

LA CARTE D'IDENTITÉ DU PROJET

« Mission Nutrition » - Val d'Europe FC

Thématique(s)

Nutrition, diététique du sportif, performance, bien-être, estime de soi

Objectifs

Plusieurs objectifs ont été identifiés par le porteur du projet :

- > Agir en amont pour prévenir les blessures
- > Eveiller à l'importance de l'alimentation par rapport au fonctionnement du corps
- > Optimiser les repas pour favoriser la pratique du sport,
- > Développer l'esprit critique et apprendre à choisir parmi différents aliments
- > Transmettre les bases nécessaires à la création d'habitudes alimentaires plus saines
- > Développer l'autonomie des filles sur ce sujet





Public(s) concernés

60 filles de 5 à 13 ans sont concernées, ainsi que leurs familles et entourages proches



Stratégies d'action déployées

Pour atteindre ses objectifs, le Val D'Europe FC déploie plusieurs stratégies :

- Des séances de sensibilisation via des ateliers ludiques
- Des exercices spécifiques inclus dans les entraînements et les matchs
- L'implication de parents, un sponsor (imprimeur), une illustratrice, une joueuse de foot professionnelle et de dirigeants



Activités déployées

Plusieurs actions opérationnalisent ces stratégies :

- La création d'un livret (conseils, recettes, astuces)
- Une intervention théorique
- Des animations d'ateliers sous forme de jeux
- Des ateliers techniques thématiques de foot
- Un rappel sur groupe whatsapp des parents la veille des tournois
- Des questions au moment des échauffements



Financements

Le porteur du projet a identifié l'investissement du Val D'Europe FC à 500 euros pour la conception du livret, illustration et son édition.

Les animations coutent entre 15 à 20 € d'aliments/animation. Le club a également un forfait pour les collations d'après match.



Territoire/lieu de déroulement de l'action

les stades de Serris et Bailly-Romainvilliers (Seine et Marne) et touche les jeunes joueuses et leurs familles.



Partenaires impliqués

Plusieurs types de partenaires sont impliqués :

- Un imprimeur et une illustratrice ont participé à la création du livret
- Une joueuse professionnelle a ajouté un témoignage au livret
- Une maman diététicienne, une maman pâtissière, une maman garde d'enfants et une autre maman



Indicateurs d'évaluation

Plusieurs indicateurs illustrent le déploiement du projet : une bonne réception des livrets, la prescription des enfants auprès des parents lors des courses, la prescription des joueuses plus âgées auprès des plus jeunes, l'impact sur la fin de saison dernière : adaptation des pique-niques, collations d'après matchs (composition qui a évolué). L'implication sur les résultats sportifs du club n'a pas été étudiée.

« Mission Nutrition »

Val d'Europe FC

Le contexte

Le Val d'Europe Football Club est né en 2012, de la fusion de deux clubs voisins, le FC Bailly et le RC Serris. Il comporte actuellement 950 adhérents, répartis en 38 équipes, allant d'U6 à vétérans. Il est situé en Seine-et-Marne. Le club oriente sa politique sur la formation et la progression des joueurs et joueuses dans toutes les catégories. Le bureau est composé de 15 membres. Ce club a été primé pour l'action « Mission Nutrition » aux Trophée Philippe Seguin du FondAction du Football en 2020.

Le constat

En observant les joueurs séniors du club, le porteur du projet s'est rendu compte que de nombreuses jeunes filles avaient des habitudes alimentaires qui avaient des conséquences négatives sur leur forme physique et leur performance. Ensuite, le porteur du projet a pris la responsabilité de l'école de football de filles et a remarqué le problème de fidélisation et d'abandon ou de décrochage sportif des filles. Ainsi, le porteur du projet a misé sur la prévention, notamment sur la construction de repères vis-à-vis de l'alimentation et de la diététique, pour améliorer le bien-être global des joueuses et ainsi fidéliser le public féminin au sein du club.

