



HAL
open science

La Protection Judiciaire de la Jeunesse et le Challenge

Michelet

Cindy Lucq

► **To cite this version:**

Cindy Lucq. La Protection Judiciaire de la Jeunesse et le Challenge Michelet : quelles sont les conditions favorables pour pratiquer une activité physique sans risques?. Sociologie. 2011. hal-01880095

HAL Id: hal-01880095

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01880095>

Submitted on 24 Sep 2018

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : ddoc-theses-contact@univ-lorraine.fr

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Master
« Conduite de Projets &
Développement des Territoires »

Spécialité « Conduite de Projets en Sport, Santé et Insertion »

Parcours « AC2S activités corporelles, santé, société »

Mémoire de fin d'études présenté pour l'obtention du grade de master

**La Protection Judiciaire de la Jeunesse et le
Challenge Michelet
Quelles sont les conditions favorables pour pratiquer
une activité physique sans risques ?**

Présenté par

Cindy Lucq

Maîtres de stage : Danielle FORGEOT, infirmière-rédacteur, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse, Paris et Emmanuel YGOUT, rédacteur sport, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse, Paris

Guidant universitaire : Anne Vuillemin, Faculté du Sport, Université Henri Poincaré, Nancy

Juin 2011

Sommaire

Partie 1 : Introduction

Partie 2 : Le contexte de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

- I/. Le fonctionnement de la DPJJ
- II/. Le Challenge Michelet
- III/. Les projets sport-santé de la DPJJ

Partie 3 : Méthodologie

Partie 4 : Présentation des résultats

- I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs
- II/. La place des publics dans le dyptique « sport–santé »
- III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations
- IV/. L'activité physique comme maitresse de la gestion des risques
- V/. Les infrastructures et le matériel

Partie 5 : Analyses et discussions des résultats

- I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs
- II/. La place des publics dans le dyptique « sport–santé »
- III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations
- IV/. L'activité physique comme maîtresse de la gestion des risques
- V/. Les infrastructures et le matériel

Partie 6 : Conclusion : Suggestions et mesures préventives

Partie 7 : La Bibliographie

Partie 8 : Les Annexes

Partie 1 : Introduction

Si pour certains la sphère sportive semble être le milieu favorable pour évoquer la dimension santé et médicale, il s'avère que pour nous, dans le milieu social et plus précisément à la Protection Judiciaire de la Jeunesse, cela n'est pas si évident. A l'occasion de notre licence en Activités Physiques Adaptées, nous avons déjà travaillé avec la Protection Judiciaire de la Jeunesse sur la mise en place d'une épreuve sportive permettant de sélectionner des jeunes pour participer au Challenge Michelet National. Nous avons alors choisi ce stage pour son milieu et sa problématique concernant les jeunes de la protection judiciaire et pour rester dans la continuité du travail effectué.

Ainsi, la sphère sportive pour ces jeunes est un moyen éducatif à travers lequel ils tentent de se reconstruire. Le sport est une discipline quasi universelle dans le temps et l'espace dont la pratique équilibrée aide à se maintenir en bonne santé physique, mentale et sociale. Mais l'excès ou l'absence d'exercice physique sont mauvais pour la santé. Par ailleurs, selon Pierre de Coubertin « le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre ». En effet, le sport possède des valeurs particulières qui peuvent être transférables dans la vie quotidienne, il aide à se (re)construire, à accepter les échecs et avancer, à vivre en communauté à travers les sports collectifs mais aussi améliore l'image de soi et celle que l'on projette. Ainsi, par l'activité physique, celui qui pratique cherche à surmonter ses peurs et donc à vaincre les difficultés quelles qu'elles soient. A la Protection Judiciaire de la Jeunesse, le sport est un outil qui est développé dans les services et les établissements. C'est alors un outil éducatif au même titre que d'autres outils à la disposition des éducateurs. Cependant, dans les situations et les problématiques particulières que vivent les jeunes de la PJJ, les formations scolaires et professionnelles priment sur les activités physiques. Néanmoins, une forte mobilisation existe au sein de la PJJ au travers d'un événement sportif : le Challenge Michelet. Il se décrit comme une rencontre sportive annuelle qui regroupe plus de 350 jeunes qui s'affrontent durant une semaine, sur six disciplines sportives. Ces jeunes font alors l'objet d'une sélection et d'une préparation qui engagent à une pratique sportive plus intense que celle à laquelle ils s'adonnent habituellement au sein des services qui les accueillent.

C'est pourquoi, notre recherche sera centrée sur les liens entre la santé et les activités physiques et sportives et que dans ce contexte, nos interrogations porteront sur les conditions favorables pour pratiquer une activité physique et sportive qui soit bénéfique pour la santé des jeunes et qui leur permettent d'en être acteur.

Les questions liées à la consommation de tabac, d'hygiène de vie et d'hygiène corporelle, la qualité des infrastructures et les activités physiques proposées sont parmi les interrogations qui seront posées.

Ainsi, pour présenter le contexte institutionnel et sociopolitique de notre stage, nous allons décrire dans un premier temps la structure dans laquelle nous avons évolué, et nous allons définir les missions et les objectifs de notre projet. Ensuite, dans un deuxième temps, nous vous présenterons la méthode que nous avons utilisée pour résoudre la problématique et ainsi en conclure des préconisations. A partir de grille d'entretien et de grille d'observation, nous tenterons de répondre à la problématique.



Partie 2 : Le contexte de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

I/. Le fonctionnement de la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

1. L'histoire de la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse
 - a. Le contexte
 - b. L'organisation nationale de la DPJJ
 - c. L'organisation territoriale de la DPJJ
2. Les missions et les objectifs de la DPJJ
3. Les actions et les dispositifs de la DPJJ
4. Les établissements et les services de la PJJ
5. Les intervenants

II/. Le Challenge Michelet

1. Historique
2. Le bilan 2010

III/. Les projets sport-santé de la DPJJ

1. L'activité physique et sportive
2. La santé

I/. Le fonctionnement de la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

1. L'histoire de la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

a. Le contexte

L'ordonnance du 2 Février 1945 met en place une politique pour les mineurs qui vise des mesures « de protection, d'assistance, de surveillance et d'éducation ». Ainsi une administration autonome est créée le 1er Septembre 1945 que l'on appelle l'éducation surveillée. Cependant cette administration proche des anciennes maisons de corrections de l'avant-guerre, deviendra en 1990, la Protection Judiciaire de la Jeunesse (PJJ)¹. Selon le décret du 9 juillet 2008 relatif à l'organisation du Ministère de la Justice et des Libertés, la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse (DPJJ) « est chargée, dans le cadre de la compétence du Ministère de la Justice et des Libertés, de l'ensemble des questions intéressant la justice des mineurs et de la concertation entre les institutions intervenant à ce titre ». En effet, au sein de ce Ministère, la DPJJ est un service public qui a pour mission de prendre en charge et d'éduquer les mineurs délinquants ou en danger que lui confient les juges des enfants et le tribunal pour enfants.

Le dispositif législatif a été complété par l'ordonnance du 23 Décembre 1958 et par la loi du 4 juin 1970. Aujourd'hui, la PJJ apporte aux magistrats une aide permanente, pour les mineurs délinquants comme pour les mineurs en danger. Il existe, aujourd'hui un peu plus de 150 tribunaux pour enfants répartis sur l'ensemble du territoire national.

b. L'organisation nationale de la DPJJ

La direction centrale se compose de trois sous directions (Cf. Annexe 1). Elles concernent respectivement les missions de protection judiciaire et d'éducation, le pilotage et de l'optimisation des moyens et les ressources humaines et des relations sociales.

¹ Pour parler de la Protection judiciaire de la Jeunesse ainsi que de la Direction de la Protection Judiciaire de la jeunesse, nous évoquerons les termes PJJ et DPJJ

c. L'organisation territoriale de la DPJJ

Le décret n°2010-214 du 2 Mars 2010 fixe le ressort territorial et l'organisation et les attributions des services déconcentrés de la PJJ. Ils sont, comme tous les services rattachés au Ministre de la Justice et des Libertés, exclus du champ hiérarchique des préfets et l'administration territoriale de la DPJJ relève directement de l'administration centrale de la direction.

Le décret du 2 Mars 2010 distingue entre deux niveaux hiérarchisés de déconcentration « interrégional » et « territorial », composés chacun de directions susceptibles de regrouper plusieurs circonscriptions sous l'autorité d'un même directeur.

Actuellement, la PJJ se compose de territoires dépendants de l'administration centrale et répartis en 9 Directions InterRégionales (DIR)² : Grand-Est, Grand Nord, Ile de France/Outre-Mer, Grand-Ouest, Centre, Centre-Est, Sud, Sud-Est, Sud-Ouest. (Cf. Annexe 2)

A l'instar de l'administration centrale, chaque DIR est composée de trois pôles (politiques éducatives et de l'audit, financier et ressources humaines). Ainsi, les directions InterRégionales possèdent des compétences d'animation stratégique et de contrôle du secteur public de la PJJ et du secteur privé habilité (SAH) prenant en charge les mineurs. Chaque DIR est dirigée par un directeur inter-régional nommé par le Ministre de la Justice et des Libertés. Il est chargé de la mise en œuvre des orientations nationales de la PJJ.

Chaque DIR est composée de plusieurs directions territoriales. La direction territoriale est chargée de la mise en œuvre de la politique, de la gestion des moyens, du contrôle et de l'activité des services sur son territoire.

De plus, la PJJ possède une école nationale (Ecole Nationale de Protection Judiciaire) et onze Pôles Territoriaux de Formation qui forment des professionnels de la justice des mineurs. Près de 350 agents sont formés chaque année aux besoins de la prise en charge éducative des mineurs ayant commis des actes de délinquance.

² Pour parler des Directions InterRégionales, nous évoquerons le terme DIR

2. Les missions et les objectifs de la DPJJ

Les deux missions principales de la PJJ sont la protection et l'éducation des mineurs faisant l'objet de mesures judiciaires civiles ou pénales. La PJJ vise à favoriser l'intégration sociale, scolaire et professionnelle de ces jeunes. Le but étant que les prises en charge soient éducatives. Cette action éducative s'exerce soit dans le cadre du milieu familial (milieu ouvert), soit d'un placement en institution, soit d'un hébergement en foyer ou en famille d'accueil. Depuis 2004, les professionnels assurent également un suivi des mineurs incarcérés. (Cf. Annexe 3)

Pour mener à bien ses missions, la DPJJ a construit un projet stratégique national d'une période de 4 ans (2008-2011) qui se décline en 4 axes : conseiller, éduquer, évaluer et organiser :

Le premier est d'assurer une réponse appropriée, il s'agit de renforcer la qualité de l'aide à la décision des magistrats en procédant à des investigations précises pour garantir une décision juste et adaptée.

Le second axe vise à renforcer la prise en charge du mineur au sein des différents établissements par des mesures éducatives.

Le troisième s'attache à assurer et garantir les qualités des actions, du suivi éducatif afin de redynamiser les pratiques professionnelles envers les jeunes.

Enfin, le dernier axe concerne le renforcement de la DPJJ dans le pilotage des textes relatifs à la prise en charge des jeunes relevant de la Protection Judiciaire de la Jeunesse. Notamment, avec le décret du 9 Juillet 2008, la DPJJ se positionne en tant que direction de référence dans le cadre de l'organisation de la justice des mineurs.

3. Les actions et les dispositifs de la DPJJ

La PJJ accueille des mineurs et des jeunes majeurs, en danger, délinquants ou en difficultés d'insertion sociales. Ils font l'objet d'une prise en charge bien distincte : l'ordonnance de 1945, le code civil et le décret de 75. Toutefois, un recentrage sur les mineurs au pénal est en cours au sein du service public ce qui conduit à une diminution des mineurs accueillis dans le cadre d'une mesure civile.

Les mineurs en danger : L'article 375 du code civil organise l'intervention judiciaire en faveur des mineurs en danger. « Si la santé, la sécurité ou la moralité d'un mineur non émancipé sont en danger, ou si les conditions de son éducation ou de son développement physique, affectif, intellectuel et social sont gravement compromises, des mesures d'assistance éducative peuvent être ordonnées par justice [...] » (art. 375).

Après avoir pris connaissance de l'environnement familial du mineur, le juge pour enfants peut confier l'exécution des mesures aux services du secteur public de la PJJ, aux services de l'Aide sociale à l'enfance (ASE) ou à ceux du secteur associatif habilité (SAH). Le juge peut demander le retrait du mineur de son milieu naturel ou de le suivre en milieu ouvert (Action Educative Milieu Ouvert).

Les mineurs délinquants : L'ordonnance de 1945 donne la priorité aux mesures éducatives. Des sanctions éducatives peuvent être décidées pour les mineurs âgés de 10 ans au moins ayant commis un délit ou un crime. En cas de crime, les peines peuvent aller jusqu'à l'emprisonnement pour les plus de 13 ans. Les mineurs accusés de crime sont jugés par le tribunal pour enfants (moins de 16 ans au moment des faits) ou par la cour d'assises des mineurs (mineurs de plus de 16 ans).

Les jeunes majeurs de 18 à 21 ans : Les jeunes majeurs peuvent être suivis en ordonnance de 45 (article 16 bis). Ils peuvent également bénéficier à leur demande d'une mesure de protection judiciaire. Ils s'adressent pour cela à un juge des enfants lorsqu'ils éprouvent des difficultés d'insertion sociale. Ces prises en charges par la PJJ sont de moins en moins nombreuses.

D'après un tableau de bord d'Avril 2011 de la DPJJ, 25% de mineurs accueillis sont des filles et le nombre de mineurs suivis se répartit comme suit :

En milieu ouvert	50 067 mineurs dont 97% au pénal
En placement	5 013 mineurs dont 96% au pénal
En détention	5 013 mineurs dont 96% au pénal

4. Les établissements et les services de la PJJ

Pour l'exercice de ses missions, la DPJJ dispose d'un secteur public qui relève directement du Ministère de la Justice et des Libertés (au 1er Mai 2011 sont recensés 274 établissements et services) et d'un secteur associatif habilité. Les établissements et les services recouvrent différentes catégories de structures de placement, de milieu ouvert, d'investigation et d'activités de jour.

Le décret n°2007-1573 du 6 Novembre 2007 définit les établissements et les services du secteur public de la PJJ selon leurs missions, leur mode d'organisation et leur mode de fonctionnement (Cf. Annexe 4). On distingue ainsi les établissements de placement éducatif (EPE, EPEI), les centres éducatifs fermés (CEF), les services territoriaux éducatifs de milieu ouvert (STEMO, STEMOI), les services territoriaux éducatifs d'insertion (STEI), les services éducatifs auprès des tribunaux (SEAT) et les services éducatifs en établissements pénitentiaires pour mineurs.

Ces établissements et ces services assurent les missions suivantes : ils mettent en place des programmes d'actions éducatives et pédagogiques visant la (ré) intégration des mineurs dans le tissu social et l'autonomie des jeunes notamment à travers la mise en place d'activités physiques et sportives.

En plus de ces établissements, la PJJ possède des services territoriaux en milieu ouvert, qui assurent d'une part la permanence éducative auprès des tribunaux et d'autre part l'accueil et la préparation des familles aux mesures éducatives. Les services territoriaux éducatifs d'insertion organisent des activités scolaires, professionnelles, culturelles et sportives pour les mineurs et jeunes majeurs faisant l'objet d'une décision de justice. La PJJ a également des services éducatifs en établissements pénitentiaires pour mineurs (EPM) qui dépendent de l'administration pénitentiaire et assurent la prise en charge des mineurs incarcérés.

En plus des établissements et des services du secteur public, la PJJ dispose d'un important secteur associatif (au 1^{er} Mai 2011, 1289 établissements et services habilités par le préfet sur instruction des Directions InterRégionales de la PJJ) qui assure l'accueil de la quasi-totalité des mineurs sous protection judiciaire de moins de 13 ans.

