

Sport 4 Inclusion

en
Guadeloupe

20-29 janvier 2026

Échange de jeunes



LIVRE
NUMÉRIQUE



- Europe et territoires d'outre-mer
- Échanges et coopération



Co-funded by
the European Union



TOULOUSE YOUTH
NETWORK
ASSOCIATION



HIGH ON
HEALTH



FOCUS⁺



UTRECHT YOUTH NETWORK

Tableau

De

Contenu

I. Présentation du projet

II. Ateliers

III. Conclusion



PROJET

Introduction

Dans le cadre d'un programme de mobilité d'échange de jeunes soutenu par Erasmus+, Sports 4 Inclusion visait à :

Sport 4 Inclusion était un échange de jeunes Erasmus+ qui s'est déroulé en Guadeloupe du 20 au 29 janvier 2026, réunissant des participants de France, du Danemark, des Pays-Bas et de Guadeloupe. Ce projet visait à promouvoir l'inclusion sociale, le bien-être et le dialogue interculturel par le biais du sport et des activités de plein air.

Pendant dix jours, les participants ont pris part à diverses activités sportives, comme le kayak, le volley-ball, le cricket et des défis de cohésion d'équipe, ainsi qu'à des ateliers sur les techniques de respiration, le bien-être, la santé mentale, la déconnexion numérique et le contact avec la nature. La vie en camping a également contribué à renforcer l'autonomie, la solidarité et l'esprit communautaire.

Ce projet a offert aux jeunes l'opportunité de développer leurs compétences sociales et interculturelles, d'accroître leur confiance en soi et de découvrir comment le sport peut être utilisé comme un puissant outil d'inclusion, de participation et de rapprochement des personnes de cultures différentes.

