SYNERGIE SPORT & ART

Quand le mouvement rencontre la créativité, chacun révèle son potentiel.

Et si courir, créer, jouer, dessiner, construire, coopérer ou raconter devenaient autant de façons de mieux se connaître ? Avec Synergie Sport & Art, je suis convaincue que le sport et l'art parlent un langage universel. Ensemble, ils permettent aux enfants et aux adolescents d'expérimenter, de ressentir, d'oser, de créer du lien et de révéler leurs ressources. Là où le sport met le corps en mouvement, l'art donne une voix à ce qui a été vécu. L'un permet d'expérimenter, l'autre permet de comprendre. L'un mobilise l'énergie, l'autre favorise l'expression.

Ensemble, ils deviennent de puissants leviers de valorisation, de confiance en soi et estime de soi. Cette alliance est enrichie par la psychologie du sport, les compétences psychosociales et mes approche existentielle et TCC, afin d'aider chaque jeune à développer ses ressources dans un cadre sécurisant et bienveillant .

Les enjeux auxquels répond le projet

Aujourd'hui, les jeunes sont confrontés à :

- une forte pression sociale ;
- la comparaison permanente sur les réseaux sociaux , dans leur foyer, ...;
- une baisse de l'estime de soi ;
- des difficultés à vivre leurs émotions ;
- des phénomènes de harcèlement ou d'exclusion ou besoin d’appartenance entraînant l’oubli de soi ;
- une perte de motivation scolaire et de confiance leur capacité ;
- 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 jeunes dans le développement de leurs compétences psychosociales en s'appuyant sur les apports de la psychologie du sport, de la création artistique, la thérapie existentielle (prise en compte de leur environnement de vie), les TCC 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, ce qui les entourent ;
- renforcer leur confiance en eux ;
- coopérer au sein d'un groupe ;
- exercer un leadership optimiste ;
- 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..

© 2026 ELISABETH-COLOMBEL TERAPIE & FORMATION - DOCUMENT CONFIDENTIEL – TOUS DROITS RÉSERVÉS.
Cette proposition et son contenu demeurent la propriété de Marie-Léopatre Colombel.
Toute reproduction, adaptation ou utilisation, totale ou partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.

SYNERGIE SPORT & ART
Quand le mouvement rencontre la créativité, chacun révèle son potentiel.

Pourquoi Synergie Sport & Art ? Parce que courir, créer, jouer, dessiner, construire, coopérer ou raconter sont autant de façons de mieux se connaître et je suis convaincue que le sport et l'art parlent un langage universel. Ensemble, ils permettent aux enfants et aux adolescents d'expérimenter, de ressentir, d'oser, de créer du lien et de révéler leurs ressources. **Là où le sport met le corps en mouvement, l'art donne une voix à ce qui a été vécu. L'un permet d'expérimenter, l'autre permet de comprendre. L'un mobilise l'énergie, l'autre favorise l'expression.**

Ensemble, ils deviennent de puissants leviers de valorisation, de confiance en soi et estime de soi. Cette alliance est enrichie par la psychologie du sport, les compétences psychosociales et mes approche existentielle et TCC, afin d'aider chaque jeune à développer ses ressources dans un cadre sécurisant et bienveillant .

Une philosophie : le corps en mouvement, la créativité en expression

Chaque activité sportive devient une expérience à vivre. Chaque création artistique devient une occasion de mettre en sens cette expérience. Le jeune vient pratiquer une activité sportive et réaliser une création artistique, où il expérimente, ressent, réfléchit, échange et grandit. Le sport et l'art deviennent des médiations. Et c'est leur rencontre qui crée un véritable espace d'apprentissage.

Ma méthode repose sur quatre piliers complémentaires

Bouger : vivre l'expérience, le mouvement est le point de départ.

À travers des activités physiques adaptées, des défis coopératifs et des jeux sportifs, les jeunes développent : la confiance en soi ; la motivation ; la persévérance ; la coopération ; le respect ; la gestion des émotions. Le sport est envisagé dans une logique d'outil de découverte de soi et des autres.