5. Les intervenants

L'ensemble des métiers exercés à la PJJ est réparti selon trois catégories : les métiers de directions, les métiers de missions et les métiers support.

C'est auprès des métiers « missions » que l'on trouve les professionnels éducatifs chargés d'accompagner les mineurs. Ces professionnels interviennent dans le cadre des mesures d'investigations et dans la mise en œuvre des décisions concernant les mineurs. Il y a plus de 5 984 agents de la PJJ en Avril 2011 d'après un tableau de bord de la PJJ qui accompagnent les jeunes dans leurs parcours d'insertion. Cette filière représente 70% des effectifs.

Les psychologues : Au sein des services, ils contribuent à l'éducation et à l'orientation des mineurs confiés par la décision judiciaire. Ils favorisent et garantissent la prise en compte de la réalité psychique des mineurs. Leur intervention est déterminante pour une meilleure compréhension de la personnalité des jeunes. De plus, ils participent à l'élaboration et au suivi des projets éducatifs, ils exercent en milieu ouvert ou en hébergement et travaillent en lien avec les différents services et lieux d'accueil.

Les infirmiers : Placés auprès du directeur territorial, ils développent et animent la politique de santé au sein des services éducatifs. Ils accompagnent les équipes éducatives dans la prise en charge de la santé des mineurs : bilans de santé, démarches de soin, prévention et éducation pour la santé. Dans le cadre du Challenge Michelet, ils organisent et assurent en relation avec les professionnels et les partenaires, les actions de prévention traitant de l'hygiène de vie dans la pratique sportive (nutrition, conduites addictives et sommeil). Ils veillent à une pratique sportive adaptée (respect du certificat de non contre-indication, bilan de santé, projet d'accueil individualisé³...).

Les assistants de service social : ils participent à la construction de la décision judiciaire et favorisent la prise en compte de la dimension sociale et familiale dans l'examen des situations des jeunes. Ils sont affectés aux services en milieu ouvert.

³ Projet accueil individualisé (PAI) : document de référence tripartite (parent-médecin-équipe éducative) établi dans le cadre de la prise en charge d'un jeune nécessitant un traitement ou un accompagnement spécifique

Les éducateurs : Au sein des services, ils assurent la prise en charge du jeune et l'application de sa mesure judiciaire. Ils sont notamment conseillers et accompagnants dans le processus d'insertion sociale, scolaire et professionnelle du jeune. Ils aident en effet le jeune à surmonter ses difficultés et à découvrir ses capacités. Ce sont des personnes de terrains qui travaillent en lien avec une équipe pluridisciplinaire.

Les professeurs techniques : Au sein des structures d'insertion de milieu ouvert, ils sont chargés des fonctions d'enseignement et d'animation pédagogique. Ils évaluent les aptitudes des jeunes afin de leur faire suivre des formations ainsi ils préparent les jeunes à la réinsertion.

II/. Le Challenge Michelet

1. Historique

Le Challenge Michelet a été créé en 1972 par Mr Henry BAILLY (secrétaire général à la confédération Nationale des Combattants Volontaires de la Résistance) en hommage à Mr Edmond MICHELET (ancien déporté et ministre des armées du Général DE GAULLE en 1945). L'association nationale qui support le challenge porte leurs noms.

De 1972 à 1978, le Challenge réunissait un certains nombres d'Internat Professionnel de l'Education Surveillée. Mais à partir de 1979, le Challenge s'ouvre à des équipes régionales composées de mineurs issus des établissements et du milieu ouvert. Tous les ans, une Direction InterRégionale de la PJJ organise le Challenge Michelet en collaboration avec l'association nationale. Le challenge est l'un des temps fort de la PJJ. Selon Mr Roland PATRZYNSKI, ancien président de l'association nationale, « le Challenge Michelet est un support éducatif qui demande un engagement à long terme. Les éducateurs font porter leurs efforts sur la socialisation, le respect de soi, des règles, de l'arbitre, des autres compétiteurs, ce qui est transférable dans la vie quotidienne ». En effet, c'est un lieu propice à l'engagement personnel, collectif et sportif permettant aux jeunes de prendre en compte leurs capacités et leurs efforts. C'est également un moyen pour eux de se confronter aux autres, à la vie en collectivité et aux règles.

L'engagement personnel suppose de se placer en acteur de sa vie, en responsable de celle-ci. C'est se donner les moyens pour réussir ce que l'on a entrepris et aller jusqu'au bout malgré les difficultés et les erreurs. L'engagement collectif contraint les jeunes à appréhender le milieu dans lequel ils évoluent, à accepter les autres tels qu'ils sont, avec leurs forces et leurs faiblesses. Ainsi à travers, le Challenge Michelet, l'activité physique véhicule un certain nombre de valeurs aux jeunes qui pourront être transférées dans la vie quotidienne.

Chaque année, le Challenge Michelet rassemble plus de 350 jeunes représentant leur région au travers de six épreuves ; le football, l'athlétisme, le cross, le basketball, la natation et l'escalade (Cf. Annexe 5).

Ainsi, chaque DIR tente de préparer des jeunes, tout au long de l'année, pour cette manifestation. Chaque région organise selon ses possibilités tant financières que matérielles, des activités sportives de Novembre à Mars afin de repérer les jeunes susceptibles de participer au Challenge National, les entrainer et créer une réelle cohésion d'équipe. Aujourd'hui, cette manifestation est un moyen pour les professionnels, d'inscrire le sport et l'activité physique comme des supports éducatifs. C'est également le moyen d'inscrire l'activité physique de façon régulière au sein des établissements.

De plus, aujourd'hui, ce challenge est un levier pour la prise en compte de la santé du jeune. En effet, selon un extrait de la Charte d'Ottawa de 1986 posant les bases de la promotion de la santé. « La promotion de la santé est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé, et d'améliorer celle-ci ». Pour cela, à travers le sport, les professionnels et les éducateurs font appel à des professionnels de l'éducation pour la santé pour faire de la prévention afin de parler des addictions, de l'alimentation, du sommeil... Ainsi, la santé prend une place de plus en plus importante au sein du sport, du challenge et au sein de la PJJ.

2. Le bilan 2010

Depuis les éditions 2009 et 2010, l'administration centrale a engagé un travail de sensibilisation des professionnels à la prévention des accidents et traumatismes lors du challenge sur la base des observations effectuées dans ce cadre. Un premier bilan fait ressortir que les accidents et traumatismes recensés trouvent leur origine dans l'épreuve sportive mais également dans le fait que les jeunes comme tous les adolescents se lancent trop vite et trop intensément dans l'activité sans en mesurer les risques.

A l'issue de ce bilan, en 2010, la DPJJ a émis à l'adresse des professionnels une note (Cf. Annexe 6) de « bonnes pratiques » relative à la prévention des accidents et traumatismes et servant de support à la préparation de ces mineurs au Challenge Michelet afin de réduire le nombre d'accidents étant souvent dû à un manque de condition physique.

Par la présente note, la DPJJ rappelle que « le challenge doit être l'aboutissement d'un travail régulier qui intègre les notions d'aptitude à la pratique d'activités physiques, d'entraînements et de préparation ».

Ainsi, les professionnels qui accompagnent les mineurs dans la préparation sportive et physique doivent désormais tenir compte des recommandations suivantes :

- Un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique sera demandé pour chaque participant afin de vérifier ses capacités physiques à la pratique d'une discipline sportive donnée et ainsi limiter les risques sur sa santé.
- Les entrainements sont à la charge du référent sport qui impulse la dynamique au sein de l'établissement. Il doit adapter la durée, la fréquence des entrainements en fonction de la capacité des jeunes. De plus, les équipements, les tenues vestimentaires et le matériel ainsi que les locaux devront garantir un maximum de protection et de sécurité afin de limiter la prise de risque.
- Dans le cadre de la préparation des jeunes pour le Challenge Michelet, il est recommandé d'organiser des séances de prévention et d'information sur l'hygiène de vie du sportif. Pour cela, les infirmiers de la PJJ et des partenaires, professionnels de l'éducation pour la santé peuvent être sollicités pour intervenir auprès des jeunes sur différents thèmes tels que la consommation de produits psychoactifs, l'alimentation, le sommeil et la récupération. Ce sont des facteurs essentiels qui influent sur les performances et la condition physique et qui ont un impact direct sur les accidents et les traumatismes.

Cependant, aucune évaluation n'a permis de savoir si ces recommandations ont été suivies et entendues. C'est pourquoi la PJJ a souhaité accueillir une étudiante en 2^{ème} année de Master PROJTER⁴ dans le cadre d'un stage afin de réaliser un état des lieux des conditions de sélection et de préparation des mineurs engagés pour le Challenge Michelet 2011, sur les DIR PJJ Grand Nord, Grand-Est et Ile de France.

⁴ Master PRO&TER : master création de projet et développement du territoire spécialité sport, santé, société

III/. Les projets sport-santé de la DPJJ

1. *L'activité physique et sportive*

Les jeunes pris en charge par la PJJ sont principalement issus de milieux défavorisés tant sur le plan social que familial et connaissent des difficultés d'intégration. Ils sont souvent sortis du milieu scolaire. Outre l'effectuation de la mesure judiciaire dont ils font l'objet, leur prise en charge nécessite une action éducative particulière afin de les amener à adopter un comportement citoyen et de les réintégrer dans la société. Au regard de ce public, les activités physiques et sportives (APS)⁵ semblent être des moyens adaptés pour développer des compétences qui seraient transférables dans la vie de tous les jours.

Lors d'une session, intitulé Le Challenge Michelet : un événement sportif qui fait une place à la santé, Danielle FORGEOT, rédactrice santé à la DPJJ évoque que « le sport est à la fois un média éducatif et un outil d'insertion ». Non seulement, les APS apportent des valeurs fondamentales telles que le développement de soi et la maîtrise de soi, l'acceptation de l'autre, des règles et de la vie en communauté, elles amènent également, le jeune à développer ses habiletés motrices. Son aspect ludique favorise l'adhésion du jeune dans l'activité néanmoins cela suppose que l'éducateur doit créer un environnement favorable et adapté pour que le mineur se sente valorisé. Selon une étude de l'INSERM réalisée en 2008 sur la santé des jeunes pris en charge par les services du secteur public de la PJJ, « 77,3% des mineurs sont demandeurs d'une pratique régulière d'activité physique et sportive ».

De plus, l'APS est un levier considérable pour la santé, elle est prise en compte par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et, le Plan National Nutrition Santé (PNNS), elle est véritablement perçue comme un vecteur propice à la santé. D'après la loi du 13 Juillet 1992 relative à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives « l'APSA⁶ constitue un facteur important d'équilibre, de santé, d'épanouissement de chacun ; elle est un élément fondamental de l'éducation, de la culture et de la vie sociale ».

⁵ APS: Activités Physiques et Sportives

⁶ APSA: Activités Physiques, Sportives et Artistiques

2. La prise en compte de la santé des mineurs sous protection judiciaire

Les préoccupations en matière de santé concernent tous les jeunes dont ceux pris en charge par la PJJ. Force est de constater qu'aujourd'hui la santé est une priorité pour tous. La prise en charge de jeunes adolescents implique une attention particulière portée à leur santé. Par ailleurs, la PJJ tente de s'inscrire dans les politiques de santé publique afin de faire prendre en compte la spécificité du mineur sous protection judiciaire. En effet, la loi du 9 Août 2004 relative à la politique de santé publique affirme la responsabilité de l'Etat en matière de santé publique et réaffirme que l'accès à la prévention et aux soins des populations fragilisées est un objectif prioritaire.

Au niveau régional, le PSRS (Plan Stratégique Régional de Santé) réalisé en concertation avec toutes les instances déconcentrées de l'état en région et les partenaires territoriaux et associatifs, permet d'inscrire la promotion de la santé au sein de son territoire. Dans une démarche de poursuite de son inscription dans la démarche de participation à la politique de santé au sein de l'ancien GRSP (Groupement Régional de Santé Publique), mais aussi de prise en compte des besoins spécifiques du publics sous protection judiciaire, chaque DIR de la PJJ doit se rapprocher des instances des ARS (Agence Régionale de Santé) créées par la loi HPST (Hôpital Patient Santé Territoire) du 21 Juillet 2009 notamment la CRSA (Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie) et la commission de coordination des politiques publiques de santé compétente dans les domaines de la prévention, de la santé scolaire, la santé au travail et la protection maternelle et infantile.

Chaque DIR doit veiller à ce que l'ensemble des services de leur ressort territorial mettent en œuvre un volet santé dans leur protocole d'accueil, un dispositif garantissant l'intervention pluridisciplinaire, un accompagnement optimal et une continuité dans le suivi de santé.

Ainsi, la démarche de la PJJ est de développer avant tout l'action de prévention à l'adolescence. Pour cela, des partenariats sont à développer notamment avec des professionnels de santé pour effectuer des bilans de santé qui complètent l'identification des besoins des jeunes mais aussi avec des professionnels de l'éducation à la santé qui ont pour objectif de sensibiliser les jeunes aux comportements susceptibles de nuire à leur santé et les amener à les modifier.

Cette démarche s'inscrit dans la programmation des actions de santé, ces professionnels contribuent à apporter des informations centrées sur la réflexion du sujet face à ces comportements de santé.

Aujourd'hui, la notion de l'adolescence reste confuse. Sur le plan physique c'est un processus qui se déclenche avec la puberté et qui se traduit généralement par des changements physiques ce qui rend l'adolescent vulnérable. Sur le plan psychique, nous ne comprenons pas encore les effets de l'adolescence sur le jeune. Cependant, nous pouvons dire que l'adolescence est vécue différemment selon la personne, selon ses propres capacités d'adaptation mais également sur les interactions avec le milieu familial, scolaire et relationnel.

Cette période dépend de toutes ces interactions et conduit l'adolescent à accepter ou non ce développement, d'où l'importance de l'éducation à la santé afin de comprendre les transformations qui se jouent à ce moment.

Selon la même étude d'INSERM/PJJ, les jeunes de la PJJ ont un parcours familial parfois chaotique et les conditions d'existence en famille des mineurs présentent des caractéristiques non négligeables pour la santé. En effet, 28% des jeunes évoluent dans une famille monoparentale, où souvent la figure paternelle est inexistante. L'absence du père (le décès du père représente 8% chez les garçons et 15% chez les filles), peut-être pour une part des comportements de ces enfants en difficulté. S'y ajoute l'absence d'emploi pour 40% des pères et 60% des mères. De plus 56% des jeunes déclarent être membre d'une fratrie de quatre enfants et plus, ce qui ne facilite pas la reconnaissance de chacun.

Aujourd'hui, cet effacement du statut de père, chef de famille et l'éclatement de la famille ont favorisés un décrochage de nombreux enfants. Ceci ne favorise pas la prise en compte de la santé. Danielle FORGEOT explique que les jeunes « ont un rapport à leur corps peu développé, et la question de la santé n'est pas prioritaire pour eux ». Il ressort d'ailleurs, que dans 80% des cas, les jeunes de la PJJ s'estiment en bonne santé et 94% d'entre eux ont consulté un professionnel de la santé durant l'année.

Par ailleurs, « ces jeunes ont un rapport aux risques augmenté, une estime de soi faible, ce qui explique pourquoi ils ont tendance à se positionner de façon violente parfois. ». Les comportements de violence agie et subie ainsi que les conduites à risque s'inscrivent dans le parcours des jeunes de la PJJ. En effet, les conduites violentes et les actes délictueux sont plus fréquents qu'en population générale, 6 % des garçons et 41 % des filles ont été victimes de violence sexuelle, 9,4% des garçons et 44% des filles ont fait une tentative de suicide et 22% des garçons et 40% des filles ont fait une fugue.

L'un des objectifs de santé publique est de lutter contre les inégalités de santé. En effet, l'accès aux soins qui permet de repositionner le jeune en tant qu'usager de sa santé, entraîne des effets positifs par la prévention.

