mortels s'apprête à partir en week-end, un homme transpire à grosses gouttes sur un vélo d'intérieur. Il s'appelle Bakary* et vient de Guinée-Conakry. Trois fois par semaine, il s'active dans les salles de sports des centres d'hébergement Emmaüs.

Rendre le sport accessible à tous les publics

Bakary est un sans-papiers qui a fui son pays. Il a voyagé plusieurs années avant d'atterrir à Paris dans l'espoir d'une vie meilleure. Aujourd'hui, sans la moindre ressource, il est hébergé dans un centre Emmaüs. Bakary a très longtemps dormi dans le métro parisien avant de trouver un refuge. Et pour rester digne, il entretient son corps. « *Je ne veux pas rester inactif* », raconte celui qui a passé trois années au Maroc en travaillant dans la ferraille pour se refaire financièrement avant de continuer son périple. « *Si j'avais du travail, une vie normale, je ferais du sport le dimanche comme tout le monde* », ajoute-t-il en souriant.

Chaque année, la Fédération française Sports pour tous engage une multitude de projets et d'actions avec toujours la même mission : rendre le sport accessible à tous les publics.

En partenariat avec le mouvement Emmaüs, acteur de la lutte contre la pauvreté, la [FFSPT](#) a mis en place à Paris des centres de remise en forme destinés aux plus démunis. Grâce à la licence sociale proposée par la fédération et un planning d'activités complet (yoga,

musculature, gym, danse...), les animateurs du réseau Sports pour Tous offrent à ces adhérents bien plus qu'un accès au sport : une reconquête de leur dignité.

Ce jour-là, un cours de danse avait eu lieu avant la séance de remise en forme suivi par Bakary. Au rythme d'une cumbia, musique entraînante venant de Colombie, deux femmes tentent de suivre les instructions de Myriam. Djamila, d'origine marocaine, semble oublier tous ses problèmes durant ces quarante-cinq minutes. Enfant, au Maroc, elle ne pratiquait l'exercice physique qu'à l'école. « *Je viens ici pour me faire plaisir et ne pas rester seule dans ma chambre* », raconte avec beaucoup de timidité cette jeune femme de ménage à temps partiel. Elle fait partie de ces travailleurs pauvres incapables de se loger.

Oublier un instant les problèmes du quotidien

Quant à Teresa, née en Bolivie, son sourire en dit long sur ses sentiments. Cette dame d'environ soixante ans, ancienne salariée non déclarée chez un ambassadeur, vit avec son fils, sa belle-fille et son petit-fils dans une chambre de 9 mètres carrés. Dans l'ancienne cafétéria qui sert de salle de danse, elle trouve son moment de respiration et de liberté. Son assistante sociale lui a conseillé un peu de sport après une opération à l'épaule.

« *Je fais vraiment en fonction de leur envie. Certaines femmes viennent régulièrement et d'autres font des allers-retours. Je n'exige rien. J'en ai qui sont ici juste pour discuter, se confier. Je suis à l'écoute. Les gens ont juste besoin de parler à quelqu'un de différent. Une forme de vie sociale en somme* », avance Myriam l'intervenante. Elle continue : « *Parfois je me rends compte qu'elles ont un problème par rapport à leur corps, à la prise d'espace. Il ne faut pas oublier que certaines d'entre elles ont vécu dans la rue. Il faut beaucoup de confiance entre nous.* » Et si les pratiquantes ne comprennent pas les instructions, comme avec les enfants, Myriam utilise des images.

« *Le sport est aussi un prétexte pour aider* », témoigne Pierre-Alexis Garron, coordonnateur technique référence Sport et Santé pour le comité régional Île-de-France de la fédération. « *La compétition sportive n'est pas notre but. On veut donner le goût du sport loisir. On veut aussi sensibiliser les gens à la santé. Lors d'un goûter après une séance de sport avec des enfants, on les sensibilise sur la diététique, l'hygiène des dents* », explique-t-il.

Des actions à l'hôpital, pour des adolescents en difficulté, dans les prisons

Le but principal de la FFSPT, qui est reconnue d'utilité publique et agréée par le ministère des Sports, reste avant tout la création de lien avec ceux qui se sentent isolés. D'autres actions ont lieu à l'hôpital, dans des foyers de travailleurs handicapés, pour des adolescents en difficulté, des personnes âgées, dans les prisons ou pour les gens du voyage. « *Partout en France, la FFSPT veut tendre la main à chacun et à chacune, quels que soit son parcours de vie, ses difficultés, et ses entraves psychologiques ou physiques* », précise l'instance fédérale.

Par exemple, tous les bénéficiaires du RSA, moyennant une cotisation de 7 euros par année, ont la possibilité de prendre part aux activités de la fédération. L'hiver dernier, un atelier de marche nordique avait été mis en place pour des migrants qui étaient hébergés à l'[Insep](#), dans le bois de Vincennes.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, il faudrait faire chaque semaine deux heures trente d'activités modérées pour rester en forme. Et même les populations les plus fragiles devraient y avoir droit.

Née il y a plus de 50 ans, cette fédération s'attache donc à permettre la découverte de l'exercice physique aux personnes qui en sont le plus éloignées.

**Tous les prénoms ont été modifiés*