Promouvoir les échanges interculturels

- **Renforcer la cohésion du groupe**

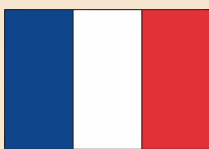
Encourager l'entraide et la solidarité

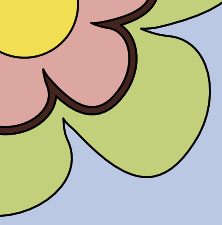
Développer l'autonomie des participants

Promouvoir le sport comme outil d'inclusion



Co-funded by
the European Union

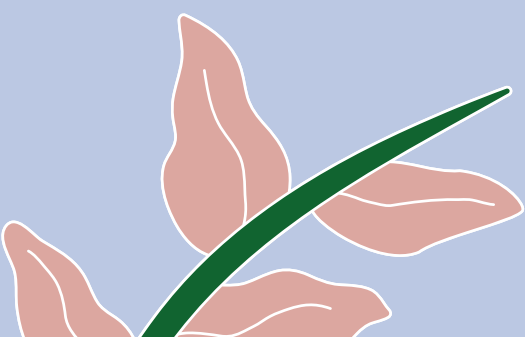


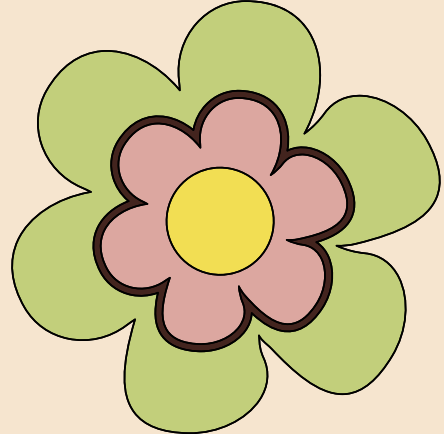
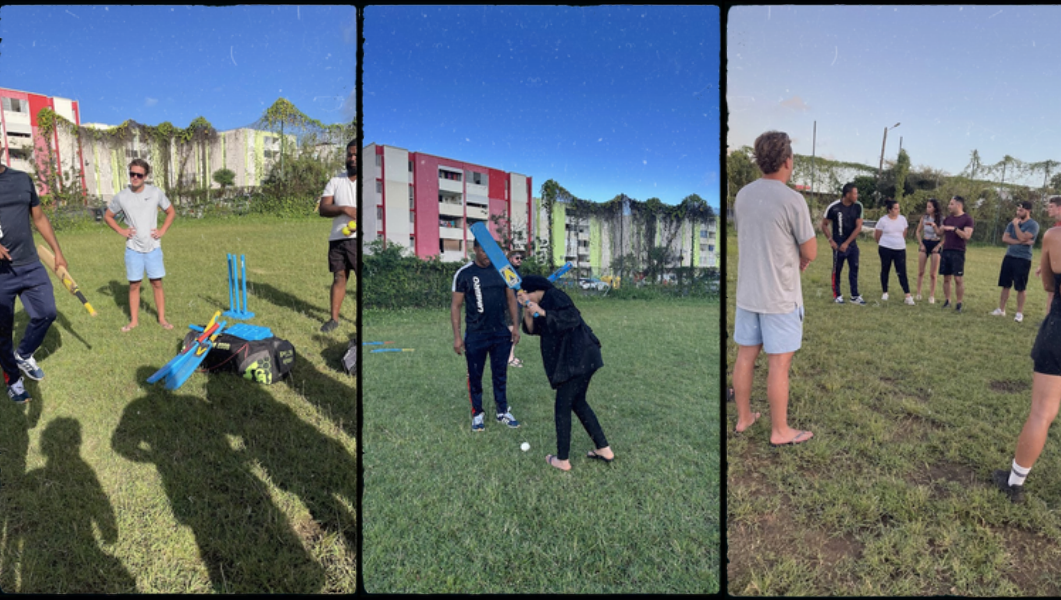


Atelier & Meilleures pratiques

Le programme s'articulait autour d'activités variées combinant pratiques sportives (kayak, cricket, yoga, débats, activités de cohésion d'équipe, etc.), découverte de la région, ateliers thématiques et moments de vie collective en camp de vacances.

L'alternance entre les activités sur place et les sorties extérieures a permis aux participants de vivre une immersion totale, enrichie par la découverte de la culture locale.





Cricket

Les participants ont été initiés aux bases du cricket grâce à des exercices interactifs et des matchs amicaux. Nombre d'entre eux n'avaient jamais pratiqué ce sport auparavant, ce qui a permis à chacun de découvrir une nouvelle discipline tout en développant des compétences en travail d'équipe et en favorisant les échanges interculturels.

Méthodologie : La séance a débuté par une présentation des règles, du matériel et des objectifs du cricket. Les participants ont ensuite pratiqué les techniques fondamentales telles que la frappe, le lancer, la réception et le jeu de champ lors d'exercices en petits groupes. L'activité s'est conclue par des mini-matchs permettant aux participants de mettre en pratique leurs acquis dans un environnement bienveillant et inclusif. Des temps de réflexion ont été prévus pour aborder le travail d'équipe, la communication et le fair-play.

Compétences développées

Travail d'équipe et coopération

compétences en communication

Adaptabilité et apprentissage de nouvelles compétences

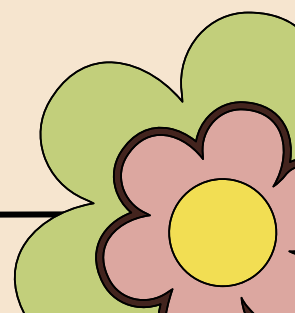
Réflexion stratégique et prise de décision

Fair-play et respect des autres

interaction interculturelle

Confiance en soi et participation active

Animé par l'équipe Focus+



Débat : Sport et inclusion

La séance s'est conclue par une discussion interactive explorant la relation entre le sport et l'inclusion sociale.

Les participants ont partagé leurs expériences et réfléchi à la manière dont le sport peut contribuer à l'égalité des chances, à l'engagement communautaire et à l'inclusion des personnes ayant moins d'opportunités.

Sujets de discussion

Le sport est-il vraiment accessible à tous ?