Ainsi, nous pouvons penser bien que les jeunes ont souvent une image positive de leur état de santé mais qu'ils font malgré ce ressenti, l'objet de troubles de santé. L'investigation de l'INSERM réalisée en comparaison d'une enquête menée auprès des jeunes de lycée montre une consommation de produits psychoactifs élevée, chez les jeunes de la PJJ. Nous observons qu'il y a 18% des garçons et 5% des filles âgés de 18 ans qui en font un usage régulier.

La situation familiale et le parcours scolaire apparaissent fortement liés aux consommations de produits psychoactifs licites et illicites. Les produits dont les jeunes font usage sont le tabac (60% sont des consommateurs réguliers), le cannabis (30% sont des jeunes consommateurs) et environ 20% des jeunes consomment des produits illicites tels que l'ecstasy, la cocaïne et l'héroïne. (Cf. Annexe 7/8/9).

Selon l'enquête ESCAPAD réalisée en 2008, cette consommation est à relier principalement à des motifs de « fête ». Pour 11% d'entre eux, il s'agit d'une recherche de « défonce » et pour d'autres, elle a des visées relaxante et compensatrice de difficultés. (Cf. Annexe 10).

De plus, nous constatons une détérioration des habitudes alimentaires chez la plupart des jeunes de la PJJ 18% des garçons et 27% des filles ne prennent pas de petit déjeuner, 33% des garçons et 48% des filles sautent le repas du midi mais ce n'est pas systématique.

Le repas du soir est le plus prisé puisque 82% des garçons et 64% des filles le prennent tous les jours cependant la pratique du grignotage augmente. La prévalence de l'obésité est supérieure aux données de la population générale, cette différence reflète l'impact de l'urbanisation et de la précarité. La répartition des repas et le grignotage sont aussi des éléments à prendre en compte. (Cf. Annexe 11)

Ensuite, malgré un temps de sommeil satisfaisant et une perception positive de leur sommeil, les jeunes déclarent avoir des troubles du sommeil. La nuit est agitée et non propice au repos. Ces troubles sont très fréquents à l'adolescence, ils perturbent la qualité du sommeil et ceux-ci peuvent avoir un impact direct sur l'état de santé du jeune.

Ainsi, la prise en compte de la santé constitue un levier de l'action éducative qui nécessite d'associer le jeune d'une manière progressive en visant une participation active optimale pour laquelle la composante santé est dument référencée. La thématique santé est alors un levier potentiel pour construire et apporter des réponses aux besoins de l'adolescent. De plus, le passage d'un jeune dans les dispositifs de la PJJ offre l'occasion de « prendre soin » de lui et d'examiner ses besoins de santé en lien avec sa famille. La santé est ici une opportunité dans la rencontre et dans la relation avec le jeune et c'est dès lors un atout dans la prise en charge qui s'appuie sur la qualité de l'accueil, de l'écoute, de la confidentialité et de la disponibilité. L'objectif est d'amener le jeune à être acteur de sa santé en lui proposant des ressources qui répondent à ses besoins.



Partie 3 : Méthodologie

Dans le cadre de notre recherche et afin de répondre à notre problématique, nous avons adopté une démarche méthodique. Pour cela, nous avons réalisé une étude en trois phases. Rappelons que l'objectif de ce stage est de réaliser un état des lieux des pratiques relatives à la préparation sportive des mineurs au Challenge Michelet et d'en déduire des préconisations permettant de prévenir des risques de blessures.

L'échantillon représentait environ quatre-vingt-dix jeunes soit une trentaine par DIR provenant d'établissements de la PJJ, du SAH et du milieu de la prévention spécialisée (notamment club de prévention des conseils généraux). 70% de ces jeunes venaient de la PJJ et étaient encadrés par une dizaine de professionnels par délégations, certains étaient Professeur Technique STAPS, d'autres éducateurs sportifs et d'autres éducateurs de la PJJ. Chacun avait sa philosophie du sport mais également ses idées sur la pratique sportive au sein de son établissement. En effet l'expérience professionnelle joue également un rôle dans la prise en compte du sport à la PJJ : certains éducateurs étaient à la PJJ depuis plusieurs années et d'autres que depuis quelques mois. Cette mixité au sein des jeunes et des éducateurs est intéressante car elle permet une complémentarité propice à l'enrichissement de chacun.

La première phase de cette étude consistait à s'imprégner du contexte de la PJJ et du Challenge Michelet afin d'en comprendre les enjeux politiques, éducatifs et sociaux. Pour cela, une veille documentaire a été nécessaire. Nous avons utilisé des sites internet, et les documents mis à notre disposition. De plus, la Direction InterRégionale Grand Est ayant mis un bureau à notre disposition, nous avons pu utiliser le réseau intranet de la PJJ. Ensuite, nous nous sommes appuyés sur les études qui avaient été réalisées par la DPJJ pour faire ressortir les éléments les plus percutants sur les activités physiques et la santé.

La seconde phase consistait à dresser un état des lieux sur la place, l'utilisation et le lien entre la santé et les activités physiques menées à l'occasion du Challenge Michelet par les services de la PJJ de trois DIR. Le stage a débuté le 10 Février 2011. Ce premier travail d'enquête visait donc à rendre compte de la réalité du terrain en matière de mise en pratique des activités sportives.

Cet état des lieux résulte d'une enquête menée auprès de trois Délégations InterRégionales (DIR Grand-Est, Ile de France/Outre-Mer, Grand Nord), lors de leurs temps de regroupements. Ces regroupements sont les temps durant lesquels les DIR vont sélectionner les jeunes volontaires et composer leur délégation pour le Challenge Michelet National qui se déroule à Bordeaux en Mai 2011. Ces temps permettent également aux jeunes de se rencontrer et de travailler à la cohésion d'équipe. C'est surtout un moyen pour les entrainer aux différentes disciplines dans lesquels ils se sont inscrits.

Pour rendre compte des pratiques, il était primordiale de travailler avec plusieurs DIR puisque chacune d'elle a sa manière de fonctionner tant en matière de préparation sportive qu'en matière de prise en compte de la santé. Les différences apparaissent notamment sur la planification des entrainements en termes de durée, de fréquence et d'intensité, sur les temps de récupération et l'encadrement des jeunes. Il est donc intéressant d'observer ces divers points afin de faire ressortir les pratiques et les conduites et d'en déduire des préconisations.

Pour cela des outils de recueil d'éléments tels que des grilles d'entretiens et d'observation ont été réalisés. Nous avons créés deux guides d'entretiens. Le premier avait pour but d'interroger les logiques de sélections, d'entraînement sportifs et le lien avec la santé afin de faire ressortir un rapport expliquant les bonnes conditions et conduites pour éviter et prévenir les blessures lors du challenge Michelet. Il était destiné aux éducateurs, aux PT Staps, aux éducateurs sportifs (Cf. Annexe 12).

Le second devait faire le lien entre le sport et la santé basé sur la thématique de l'adolescence en tenant compte du public particulier des mineurs sous protection judiciaire. Il était destiné aux infirmiers (Cf. Annexe 13). Ensuite, nous avons mis en place une grille d'observation qui nous a permis sur des thèmes précis d'observer les jeunes dans la pratique, cette grille a été réalisée dans le but d'étudier les liens entre la santé et les activités physiques. (Cf. Annexe 14)

La signature de la convention de ce stage a permis de nous rendre sur les rassemblements organisés respectivement par la DIR Grand Nord du 8 au 10 Avril et par la DIR Ile De France du 10 au 15 Avril à Liévin dans un centre régional sportif et par la DIR Est du 26 au 28 Avril à Grandvillars, sur un pôle de formation de football.

La prise de contacts préalables avec le contexte a facilité notre intégration au sein des équipes encadrantes mais aussi notre rapport aux jeunes. Les contacts avec les équipes sont très importants pour le bon déroulement du stage. En effet, la place d'observateur dévolu au stagiaire n'est pas toujours évidente quant à l'acceptation par les autres car nous ne sommes pas dans l'action en elle-même.

Cette place demande qu'une information soit faite aux professionnels de façon à avoir une légitimité au sein des équipes. Il est également important qu'ils comprennent que ce travail d'observation et de questionnements est un travail amenant à un jugement objectif des pratiques physiques en lien avec la santé et non à un jugement des professionnels.

Le stage incluait également notre présence sur la semaine du Challenge Michelet National à Bordeaux (du 16 au 21 Mai) (Cf. Annexe 15). Il s'agissait de poursuivre les observations des temps sportifs et de rencontrer des personnalités impliquées dans l'organisation du Challenge tel que Mr Jean-Jacques Chabot, président de l'association Michelet mais également la délégation Sud-Ouest qui était chargée de mettre en place le challenge national, Mr DUMEZ le directeur interrégional du Sud Ouest et Melle Stéphanie Renault, chef de projet du challenge 2011.

Cependant, un imprévu nous a amené à ne pas pouvoir nous déplacer sur la semaine du challenge. Ceci nous a conduits à modifier notre méthode et à recueillir les observations des personnes présentes sur la durée de l'événement. Aussi, à l'issue de cette semaine, nous avons pris contact avec les trois chefs de délégations des trois DIR que nous avons suivies. Nous avons donc réalisé une nouvelle grille d'entretien (Cf. Annexe 16) afin de dégager les moments importants de la semaine et interpréter les résultats.

La troisième et dernière phase de cette étude consistait à établir une série de préconisations de bonnes conduites et de bonnes pratiques à l'issue des observations de ce stage. Cette phase d'écriture a permis de réaliser un mémoire dans le cadre de la formation du master PROJTER, création de projet et développement du territoire et un rapport sur ces conduites destinées à être diffusé dans tous les services et établissements de la PJJ.

Le stage a pris fin le 10 Juin 2011. Dans une perspective de continuité, une présentation des résultats de l'état des lieux ainsi réalisé pourrait être envisagée dans le cadre du séminaire santé organisé en vue de la restitution des résultats de l'évaluation de la politique santé 2005-2008 de la PJJ et des nouvelles orientations qui en découleront, et également lors d'une prochaine journée consacrée au sport dans l'action éducative.



Partie 4 : Présentation des résultats

I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs

1. La place de l'activité physique
2. La place de la santé
3. Le lien entre les activités physiques et la santé

II/. La place des publics dans le dyptique « sport-santé »

1. Les jeunes de la Protection Judiciaire de la Jeunesse
2. Les éducateurs de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations

1. La consommation du tabac
2. La prise de médicaments
3. Le sommeil des adolescents
4. L'alimentation des jeunes
5. L'importance de l'hydratation
6. Le sport

IV/. L'activité physique comme maitresse de la gestion des risques

1. La phase de l'échauffement et le principe des étirements
2. La phase de récupération

V/. Les infrastructures et le matériel

1. Des structures pas toujours adaptées
2. Les tenues sportives inadaptées

A l'issue de nos entretiens avec toutes les équipes encadrantes des trois DIR et de nos observations lors des séances d'activités physiques. Nous pouvons relever plusieurs thèmes qui pourraient répondre à notre problématique.

Dans un premier temps, nous pouvons constater que les activités physiques et la santé sont des outils éducatifs propices aux échanges entre les professionnels et les jeunes. Que le lien entre les activités et la santé doit être réalisé afin de faire rentrer l'un et l'autre dans le quotidien des jeunes pour en faire une réelle hygiène de vie.

Dans un second temps, nous avons pu remarquer que la place du public et des encadrants est primordiale dans la prise en compte de la gestion des risques des accidents.

Puis dans un troisième temps, nous pouvons voir que l'hygiène de vie est au cœur des préoccupations des politiques de santé publique et que c'est d'autant plus important d'y prêter attention avec des jeunes de la PJJ au regard de l'attention secondaire qu'il porte à leur état de santé.

Ensuite dans un quatrième temps, nous savons que les activités physiques et sportives sont liées à la plupart des blessures et que pour en réduire ou en minimiser les conséquences, c'est bien évidemment sur ce point qu'il faut agir en premier lieu. Nous pouvons parler de santé autant que nous le voulons mais si les activités ne sont pas adaptées aux capacités des jeunes, il y aura toujours des blessures. De même que si les infrastructures ne sont pas adéquates, ce qui revient à parler du cinquième et dernier temps, le matériel peut être également un frein et un danger pour tous s'il n'est pas sécurisé et sécurisant.

I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs

1. La place de l'activité physique

A la PJJ, pour la plupart des éducateurs, l'activité physique est un outil éducatif et pédagogique complémentaire aux autres outils dont ils disposent dans leurs services. Si les formations professionnelles et scolaires sont effectivement importantes, la pratique sportive contribue aussi à promouvoir un équilibre entre l'individu et le collectif et inscrire le jeune dans la société. En effet, elle permet de développer des valeurs telles que la maîtrise de soi, la force physique et mentale mais également de créer une cohésion d'équipe, d'accepter les autres et les règles pour mieux vivre ensemble.

Pour les trois DIR, à l'unanimité, au travers du Challenge Michelet, ce qui importe est de favoriser l'unité et l'homogénéité du groupe malgré toutes les individualités qui sont présentes. Tel qu'un éducateur le dit « C'est clair qu'on ne privilégie pas tout de suite la performance, on choisit les jeunes en fonction de leur motivation, de la manière dont ils réagissent en groupe et avec nous, surtout à Bordeaux. Si il y a quelque chose avec une autre équipe et que les jeunes s'emportent on met notre vie en péril, ça c'est clair ». Ainsi, avec la pratique d'un sport collectif, ici le football et le basketball, ils tentent d'amener les jeunes à développer leurs capacités d'adaptation à la vie collective.

De plus, nous avons recensés sur l'ensemble des trois DIR que nous avons suivies, quatre Professeurs Techniques STAPS, un professeur d'EPS détaché à la PJJ, quatre éducateurs PJJ et quatre personnes de la Prévention. Le reste des éducateurs étaient des éducateurs sportifs avec des Brevets d'Etats. Pour la plupart des éducateurs, l'enseignement des activités physiques et sportives est pour eux le moyen de placer les jeunes au centre d'un processus d'apprentissage. En effet comme l'énonce un éducateur, « c'est un moyen éducatif comme beaucoup d'autre chose. Le Michelet ne doit pas être la clé mais une porte d'entrée et pas une fin en soi mais un moyen de mettre de l'activité toute l'année dans l'établissement ».

Mettre de l'activité tout au long de l'année, c'est une solution pour occuper les jeunes, les faire adhérer à quelque chose, leur donner envie de se surpasser, d'aller au-delà de leurs limites et d'une certaine manière de surmonter les difficultés. Ce qui pour les mineurs sous protection judiciaire correspond aux objectifs éducatifs poursuivis par la PJJ.

Cependant, pour certains éducateurs, le sport est plutôt occupationnel, comme l'a dit un éducateur « franchement le sport c'est de l'occupation. Moi j'ai ramené un seul jeune alors oui pour lui c'est un projet éducatif de réinsertion par le sport mais pour le reste on privilégie le projet scolaire et professionnel, surtout qu'en ce moment c'est le début des stages et tout ». Mais, certains professionnels ajoutent que « le Challenge Michelet c'est important mais on ne nous donne pas les moyens ».

Dans les structures, les projets scolaires et professionnels sont privilégiés, la période du Challenge Michelet National tombe en même temps que des concours tels que les CAP, les BEP et les stages professionnels. De ce fait, la pratique de l'activité physique dont celle relative au Challenge Michelet est passée en second plan. D'une part parce que les matières scolaires apparaissent comme indispensables à l'acquisition de savoirs utiles pour trouver un métier et d'autre part parce que les jeunes eux même ne vont pas facilement vers la pratique sportive.

Les contraintes de temps (durée de la mesure judiciaire) s'ajoutent également à cette difficulté. En CEF notamment témoigne un éducateur, « pour amener un jeune ici sur le challenge c'est délicat, il faut calculer la date à laquelle il arrive et à laquelle il doit partir pour savoir si on peut travailler avec lui et envisager le challenge ». Pour que les éducateurs construisent avec les jeunes un réel projet de vie, la pratique sportive est l'un des outils à mobiliser. Mais, c'est sur le plan professionnel qu'est la porte d'accès à une vie future à leur sortie de la PJJ.

