

SYNERGIE SPORT & ART ADOS

Trouver sa place, révéler son potentiel, devenir acteur de son parcours Parcours annuel de stages – Adolescents de 11 à 15 ans

L'adolescence est une période de construction identitaire, où se mêlent recherche d'appartenance, affirmation de soi, questionnements, comparaison sociale et besoin de reconnaissance.

Synergie Sport & Art Ados propose un parcours innovant qui mobilise : la psychologie du sport ; les médiations sportives ; les médiations artistiques ; l'intelligence émotionnelle ; les compétences psychosociales.

Le sport devient un laboratoire de la vie : il permet d'expérimenter la coopération, le leadership, la persévérance, la gestion de la pression, la confiance en soi et la capacité à rebondir face aux difficultés. La création artistique offre un espace de réflexion, d'expression et de valorisation de son identité.

Les enjeux auxquels répond le projet

Aujourd'hui, les adolescents sont confrontés à :

- une forte pression sociale ;
- la comparaison permanente sur les réseaux sociaux ;
- une baisse de l'estime de soi ;
- des difficultés à gérer leurs émotions ;
- des phénomènes de harcèlement ou d'exclusion ;
- une perte de motivation scolaire ;
- une augmentation de l'anxiété ;
- des difficultés à trouver leur place au sein du groupe.

Le projet leur permet de développer des ressources durables et transférables dans leur quotidien.

Objectif général

Accompagner les adolescents dans le développement de leurs compétences psychosociales en s'appuyant sur les apports de la psychologie du sport, de la création artistique et des expériences collectives afin de renforcer leur confiance, leur autonomie et leur pouvoir d'agir.

Objectifs opérationnels

À l'issue du parcours, les jeunes seront capables de :

- mieux connaître leurs ressources ;
- identifier leurs valeurs personnelles ;
- développer une motivation plus autonome ;
- mieux gérer le stress et les émotions ;
- adopter un regard plus critique sur les réseaux sociaux ;
- renforcer leur confiance en eux ;
- coopérer au sein d'un groupe ;
- exercer un leadership positif ;
- valoriser leurs réussites et celles des autres.

Les compétences développées

confiance en soi ; estime de soi ; motivation ; engagement ; leadership ; coopération ; communication ; pensée critique ; gestion émotionnelle ; créativité ; persévérance ; autonomie..

SYNERGIE SPORT & ART ADOS

Trouver sa place, révéler son potentiel, devenir acteur de son parcours Parcours annuel de stages – Adolescents de 11 à 15 ans

STAGE 1 – TOUSSAINT : Qui suis-je vraiment ? Moi, les autres... et ce que je choisis de devenir.

Thématique : Construire son identité au-delà du regard des autres.

- Psychologie du sport : estime de soi ; sentiment d'efficacité personnelle ; dialogue intérieur ; confiance.
- Activités sportives : défis individuels ; parcours d'adaptation ; jeux de confiance ; défis progressifs.
- Atelier artistique : Création d'un portrait identitaire mêlant dessins, collages, mots-clés et valeurs personnelles.

STAGE 2 – HIVER : Moi, les autres... et les réseaux sociaux

Thématique : Développer son esprit critique et préserver son équilibre (image de soi ; influence des réseaux sociaux ; confiance ; authenticité.)

- Psychologie du sport : concentration ; comparaison sociale ; gestion de la pression ; motivation intrinsèque.
- Activités sportives : défis sans classement ; coopération ; stratégies collectives.
- Atelier artistique : Création d'une campagne d'affiches - « Derrière les écrans »

STAGE 3 – PRINTEMPS : Oser, Persévérer, Réussir - Mes réussites ne définissent pas ma valeur ; elles nourrissent mon parcours.

Thématique : Transformer les difficultés en apprentissages.

- Psychologie du sport : résilience ; motivation ; gestion de l'échec ; fixation d'objectifs.
- Activités sportives : défis progressifs ; olympiades coopératives ; ateliers d'entraide.
- Atelier artistique : Création d'une fresque de progression retraçant les défis relevés et les ressources mobilisées.

STAGE 4 – ÉTÉ : Leader de demain

Thématique : Agir avec les autres et pour les autres.

- Psychologie du sport : leadership positif ; coopération ; communication ; responsabilité ; intelligence collective.
- Activités sportives : Les adolescents conçoivent eux-mêmes plusieurs défis coopératifs et en assurent l'animation auprès du groupe, favorisant ainsi la prise d'initiative et la responsabilisation.
- Atelier artistique : Préparation de la restitution finale (ex: exposition ; fresque collaborative ; galerie de portraits ; capsules vidéo ou audio ; témoignages ...)

TEMPS FORT : Le Festival Synergie Sport & Art

À l'issue du dernier stage, les jeunes deviennent les ambassadeurs de leur parcours.

Ce temps fort, ouvert aux familles, aux professionnels, aux partenaires et aux élu.es, constitue un moment de valorisation des compétences développées tout au long de l'année.