Quels obstacles empêchent les gens de pratiquer un sport ?

Comment le sport peut-il promouvoir l'inclusion et la cohésion sociale ?

Quelles valeurs le sport peut-il apporter à la société ?

Méthodologie

Discussion de groupe facilitée en cercle.

Des questions ouvertes encourageant la participation de tous.

Échange d'expériences et de points de vue personnels.

Écoute active et dialogue respectueux.

Résumé collectif des principaux points d'apprentissage.



Compétences développées

Pensée critique.

- Compétences en prise de parole en public et en communication.

Écoute active.

Empathie et compréhension des perspectives diverses.

- Engagement civique et conscience sociale.
- Réflexion et expression de soi.

Animé par l'équipe HOH

Défis liés à la coopération physique

Les participants ont pris part à une série d'activités physiques de renforcement d'équipe nécessitant collaboration, confiance et réflexion stratégique.

Les défis consistaient notamment à construire des pyramides humaines et à accomplir des tâches coopératives qui ne pouvaient être réalisées que grâce à un travail d'équipe et une communication efficaces.

Méthodologie

Explication des règles de sécurité et des objectifs du défi.

Création d'équipes équilibrées.

Réalisation progressive de défis de plus en plus complexes.

Réflexion de groupe après chaque activité.

Reconnaissance de l'effort collectif et de la participation.

Exemples de défis

Construire une pyramide humaine.

Réaliser des tâches de coordination malgré des contraintes physiques.

Exercices d'équilibre et de confiance.

Défis d'équipe nécessitant la contribution de chaque participant.



Compétences développées
Coopération.

Instaurer la confiance.

- Leadership et responsabilité partagée.

Résolution de problèmes.

Cohésion d'équipe.

Animé par l'équipe UYN

Défis d'équipe de volleyball

Les participants ont été répartis en petits groupes et ont participé à une série de défis basés sur le volley-ball, conçus pour promouvoir la coopération, la communication et la participation active.

L'accent était mis sur le travail d'équipe et la réussite collective plutôt que sur la compétition.

Méthodologie

Constitution d'équipes diversifiées et inclusives.

Présentation des objectifs et des règles du défi.

Exercices de volleyball progressifs adaptés aux capacités des participants.

Encourager la communication, le soutien et la collaboration.

Rotation des équipes afin de maximiser l'interaction entre les participants.

Exemples de défis

- Maintenir la balle en l'air le plus longtemps possible.

Réaliser un nombre cible de passes consécutives.

Atteindre des objectifs collectifs dans un délai limité.



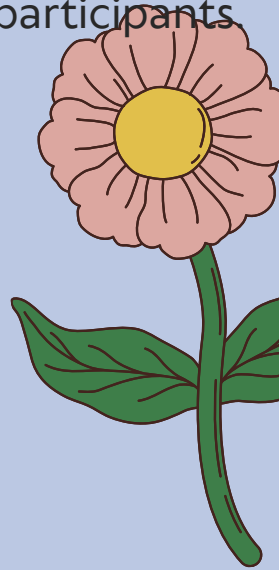
Compétences développées

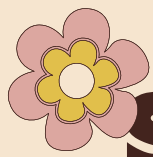
Travail d'équipe.

Compétences en communication.

Coordination et motricité.

Soutien et respect mutuels.





Séance de respiration guidée et de relaxation



L'activité a débuté par un exercice de respiration guidée et de relaxation destiné à aider les participants à se recentrer, à se concentrer et à se préparer mentalement aux activités à venir. Les participants étaient confortablement allongés au sol tandis que l'animateur les guidait à travers des exercices de respiration. Des affirmations positives, telles que des méditations et des postures de pleine conscience, étaient utilisées pour favoriser la relaxation, la conscience de soi et le bien-être émotionnel. Une attention particulière était portée à la posture corporelle, aux techniques de respiration et à la pleine conscience.

Méthodologie

Les participants ont été invités à s'allonger dans une position confortable.