2. La place de la santé

Puis, lors de nos regroupements nous avons pu constater trois niveaux de prise en compte de la santé.

Le premier niveau fait état d'une faible prise en compte de la santé. Cette observation a été faite auprès d'une délégation dont l'effectif en infirmiers est récent et peu important. Que ce soit lors des regroupements ou durant l'année, les jeunes sont peu sensibilisés et informés sur les conduites addictives. Lors d'un entretien avec un jeune, il révèle ne pas voir le lien entre la santé et le sport « la santé c'est quoi, on en a pas besoin quand on fait du sport [...], oui mais les blessures c'est pas la santé ça ». Les jeunes ne paraissent pas attacher d'importance à la santé. De plus, les éducateurs doivent gérer les petits tracas et les bobos en tout genre même s'ils ne sont pas vraiment formés, néanmoins, la plupart des éducateurs que nous avons rencontrés sont sportifs, ils connaissent bien les blessures. Ils ont au moins une fois dans leur parcours sportif connu ces méfaits. Toutefois, ces éducateurs ne sont pas des professionnels de la santé. Ainsi, ils ne traitent pas les blessures de façon similaire ce qui peut mettre en porte à faux leur décision par rapport aux jeunes. De plus, ils n'arrivent pas à proposer rapidement de solutions appropriées pour les soigner. Un personnel médical a toutes les compétences pour prendre une décision et soigner efficacement dans les plus brefs délais.

Le deuxième niveau fait état d'une préoccupation de la santé plus importante dans les établissements de la PJJ et les associations habilitées. Cette délégation se regroupe tous les mercredis dans un centre sportif qui prône la santé. C'est un environnement propice qui facilite l'intégration des professionnels de la santé au sein de ces regroupements. D'une part, cette volonté est facilitée par l'organisation territoriale de la DIR, puisque chaque mercredi, les 30 jeunes qui participent au Michelet se retrouvent et bénéficient de séances de prévention. D'autre part c'est une volonté de la politique de la DIR d'inscrire la santé dans le sport. Il y a un engagement fort de la part des professionnels à mettre en place des bilans de santé, des tests d'efforts afin de replacer la santé du corps au cœur des préoccupations. Lors du regroupement, trois infirmiers se sont déplacés pour sensibiliser les jeunes sur la thématique du sommeil (les amis et les ennemis du sommeil) et sur la thématique de la récupération et des étirements. Cependant, les infirmiers sont attachés à préciser qu'ils ne sont pas là pour gérer la « bobologie » et que c'est le rôle des éducateurs de gérer les tracas de la vie quotidienne.

Comme le précise un infirmier « nous sommes conseiller technique auprès des politiques et nous jouons le rôle d'accompagnateur auprès des éducateurs. Nous venons dans les structures pour informer les jeunes, nous faisons que du collectif [...] on vient ici pour faire comprendre et faire prendre conscience aux jeunes que ces thématiques prennent toute leur importance quand on fait du sport. On préfère montrer aux éducateurs comment faire un bandage et ensuite c'est à eux de le faire sur les jeunes ». Pourtant, en termes d'image, ils ont une certaine légitimité face aux jeunes. Comme ils sont professionnels du champ médical, les jeunes vont avoir tendance à s'adresser à eux pour leurs compétences et non à un éducateur qui n'y connaît rien. Nous avons effectivement pu observer que les premiers jours, les jeunes victimes de blessures, venaient en rendre compte aux éducateurs. Mais à partir du moment où les infirmiers sont arrivés, ils les ont identifiés et ont fait appel à eux pour les soigner. Nous comprenons que cette répartition des rôles est inscrite dans leur fiche de poste et que les infirmiers sont là en conseiller mais travailler sur l'individualité pourrait aider les éducateurs à faire ressortir certaines problématiques.

Le troisième niveau d'implication tient à une conjonction de rôles : le conseiller technique chargé du dossier santé à la DIR est également le pilote de la délégation. Cette association facilite l'introduction de la santé dans les regroupements sportifs.

Il faut également souligner que l'implication des infirmières dans la pratique physique et sportive est permanente sur cette DIR. En effet, le pôle santé est vraiment bien développé dans cette délégation et sur les trois jours, quatre infirmières sont venues.

De plus, elles s'attachent à dire que certes leur métier est de conseiller les professionnels, de sensibiliser les jeunes à la santé mais que c'est surtout un travail de terrain et qu'elles sont présentes pour les jeunes. Il y a une réelle volonté de leur part d'être présentes sur le terrain même si elles ont l'impression de ne pas être très utiles. Les infirmières se rejoignent toutes dans ce que dit l'une d'entre elles « c'est une volonté de notre part d'être sur le terrain on est avant tout infirmière et si un jour ma direction me disait, tu ne dois plus être sur le terrain et tu dois jouer seulement ton rôle de conseiller, j'arrête ce métier [...] c'est important pour nous, on montre qu'on est présente pour les jeunes et pour les encadrants [...] et puis ça nous permet de repérer aussi ce qu'il ne va pas et faire remonter les informations pour améliorer le pôle santé au sein du sport ».

Un point important de ce fonctionnement est à noter dans le fait que les infirmières proposaient des activités annexes basées sur le bien-être. Une infirmière offrait la possibilité aux jeunes de venir se faire masser pendant les activités physiques tout au long de la journée. Cette dernière nous faisait part de son engouement pour cette activité « cela permet de faire prendre conscience aux jeunes de leur corps. Un corps qui est non souffrant, non sexuel, qui n'est pas blessé ou qui fait mal contrairement au sport où c'est plutôt la sensation du corps vivant, dynamique mais qui souffre. Ici, c'est le bien être, prendre soin de soi. De plus, le faire pendant l'activité sportive, c'est aussi un moyen de leur dire que la santé est présente dans le sport et qu'il y a des temps où ils peuvent prendre soin d'eux même si ils font du sport [...] c'est aussi amorcer les thématiques sur le sommeil, l'alimentation, la récupération ».

Ainsi dans ces démarches, nous pouvons constater que la problématique de la santé est questionnée mais avec une intensité de pratique différente selon les contextes. Dans un souci de bienveillance, les politiques publiques s'interrogent sur le rôle de la santé de la population et plus particulièrement au travers des activités physiques et sportives.

3. Le lien entre les activités physiques et la santé

Enfin, comme le dit un infirmier lors d'un entretien « on vient ici pour faire comprendre et faire prendre conscience aux jeunes que ces thématiques prennent toute leur importance quand on fait du sport ».

Mais il ajoute, également que « la santé est un pôle qui n'est pas toujours compris, faire du sport, ça tout le monde sait le faire mais faire correctement en prenant en compte ses capacités et ses limites pour faire une pratique sans risque c'est un peu plus délicat [...], notre intervention permet de recentrer la santé dans les pratiques ». Leur démarche a une efficacité quant à la prise en compte du corps.

Au sein de ces regroupements, souvent les éducateurs oublient que ce sont des jeunes qui font très peu de sport. Le corps n'est pas formé à l'intensité des entraînements ce qui implique que le corps est souffrant et qu'il n'y a pas de plaisirs. Une infirmière s'attache à préciser qu' « en parlant de santé dans le sport, on remet le corps au centre ».

En effet, si l'on remet le corps au cœur du système, qu'on montre aux jeunes ainsi qu'aux adultes que ces instructions sont bénéfiques pour eux et leur corps alors les éducateurs pourront faire des activités physiques où chacun a compris le lien entre le sport et la santé.

II/. La place des publics dans le dyptique « sport-santé »

Tout d'abord, la place des jeunes et de l'équipe encadrante sont à prendre en compte dans la prévention des risques des blessures et des traumatismes liés à la pratique physique. En effet, pour qu'une activité physique soit sans risque, il faut que les jeunes aient pleinement conscience des risques et que les éducateurs soient compétents.

1. Les jeunes de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

Les trois délégations observées comptent 70% de jeunes qui viennent des services de la PJJ ou des associations habilités PJJ. Cette proportion est importante comparativement à d'autres délégations qui privilégient les jeunes de la prévention spécialisée car ils sont dans un système « de gagne, ils vont chercher les jeunes dans les associations de quartiers, c'est plus simple, ils font quasiment tous partis d'un club », comme le dit un éducateur. Il rajoute même « il y a une année, une délégation avait fait venir un jeune de club de natation, il était venu spécialement pour ça et après qu'il ait nagé ils l'ont remis dans le train ». Pour les trois délégations que nous avons suivies, ils s'attachent tous à dire que leur principe est de faire participer les jeunes de la PJJ, « qui ont quand même une problématique particulière par rapport à ceux des associations de quartiers » et de les inclure dans un réel projet de vie.

Ceci, pour dire que les jeunes de la PJJ possèdent des caractéristiques particulières qu'il faut prendre en compte quand on fait du sport avec eux. Ce sont des jeunes qui ne font que très rarement du sport sauf en situation de loisir, et dont la santé peut être altérée que ce soit sur le plan physique, mental et social. Par ailleurs, ils sont difficilement mobilisables dans le temps notamment du fait de leur présence auprès des équipes liée au type de leur mesure judiciaire (en placement ou en milieu ouvert) et à sa durée. En effet, « nous n'avons pas les jeunes tous les jours avec nous et il est difficile de construire avec eux un projet sportif, soit ce n'est pas les mêmes chaque jours, soit les problèmes de placement sont en cause. Ils peuvent partir à tout moment ». Donc, préparer un jeune pour le Michelet reste difficile en termes de régularité. Néanmoins, les jeunes qui sont sélectionnés pour le challenge Michelet doivent être pleinement conscients de ce que l'on va leur demander en « intensité physique ».

2. Les éducateurs de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

Lors de nos observations sur les regroupements, nous avons pu repérer deux modes de fonctionnement différents quant à la gestion des activités physiques et sportives et de la vie quotidienne.

Pour le premier, les différents éducateurs se connaissent et sont sur la même longueur d'onde. Les tâches sont réparties : un éducateur prend en charge les séances de sport tandis que les autres se mettent dans l'activité avec les jeunes ce qui crée une réelle cohésion d'équipe. Il n'y a pas de séparation d'un côté les jeunes et de l'autre les éducateurs. Ils forment un tout. Cette ambiance se ressent sur la qualité du travail des jeunes, ils apprennent plus facilement, sont motivés et grâce à cela il n'y a pas de débordement.

Pour le second, nous avons repéré quelques tensions au sein de l'équipe encadrante. En effet, chacun fonctionne à sa manière, ce qui crée des tensions. Les professionnels de cette délégation ne sont pas encore assez familiarisés entre eux et ils ont des prises de positions différentes quant à la gestion du groupe et des activités. Cela se ressent sur l'ensemble du groupe. Les jeunes voient les failles et ne tardent de les franchir. Par exemple, lors de la première séance d'activité, un éducateur a voulu prendre en main l'échauffement pendant qu'un autre éducateur ajoutait des exercices et se mêlait « un peu de tout ». Également, lors de la séance de basket-ball avec les filles, aucun éducateur n'était spécialiste de cette activité et chacun donnait des instructions et des éléments d'arbitrage. Ce fonctionnement n'a fait que désorienter les filles dans leur apprentissage des règles de cette discipline.

De plus, lors des séances de basket-ball, nous avons vu qu'aucun éducateur était spécialiste dans l'activité et cela pose la question de l'origine des éducateurs et de leur niveau de formation d'encadrant sportif.

En effet, au sein des délégations, il y a plusieurs catégories d'éducateurs, souvent ils portent le sport dans leurs établissements mais ils ne sont pas spécialistes de toutes les disciplines.

Ainsi, le public mais aussi les éducateurs sont à prendre en compte pour garantir la qualité des pratiques. Il faut que tous les éducateurs se mettent au même niveau d'exigences tant sur les activités physiques et sportives que sur la vie quotidienne. Si le cadre est stable, posé, réfléchi et sans recherche de performance, il générera les conditions propices à une réelle cohésion d'équipe et à une bienveillance de la part des jeunes. S'il est peu assuré et, contradictoire, il pourra être un facteur de débordements avec le risque d'engendrer des blessures.

III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations

L'hygiène de vie lorsqu'elle est malmenée peut être considérée comme un frein à une pratique physique sans risque. Le tabac, la prise de médicaments, une mauvaise alimentation peuvent nuire à la santé. En entretien un infirmier précise que « nous sommes ici pour initier et former les professionnels sur les différentes conduites à tenir en matière de santé. On est là pour informer et donner des pistes aux jeunes pour qu'ils se rendent compte de leur état de santé et les aider à faire les démarches ». Le but étant de faire prendre conscience que ces conduites sont des obstacles à la santé car elles perturbent les qualités physiques.

Encore une fois, sur ce point, nos observations ont montré que ces trois délégations travaillent différemment la question de l'hygiène de vie des jeunes.

1. La consommation du tabac

Sur ce point le tabac est un parfait exemple. Sur une délégation tous les jeunes fument, que ce soit avant la séance d'activité sportive, pendant la séance et après la séance. Sur une seconde délégation, la plupart des jeunes fument. Par exemple sur les 10 filles, une seule est non fumeuse cependant, pendant l'activité aucun jeune ne réclame de cigarette. Enfin, dans la troisième délégation, il n'y a aucun fumeur.

Dans le premier cas, on a pu observer que les tensions de l'équipe encadrante influent sur la consommation de tabac. Les éducateurs les laissent fumer. Certains les reprennent lorsqu'ils se mettent à fumer sur le terrain mais pas pour leur dire de s'arrêter. D'autres laissent faire. « Pourquoi être toujours derrière leur dos à leur dire d'arrêter de fumer pour qu'après, ils sortent en douce, se cacher pour fumer, on ne veut pas s'embêter avec ça on a autre chose à penser quand on gère le groupe ». Ce groupe montre effectivement, beaucoup de difficultés et les éducateurs ne veulent pas générer de tensions donc ils ne rentrent pas en conflit.

Dans le deuxième cas, les jeunes fument dès la sortie du bus, après le sport, juste avant de se coucher voire même pendant la nuit mais ils ne consomment pas de cigarettes pendant l'activité sportive. Nous avons pu voir que les éducateurs fumaient avec eux et parfois, certains ne respectaient pas les règles et fumaient sur les terrains. Le fait que des adultes fument devant les jeunes, les incite à le faire. Un jeune illustre bien cela « si eux, ils fument, bah nous aussi on peut fumer, on a le droit, ils nous disent rien ». C'est un système en miroir, les éducateurs renvoient une image positive de la consommation de tabac, d'une certaine manière ils cautionnent. Toutefois les quelques règles mises en place sont respectées.

Enfin, dans le dernier cas composé exclusivement de non-fumeurs, le fonctionnement du groupe est cohérent avec la législation sur l'interdiction de fumer sur les lieux publics et les orientations de la PJJ en matière de prévention de la consommation de tabac.

Si on compare les trois échantillons, les jeunes les plus essoufflés sont ceux qui fument régulièrement, certains même n'arrivent pas à tenir les distances car ils éprouvent des difficultés à respirer (hyperventilation dans l'effort).

2. La prise de médicaments

Ce sont les filles qui semblent le plus concerné. A l'origine de la prise de médicaments, on retrouve des parcours de vie qui ne sont pas propices à leur santé (notamment psychique). Plusieurs filles ont des scarifications sur les bras, elles présentent des marques de la vie. Certaines filles étaient sous médicaments forts pour leur âge et qui sur le long terme peuvent nuire à leur santé. Néanmoins, pour certaines le sport leur permettait de réduire cette consommation comme le montre l'exemple suivant. Dans un groupe, les éducateurs ont tenté, en lien avec les infirmiers d'amener une jeune fille à réduire sa consommation de somnifères pendant le séjour. Il s'est avéré qu'elle a terminé le séjour sans ses médicaments et surtout sans les demander, ce qui prouve que le sport peut aider les jeunes à réduire la consommation de certains produits.