L'opportunité

Le porteur du projet était responsable de l'école de foot garçons, avait organisé des stages pendant les vacances au cours desquels il avait invité sur quelques demi-journées, des extérieurs sur le handisport ou encore l'arbitrage. Il avait fait appel à une diététicienne pour intervenir auprès des jeunes joueurs mais l'échange s'était avéré très magistral, sans pratique et donc ça n'avait pas laissé de traces. Le lancement du projet, sur la saison 2018-2019 s'est appuyé sur les compétences de mamans de joueuses, qui étaient dans la nutrition, la pâtisserie, la garde d'enfants, pour construire des contenus et des activités, avec l'idée de lancer quelque chose de pérenne. Le projet a démarré par la constitution d'un livret pour que les filles puissent manipuler, utiliser et écrire. Le livret a été illustré par la sœur du porteur du projet, gratuitement.

Aujourd'hui, l'action a été élargie par la création d'une version simplifiée du livret s'axant sur les collations, et à destination des parents pour les catégories de foot à 5 garçons (4 à 9 ans) et par l'intégration de l'action dans le projet du club et dans le règlement du club, pour les parents et les licenciés, lors de la refonte du projet du club.

Les principes d'action de l'action

Le principe majeur de l'action est de transmettre des conseils nutritionnels, sans stigmatiser, ni normaliser l'alimentation, par un livret et des ateliers de sensibilisation. La porte d'entrée est la nutrition du sportif et l'optimisation de la performance et du bien-être via l'alimentation, ce qui a amené d'autres réflexions. L'autonomisation des joueuses sur leur alimentation, dans les achats, les recettes, la composition des plats est visée.

Les objectifs du projet

L'objectif majeur du projet est de sensibiliser les jeunes filles de l'école de football et leurs parents à une alimentation saine, et par ce biais, aborder d'autres comportements citoyens et de santé.

L'objectif du projet est de pouvoir aller plus loin en proposant un niveau 2 pour les filles ayant participé cette saison, mais aussi d'aller sur d'autres thématiques, notamment sur l'hygiène de vie, le sommeil, les écrans, les réseaux sociaux, pourquoi pas du soutien scolaire, maintenant que le projet est mis en place et reconnu au niveau du club. « Du coup ça [le trophée Philippe Seguin] nous permet aussi de sensibiliser les décideurs, les membres du bureau, les mairies, à l'utilité, l'évidence, même, de notre mission extra sportive auprès des jeunes en particulier.... ça va lancer des projets »

Le porteur du projet souhaite structurer un projet pédagogique autour de cette action : « Ce qui me gênerait un petit peu c'est qu'on ne profite pas de cette dynamique pour enclencher autre chose. Est-ce que le club va pouvoir mettre en avant un vrai projet pédagogique, qui inclut des éléments forts, dont le projet nutrition ? Pour l'instant, c'est en train de se structurer, de se formaliser, de passer d'une action à succès à un vrai fil rouge ancré dans les principes pédagogiques du club. »

Le contenu de l'action

Plusieurs activités ont été lancées :