Introduction à l'importance de la respiration pour la gestion du stress et la régulation émotionnelle.

Exercices de respiration profonde guidée axés sur la posture et la conscience corporelle.

Suggestions de méditation et affirmations positives pour favoriser la relaxation et la confiance.

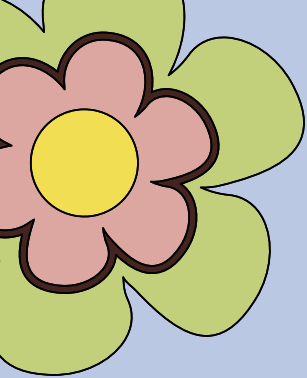
Réflexion silencieuse et pratique de la respiration consciente.



Compétences développées

Gestion du stress.

- Conscience de soi.
- Concentration et pleine conscience.
- Bien-être émotionnel.



kayak

Les participants ont pris part à une sortie en kayak en pleine nature. Cette séance a combiné activité physique, découverte de l'environnement local, travail d'équipe et dépassement de soi. Pour beaucoup, il s'agissait d'une première expérience en kayak, ce qui en a fait une activité à la fois éducative et mémorable.

Méthodologie : L'activité a débuté par un briefing de sécurité et une introduction aux techniques de kayak, au matériel et aux règles de sécurité nautique. Les participants se sont ensuite exercés aux techniques de base de pagaie avant de réaliser des exercices de kayak en binôme ou en petits groupes, encadrés par des guides. Tout au long de la séance, les animateurs ont encouragé la coopération, l'entraide et la vigilance face à l'environnement naturel. Un débriefing a permis aux participants de revenir sur leur expérience et les compétences acquises.

Compétences développées

Travail d'équipe et coopération
compétences en communication

- Confiance en soi et résilience

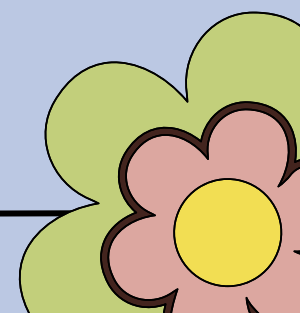
Adaptabilité dans un nouvel environnement

- Résolution de problèmes et coordination
- conscience environnementale

Bien-être physique et mode de vie actif

Confiance et soutien mutuel

Animé par un club de kayak



Créez votre campagne

Répartis en petits groupes internationaux, les participants ont été invités à concevoir une mini-campagne de sensibilisation promouvant le sport comme outil d'inclusion, de bien-être et de cohésion sociale. Cette activité encourageait les participants à transformer les idées débattues lors de la discussion en messages et actions concrets qu'ils pourraient partager avec leurs communautés locales.

Méthodologie

Les participants ont été répartis en petits groupes.

Chaque groupe a choisi un thème spécifique lié au sport et à l'inclusion.

Séance de brainstorming pour identifier les messages clés, les publics cibles et les canaux de communication.

Création de supports de campagne tels que des slogans, des affiches, du contenu pour les réseaux sociaux ou des concepts de campagne courts.

Présentation des campagnes au reste du groupe, suivie de retours d'information et de discussions.



Compétences développées

Créativité et innovation.

- Travail d'équipe et coopération.

Planification et organisation du projet.

Compétences en communication et en plaidoyer.

- Éducation aux médias et sensibilisation.

Leadership et prise d'initiative.

Résolution de problèmes et prise de décision.

Animé par Sherazade HENNI

Conclusion

Le projet Sport 4 Inclusion a démontré comment le sport peut être un puissant outil d'inclusion, de bien-être, de développement personnel et de dialogue interculturel. Tout au long de cet échange de jeunes, les participants ont pratiqué divers sports, activités de plein air, séances de réflexion et activités éducatives non formelles favorisant le travail d'équipe, la solidarité, la participation active et la compréhension mutuelle.