3. Le sommeil des adolescents

Le manque de sommeil peut être une gêne dans l'activité physique. Le public est à prendre en compte puisqu'il s'agit d'adolescents qui ont comme beaucoup de jeunes un rythme de vie déséquilibré parce qu'ils veillent tard et que leur sommeil est moins réparateur qu'auparavant. Lors des regroupements, il est vrai que les jeunes en profitent, ils se croient en vacances et cherchent sans cesse à repousser l'heure du coucher.

Cependant, lorsque la quantité de sommeil est insuffisante et qu'à cela s'ajoute la fatigue due à l'accumulation des activités dans la journée. Les jeunes se découragent plus facilement mais surtout se blessent plus rapidement.

En effet, la fatigue se ressent sur tous les groupes, quelle que soit la durée du regroupement (trois jours ou une semaine). Nous avons observé que les jeunes ont peu dormis et donc peu récupéré de la charge d'activité importante à laquelle ils ont été soumis. Il faut également prendre en compte le fait que ces jeunes n'ont pas l'habitude de pratiquer un sport. Aussi, pratiquer cinq heures de sport dans la journée à une intensité modérée et cela pendant trois jours consécutifs est difficile à gérer pour eux.

4. L'alimentation des jeunes

Ensuite, la question de la qualité et de la quantité de l'alimentation s'est posée sur l'ensemble des groupes. Certains ne prenaient pas leur petit déjeuner ou consommaient en excès les boissons caféines, d'autres sautaient des repas. Pour certains, les repas ne répondaient pas aux exigences des pratiques religieuses et dans un contexte de pratique physique intense, l'alimentation n'était pas en quantité suffisante. Lors des regroupements, une délégation proposait à chaque fin de séance de sport une collation (un fruit et une boisson) contrairement aux deux autres délégations qui ne la proposaient pas tout le temps. De ce fait, certains ont très peu mangés pendant le regroupement.

Nous avons pu observer l'effet de certaines carences lors des activités physiques. Les jeunes étaient moins dynamiques, certains ont fait des malaises. Une infirmière avait prévu des sucres pour ceux qui feraient des malaises. Ce qui montre encore une fois, l'impact de la présence d'une infirmière sur le groupe. Les éducateurs sont là pour leur faire faire du sport mais ils n'avaient rien prévu en cas de malaises. A partir du moment où l'infirmière a su que certains jeunes n'avaient pas déjeunés, elle a réagit.

Même si certaines infirmières trouvent que leur présence sur les regroupements n'est pas nécessaire, leur sensibilisation aux besoins de santé des jeunes prend tout son sens dans les regroupements.

5. L'importance de l'hydratation

L'un des autres problèmes récurrents sur les trois DIR, est le ravitaillement en eau. Bien que les éducateurs aient prévu de l'eau cela n'a pas été plus suffisant car il faisait très chaud et les jeunes étaient nombreux. Dans tous les discours, il ressort que tous les éducateurs voulaient « les responsabiliser en leur demandant par la suite de venir avec les bouteilles [qu'ils avaient] achetées ». Il faut effectivement avoir à l'esprit que leur but premier des éducateurs est de mener un travail éducatif avec les jeunes basé sur l'autonomie et la responsabilité. C'est par cette responsabilisation même minimale sur « amener sa propre bouteille d'eau » que va passer le message d'une responsabilisation dans les tâches de la vie quotidienne.

Néanmoins, au-delà de ces valeurs, les éducateurs doivent veiller à ce que les jeunes s'hydratent correctement. C'est un point que les infirmiers soulèvent également lors des entretiens, « nous comprenons leur démarches de responsabiliser les jeunes mais ils ne boivent pas suffisamment, il faut faire comprendre aux éducateurs et aux jeunes que c'est important de s'hydrater ».

6. Le sport

Enfin, l'un des autres points importants qui ressort quand nous parlons d'hygiène de vie concerne les entraînements. Les jeunes et notamment les filles que nous avons interrogés ne pratiquent pas toujours de sport durant l'année. Aussi lors des regroupements, n'étant pas entraînés, tout effort pose la question de la santé.

Même si on ne leur demande pas un effort intense, cela sera toujours trop pour leur condition physique avec le risque d'avoir un impact néfaste sur la santé physique (articulations, muscles, etc...) surtout lorsque l'on combine le surpoids, le sommeil, le tabac et la charge de travail. Il convient alors de prévoir une démarche progressive avec une montée en charge adaptée des activités.

Les entraînements sont liés aux dispositifs disponibles, aux compétences du professionnel qui encadre le sport et à sa philosophie. Certains éducateurs sportifs souhaiteraient avoir les jeunes régulièrement quand d'autres sont favorables à une pratique de sport de loisirs et parfois occupationnelle. D'autres sont qu'éducateur et se pose la question de la réglementation en compétition.

La question des capacités à transmettre une pratique est aussi interrogée en termes de règles de jeu : ils ne jouent pas au basket mais au ballon, comme en termes de cohésion d'équipe : les filles comme les garçons ne se connaissent pas à la base et on leur demande de jouer ensemble dans un sport qu'ils n'ont pas (souvent) pratiqué.

Ainsi, le sport peut être à double tranchant, il est tout à la fois bénéfique pour la santé car il participe à l'équilibre de l'organisme mais il peut également nuire à la santé en l'absence de pratique adaptée aux capacités du public visé.

IV/. L'activité physique comme maitresse de la gestion des risques

1. La phase de l'échauffement et le principe des étirements

D'après nos observations et nos entretiens, il ressort que pour une majorité d'éducateur, les étirements sont inutiles. A travers, ceux-ci, il se dégage différentes théories : faire des étirements avant mais pas après, ou bien faire des étirements après mais pas avant, ou ne pas en faire du tout et à l'inverse en faire à chaque fois. Si pour certains « les jeunes s'en foutent ils veulent jouer et puis c'est tout », pour d'autre l'impact des étirements se mesure en terme de souplesse musculaire et de vitesse de récupération en matière de courbatures. Même si certains ne sont pas d'accord sur les bienfaits des étirements, il faut penser que la charge de travail est importante pour les jeunes et qu'il est souhaitable de proposer une alternative aux étirements tels que le stretching, les assouplissements, la relaxation afin de faire redescendre la pression et les tensions dues aux efforts physiques fournis.

Souvent, les échauffements étaient pris en main par les éducateurs afin de mettre en condition les jeunes, de préparer les muscles.... Parfois des étirements étaient faits car les éducateurs considéraient « que c'est mieux de faire des étirements avant pour préparer le muscle à s'étirer ». Cependant, bien que la charge de travail soit importante, la phase de récupération n'était jamais prise en compte, les séances duraient en moyenne une heure et demie à une intensité modérée mais elles étaient répétitives dans le sens où cela durait pendant trois jours au moins. Même si « je ne fais pas d'étirement après, il y a eu plusieurs micro fractures dans la séance, je ne vais pas aggraver en m'étirant », il faut néanmoins proposer un temps où chacun puisse se poser.

Une des délégations proposait des étirements en fin de séance avec une phase de relaxation afin de faire redescendre la pression et les tensions musculaires. Par ailleurs, cette délégation organise deux regroupements d'une semaine chacun de façon à ce que le temps consacré à la charge de travail soit égale au temps consacré à la phase de récupération.

Le chef de délégation justifie cela par « ce sont des jeunes qui n'ont pas l'habitude de faire du sport, alors faire un regroupement de trois jours et ne faire que du sport, ça va les dégouter et les fatiguer, hors sur une semaine entre chaque séance, ils ont au moins trois heures avant pour se reposer ». Effectivement, ces jeunes ont l'air moins fatigués et résistent mieux à la sollicitation physique.

Ainsi, les échauffements et les étirements ont un rôle très important dans la gestion des blessures. Quelle que soit la forme qu'ils prennent, ils sont primordiaux pour réduire ou prévenir des risques de blessures.

2. La phase de récupération

Ce que nous avons pu observer lors des regroupements, est que les séances d'entraînements se terminent pour la plupart immédiatement après les séances sans qu'un retour au calme soit fait, ni aucun étirements. Or sur ces regroupements il est demandé aux jeunes de réaliser un effort physique et mental pendant plusieurs jours dans un contexte où, les séances sont souvent intenses surtout pour leur niveau de pratique de base et les activités s'enchaînent rapidement.

L'adolescence se caractérise par des troubles physiologiques tels que les troubles du sommeil et leurs besoins changent. En outre, nous avons pu constater que la surcharge de travail provoquait chez certains jeunes des blessures qui auraient pu être évitées. En effet, certains se sont blessés lors des séances notamment les filles au basket-ball, elles se tordaient les doigts. Ces blessures sont liées au jeu de ballon, cependant ici elles sont à répétition.

Paradoxalement, le groupe où il y a eu le plus de blessés dont plusieurs ont été amenés aux urgences a été observé dans la délégation qui avait prévu le temps de regroupement le plus long et des temps de repos équivalents à ceux de la mise en action. Ce qui montre que même si la charge de travail est répartie sur un laps de temps plus large, la fatigue se ressent et les muscles sont de plus en plus épuisés et des micros blessures s'accumulent. Néanmoins certains éducateurs après la séance dont un éducateur qui gardait les jeunes, terminait par une séance de micro étirements mais surtout par une séance de relaxation pour détendre les muscles et pour faire retomber la pression. Avec les jeunes, ils étaient disposés en cercle ce qui permet de garder le lien avec les autres et maintenir la cohésion d'équipe.

Dans nos entretiens, un éducateur explique le déroulement de la semaine du challenge Michelet et montre en quoi, l'intensité des journées peut être un frein à la santé des jeunes, « si vous voulez parler des échauffements et tout, y en a pas vraiment, la journée est trop courte, en fait nous dormons loin des structures du coup nous avons environ une heure de transport pour l'aller, donc pour le retour c'est pareil, les épreuves étant vers 8h il faut se lever à 6h, les jeunes ne déjeunent pas forcément. Les épreuves sont longues, nous avons peu de temps le midi pour manger et les épreuves s'enchainent, elles sont souvent pas au même endroit, donc on n'a pas le temps d'échauffer les jeunes, souvent, lorsqu'on arrive l'épreuve commence ». Ces journées s'enchainent et se ressemblent et la sollicitation est importante pour les éducateurs et les jeunes. La fatigue induite dans ce type de contexte est propice à la survenue de blessures.

De plus, que ce soit lors des regroupements ou du challenge Michelet national, certaines délégations organisent des activités sur les temps libres qui ne sont pas propices au repos. Un éducateur précise même l'incohérence entre le personnel qui travaille sur le terrain et ceux qui sont dans les bureaux, « lorsque nous avons du temps libre nous essayons que les gamins se reposent. Certains prévoient des activités comme accro branche, des trucs dans ce genre mais à mon avis ça ne favorise pas le repos des jeunes, mais bon, c'est la direction qui n'est pas sur le terrain qui prévoit ces choses-là ». Lors de la semaine du Michelet, l'après-midi de détente a permis aux délégations d'organiser des sorties culturelles et touristiques afin de faire découvrir aux jeunes la région qui les accueillent. En effet, libre aux délégations de préférer une après-midi détente à une séance d'accro-branche néanmoins nous pouvons dire que les temps de repos sont indispensables à la récupération et dans la prévention des risques de blessures.

V/. Les infrastructures et le matériel

1. Des structures pas toujours adaptées

L'objectif de ce stage est de faire un état des lieux des pratiques en matière de préparation sportive et d'exposer le lien entre les activités physiques et la santé. Ainsi, nous étions présent pour faire ressortir les bonnes pratiques lors des regroupements cependant, ces temps de groupement montrent un décalage avec la réalité de tous les jours. Effectivement, il nous semblait capital de rappeler que les infrastructures prêtées pour l'occasion étaient des infrastructures dites privilégiées. Les jeunes pratiquaient dans des conditions favorables à une bonne pratique, une belle piste d'athlétisme, un mur d'escalade, des gymnases conformes, contrairement à ce qui a pu être dit lors des entretiens au sujet de la pratique au quotidien. Un éducateur signale que « ici, les jeunes ils ont tous, c'est le paradis pour eux, c'est important, on les valorise à travers ces matériels mais ils n'ont pas l'habitude, la semaine ils vont dans un gymnase qui n'est même pas chauffé l'hiver et qui n'est pas aux normes de sécurité ». A travers ce discours, nous pouvons voir un paradoxe entre faire du sport et parler de santé. Certains expliquent « que les moyens se réduisent donc y'a pas vraiment d'infrastructures pour nous ».

Cependant, a contrario d'autres éducateurs disent que leur établissement fait appel à des structures externes pour faire du sport avec les jeunes. Un éducateur précise d'ailleurs que « nous louons des gymnases à la ville pour faire du sport, d'un point de vue législatif on n'a pas le choix d'avoir un encadrement spécifique pour certaines disciplines et puis c'est plus simple de passer par une structure compétente quand on veut faire du sport dans de bonnes conditions ». L'accès aux infrastructures externes est facilité par l'existence de partenariats qui permettent d'amorcer une activité « saine » avec un moindre risque pour la santé.

2. Les tenues sportives inadaptées

Encore une fois, les caractéristiques de ce public sont mises en cause. Les jeunes ont souvent peu de moyens ainsi que les structures qui les accueillent et l'un des points à faire ressortir, ici, c'est les tenues des jeunes qui ne sont pas adaptées à l'activité physique.

Pour les trois délégations, les chaussures n'étaient pas adéquates en termes de protection des chocs au niveau des articulations en particulier pour des épreuves telles que le 800m et le cross. Toutefois, « la structure ne veut pas fournir du matériel, il ne voit pas l'utilité pour quatre personnes surtout si on vient à ne plus y participer l'année prochaine. Moi je vais demander à mes filles de donner un peu d'argent et montrer à ma structure leur implication pour le challenge afin qu'ils nous donnent quelque chose pour qu'on puisse aller acheter des chaussures », relève une éducatrice. En effet, au sein des établissements, les éducateurs doivent engager un travail avec le jeune et ses parents pour les amener à comprendre la nécessité de cet équipement dans la prévention des blessures. Le plus marquant dans un des regroupements est que les filles venaient au basket-ball en ballerines et en tenue de ville, mais par manque de matériel, les éducateurs ne pouvaient rien faire pour elles. Ici, se pose en effet, la question de l'esthétique, pour suivre la mode, les jeunes achètent des chaussures de villes et font du sport avec, cependant celles-ci ne sont pas adaptées à la pratique physique et n'amortissent pas les chocs.

Nous avons pu également observer, que les bijoux n'étaient pas enlevés lors des séances et que les éducateurs ne leur faisaient pas retirer. Pourtant il y a un risque plus important de blessures quand on garde ces bijoux, notamment au basket-ball. Des blessures aux doigts sont généralement fréquentes avec les jeux de ballon, avec des bijoux, les jeunes peuvent se blesser en s'accrochant et en s'affrontant et peuvent également blesser les autres et se faire plus mal. Ainsi il est primordial d'avoir une tenue adaptée qui protège les zones corporelles exposées et qui élimine tous les éléments susceptibles d'aggraver les risques de blessures.



Partie 5 : Analyse et discussions

I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs

1. La place de l'activité physique
 - a. Et son intérêt éducatif au sein de la PJJ
 - b. En matière d'éducation
 - c. Mais aussi en matière d'intégration sociale
2. La place de la santé
 - a. Selon un aspect physique,
 - b. un aspect mental,
 - c. Et un aspect social
3. Quels liens pouvons-nous faire entre la santé et les activités physiques ?