Le festival comprend : Le Village des Valeurs

Des ateliers sportifs coopératifs animés par les adolescents.

Une exposition artistique : Présentation des productions réalisées pendant les quatre stages.

Un espace d'échanges entre adolescents, familles et professionnels autour des apprentissages vécus et des compétences développées.

Une cérémonie de valorisation des compétences mettant en lumière les compétences psychosociales acquises.

L'accent est mis sur les progrès individuels et collectifs plutôt que sur la performance.

SYNERGIE SPORT & ART ADOS

Trouver sa place, révéler son potentiel, devenir acteur de son parcours Parcours annuel de stages – Adolescents de 11 à 15 ans

Les bénéfices attendus

Pour les adolescent.es

- meilleure confiance en soi ;
- renforcement de l'estime personnelle ;
- développement d'un leadership positif ;
- meilleure gestion des émotions ;
- recul face à la pression des réseaux sociaux ;
- augmentation de la motivation ;
- amélioration des relations avec les pairs ;
- sentiment d'appartenance à un collectif.

Pour les familles

- valorisation des compétences de leur adolescent ;
- amélioration du dialogue ;
- meilleure compréhension des enjeux de l'adolescence.

Pour le territoire

Le projet contribue à :

- prévenir le décrochage scolaire ;
- renforcer la santé mentale des jeunes ;
- lutter contre le harcèlement ;
- développer les compétences psychosociales ;
- favoriser l'engagement citoyen ;
- promouvoir l'activité physique comme facteur de santé et de bien-être.

Format

- Groupe : 10 à 15 adolescents
- 4 stages de 3 demi-journées
- Un temps fort à l'issue du stage d'été

SYNERGIE SPORT & ART ADOS

Trouver sa place, révéler son potentiel, devenir acteur de son parcours Parcours annuel de stages – Adolescents de 11 à 15 ans

Proposition financière

Comprenant :

- préparation pédagogique ;
- animation des ateliers ;
- coordination avec les partenaires ;
- matériel artistique courant ;
- évaluation et bilan.

Parcours annuel (4 stages + Festival Synergie Sport & Art)

Comprenant :

- 36 heures d'intervention ;
- préparation du festival ;
- coordination ;
- restitution finale ;
- bilan annuel.

Forfait : 5 500 € TTC

(L'intervention d'un éducateur sportif n'est pas incluse dans le tarif de base)

Modalités d'intervention et encadrement sportif

Le tarif proposé n'inclut pas l'intervention d'un éducateur sportif. Celle-ci peut être assurée par un professionnel de la ville, une association partenaire ou un intervenant identifié par le territoire. Il est essentiel que l'éducateur sportif associé partage une approche éducative du sport et possède une sensibilité aux enjeux liés au bien-être, à la santé mentale, aux compétences psychosociales et à l'accompagnement des jeunes.

Afin de proposer une approche complète associant psychologie du sport, médiation sportive et développement des compétences psychosociales, une intervention complémentaire d'un éducateur sportif peut également être proposée. Cet intervenant possède plus de 30 années d'expérience dans l'encadrement sportif. Titulaire du Brevet d'État d'Éducateur Sportif option Football et du Brevet d'État des Activités Physiques pour Tous, il a accompagné des sportifs au sein de clubs de haut niveau et développé une expertise dans l'encadrement scolaire en partenariat avec l'Éducation nationale. Il a également conçu et piloté des projets éducatifs plaçant le sport au service de l'épanouissement, de l'inclusion et de la réussite de chacun. (Forfait : 3 200 € TTC)

Cette complémentarité permet d'offrir aux jeunes un accompagnement alliant expertise psychologique, transmission sportive et valeurs éducatives.

Les déclinaisons possibles du projet

Parce que les besoins évoluent selon l'âge, les publics et les réalités des territoires, Synergie Sport & Art a été conçu comme un dispositif modulable. Il peut être décliné sous différents formats tout en conservant son fil conducteur : utiliser les valeurs du sport, la psychologie du sport et la création artistique comme leviers de développement des compétences psychosociales, de bien-être et de réussite éducative. Chaque version peut être proposée indépendamment ou s'intégrer dans une programmation annuelle du Programme de Réussite Éducative.

Version 1 – Les Petits Explorateurs (6-8 ans) : Découvrir, jouer, grandir

Cette version est spécialement pensée pour les plus jeunes, à une période où se développent les premières compétences relationnelles, émotionnelles et motrices. À travers le jeu, les parcours moteurs, les histoires, les défis coopératifs et les créations artistiques, les enfants apprennent progressivement à : reconnaître leurs émotions ; développer leur confiance en eux ; coopérer avec les autres ; respecter les règles communes ; découvrir leurs qualités et leurs ressources ; développer leur autonomie.

Les médiations sont adaptées au développement de l'enfant et privilégient l'expérimentation, le plaisir de bouger et la créativité.