- 1) La création d'un livret pour les pratiquantes, qui soit ludique et coloré, qui permet de présenter les principes de l'action et d'écrire à l'intérieur. Il comprenait des conseils, le témoignage d'une joueuse professionnelle, des recettes. Le livret est disponible en ligne sur le facebook et le site internet du club.
- 2) L'organisation d'ateliers de sensibilisation, en utilisant des emballages pour expliquer les groupes d'aliments, présenter différentes collations, préparer des recettes, identifier le petit déjeuner idéal, le menu idéal pour les tournois. Par exemple : « Voilà, il y avait trois menus, ou quatre... Je crois qu'il y en avait trois. Trois menus qui avaient été retenus. Faut savoir la plus petite devait avoir sept ou huit ans, donc ça couvrait quand même une grosse gamme d'âges. Et donc ça a été, ça a été proposé comme ça, et très rapidement, sur les tournois, on a retrouvé les mêmes menus, ce qui était assez rigolo, donc voilà, tout ça, ça a bien marché, ça a donné du sens, on a fait le lien à ce moment-là entre le foot, la performance et le travail qu'on avait fait en amont sur la prévention et la nutrition. »
- 3) La création d'un groupe WhatsApp pour communiquer avec les parents sur les menus et l'alimentation
- 4) L'intégration d'exercices sur l'alimentation dans les séances d'entraînement : « par exemple, on les met en équipe, et puis sous forme de relais, elles partent avec leurs ballons, j'ai installé des plots, des coupelles, plus ou moins grosses, un peu partout, répartis comme un champ de mine, quoi, et puis elles s'approchent, elles regardent en dessous, et il y a un aliment, j'ai imprimé quelque chose. Donc il peut y avoir aussi bien une barre de céréales, de l'eau, du jus de fruits, que du saucisson, et un hamburger, et des frites, et un truc comme ça. Il y a un petit peu de tout. Et le thème, bah ça dépend, ou bien on constitue une collation d'après match idéale, ou bien un repas d'avant match, ou bien un petit déjeuner d'avant match, chaque fois ça change, et du coup, en relais, comme ça, elles doivent ramener à chaque fois un élément et s'arrêter quand il faut. »

5) Des moments informels, au cours desquels des situations personnelles sont abordées, en fonction de la disponibilité et de l'envie des filles après les entraînements.

Les partenaires du projet/ de l'action

Différents partenariats ont été sollicités pour lancer l'action : avec une illustratrice et un imprimeur pour créer le livret. Une maman diététicienne, une maman pâtissière et une maman garde d'enfants ont réalisé les contenus sur la base de leur activité professionnelle.

Ces professionnels ont participé sans contrepartie, pour rendre service ou simplement en apposant leur logo sur les documents produits.

Une joueuse canadienne professionnelle a été sollicitée et est venue soutenir le projet et servir d'ambassadrice du projet.

D'autres clubs, notamment de basket ont contacté le porteur de projet pour transformer le livret pour d'autres publics, ce qui n'a pas été fait à l'heure actuelle, mais semble faisable pour le porteur du projet. La Fédération Française de Football a également contacté le club pour faire un projet de livre avec des interviews des joueurs, des intervenants, etc.

En réaction à une publication Facebook, le porteur de projet a été encouragé à déposer le projet aux Trophées Philippe Seguin. Ensuite, il a monté le dossier et cela a lancé la reconnaissance du projet en France.

L'évaluation

Le porteur du projet avait conçu la dernière page du livret comme une auto-évaluation, mais n'a pas pu récupérer les livrets, même si les pratiquantes s'en sont servie pour s'autoévaluer. Il n'a pas fait d'évaluation des activités, mais il se fonde sur les retours, notamment celui-ci : « Le seul retour que j'ai, pour moi, c'est les parents qui me disent que c'est formidable et que du coup ils vont mettre ça en place, mais est-ce qu'on peut vraiment se fier... ».

Des exemples de réussite du projet sont cités par le porteur, comme « Je pense qu'à partir du moment où elles font les courses avec les parents, qu'elles constituent leur pique-nique, qu'elles font, qu'elles participent à la collation, les retours des parents, c'est : « Oh la la, JB, tu nous as... tu nous ennuies, avec ton truc, là, on était à Carrefour, elle m'a fait toute une scène pour prendre ça au lieu de ça, du coup ça nous coûte cher, c'est du bio, c'est du bio ou du complet, j'aime pas, c'est du machin, mais bon, elle a son truc ». Voilà. Enfin, en gros, c'est ça. Donc moi, ça me, voilà, ça me convient, on peut se dire, ils peuvent râler, mais bon, du moment qu'ils le font, c'est que quelque part ils sont d'accord, et puis voilà. Donc en fait, leur... leur participation elle est là, en fait elle sert, c'est simplement une influence sur les choix alimentaires des parents. » Ou encore « Les Pringles, c'est extraordinaire. Un paquet de Pringles, c'est cylindrique, ça se mange comme ça, c'est formidable. Bon, voilà, quoi. Il y a toujours des petits, des petits ratés, mais ça donne l'occasion à d'autres filles de dire : « Ah non, mais là tu... T'abuses, là. C'est pas du tout... c'est pas du tout recommandé, on n'est pas du tout dans les... dans les clous, quoi ». »