II/. La place des publics dans le dyptique « sport-santé »

1. Les jeunes de la Protection Judiciaire de la Jeunesse
2. Les éducateurs de la Protection Judiciaire de la Jeunesse
 - a. La relation enseignant-enseigné
 - b. La relation enseignant-enseignant

III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations

1. La consommation du tabac
2. La prise de médicaments
3. Le sommeil des adolescents
4. L'alimentation des jeunes
5. L'importance de l'hydratation
6. Le sport

IV/. L'activité physique comme maîtresse de la gestion des risques

1. La phase d'échauffement et de récupération
2. Le principe des étirements

V/. Les infrastructures et le matériel

1. Des structures pas toujours adaptées
2. Les tenues sportives inadaptées

I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs

1. La place de l'activité physique

a. Et son intérêt éducatif au sein de la PJJ

Bien que certains éducateurs considèrent le sport comme une activité occupationnelle, il reste néanmoins un outil éducatif. Certes à lui seul le sport n'est pas une réponse à l'insertion et à l'éducation. Il fait parti d'un processus de complémentarité avec plusieurs autres médias. Néanmoins, c'est l'un des supports couramment utilisés dans la prise en charge éducative des jeunes et particulièrement ceux de la PJJ car l'intérêt des activités physiques est fondamental dans la réappropriation de soi. La pratique conduit les jeunes à s'accepter en tant qu'individu, à reprendre confiance en eux et à s'intégrer plus facilement dans un groupe. En effet, selon les Actes des Etats Généraux sur le sport, en 2002, ils montrent que « les pratiques sportives sont des supports essentiels de la vie sociale, à la fois comme éléments de confrontation à la norme, mais aussi et encore comme source d'éducation et de développement communautaire induisant des valeurs fondamentales telles que le mieux être ou le mieux vivre lié au plaisir de l'existence ».

De plus, au regard de ces différents apports l'intérêt éducatif des APS valorise les apprentissages personnels, les apprentissages sociaux et les apprentissages culturels. D'après la Commission Européenne, en 2009 « le sport peut contribuer de diverses façons à l'éducation et à la formation des enfants, des jeunes et des adultes. Au delà des aspects purement physiques, les valeurs sociales et éducatives du sport jouent un rôle essentiel, notamment en aidant les jeunes à apprendre à faire partie d'une équipe et à accepter le principe du fair-play. Grâce aux valeurs qu'il véhicule, le sport aide à développer les connaissances, la motivation, l'adresse et l'effort personnel ».

b. En matière d'éducation

D'un point de vue individuel, les APSA permettent aux jeunes de se défouler, de décompresser mais aussi d'apprendre à mieux se connaître, à se gérer, à faire face aux échecs. Tant d'acquis qui peuvent être transférés dans la vie de tous les jours. Effectivement, c'est l'un des points qui était soulevé par les éducateurs. L'impact de leur travail ne s'arrête pas aux portes de leur établissement mais va bien au-delà. Les jeunes peuvent se réapproprier ce qu'ils ont appris et l'utiliser dans la vie de tous les jours.

c. Mais aussi en matière d'intégration sociale

De plus, promouvoir les activités physiques et sportives au sein des établissements et des services de la PJJ, participe d'une certaine manière à l'intégration et à la socialisation. La Commission des Communautés Européennes en 2007, explique que « le sport contribue de manière importante à la cohésion économique et sociale et à l'intégration dans la société. [...] Il joue un rôle particulier dans la société en tant qu'instrument d'inclusion sociale et d'intégration, [...] il contribue de façon considérable à développer et à promouvoir d'importantes valeurs sociétales, culturelles et éducatives ». D'où l'importance d'intégrer le sport dans le projet de vie de l'enfant. De ce point de vue, elles favorisent les échanges et les relations. C'est aussi un support à la prévention de la délinquance puisqu'au travers du sport, on favorise la reconnaissance sociale.

Ainsi, si nous nous recentrons sur la problématique, le sport doit être utilisé de manière efficiente et efficace. C'est-à-dire, qu'il est nécessaire d'inscrire les APS dans une démarche adaptée aux capacités des jeunes, d'une part pour ne pas les décourager et d'autre part pour éviter les blessures. Un mauvais usage du sport peut entraîner des effets irréversibles et mettre en danger les jeunes. Pour cela, il faut que la pratique soit encadrée par un personnel compétent et qu'elle soit orientée vers les objectifs au préalable définis. Les éducateurs doivent donner envie aux jeunes de pratiquer une activité physique. Pour une meilleure réponse, si le personnel est qualifié, les jeunes seront plus intéressés et enfin il y aura moins de risque de se blesser.

Il serait souhaitable par la suite que les éducateurs segmentent la pratique sportive. D'un côté une pratique individuelle qui valoriserait l'estime de soi et de l'autre côté, une pratique collective qui favoriserait l'insertion dans la société.

De plus, il faudrait faire évoluer les jeunes dans un contexte sportif réglementé (arbitre, application des règles en vigueur dans chaque fédérations sportives), souvent lors de la compétition, les jeunes n'acceptent pas les règles, il faut qu'elles soient préalablement instaurées. En d'autre terme plus il y aura de règles à la base, plus l'enfant tolérera les décisions de l'arbitrage et acceptera la vie codifiée.

2. La place de la santé

Actuellement, la pratique de l'activité physique est au cœur des préoccupations des politiques publiques de santé. L'OMS en 2003 confirme lors des thèmes de santé « exercices physiques » que « les activités physiques et sportives sont essentielles pour notre santé et notre bien être [...] une pratique physique régulière et raisonnée apporte aux individus, homme et femme, de tous ages et de toutes conditions, y compris les personnes présentant certaines invalidités, de nombreux bénéfices sanitaires, physiques, sociaux et mentaux ». L'organisation de la politique de santé tente de répondre au triangle : besoins, demandes et réponses. Le corps change tout au long de la vie mais l'adolescence est la période où il se transforme le plus et le plus rapidement, marquant ainsi le passage de l'enfance à l'adulte. Pour certains, c'est une véritable métamorphose, il est alors difficile de s'habituer à ce nouveau corps. La pudeur s'installe ainsi qu'un besoin d'intimité auxquelles les conditions de vie parfois difficiles ne peuvent pas toujours répondre.

Ainsi, les besoins des jeunes en matière de santé sont particulièrement axés sur le corps. Comment l'apprivoiser quand la plupart des jeunes, se sentent en bonne santé et n'interprètent pas forcément les troubles comme signes d'un mauvais état de santé ? Selon l'étude INSERM/PJJ, 89% des garçons et 76% des filles se déclarent bien portant. Cette impression positive est toutefois inférieure à celle de la population générale qui est de 95% d'après le baromètre de santé en 2000. Toujours d'après cette étude il ressort qu'un enfant sur deux a consulté un psychologue, qu'un tiers des jeunes ont été hospitalisés dans l'année, que 44% des filles ont fait une tentative de suicide et qu'un enfant sur deux déclarent fumer et consommer de l'alcool ainsi que des produits illicites. Pour pallier à ces besoins, les politiques ont mises en place une évaluation basée sur l'autonomie et l'appréhension de l'état de santé afin de mieux organiser l'offre de soins et de répondre au plus près de la réalité cependant nous n'avons à ce jour aucuns résultats.

Le sport peut être l'une des réponses qui permettra de promouvoir la santé des jeunes. Comme le dit l'OMS, l'activité physique est un support à la santé pour la prise en compte globale du jeune c'est-à-dire sur l'aspect purement physique et physiologique mais également sur l'aspect mental et social que peuvent offrir les pratiques.

Toutefois, les recommandations du PNNS⁷ incitant à faire au moins trente minutes d'activités par jour ne semblent pas être suffisantes.

Selon des experts lors d'une conférence de consensus, les enfants « devraient pratiquer trois fois par semaine minimum, des activités physiques d'intensité plus élevées pendant au moins vingt minutes par séance, sous forme d'activités individuelles ou de sports collectifs ». Ils rajoutent également « qu'un minimum de soixante minutes (et non trente minutes) par jour d'activités physiques d'intensité modérée est souhaitable chez les jeunes sous forme de jeux ou d'activités de la vie quotidienne ».

Le sport doit être pris en compte comme une ressource à l'éducation et œuvrant pour la santé. L'activité cérébrale est plus intense le matin ainsi comme l'ont fait les allemands, il apparait intéressant de mettre les créneaux sportifs l'après-midi afin de canaliser l'énergie des jeunes. Il apparait notamment que le sport permet de se défouler et donc d'éliminer des toxines ce qui favorise un état de bien-être et accélère le processus d'endormissement. De plus, il serait préférable d'échelonner l'activité physique sur toute la semaine et non plus sur une seule séance d'intensité modérée sur la semaine. Ainsi, les établissements et les services de la PJJ pourraient augmenter leurs créneaux de sport pour améliorer la qualité de vie des jeunes.

a. Selon un aspect physique

Tout d'abord, l'activité physique se définit comme tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant une augmentation de la dépense d'énergie au-dessus de la dépense de repos. Le sport contribue donc au bien-être physique des jeunes puisqu'il aide au bon développement musculaire et articulaire, qu'il renforce la souplesse, l'équilibre et la coordination.

⁷ PNNS : Plan National Nutrition Santé

De plus, il améliore les fonctions cardiaques et respiratoires. Bien que n'aide pas à maigrir puisqu'il augmente la masse musculaire, il favorise la gestion du poids. C'est un atout idéal pour garder la ligne.

Le sport contribue également à une bonne qualité de sommeil et lutte contre les insomnies. En effet, Danielle DUIZABO dans « Sport et sommeil » précise que des exercices inférieurs à 60 % de la VO₂max n'ont pas de conséquence sur le sommeil, contrairement aux exercices effectués à un fort pourcentage de la VO₂max.

Il existe en outre une augmentation de sommeil total, une diminution de la latence d'endormissement et une augmentation des stades 3 et 4 du sommeil chez les jeunes athlètes ayant pratiqué une activité physique l'après-midi précédant la nuit d'enregistrement. Lorsque l'exercice est effectué dans la soirée, il induit une diminution de sommeil paradoxal attribué au stress de l'exercice.

Aussi pour les jeunes de la PPJ qui présentent un sommeil souvent perturbé, pratiquer une activité physique régulière aide à décompresser et à se détendre. Après un effort physique le cerveau libère de l'endorphine. Cette sécrétion provoque généralement un état de bien-être et d'apaisement. Ainsi le corps est plus relâché et le jeune peut s'endormir en toute tranquillité. Pour les jeunes de la PJJ qui peuvent être en sur poids, le sport constitue une échappatoire. C'est-à-dire pratiquer un sport régulier à une intensité modérée favorise la stabilisation du poids. Ainsi, avec un poids stabilisé le jeune pourra pratiquer plus facilement les gestes de la vie courante (s'asseoir, se lever, monter les marches) à condition qu'elle soit adaptée à ses capacités. Les établissements doivent proposer des formations réservées au personnel sur la santé et sur la mise en relation du sport (son adaptabilité) avec le handicap.

b. Un aspect mental

Au delà de l'aspect physiologique, l'activité physique est un bon remède au développement de la personnalité. Elle permet de construire une nouvelle image de soi et de son corps notamment en améliorant l'estime de soi. Selon Dico ADO « souvent il suffit de se prendre un peu en main pour se sentir mieux, pour trouver ou retrouver la forme et s'accepter... ». En effet, un de ces principes, l'activité physique diminue l'anxiété, le stress, la dépression et aide à pallier à la consommation des médicaments.

A la période de l'adolescence, les jeunes connaissent des bouleversements, la place du corps est remise en question. La place du jeune dans la société est aussi en bouleversement, c'est le passage du stade de l'enfant au stade de l'adulte. En d'autre terme la pratique physique améliore sensiblement la qualité de vie des individus si l'on considère que c'est la « satisfaction du sujet par rapport à sa vie quotidienne ».

Non seulement, le jeune retrouve des sensations (connaître son corps, être plus à l'écoute), apprend à se mouvoir avec ce corps, mais il retrouve aussi une certaine dynamique car le sport détend et provoque une coupure avec les activités quotidiennes. Il permet d'aborder les problèmes de manière plus sereine et redonne confiance en soi.

c. Et un aspect social

En parallèle aux aspects physiques et mentaux, le sport génère des activités de groupe qui favorise les liens interrelationnels. Il permet également d'intégrer des notions aussi diverses que la solidarité et, l'entre aide. En effet, le sport sert parfois d'accélérateur à l'intégration. Certaines valeurs qu'offrent le sport comme nous l'avons déjà dit permettent aux individus de se confronter aux autres, d'accepter la différence et de faire avec pour apprendre à évoluer ensemble que ce soit dans les activités physiques ou dans la vie de tous les jours.

La pratique d'un sport est un moyen de susciter le dialogue. Sans le sport le jeune peut s'isoler ce qui peut également se traduire par un comportement déviant. L'éducateur (re)crée du lien social à travers la pratique physique ainsi le jeune va plus facilement s'insérer dans un groupe et s'intégrer à la société.

3. Quels liens pouvons-nous faire entre la santé et les activités physiques ?

Il est donc important de faire le lien entre la santé et les activités physiques surtout pour des jeunes de la PJJ. Effectivement, en plus de leurs problématiques sociales, familiales et scolaires marquées, la santé est pour eux, comme nous avons pu le constater tout au long de ce stage, une préoccupation secondaire. Pour ne pas accentuer les problèmes de santé, l'activité physique joue un rôle non seulement éducatif puisqu'elle véhicule des valeurs sociales qui pourront aider les jeunes à accepter le quotidien et les difficultés mais aussi un rôle dans l'amélioration de l'état de santé des individus.

Comme il a été dit lors d'une conférence-débat intitulée « le cœur de l'effort », il est nécessaire que les politiques impliquent « le sport pour la santé et la santé par le sport ». A travers cette conférence, les professionnels de la santé ainsi que les professionnels du monde sportif ont fait ressortir les liens entre les performances physiques et les bienfaits de l'activité en matière de santé mais aussi ses limites.

Si nous parlons de la santé par le sport, nous pouvons voir que l'activité physique aide entre autre à améliorer le capital santé, à prévenir des maladies. En effet, les activités physiques ne sont pas des remèdes miracles au maintien de la santé néanmoins elles limitent le développement de certaines maladies et participent parfois à l'action curative. De plus, elles favorisent l'intégration sociale des individus à travers des pratiques collectives.

Ainsi, l'adoption et le maintien d'une activité physique régulière intégrée à la vie de tous les jours sont bénéfiques pour la santé. L'activité physique doit être considérée comme une ressource propre à toutes personnes et non comme un privilège pour une seule catégorie de personnes.

Nous avons pu constater que la pratique physique était bénéfique pour la santé, cependant nous pouvons émettre certaines réserves quant à son utilisation. En effet, une activité mal contrôlée, trop intense par rapport aux capacités de la personne peut produire des effets inverses et nuire à la santé. Il s'agit de « continuer à faire du sport, en évitant de prendre des risques inutiles ». L'activité physique doit être régulière, adaptée, progressive et sécurisante. Les jeunes doivent ainsi évoluer dans un environnement stable pour qu'ils se fassent plaisirs mais surtout pour éviter les blessures. Les éducateurs doivent proposer des activités répondant aux besoins, aux demandes et aux capacités des jeunes pour éviter les accidents.

Ainsi, il serait judicieux de développer un pôle santé au sein des établissements PJJ pour sensibiliser les jeunes à la santé, aux conduites addictives et leurs incidences sur la pratique physique. A travers le Challenge Michelet, les délégations pourraient proposer des journées d'informations et des formations à la santé pour les professionnels afin de les sensibiliser eux aussi à la santé. Le lien entre la santé et les activités physiques est primordial pour que tous prennent conscience de l'importance de la santé dans le sport. De plus, il est capital que chaque délégation intègre un infirmier dans sa délégation lors des regroupements et de la semaine du Challenge.

Il faut organiser des journées de rencontre avec l'équipe encadrante et le personnel chargé de la santé pour favoriser le lien sport-santé et pour prendre en compte les problématiques de ces jeunes. Par la même, si toutes les personnes concernées par le Challenge Michelet sont sensibilisés à la santé et aux risques des blessures, sur le terrain, elles devraient y être plus attentives.