Ce livre numérique rassemble les activités, les méthodologies et les meilleures pratiques développées au cours du projet, offrant une source d'inspiration pratique aux animateurs jeunesse, aux éducateurs, aux organisations et aux jeunes qui souhaitent utiliser le sport comme outil d'inclusion sociale et d'autonomisation des jeunes.

Au-delà des activités elles-mêmes, les participants ont développé des compétences précieuses telles que la communication, le travail d'équipe, le leadership, l'adaptabilité, la conscience interculturelle, la résolution de problèmes, la confiance en soi, la résilience et une meilleure compréhension du bien-être et des modes de vie sains.

Nous espérons que les expériences, les idées et les outils présentés dans ce livre numérique inspireront de nouvelles initiatives et de futurs projets qui promeuvent l'inclusion, la participation et un changement social positif par le biais du sport.

Ensemble, nous avons appris que le sport est bien plus qu'une activité physique : c'est un langage universel qui rassemble les gens, fait tomber les barrières et crée des opportunités pour que chacun puisse participer et s'épanouir.



Crédits et remerciements

Ce livre numérique est le fruit des efforts collectifs, de la créativité et du dévouement de tous les participants et organisations partenaires impliqués dans le projet d'échange de jeunes Sport 4 Inclusion. Nous tenons à remercier sincèrement tous les participants, les jeunes leaders, les animateurs et les partenaires qui ont contribué à faire de ce projet une expérience enrichissante et inspirante.

Remerciements particuliers à :

Edene Abella

Bawan Bakhi

Daniel Lorenzos

Sylvana Sylvestre

Omer Top

Jasmin Mahallati

- Sherazade Henni

pour leurs contributions à cet e-book à travers leurs témoignages, le développement de leur contenu, leurs réflexions, leurs idées, leurs vidéos, leurs photos et leur soutien tout au long du projet.

La conception, la mise en forme et la présentation de ce livre électronique ont été réalisées par :

Sylvana Sylvestre

Équipe du Réseau des jeunes de Toulouse

Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à toutes les organisations partenaires qui ont contribué au succès du projet Sport 4 Inclusion :

Réseau des jeunes de Toulouse et de Copenhague (France et Danemark)

En pleine santé (Danemark)

Réseau des jeunes d'Utrecht (Pays-Bas)

- Focus + (Guadeloupe)

Merci pour votre engagement, votre coopération, votre soutien aux participants et votre contribution à la mise en œuvre et à la diffusion du projet.

Un remerciement tout particulier à Toulouse Youth Network, High on Health et Utrecht Youth Network pour leur contribution à la traduction et à l'adaptation de ce livre numérique en néerlandais, en danois et en français, permettant ainsi de rendre les résultats du projet accessibles à un public plus large à travers l'Europe.

Nous tenons à exprimer notre sincère gratitude à l'Union européenne et au programme Erasmus+ pour le financement et le soutien apportés à ce projet. Leur engagement en faveur de la mobilité des jeunes, de l'inclusion, de l'éducation non formelle et du dialogue interculturel a rendu cette expérience possible.

Nous souhaitons également remercier chaleureusement le Ministère des Outre-mer pour l'accueil réservé à notre groupe à Paris avant la mobilité.

Enfin, merci à tous les participants, animateurs jeunesse, facilitateurs, partenaires, acteurs locaux et membres de la communauté qui ont contribué au succès de Sport 4 Inclusion et ont aidé à démontrer comment le sport peut être un puissant outil d'inclusion, de bien-être, de solidarité et de compréhension interculturelle.



Co-funded by
the European Union



**Sport pour l'inclusion – Échange de
jeunes Erasmus+ Guadeloupe, janvier 2026**



Co-funded by
the European Union



TOULOUSE YOUTH
NETWORK
ASSOCIATION

Contactez-nous

Facebook

Réseau des jeunes de Toulouse

Instagram

@tyn.cyn

LinkedIn

Réseau des jeunes de Toulouse

YouTube

@TlseandCphgnYouthNetwork

Site Internet

<https://tlseyouthnetwork.com>

E-mail

toulouseyouthnetwork@gmail.com