Dans les effets inattendus du projet, le porteur cite d'abord la contribution à « à fédérer la... la communauté, quoi, en fait, de parents et de filles, et de partenaires, et en fait ça a beaucoup influé sur le sportif, mais au-delà des résultats purement, comment dire, physiologiques, quoi... métaboliques, enfin, ça, ça a contribué à vraiment créer une autre dynamique, à savoir que par exemple la qualité de nos collations, elles sont remarquées aussi par les autres clubs qui nous font la remarque, qui sont contents de venir, les autres joueuses, on les voit arriver, ah bah elles sont contentes après le match, même si elles ont pris une dérouillée »

L'ancrage dans un modèle théorique ou des données scientifiques

Le projet trouve un ancrage dans les connaissances des professionnels bénévoles sollicités, mais pas dans un modèle théorique précis.

Les limites du projet/ de l'action

Une des limites des projets de prévention et de promotion de la santé au sein des clubs de sport est la limite des ressources humaines et le focus central sur les aspects sportifs. Les entraîneurs ne sont pas très intéressés par l'aspect éducatif, puis il est important de répondre aux attentes de chacun. Dans un premier temps, le club a reconnu le projet et est resté à disposition du porteur, sans soutien actif. Le projet n'a pas été intégré directement dans le projet pédagogique, qui est en cours de refonte et qui va probablement intégrer le projet « Mission nutrition » au vu de sa reconnaissance par les trophées Philippe Seguin.

Les moments clés du projet

Un premier moment clé est l'échec des ateliers de sensibilisation mis en place pendant les stages, parce que la pédagogie n'était pas adaptée au public.

Un deuxième moment important a été le démarrage de la collaboration avec les mamans et le réseau du porteur du projet, qui avaient envie de monter le projet et la dynamique collective a fonctionné et permis un nouvel élan, et une meilleure définition du projet, de ses principes, de son approche.

Le troisième moment clé est la reconnaissance et la valorisation, qui a projeté le projet dans une autre dimension, et lui a donné une légitimité, en termes de prestige, d'exposition, qui va permettre d'aller plus loin.

Si c'était à refaire

Une des limites pour le développement du projet est le temps, avec deux séances par semaine d'entraînement, dont une seule qui se prête mieux au projet, cela fait seulement 30 séances à l'année et ne permet pas de faire passer tous les messages. Cette limite se pose aussi, parce que les pratiquantes sont là pour faire du foot et pas uniquement se centrer sur la nutrition.

Le porteur du projet mentionne qu'il aurait également fait plus d'évènements, de sorties avec les équipes, comme une journée d'intégration, la galette des rois, des temps avec les parents.

Les conditions pour reproduire l'action

Le porteur de l'action avait une visée importante de l'utilisation du football pour travailler les comportements de santé et était déjà reconnu par les parents comme étant sensible à ces thématiques.

Le porteur du projet estime que la pratique du football féminin est plus orientée vers une pratique pour le plaisir, qu'une pratique pour la performance et pour devenir professionnel du football.

Le financement au lancement du projet a été minimal (200 livrets à 8,10 euros pièces), qui ont été financés grâce à un partenariat avec un imprimeur local, qui a ajouté son logo sur les documents. Ensuite, les produits pour les ateliers n'ont pas coûté cher (20-30 euros). Le budget pour l'après match a été utilisé pour transformer les collations (par des recettes, un changement de produits), pour qu'elles soient plus saines.