Néanmoins la pratique physique en elle-même n'est pas la seule cause des accidents. L'activité peut être adaptée et sécurisée, les éducateurs ne seront pas pour autant à l'abri des blessures. Ainsi, plusieurs facteurs rentrent en compte dans la prévention des risques, nous pensons que la prise en compte du public et de l'encadrement est aussi importante dans la prévention des accidents. Ce que nous tenterons de démontrer dans la prochaine partie.

II/. La place des publics dans le dyptique « sport santé »

1. Les jeunes de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

Nous avons pu observer lors des regroupements qu'il y avait 70% des jeunes qui étaient issus des services de la PJJ ou des associations habilitées PJJ ce qui explique que ces jeunes sont très peu entraînés à faire du sport. Les raisons sont multiples, pour certains cela est dû au fait que l'établissement est toujours en « mouvement », les jeunes viennent et repartent notamment en milieu ouvert. Il est donc difficile d'avoir un groupe régulier en sport. Ensuite, il y a des établissements qui favorisent les formations scolaires et professionnelles au détriment des activités physiques. Ici, ce sont des activités dites occupationnelles, exutoires ou de loisirs en dehors de tout projet pédagogique. Ces deux conditions ne facilitent pas le travail des éducateurs sportifs. Par ailleurs, il est délicat de travailler avec les jeunes sur les six disciplines du Challenge Michelet et surtout de trouver des jeunes volontaires pour participer au Challenge Michelet.

Donc, comme nous l'avons dit pour les trois délégations observées, ce sont majoritairement des jeunes de la PJJ qui participent à la compétition. Le public de la PJJ représente des jeunes âgés de 13 à 18 ans (voir exceptionnellement 21 ans pour les jeunes majeurs) et sont sous mandat judiciaire confiés à la PJJ (Cf. Référence Page 20-21). A l'accumulation des caractéristiques s'ajoutent une vie scolaire souvent émaillée de péripéties qui aboutit à l'accumulation de retards ou au décrochage scolaire. La moyenne de déscolarisation étant de 15 ans, d'après une enquête de l'INSERM en 2004. En plus, les jeunes qui sortent du système scolaire ne bénéficient pas par la même occasion du programme des activités physiques et sportives. Le décrochage scolaire provoque une rupture avec le monde extérieur, les jeunes se mettent à l'écart et ne pratiquent plus d'activités physiques. Il est alors difficile d'engager les jeunes dans la pratique physique. Il faudrait pour cela proposer des activités qui les interpellent (boxe, rugby) où il y a confrontation avec les autres et avec soi. Ces activités doivent être bien encadrées et bien réglementées mais elles apportent tout autant de valeurs que des activités « basiques ».

De plus, les conduites violentes font partie du parcours des jeunes de la PJJ, l'INSERM montre que ces conduites sont liées aux conduites de consommation (alcool, tabac, cannabis) et à l'absentéisme. En effet, si l'on compare les violences entre les filles et les garçons, nous constatons que les filles sont dans des actes de violences physiques, elles se retrouvent dans des bagarres et même elles les provoquent mais aussi sur des actes de détérioration de biens notamment mettre le feu. Les garçons quant à eux, ils sont également dans les bagarres mais commettent plus de vols. Cette population montre un décalage entre eux et la société et que cette succession d'événements ne favorise pas leur intégration dans celle-ci. Il y a une mise à l'écart, de leur part ou de la part de la société. La problématique de la santé et du corps n'est pas prise en compte et pour ce public, comme nous l'avons déjà vu, elle est secondaire. Il y a alors une réelle difficulté pour les éducateurs de fédérer les jeunes autour d'une pratique qui met à nu le corps, un corps souillé, meurtri, en colère.

La plupart des jeunes de la PJJ ne font pas de sport en dehors des séances qu'ils ont à la PJJ, ils sont très peu intégrés dans la vie associative car ils ont peur du regard des autres. A la PJJ, il est donc difficile pour eux d'être fidèles aux entraînements et de s'intégrer dans le processus du challenge Michelet. En lien avec la proposition précédente, l'éducateur peut proposer des activités plus « fun » qui suscitent leur intérêt, des activités qu'ils connaissent qui font parties de leur quotidien. Ce n'est pas en leur proposant des activités qu'ils vont venir mais c'est par l'approche qu'on en fait qu'ils vont s'y intéresser.

Cependant, lors du challenge Michelet, il apparaît que certains jeunes sont à un niveau de pratique bien plus élevé que certains. Le mode de sélection et les valeurs que l'on veut véhiculer à travers cette manifestation sont remis en questions. En effet, il serait souhaitable que la délégation qui organise le Challenge Michelet regroupe tous les dirigeants de chaque DIR pour mettre à plat ce que nous voulons véhiculer lors du Challenge et veille à uniformiser la provenance des jeunes. Certains jeunes « sortent du lot », et les autres jeunes peuvent voir cela comme une provocation. Pour éviter tous débordements et tous accidents, les éducateurs doivent fournir une liste complète de ces athlètes (âge, établissement fréquenté).

Ainsi la prise en compte de ces problématiques est primordiale pour faciliter l'accès aux pratiques physiques et sportives. Ce processus peut effectivement prendre du temps cependant il est nécessaire de s'y appuyer pour amorcer une pratique sans risques.

2. Les éducateurs de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

a. la relation enseignant-enseigné

Nous avons constaté que la relation entre les éducateurs et les jeunes est primordiale pour éviter les débordements et les blessures. Selon Jean HOUSSAYE, l'acte pédagogique est défini à travers trois éléments : l'enseignant, l'apprenant et le savoir. Le but de l'enseignant étant de transmettre et d'apprendre aux jeunes le savoir, un savoir que les jeunes doivent acquérir pour évoluer dans la vie. Toutes ces situations pédagogiques doivent développer le savoir-faire, le savoir agir et le savoir être. Pour lui « l'important, c'est que l'étudiant puisse utiliser avec profit les ressources de son environnement, exprimer ses besoins et devenir autonome dans son approche des savoirs. Il doit savoir s'auto évaluer, gérer ses compétences et se former tout au long de la vie. Il doit être capable de travailler avec d'autres, avec des moyens variés et nouveaux, il sait changer, évoluer ». Ainsi la relation enseignant-enseigné est capitale dans le processus d'apprentissage.

Que ce soit en activité physique ou dans les gestes de la vie quotidienne, l'éducateur doit constituer un support stable et permanent pour les jeunes en difficultés afin de les aider à mettre en œuvre un projet de vie personnel et professionnel et de réinsertion sociale. Cette approche individuelle permet également de créer du lien et doit alors naître une relation de confiance. En activité physique, notamment, l'éducateur doit conduire les jeunes à se surpasser et à développer leurs capacités. Ce processus de formation mobilise les jeunes à se questionner, à s'exprimer et c'est grâce à cette interrelation que les jeunes acquerront l'autonomie nécessaire pour mettre en pratique ces éléments dans leur vie quotidienne.

Donc si l'on parle de la prévention des risques de blessures en activité physique, cette connexion enseignant-enseigné peut avoir un impact positif. Chacun se fait confiance et fait attention à l'autre, chacun entend ce que l'autre dit, se l'approprie et le met en pratique. Cette démarche appliquée à la vigilance des risques sanitaires liés au sport permet d'éviter certaines blessures.

Cependant la Caisse Nationale d'Assurance Maladie recense qu'il n'y a que 22% des accidents de la vie courante liés à la pratique d'un sport. Ainsi, il y a autant de risques de se blesser dans la vie de tous les jours que dans la pratique d'un sport.

Il faut donc que l'éducateur soit compétent dans le domaine qu'il pratique pour mettre en confiance le jeune et être pleinement conscient des risques encourus.

Dans le cadre de la préparation sportive au challenge, les éducateurs doivent veiller à ce que tous les jeunes possèdent un certificat de non contre-indication à la pratique physique. Il est en effet, le premier témoin qui atteste ou non la possibilité de faire du sport. Néanmoins en lien avec ce qui est déjà fait dans certains établissements, il faudrait que les établissements demandent aux jeunes dès leur prise en charge de fournir un certificat de non contre-indication. En effet, en CEF notamment un bilan de santé est réalisé à l'arrivée du jeune. A partir du moment, où les éducateurs sont assurés que les jeunes peuvent pratiquer, ils pourraient mettre en place des activités physiques. Pour créer une réelle cohésion, l'éducateur doit travailler avec le jeune sur un projet personnalisé en activité physique, comprenant ses capacités, ses besoins et ses attentes, au même titre qu'un professeur technique qui crée avec le jeune un projet de formation. L'activité physique est un outil éducatif qu'il faut utiliser avec le jeune pour le faire avancer. Le fait de créer un projet individualisé met le jeune en confiance car il se sent écouté. Lors des séances de sport, les jeunes seront plus à l'écoute de l'encadrant, ils pourront ainsi mieux évaluer les risques.

b. La relation enseignant-enseignant

Toutefois, une discordance entre les éducateurs peut provoquer des effets inverses. Anne Salmon professeur de sociologie à l'université de Metz montre dans son étude que la dynamique de travail d'une équipe au sein d'un établissement permet de stabiliser les pratiques. En effet, au sein d'une équipe, il peut y avoir certaines tensions qui peuvent nuire à l'ensemble du groupe. Ici, à la PJJ, il est d'autant plus important de respecter certaines règles de vie en communauté de part les caractéristiques du public accueilli. C'est-à-dire que l'équipe « favorise les passages de relais et la continuité du travail auprès des jeunes » mais que si il persiste certaines tensions visibles par les jeunes, les éducateurs perdent toute crédibilité et les jeunes prennent l'ascendant sur eux. Cependant ce travail du challenge Michelet remet en question le travail de groupe puisque les éducateurs ne se connaissent pas entre eux, ils font partis de plusieurs établissements et services de la PJJ sur un territoire d'une dizaine de départements. Ce qui implique qu'il faut qu'au préalable que tous ces éducateurs se rencontrent afin de créer un projet d'équipe qui leur permettra de s'accorder sur les démarches à suivre avec les jeunes lors des regroupements.

Pourtant, d'après nos observations, il faut bien comprendre la difficulté qu'il y a de fonctionner ensemble sur des mêmes valeurs. La sensibilité de l'éducateur, sa manière d'enseigner, de réagir, sa manière de s'entraîner et d'entraîner. Mais aussi sa manière de gérer le quotidien avec les jeunes et le poids de l'institution dans lequel il évolue, influent considérablement dans la façon d'interagir avec les autres éducateurs et les autres jeunes qu'il ne connaît pas. Pour cela, nous pouvons dire que les tensions peuvent mettre en péril leur travail face aux jeunes qui sont à l'affût du moindre écart pour provoquer des débordements. Ces jeunes jouent sur les limites et dès qu'ils s'aperçoivent d'une faille, ils vont saisir leur chance. Si l'on parle alors des risques de blessures, il est bien évident que l'instabilité observée dans certains regroupements, dans lequel évoluent les jeunes et les éducateurs en termes d'ambiance de groupe, de cohésion d'équipe et de partage des rôles, met un frein au bon déroulement des séances de sport et par répercussion peut provoquer des accidents.

Par conséquent, les éducateurs doivent faire figure d'exemple à suivre comme le dit Anne Salmon « l'équipe peut en effet fonctionner comme un tiers médiateur dans la relation que les éducateurs entretiennent avec les jeunes ». Les éducateurs doivent former un groupe soudé et unis. Leur vulnérabilité ne doit pas se faire ressentir malgré les tensions qui coexistent. Il est alors préconiser les propositions suivantes. Le travail sur un projet d'équipe doit être réalisé au préalable par l'équipe encadrante afin d'éviter toutes mésententes lors des regroupements. Pendant les regroupements et la semaine du Michelet, il serait préférable de laisser un éducateur prendre la séance afin que chacun des éducateurs aient leur place au sein du groupe. Les éducateurs pourraient proposer des ateliers pour chaque épreuve avec un référent à chaque fois. L'importance ici est de ne pas perturber les jeunes dans les explications mais aussi de renforcer les liens entre les professionnels face aux jeunes pour rester crédibles. Il serait également intéressant de faire participer les autres éducateurs dans la séance, notamment en les mettant en situation de jeu. Il est toujours plus motivant quand l'entraîneur fait avec nous. Néanmoins, il faut rappeler que les éducateurs sont des exemples à suivre.

Il faut alors créer un certain détachement pour que les éducateurs reprennent rapidement leur rôle d'encadrant quand les jeunes se dispersent.

Le travail éducatif des éducateurs se construit tout au long de l'année, les éducateurs doivent accompagner les jeunes dans leur réussite, les aider à trouver leur propre rythme et non à les pousser jusqu'au bout.

Nous avons posé le problème des compétences des éducateurs en matière de sport. Il est vrai que pour la plupart des éducateurs que nous avons interrogés, avaient une certaine sensibilité pour la pratique et qu'ils avaient certains diplômes (éducateurs sportifs, PT STAPS, Brevet d'Etat). Cependant, certaines disciplines n'étaient pas connues (règles, arbitrage) et plusieurs éducateurs s'en sont mêlés, ce qui a perturbé les jeunes. Certaines disciplines nécessitent un encadrement spécifique (escalade) ainsi cette discipline est souvent occultée lors des regroupements. Il serait souhaitable que chaque DIR mette en place un recensement sur les niveaux de formations des professionnels au sein des établissements sur leur territoire (niveaux de compétences pour les APS) afin de proposer des formations adaptées aux besoins du personnel et des jeunes. Par ailleurs, les éducateurs peuvent demander de compléter leur formation par la validation d'équivalences pour valoriser leur poste (BE, VAE, remise à niveaux). Il est essentiel de créer des partenariats avec les mairies ou les associations afin de prêter un équipement adapté, une infrastructure sécurisée avec un personnel qualifié et compétent si l'éducateur ne l'est pas.

Ainsi, le Challenge Michelet ne doit en aucun cas être le prétexte à la confrontation, les jeunes de la PJJ, sont déjà dans cette disposition, que ce soit avec eux-mêmes ou avec les autres. Le Challenge Michelet doit faire parti du travail éducatif intégré dans les établissements, où les éducateurs donnent des clés qui pourront être transférables dans la vie de tous les jours. Aujourd'hui, l'éducateur représente l'exemple, celui qu'on doit suivre, face aux jeunes, ils ne doivent pas montrer leur vulnérabilité. Sur le terrain, ils ne doivent pas montrer qu'ils sont mauvais joueur ou mauvais perdant.

Néanmoins, ayant pris en compte le public, ses problématiques, les capacités individuelles et collectives ainsi qu'une remise en question du travail d'équipe, il reste encore des jeunes qui se blessent au cours des activités physiques et sportives. Cela va alors au-delà de ces prises en compte, en effet, personne n'est à l'abri de se blesser malgré toutes les précautions prises. Parce que le sport soumet le corps à des efforts physiques, le risque « zéro » n'existe pas.

Nous pensons donc que d'autres facteurs personnels et environnementaux doivent être pris en considération pour la prévention des risques de blessures. Ainsi, lors de nos observations nous avons pu remarquer que la consommation de tabac ou le manque de sommeil, par exemple, étaient à l'origine d'une fatigue physique et mentale. Nous tenterons alors, de démontrer dans la prochaine partie que l'hygiène de vie a un impact sur la santé et sur les activités physiques.

III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations

1. La consommation du tabac

Tout d'abord, le tabac est le produit le plus largement consommé par les jeunes de la PJJ. D'après une étude de l'INSERM, il y a 59% des garçons et 62% des filles qui fument au moins une cigarette par jour. 32% des garçons et 40% des filles fument au moins onze cigarettes par jour. L'âge de la première cigarette se situe entre 12 et 13 ans. La proportion de fumeurs augmente avec l'âge. La consommation de tabac des jeunes de la PJJ est nettement supérieure à celle en milieu scolaire. Les raisons évoquées sont souvent par mimétisme, pour faire comme les autres, pour appartenir à un groupe mais aussi pour se donner une contenance et réussir à s'affirmer.