Créer : transformer l'expérience en expression

Après avoir vécu une expérience, chacun est invité à la transformer grâce à la création.
Dessiner. Construire. Écrire. Photographier. Imaginer. Composer une œuvre collective.
La création artistique permet de donner une forme aux émotions, aux réussites, aux difficultés et aux découvertes vécues pendant les activités sportives. Créer devient une manière de mieux se comprendre.

Comprendre : donner du sens

L'expérience va au-delà de l'action. Les temps de parole permettent de mettre des mots sur ce qui a été vécu. Grâce à la psychologie du sport et au développement des compétences psychosociales, les jeunes apprennent à : identifier leurs émotions ; reconnaître leurs ressources ; comprendre leurs réactions ; développer leur intelligence émotionnelle ; renforcer leur pouvoir d'agir. L'objectif est de comprendre ce que cette activité révèle de soi.

Grandir ensemble : construire avec les autres

Le sport et l'art deviennent des espaces de rencontre. On apprend à coopérer et écouter.
À encourager. À accepter les différences. À trouver sa place. À contribuer au collectif.
(Les familles peuvent être associées à travers des ateliers ou des temps forts afin de prolonger cette dynamique au-delà des séances.)

© 2026 ELISABETH-COLOMBEL TERAPIE & FORMATION - DOCUMENT CONFIDENTIEL – TOUS DROITS RÉSERVÉS.
Cette proposition et son contenu demeurent la propriété de Marie-Léopatre Colombel.
Toute reproduction, adaptation ou utilisation, totale ou partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.

SYNERGIE SPORT & ART
Quand le mouvement rencontre la créativité, chacun révèle son potentiel.

Pourquoi associer le sport et l'art ? Parce que :

- Certaines émotions se vivent d'abord dans le corps avant de pouvoir être exprimées avec des mots.
- Certains jeunes s'expriment plus facilement en créant qu'en parlant.
- Le mouvement favorise l'engagement tandis que la création facilite la prise de recul.
- L'alliance du sport et de l'art permet de mobiliser simultanément les dimensions physique, émotionnelle, cognitive, relationnelle et créative de chaque jeune.

Cette complémentarité fait toute la richesse de Synergie Sport & Art.

Pour qui ? Le programme s'adapte aux besoins des collectivités et des structures éducatives.

Les Petits Explorateurs : 6 à 8 ans
Découvrir, expérimenter, coopérer et développer les premières compétences psychosociales grâce au jeu, au mouvement et à la créativité.

Synergie Sport & Art : 8 à 12 ans
Renforcer la confiance en soi, développer les valeurs éducatives du sport et encourager l'expression créative.

Synergie Sport & Art Ados : 11 à 15 ans
Explorer l'image de soi, la motivation, le leadership, les réseaux sociaux et les relations aux autres à travers l'alliance du sport, de l'art et de la psychologie.

Synergie Sport & Art Familles
Partager une expérience commune à travers des défis coopératifs, des ateliers créatifs et des espaces de dialogue favorisant le lien familial.

Une approche au service de la réussite éducative
Chaque projet est conçu en partenariat avec les équipes éducatives et peut être décliné sous forme : d'ateliers ; de stages pendant les vacances scolaires ; de parcours annuels ; de journées de sensibilisation ; de temps forts associant familles, partenaires et professionnels.
L'objectif est toujours le même : faire du sport et de l'art deux médiations complémentaires qui permettent aux jeunes de mieux se connaître, de développer leurs compétences psychosociales, de renforcer leur santé mentale et de trouver leur place dans le collectif.

Synergie Sport & Art : Bouger pour ressentir. Créer pour s'exprimer. Comprendre pour grandir. Grandir ensemble pour construire demain.

© 2026 ELISABETH-COLOMBEL TERAPIE & FORMATION - DOCUMENT CONFIDENTIEL – TOUS DROITS RÉSERVÉS.
Cette proposition et son contenu demeurent la propriété de Marie-Léopatre Colombel.
Toute reproduction, adaptation ou utilisation, totale ou partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable.