

# FORMATION EN ANIMATION SPORTIVE COMMUNAUTAIRE

Comment utiliser le sport  
et l'activité physique dans  
le travail social ?

2025

- Vous êtes professionnel·le du travail social ou passionné·e par les projets communautaires ?
- Vous souhaitez intégrer davantage le sport et l'activité physique dans le cadre de vos actions ?

Découvrez l'animation sportive communautaire : une approche inclusive et bienveillante du sport

# PRINCIPES

Le sport, bien plus qu'une simple activité physique, est un puissant levier d'amélioration de la santé physique et mentale, d'intégration sociale et de (ré)insertion socio-professionnelle. Cependant, lorsque mal encadré ou mal pratiqué, il peut également engendrer des risques significatifs : blessures, pressions psychologiques, discriminations, reproduction de stéréotypes de genre, voire recours à des substances dopantes.

## **Une réponse adaptée aux enjeux du travail social**

Cette formation propose aux participant·es des outils concrets pour exploiter le potentiel du sport dans les pratiques du travail social, tout en maîtrisant ses défis.

## **Santé et cohésion sociale au cœur de la pratique**

A la fin de la formation, les participant·es bénéficieront d'outils concrets afin de mettre en place des activités sportives favorisant la santé et la cohésion sociale.

## **Un modèle inclusif pour toutes et tous**

L'approche favorise l'accès au sport pour des publics peu ou non sportifs, grâce à des pratiques empathiques, non-compétitives et inclusives. L'objectif est d'accompagner des personnes de tous âges vers une participation active et épanouissante à des activités physiques et sportives.

**“Rejoignez cette formation et faites du sport un véritable levier de transformation sociale !”**

---

# PUBLIC-CIBLE

Professionnel·les du travail social actives et actifs auprès d'un public jeune et/ou de personnes migrantes.

---

# OBJECTIFS

Les compétences globales visées sont :

- Renforcer et développer ses compétences en matière d'accompagnement de personnes peu ou non sportives
- Orienter les pratiques sportives de sorte qu'elles contribuent au vivre ensemble : tirer le meilleur parti du sport afin qu'il se transforme en un outil d'inclusion
- Évaluer ses propres ressources et ses limites dans les dimensions émotionnelles, corporelles et sociales, en matière d'animation sportive communautaire

Au terme de la formation, les participant·es seront en mesure de :

- Encourager l'accès à la pratique sportive et physique pour des publics non-sportifs
- Garantir que la pratique sportive et physique se fasse de manière saine et « safe »
- Identifier les besoins du public en matière d'activité sportive et physique

# Programme

## Module 1 - L'encadrement des débutant.es

- Comprendre l'impact de la sédentarité et de l'activité physique sur la santé
- Connaître les recommandations actuelles et conseiller une activité physique
- Découvrir comment augmenter l'adhésion aux séances
- Connaître les risques et les limites d'une pratique d'activité physique

## Module 2 - Nutrition

- Les bases d'une alimentation équilibrée
- Apports et risques liés à la consommation de sucre et de boissons énergisantes
- Consommation de produits et compléments alimentaire
- Gluten, lactose et régimes en tout genre, nutrition et cycle menstruel

## Module 3 - Prévention des blessures

- Découverte des grands principes de prévention des blessures
- Connaître les structures anatomiques mises en jeu dans l'activité physique et sportive
- Pratique : workshop sur les exercices de bases

### Dates & horaires :

- 9 mai (9h-12h & 13h-16h)
- 16 mai (9h-12h & 13h-16h)
- 23 mai (9h-12h & 13h-16h)
- 6 juin (9h-12h & 13h-16h)

## Module 4 - Diversité culturelle & inclusion

- Comprendre les principes de l'inclusion
- Analyser son savoir-être, sa façon d'agir et la manière dont on perçoit la diversité culturelle
- Connaître des exemples de bonnes pratiques
- Approche critique du sport comme exutoire

## Module 5 - Genre & place des corps

- Développer un regard critique sur le sexisme et les discriminations qui s'ensuivent : interroger les masculinité(s), la place des filles/femmes dans les activités sportives/physiques
- Discuter des pratiques actuelles en animation sportive : mixité/non-mixité des activités sportives, déconstruction des préjugés, etc.
- Nouvelles pratiques sociales et physiques : street workout, réseaux sociaux, montée de l'individualisme et sculpture des corps, recherche de la performance

## Informations pratiques

Lieu : **Genève**

Titre délivrée : **Certificat en animation sportive communautaire**

Durée de la formation : **4 jours de cours sur une période de 2 mois**

Prix de la formation : **CHF 1'500.-**

# OBSERVATOIRE DU SPORT POPULAIRE

La formation en animation sportive communautaire fait partie des activités de l'Observatoire du sport populaire dont la mission est d'étudier la capacité des acteurs et actrices du sport à faire face aux changements sociaux, et de conseiller les organisations sportives et les autorités publiques par une approche scientifique, celle des sciences sociales.

## Mettre les sciences sociales au service du sport

L'association œuvre dans trois d'action principaux :

- **Inclusion** : favoriser l'accès à la pratique sportive sans distinction de genre, âge, parcours migratoire, classe sociale ou handicap
- **Intégrité** : prévenir toute forme d'abus dans le cadre de la pratique sportive, notamment envers les enfants et les personnes les plus vulnérables
- **Gouvernance** : établir des bonnes pratiques dans le système de gouvernance et la gestion des organisations sportives amateurs.

Observatoire du sport populaire  
Chemin des ramiers 10  
1022 Chavannes-près-Renens  
[www.sportpop.ch](http://www.sportpop.ch)

Dietrich Choffat - Responsable pédagogique  
[dietrich.choffat@sportpop.ch](mailto:dietrich.choffat@sportpop.ch)  
+41 76 685 71 85