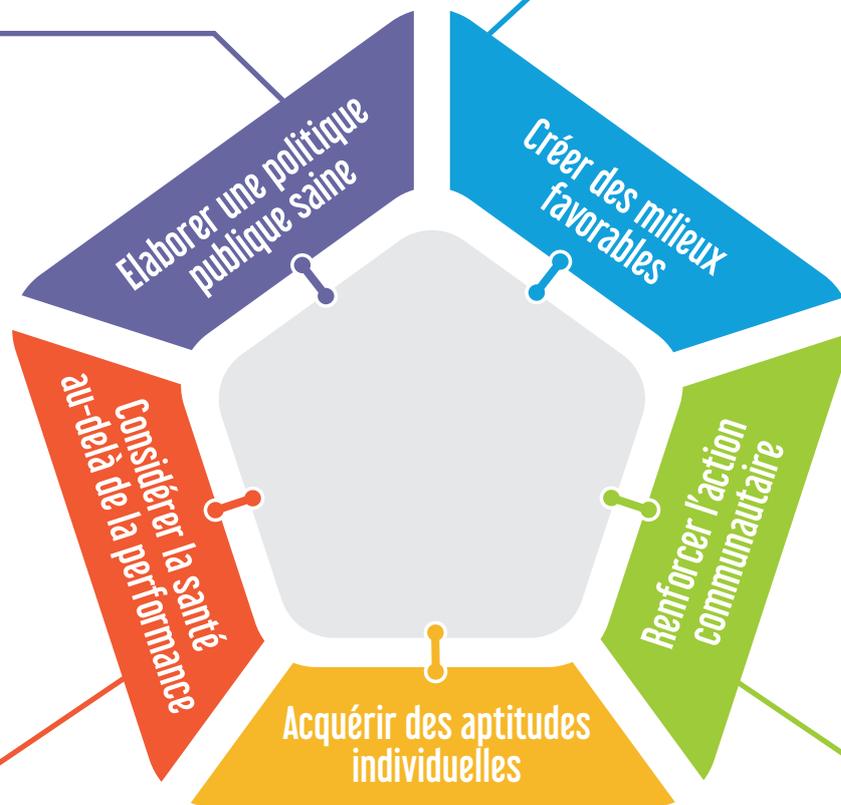
Les compétences professionnelles du porteur projet, en création de contenus vidéo, en diffusion sur les réseaux sociaux ont été utilisées. Le porteur de projet n'aime pas être sur le devant de la scène, car c'est avant tout une réussite collective dont il ne veut pas prendre tout le crédit, mais se prête à l'exercice car la cause en vaut la peine. Une des clés de la réussite identifiée par le porteur du projet est le sens donné au message, en incluant le football. Il est important de garder l'essence de l'activité sportive pratiquée et d'apporter un contenu ciblé par rapport à cette pratique. Une seconde clé du projet est l'investissement fort des parents et bénévoles autour de l'action, qui se sont beaucoup investis, ainsi que le soutien (passif) du club, qui donne carte blanche aux actions proposées. Une troisième clé du projet est la proximité entre le porteur du projet et les entraîneurs des différentes équipes, qui a permis une coordination fluide du projet. Le porteur du projet résume ces facteurs par la phrase suivante : « Entourez-vous correctement, nommez un chef de projet et donnez du sens ».

Dans la mise en place du projet, le porteur a beaucoup appris en termes de compétences psychosociales, relationnelles et de communication, pour pouvoir gérer le succès et l'échec notamment. Il a appris la patience et la résilience, notamment sur les retombées et l'assimilation des principes du projet.