Version 2 – Synergie Sport & Art (8-12 ans) : Bouger, créer, grandir ensemble

Les enfants expérimentent les valeurs du sport comme outils de développement personnel à travers :

- la psychologie du sport ;
- les activités physiques coopératives ;
- les médiations artistiques ;
- les espaces de réflexion et de verbalisation.

L'objectif est de renforcer les compétences psychosociales, la confiance en soi, la coopération, la persévérance et le plaisir d'apprendre.

Version 3 – Synergie Sport & Art Ados (11-15 ans) : Trouver sa place, révéler son potentiel

Pensée pour les adolescents, cette déclinaison aborde les enjeux spécifiques liés à la construction identitaire. Le projet intègre davantage les apports de la psychologie du sport afin d'accompagner les jeunes dans le développement de : l'estime de soi ; la motivation ; la gestion du stress ; la persévérance ; la confiance en leurs capacités ; le leadership positif ; la coopération.

Des temps d'échanges permettent également d'aborder des problématiques actuelles telles que : l'image de soi ; la comparaison sociale ; les réseaux sociaux ; la pression de la performance ; le harcèlement ; la place dans le groupe.

Les productions artistiques peuvent prendre différentes formes (arts plastiques, écriture, podcast, photographie, vidéo ou expression corporelle) afin de favoriser l'expression et la valorisation des adolescents.

Version 4 – Synergie Sport & Art Familles : Grandir ensemble

Cette déclinaison prend la forme d'une demi-journée réunissant parents et enfants autour d'expériences partagées. L'objectif est de renforcer les liens familiaux à travers des activités où chacun peut découvrir l'autre autrement.

Le programme alterne : défis sportifs coopératifs ; jeux parents-enfants ; ateliers de création artistique ; temps de parole ; outils issus de la psychologie du sport favorisant la communication, l'encouragement, la confiance et la coopération.

Cette formule permet de valoriser les compétences de chacun, de renforcer le sentiment d'appartenance familiale et d'offrir un espace de partage dans un cadre ludique et bienveillant.

SYNERGIE SPORT & ART

Une offre adaptable aux besoins des territoires

Afin de répondre aux réalités de chaque collectivité, le dispositif Synergie Sport & Art peut être entièrement personnalisé.

Les adaptations possibles concernent notamment :

- l'âge des participants ;
- la durée des interventions (atelier, stage ou parcours annuel) ;
- les objectifs éducatifs du territoire ;
- les thématiques travaillées (confiance en soi, gestion des émotions, coopération, prévention du harcèlement, leadership, motivation, vivre-ensemble, citoyenneté, santé mentale, inclusion...) ;
- les partenaires associés (éducateurs sportifs, établissements scolaires, associations, structures jeunesse, services municipaux ou médico-sociaux).

Le projet peut également être enrichi par un temps fort de restitution (festival, exposition, olympiades coopératives, podcast, création collective, rencontre avec les familles ou forum des valeurs), permettant de valoriser les réalisations des participants et de renforcer les liens entre les jeunes, leurs familles et les acteurs du territoire.

Cette souplesse fait de Synergie Sport & Art un dispositif innovant et évolutif, capable de s'inscrire dans les priorités des Programmes de Réussite Éducative, des collectivités territoriales et de l'ensemble des partenaires engagés en faveur de l'épanouissement, de la santé mentale et de la réussite des enfants, des adolescents et de leurs familles.

Modalités d'intervention et encadrement sportif

Le projet proposé n'inclut pas l'intervention d'un éducateur sportif. Celle-ci peut être assurée par un professionnel de la ville, une association partenaire ou un intervenant identifié par le territoire. Il est essentiel que l'éducateur sportif associé partage une approche éducative du sport et possède une sensibilité aux enjeux liés au bien-être, à la santé mentale, aux compétences psychosociales et à l'accompagnement des jeunes.

Afin de proposer une approche complète associant psychologie du sport, médiation sportive et développement des compétences psychosociales, une intervention complémentaire d'un éducateur sportif peut également être proposée. Cet intervenant possède plus de 30 années d'expérience dans l'encadrement sportif. Titulaire du Brevet d'État d'Éducateur Sportif option Football et du Brevet d'État des Activités Physiques pour Tous, il a accompagné des sportifs au sein de clubs de haut niveau et développé une expertise dans l'encadrement scolaire en partenariat avec l'Éducation nationale. Il a également conçu et piloté des projets éducatifs plaçant le sport au service de l'épanouissement, de l'inclusion et de la réussite de chacun.

Cette complémentarité permet d'offrir aux jeunes un accompagnement alliant expertise psychologique, transmission sportive et valeurs éducatives.

Synergie Sport & Art fait de chaque jeune un acteur de son développement. En associant les apports de la psychologie du sport, de la création artistique et des expériences collectives, le parcours offre un espace sécurisant où les adolescents peuvent expérimenter, coopérer, créer, réfléchir et prendre confiance en leur capacité à relever les défis d'aujourd'hui et de demain.