

# Parenthèse sportive pour des SDF en Normandie

Dans le cadre d'un séjour de remise en forme d'une semaine, organisé par une association, des personnes vivants dans la précarité apprennent à prendre soin de leur corps. Chaque journée débute par un footing à l'aube.

**Houlgate (Calvados)**  
De notre envoyé spécial

**P**as un bruit ne trouble la quiétude de ce petit matin d'octobre au centre sportif de Houlgate, dans le Calvados. À 6 h 45, le stade est encore plongé dans le noir, quand la petite troupe investit les lieux déserts. Avec un clac résonnant dans le silence, le système d'éclairage se met en route pendant que la douzaine d'ombres termine son échauffement et se met à tourner autour de la piste, à un rythme qui appartient à chacun.

« Allez Abdel, un tour de plus qu'hier, toi, Arnaud, on tient les 25 minutes sans marcher, OK ? » Les incantations d'Aubin Perdriolle, jeune moniteur sportif de 26 ans, ne tombent pas dans le vide, même si un simple grognement sous une capuche lui répond parfois, signe que la consigne a été entendue. Aziz, 52 ans se contentera de marcher au plus vite de ses possibilités, soit cinq tours. « On s'est demandé s'il parviendrait à se lever, mais il l'a fait, alors qu'il souffre terriblement des pieds, comme beaucoup de personnes de la rue », précise Aubin Perdriolle, avec une pointe d'admiration non feinte dans la voie.

Ce footing est le seul élément du programme du séjour portant la mention « facultatif ». Pourtant, presque personne ne manque à l'appel, comme si la participation à cette cérémonie s'inscrivait comme la nécessaire introduction à vivre quelque chose d'exceptionnel. « Au début, lors des premiers séjours montés, nous nous sommes interrogés sur la difficulté de l'exer-



**Aubin Perdriolle, moniteur sportif, prodigue ses conseils à Sillah.** Jean-François Fournel

cice et nous nous sommes aperçus que nos participants avaient besoin de cette fierté du matin pour enclencher la journée », précise Benoît Danneau, responsable du séjour et concepteur de ce projet original de remise en mouvement des personnes de la rue grâce au sport.

La suite sera plus douce. Après la douche, fortement recommandée, les neuf personnes accueillies pour ce 23<sup>e</sup> séjour organisé depuis deux ans par l'association « Un ballon pour l'insertion » (lire ci-contre), participent à une séance de yoga adaptée à leur corps parfois abîmé. Du plus jeune, Sillah, 40 ans, à l'aîné, Jean-Pierre, 66 ans, tous s'astreignent aux exercices de respiration et aux étirements qui se termineront par un temps de relaxation. « C'est incroyable ce que ça fait du bien, c'est tellement nouveau pour nous », dit Thierry, 56 ans, pourtant un des plus rétifs à cette discipline au départ.

Pas facile de se laisser aller devant des compagnons d'infortune, souvent conditionnés à la méfiance par la violence de la rue. Les neuf participants de ce stage d'une semaine vivent tous, parfois depuis des années, dans le même centre d'hébergement, la maison Helder Camara, dans le X<sup>e</sup> arrondissement à Paris, une structure

gérée par le Secours catholique. Ce séjour est aussi une manière de partager autre chose que leur quotidien pas toujours drôle, fait de solitude, d'alcool souvent et de manque de soins de soi.

« L'hygiène et le soin du corps sont un enjeu majeur pour nous. Nous avons demandé que l'accent soit mis sur ces points durant le sé-

## « Un ballon pour l'insertion », une association qui rebondit

**L'association « Un ballon pour l'insertion », organisatrice des séjours d'Houlgate, est née dans l'esprit de Benoît Danneau qui voulait donner une suite à la Coupe du monde de football des sans-abri, dont il a été l'un des principaux organisateurs, à Paris, en 2011. Le principe est de proposer à des centres d'accueil de personnes de la rue des séjours de remise en mouvement par le sport, la culture et le bien-être corporel. Les séjours durent six jours, du lundi au samedi, et sont financés à parité par les centres d'hébergement accueillant les personnes sans domicile et par « Un ballon pour l'insertion », qui dispose de ses propres subsides publics et privés.**

**« C'est incroyable ce que ça fait du bien, c'est tellement nouveau pour nous »**

jour », explique Franck Steffen, un des deux éducateurs de la maison Helder Camara accompagnant le groupe en Normandie. Le contenu des stages d'Un ballon pour l'insertion est adapté aux demandes des associations « clientes ». Et les trois piliers de base du concept, sport, bien-être et culture proposés au catalogue peuvent être modulés en fonction des besoins. Dans le cas de la maison Helder Camara, le volet culture a été gommé au profit d'activités sur le soin du corps.

Après le footing, le yoga, voici donc le tir à l'arc, interrompu pour chacun par une consultation auprès d'un dermatologue venu spécialement pour l'occasion. Suivront un pique-nique, une balade de 8 km, une séance de kin-ball, un jeu de ballon très ludique où chacun, là encore, peut participer à son niveau. « Toutes les activités sportives sont pensées dans un esprit pédagogique », explique le moniteur sportif Aubin Perdriolle qui a fait ses armes au... Club Méditerranée. Le tir à l'arc apporte la discipline collective d'un sport dangereux (on tire à flèches réelles), la randonnée permet à chacun de tenir la carte IGN et aux plus rapides d'attendre les plus lents.

La recette fonctionne, si l'on en croit la réunion quotidienne où chaque participant est invité à revisiter la journée. « Le matin, tout paraît impossible, on n'a pas envie de commencer et puis l'appétit vient en mangeant », dit Aziz. « Pas une fois, je n'ai pensé à mon problème d'alcool, poursuit Abdel, je ne me croyais pas capable de faire ça, je suis fier de moi. Demain, je ferai un tour de plus au stade. »  
**Jean-François Fournel**