Éléments clés au regard de la Charte d'Ottawa

- > Le projet devrait être inscrit dans le nouveau projet du club de sport
- > Le livret et le flyer ont été mis à disposition des équipes pour promouvoir une alimentation saine

- > Les collations et menus lors des tournois et des entraînements ont été adaptées par les pratiquantes
- > Par le projet, le lien entre les pratiquantes, les entraîneurs, les parents a été plus convivial et positif

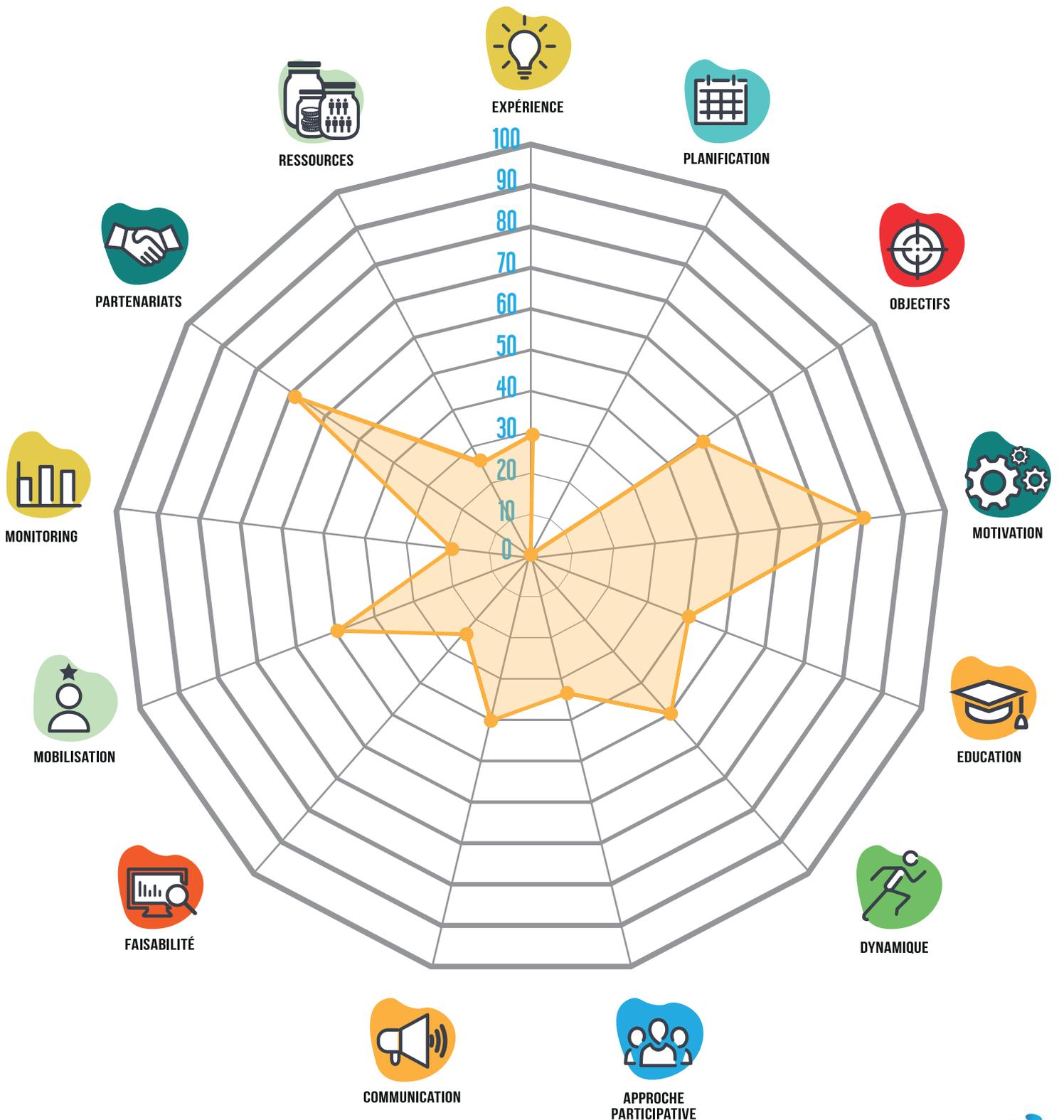


- > Par cette action, et d'autres prévues, le club souhaite jouer un rôle social et sociétal auprès des jeunes qu'il encadre

