



PORTRAIT

Sylvie Henry

Educatrice sportive sport santé « Activ Sport » en lien avec le programme sport santé du CCAS d'Hennebont.



J'ai 47 ans. J'oeuvre depuis 1997 dans le domaine social et sportif. Après être intervenue 10 années auprès d'un public handicapé, dans le milieu du handisport et du sport adapté, je suis maintenant éducatrice Sport Santé salariée au sein d'Activ'sport, association rayonnant dans le sud du Morbihan.

Installée à Hennebont depuis 2014, mes missions concernent des publics de tous âges, des plus jeunes jusqu'aux seniors. Je travaille en collaboration avec les services sociaux de la ville d'Hennebont et ceux en charge de la Politique de la ville afin de permettre aux personnes éloignées de toute pratique physique ou sportive, de découvrir leur potentiel physique, de retrouver la motivation pour s'entretenir, de se dépasser s'il le faut,... tout en recherchant un maximum de lien social à l'occasion des activités pratiquées.

L'association Activ'sport propose des activités adaptées pour tous : personnes âgées, personnes handicapées, personnes atteintes d'une maladie chronique (diabète, sclérose en plaque, parkinson, obésité, lombalgie...), ainsi qu'auprès de toutes les personnes désirant commencer ou reprendre une activité physique. Pour cela, j'interviens directement auprès des établissements, des réseaux de santé, des associations locales, voire même à domicile !

Maintenir l'autonomie et créer du lien social, voilà les deux principaux objectifs poursuivis par l'association.

A-t-il été nécessaire de mettre en place des activités, ou des modalités d'accueil ou bien encore un encadrement spécifique pour la pratique féminine ?

Pour ne pas mettre en échec les femmes désirant découvrir une activité physique, il faut d'abord leur proposer un programme de remise en forme spécifique et individualisé, nécessaire à leur mise en condition physique. Ce programme adapté à chacune, permet d'analyser les points faibles, afin qu'elles en fassent leur force.

La découverte d'un « sport plus traditionnel » se fait dans un second temps, à l'occasion de temps d'animations collectives, pendant lesquelles, toutes ensemble, elles partagent des activités sportives qui leur sont souvent inconnues, parfois mal perçues !! Ces séances

ÉGA Sport

Promouvoir
et valoriser
**LE SPORT
AU FEMININ**
dans le Morbihan



d'initiation et de découverte leur permettent d'éprouver les « sports » qui leur conviendraient le mieux pour s'inscrire ensuite, si elle le désirent, dans un club en vue d'une pratique plus durable. L'association Activ'sport travaille en partenariat étroit avec les associations sportives locales pour favoriser cet accompagnement considéré comme essentiel !

Comment encouragez-vous la pratique sportive féminine ?

Le fait de participer à un programme de remise en condition physique permet de se découvrir, de prendre le temps de réexpliquer des bases simples et importantes que chacune a pu oublier avec le temps.

Découvrir son corps, aborder le sport d'une autre façon sans obligation, de façon ludique et collectivement, comprendre pourquoi réaliser tel mouvement, plutôt que tel autre ?... ressentir les bénéfices apportés par chaque exercice ... Tout ceci amène chacune d'elles à trouver la motivation à pratiquer dans l'instant (durant l'exercice, pendant la séance,...), et plus durablement (s'investir pendant toute la durée d'un cycle d'activités, voire, plusieurs années) .

Qu'avez-vous à dire à celles et ceux qui sont convaincus que les filles n'ont pas l'esprit de compétition dans le sport ?

Pour avoir l'esprit de compétition, il faut avant tout trouver l'activité sportive qui convient le mieux. Le plaisir de pratiquer permet de trouver la motivation essentielle à un engagement plus compétitif, dont le degré varie selon les objectifs poursuivis.

Pour faire du sport, la femme est confrontée à un vrai parcours d'obstacles. Elle doit faire preuve de ténacité pour enjamber toutes les barrières qui s'opposent à son engagement : son inscription à un club est déjà, à lui seul, un véritable challenge pour trouver le créneau adapté à sa vie de femme, de maman, de couple,...

Quelles solutions pour faire du sport une activité sociale plus mixte ?

Faire partager des défis ensemble (couple, famille)

Prévoir un objectif final pour chaque personne

Faire naître le dépassement de soi

Favoriser les actions ponctuelles en extérieur, valorisant la nature, le sport, les défis