- > L'action a permis d'impliquer plusieurs parents bénévoles et de transformer les pratiques alimentaires familiales
- > La reconnaissance du club par cette action va permettre la naissance d'autres partenariats au niveau local

- > Les pratiquantes ont appris les principes de l'alimentation saine, à choisir leurs aliments, leurs collations, etc.

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

Dès le début de l'action, le porteur du projet a été sensible à communiquer les activités, notamment par des vidéos sur les réseaux sociaux (COM3), pour le club et pour l'extérieur (COM4).



Dynamique

Une bonne connaissance du public et l'échec de la mise en place des premiers ateliers a permis au porteur du projet de tenir compte des interactions entre les pratiquantes, le club et les familles, pour mettre en place l'action (DYN2).



Education

Le porteur du projet a sensibilisé son équipe d'entraîneurs (EDU2) et s'est entouré de bénévoles pour mener à bien son action (EDU3). Il a créé des outils de sensibilisation variés (livret, ateliers, exercices spécifiques (EDU5).



Expérience

Lors de l'échec des premiers ateliers, le porteur du projet s'est rendu compte qu'il fallait qu'il adapte son action (EXP1) et a persévéré dans sa mise en place, malgré l'absence de soutien fort et formel des dirigeants du club (EXP2). Le porteur de projet a fondé son action sur le constat qu'il faisait sur le surpoids des joueuses pendant leur pratique (EXP6).



Faisabilité

Le porteur du projet décrit le projet comme étant à ses débuts, et fonde la réussite sur l'investissement en ressources humaines dont il a pu s'entourer (FAIS2).



Objectifs

Des objectifs généraux ont été définis pour le projet (OBJ1), ils ont surtout été traduits dans le livret dans un langage spécifique au football (OBJ3). Ces derniers devraient être intégrés au projet du club lors de sa refonte.



Mobilisation

Le porteur de projet a été très actif au niveau de la mobilisation, en mobilisant une joueuse professionnelle (MOB1), de parents-experts (MOB2 et MOB4) en santé, en s'identifiant comme référent de l'action (MOB3) et en mobilisant les parents et l'entourage pour soutenir le projet (MOB4). La prochaine étape sera de faire du plaidoyer auprès des élus locaux (MOB5) et de la fédération (MOB6) pour avoir plus de soutien.



Monitoring

Le suivi des actions a été fait de manière informelle tout au long du projet, en notant l'évolution des comportements des filles et la dynamique en place (MON1).



Approche participative

Les actions proposées dans le cadre du projet ont été valorisées, par l'inscription et la récompense aux Trophées Philippe Seguin (APP4). Les parents et l'entourage des joueuses ont été impliqués fortement dans l'action (APP6).



Partenariats

Plusieurs partenaires ont été identifiés (PART1) et sollicités (PART2), avec une négociation de leur implication pour lancer le livret et le projet.



Planification

La planification de l'action n'a pas été anticipée à long terme, mais plutôt sur la saison, en fonction des opportunités. La volonté du porteur de projet est de baser le projet du club sur les actions en cours (PLAN7).



Ressources

Le porteur de projet a évalué principalement les ressources humaines disponibles (RES2), et les compétences dont elles disposaient (RES3) pour mettre en place le projet. Ensuite, il est en train d'identifier les outils (RES4) et les financements (RES5) mobilisables pour améliorer l'action.



PROSCeSS

PRoMotion de la Santé dans les Clubs Sportifs

UNIVERSITÉ
CÔTE D'AZUR

Santé
publique
France

UNIVERSITÉ
DE LORRAINE