Or, le tabac a un impact négatif sur le corps mais plus particulièrement quand on fait du sport. Selon l'INSERM sur l'étude des effets du tabac sur le corps, la plupart des jeunes pensent que les effets du tabac n'apparaissent qu'après quelque année et qu'ils auront largement le temps de s'arrêter avant. Pourtant le tabagisme est responsable d'une légère obstruction des voies respiratoires, d'une réduction de la fonction pulmonaire, et d'un ralentissement de la croissance de la fonction pulmonaire chez les adolescents. La fréquence cardiaque au repos chez les jeunes adultes fumeurs est de deux à trois battements par minute plus rapide que chez les non-fumeurs. Par ailleurs, d'autres études ont montrées que l'on peut déceler chez les jeunes fumeurs des signes précoces de cardiopathie et d'accident vasculaire cérébral. Le sport et le tabac ne font pas bon ménage. Les jeunes fumeurs sont plus essoufflés que les jeunes non-fumeurs. Cela nuit aux performances et comporte un risque sérieux d'accidents vasculaires.

Par ailleurs, les jeunes peuvent devenir dépendants et entrer dans une consommation abusive qui augmente le risque d'altération des deux fonctions vitales que sont le cœur et les poumons.

- La nicotine est une substance qui accélère le cœur et augmente la tension artérielle ce qui peut provoquer une vasoconstriction artériolaire et des risques d'ischémie
- L'oxyde de carbone provoque une mauvaise oxygénation du sang
- Des substances irritantes qui provoquent des sécrétions accrues de mucus, des inflammations, des encombrements des bronches

Ainsi, lorsqu'on demande aux jeunes de faire un effort physique quelque soit son intensité, la consommation de tabac nuit aux efforts.

Il est important de souligner que fumer dans les lieux publics est interdit par loi. La plupart des éducateurs font respecter cette règle néanmoins, c'est un travail de tous les jours. Les éducateurs en complémentarité avec le personnel chargé de la santé pourraient faire des campagnes de sensibilisation car cet objectif fait partie des orientations en santé de la PJJ. Enfin, il faudrait également demander aux éducateurs d'éviter de fumer devant les jeunes, c'est une forme de cautionnement. Cette interdiction doit faire partie des règles de vie dans un groupe. Les jeunes ainsi que les adultes ne doivent pas fumer car ce n'est pas bon pour la santé et cela nuit à la performance. De plus, il faut conserver un environnement sain et par la même respecter ceux qui ne fument pas.

2. La prise de médicaments

L'OFDT⁸ nous apporte quelques éléments sur la consommation des médicaments dits psychotropes des jeunes. Les médicaments psychotropes sont utilisés comme traitement des troubles psychiques. Il y a entre autres les antidépresseurs, les anxiolytiques et les somnifères. L'organisme montre que ces médicaments sont beaucoup plus utilisés par les filles que les garçons (11,8% contre 3,7%) et qu'à 17 ans, elles sont 5% à en faire un usage régulier en 2005 alors qu'elles n'étaient que 2,6% en 2000. Les raisons de cette augmentation expriment un certain mal être de leur part mais c'est surtout pour arriver à s'endormir (comme nos observations nous l'ont montré) ou à calmer leur nervosité ou leur angoisse.

⁸ OFDT : Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies

Certaines études montrent que le remède à l'arrêt des médicaments est de pratiquer une activité physique régulière, elle serait efficace dans le traitement de la dépression. Gilles ORGERET dit même que « le sport soulage, guérit parfois. Il fait partie intégrante d'une hygiène de vie accomplie et devient un médicament naturel utilisable par tous ». L'importance ici, avec ces jeunes est de leur faire prendre conscience qu'il est possibles de se passer de médicaments pour affronter la vie et ses difficultés.

En collaboration avec les infirmiers, les établissements doivent travailler avec les jeunes pour que leur consommation de médicaments soit gérée au mieux de leur besoins.

3. Le sommeil des adolescents

Malgré un temps de sommeil satisfaisant avoisinant huit heures et une perception globale plutôt positive de leur sommeil, selon la même étude de l'INSERM, les jeunes déclarent avoir des difficultés pour trouver le sommeil. Encore une fois, cela touche plus les filles que les garçons. 66% contre 46% déclarent avoir du mal à s'endormir, 51% contre 27% se réveillent en pleine nuit et 34% contre 7% déclarent faire des cauchemars. Cependant, ces perturbations mettent en évidence que les troubles du sommeil sont récurrents chez la plupart des adolescents. C'est vers l'âge de 12 ans que le cycle du sommeil connaît des changements liés aux transformations hormonales de la puberté. A ces nouvelles données physiologiques que l'adolescent n'a pas encore apprivoisées s'ajoutent des contraintes sociales, scolaires et professionnelles. L'adolescent se couche tard et a du mal à rattraper ces heures perdues. Or l'accumulation de fatigue est préjudiciable à leur réussite scolaire et à leur vie sociale. De plus, le sommeil est indispensable à l'organisme quand on pratique une activité physique puisque il aide le corps à récupérer des efforts fournis. Un sommeil réparateur participe à la réussite dans les épreuves. Un manque de sommeil peut provoquer des accidents et des traumatismes physiques surtout quand la charge de travail est intense comme le demande la compétition du challenge Michelet. Il nécessite une rigueur dans l'hygiène de vie afin de respecter les rythmes de son organisme.

Au quotidien, les éducateurs doivent proposer avec des infirmiers, des échanges avec les jeunes sur les bienfaits du sommeil sur le corps (les amis et les ennemis du sommeil). Lors des regroupements, les délégations pourraient proposer des temps de récupération plus long pour que les jeunes puissent se reposer dans la journée. Pendant la semaine du Michelet, lors de l'après-midi détente, il faudrait éviter de faire des activités trop intenses, et proposer ce temps comme un temps de récupération. Les organisateurs de la manifestation pourraient proposer des lieux d'hébergement plus proches des lieux d'épreuves. Même si nous comprenons qu'il est difficile de d'héberger plus de 300 jeunes dans un environnement restreint, cela permettrait aux éducateurs de retarder les levers des jeunes et d'avoir moins de trajet à faire. Ainsi ces temps seraient suffisamment longs pour être propices à la récupération. En ce qui concerne les épreuves, certaines comme l'escalade ou la nation ne touchent que très peu de jeunes, certaines délégations partent avec un véhicule supplémentaire afin de laisser les autres jeunes se reposer et éviter les attentes trop longues. Il faudrait alors continuer dans ce sens.

4. L'alimentation des jeunes

L'entraînement sportif commence par une alimentation saine et équilibrée qui apporte de manière régulière tous les nutriments essentiels (toute l'année). Cette alimentation doit être adaptée à l'âge du sportif, au sport qu'il pratique mais surtout à la période concernée.

En effet, nous ne mangeons pas de la même façon en période d'entraînement, avant, pendant ou après l'exercice. Certains pensent que l'alimentation n'a aucun effet sur l'entraînement d'un sportif. Pourtant lorsque le muscle travaille, il consomme de l'énergie. Le repos n'est pas le seul remède pour régénérer l'organisme.

Le Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles explique que ce qui entraîne des fractures, est l'entraînement intensif. Néanmoins le risque semble majoré lorsque les apports énergétiques, glucidiques et calciques sont faibles. Plus l'exercice est intense et de longue durée, plus il faut d'énergie. Les deux principaux carburants du muscle sont les glucides et les lipides. Pour les exercices intenses mais brefs, ce sont surtout les sucres contenus dans le sang qui sont utilisés d'où l'importance d'une alimentation adaptée et bien répartie entre les nutriments.

C'est pourquoi, lors de regroupements tel que le Challenge Michelet, il faut impérativement que les éducateurs surveillent la prise des repas des jeunes et s'assurent d'un apport quotidien suffisant. D'où l'importance d'intégrer un personnel médical dans l'équipe encadrante. Nous pouvons dire que l'entraînement commence à table. Bien manger c'est nourrir ses muscles mais aussi récupérer. C'est surtout préparer son organisme à supporter l'effort physique. Il est donc primordial de faire prendre conscience aux jeunes de l'impact de l'alimentation sur la performance et également sur la prévention des traumatismes. Un travail avec des infirmiers ou avec un personnel de l'éducation pour la santé est souhaitable pour mettre en lien l'importance de bien se nourrir et les bénéfices de l'activité physique. En référence à la note de la DPJJ (Cf. Annexe 6), il est primordial lors des regroupements, de surveiller la prise des repas des jeunes et de contrôler leur ration. Il conviendra de veiller à certaines règles de base :

- Le petit déjeuner est indispensable, c'est le repas le plus important de la journée.
- Les repas doivent être constitués de tous les apports énergétiques pour une bonne pratique, éviter les piques nique et les repas rapides.
- Pour ceux qui sauteraient un repas, ils pourraient prévoir une collation en compensation.

5. L'importance de l'hydratation

Par ailleurs, l'hydratation est aussi l'une des composantes essentielles à l'équilibre du sportif. Environ 80% de l'énergie dépensée lors d'une activité physique se fait en chaleur. Aussi pour refroidir le corps, notre organisme produit la transpiration qui entraîne une perte hydrique. Aussi pour compenser cette perte, il faut veiller à ce que les jeunes s'hydratent régulièrement que ce soit avant, pendant et après l'épreuve. Boire de grandes quantités d'eau assure l'hydratation et la réhydratation, cela permet aussi d'éliminer les toxines et de reconstituer les réserves d'énergie et de favoriser la récupération.

L'hydratation contribue alors à refroidir le corps au cours et après les efforts. Si cette fonction n'est pas assurée, un choc thermique peut se produire.

Une déshydratation chez le sportif est très souvent constatée par l'apparition d'accidents musculaires tels que les tendinites, l'eau servant de lubrifiant aux tendons et les calculs rénaux. En cas de déshydratation, le volume d'eau contenu dans le plasma sanguin diminue, rendant ainsi le sang plus épais. Le cœur doit donc fournir plus d'effort pour le propulser dans les vaisseaux. La circulation sanguine devient plus difficile, cette baisse du volume sanguin va, de plus, obliger le cœur à battre plus vite pour maintenir la pression artérielle. Dans ces conditions, les performances vont chuter : une perte de 1 % de son poids en eau implique une baisse de 10 % de ses capacités physiques.

Ainsi, une mauvaise hydratation entraîne inévitablement une baisse de la performance et peut occasionner des traumatismes et autres problèmes de santé. Il est nécessaire de veiller à la bonne hydratation des jeunes au cours des épreuves.

En tenant compte de leur objectif d'autonomiser les jeunes, les délégations doivent prévoir un sac à dos individuel dans lequel on retrouvera une bouteille d'eau que le jeune pourra remplir au fur et à mesure. Les éducateurs doivent veiller et doivent s'assurer que les jeunes s'hydratent correctement. En lien avec l'alimentation, il serait judicieux d'intégrer un infirmier dans la délégation. Lors de la semaine du Challenge Michelet, il est difficile pour les éducateurs de tout surveiller. Le programme est chargé, ils doivent s'occuper de l'encadrement et de l'animation des jeunes, un infirmier soulagerait les éducateurs et pourrait se consacrer au bien-être des jeunes en faisant attention à leur alimentation et à leur hydratation en rappelant régulièrement leur importance pour les activités physiques.

6. Le sport

Encore une fois l'hygiène de vie a un impact direct sur l'activité. Etre en mauvaise forme lors d'une activité physique peut rendre la personne vulnérable. L'épuisement et la fatigue sont des facteurs qui peuvent contribuer à l'apparition de troubles ou de lésions musculo-squelettiques. Comme le dit Claude BOUCHARD « la bonne condition physique est associée à un état positif de santé, à une plus grande efficacité de la machine humaine, à un profil de risques beaucoup moins dangereux devant un ensemble de méfaits qui guettent l'homme sédentaire contemporain ».

En effet, il n'existe pas forcément de lien direct entre la condition physique et les blessures, nous pouvons cependant considérer qu'une mauvaise condition physique, avec un état de santé plutôt négatif est un signal d'avertissement qui devrait conduire à une vigilance quant aux risques d'accidents. Il est alors judicieux de respecter le corps et de faire une activité plus modérée. Pour cela, il est nécessaire de respecter une routine d'entraînement régulière et progressive ce qui n'est pas facile avec les jeunes de la PJJ au regard de leurs problématiques. Il faut donc que les éducateurs prennent en compte que les charges de travail et surtout lors de la semaine du challenge Michelet ne sont pas adaptées aux jeunes, qu'il faut prendre en compte leurs capacités et travailler en conséquence et donc d'éviter les surcharges de travail. Il faut penser aux besoins des jeunes et leur proposer des temps de récupération beaucoup plus important pour qu'ils puissent recharger leurs batteries.

D'où les préconisations suivantes : il serait préférable par la suite d'augmenter le temps des regroupements pour échelonner les activités et permettre aux jeunes de se reposer entre chaque. Pour éviter certaines blessures lors des regroupements et du challenge, il faudrait habituer les jeunes aux six disciplines toute l'année dans les établissements afin qu'ils soient bien préparés aux efforts. De plus, pour une meilleure cohésion d'équipe et pour un meilleur travail collectif, les délégations pourraient augmenter le nombre de regroupements et démarrer plus tôt les sélections ainsi que les préparations physiques. C'est un travail qui doit se faire d'année en année et non quelques mois avant la date butoir. Plus les jeunes seront préparés tôt, plus leurs conditions physiques seront optimum. Une bonne condition physique peut réduire les effets pervers du sport en d'autre terme prévenir des blessures. Il faudrait également réinterroger le cahier des charges du Challenge Michelet. Certaines disciplines comme l'escalade et la natation posent problèmes, d'un point de vue des compétences des jeunes de la PJJ. Pour y remédier, il serait intéressant de créer des partenariats avec des associations ou les mairies notamment pour l'escalade afin d'avoir un personnel compétent et offrir la possibilité aux jeunes de s'entraîner plus souvent. De plus, les organisateurs pourraient revoir le cahier des charges de la manifestation afin de trouver une solution à ces problèmes en l'occurrence pour la natation dont le bassin devrait être limité à 25m.

En synthèse, nous pouvons donc conclure que l'hygiène de vie, tant sur les consommations (alcool, tabac, médicaments) que sur la gestion du quotidien (alimentation, hydratation et sommeil), a l'impact néfaste sur la santé si on n'y prête pas attention. La pratique physique nécessite que les besoins physiologiques soient respectés. L'hygiène de vie altérée peut influencer sur les performances et sur la forme physique des jeunes, ce qui pourrait provoquer des traumatismes. La prévention de la santé est un facteur essentiel dans la préparation physique des jeunes de la PJJ mais également dans la prise en compte des blessures. De plus, nous pensons important de reconsidérer la phase d'échauffement et la phase de récupération. Trop souvent ces phases sont oubliées et pourtant une bonne préparation et une bonne mise en condition peuvent minimiser les risques de blessures. Il appartient alors aux professionnels de mettre les jeunes en condition physique et de les préparer à l'effort.

Dans cette prochaine partie, nous montrerons que même si aucunes théories n'appuient ou ne contredit les bienfaits des étirements ou des échauffements, ils peuvent être des facteurs limitant les accidents.

IV/. L'activité physique comme maitresse de la gestion des risques

1. La phase d'échauffement et de récupération

Tout d'abord, la phase d'échauffement et la phase de récupération sont deux composantes primordiales de l'entraînement, pour mettre à bonne température le corps et le préparer à l'effort physique puis l'aider à faire redescendre la pression. En effet, le but de l'échauffement est de préparer l'organisme à l'effort en mettant progressivement le corps en éveil et en activant la mise en route cardio-pulmonaire et la mobilisation articulaire et musculaire. L'échauffement est nécessaire pour augmenter la température corporelle, le débit sanguin et l'irrigation musculaire. Cette augmentation de la température du corps fait diminuer les frottements articulaires et prépare le corps à bouger dans une amplitude optimale à l'entraînement. Puis, ce que nous voulions faire ressortir de nos observations, c'est que les éducateurs ne prenaient pas le temps en fin de séance de regrouper les jeunes, les séances se terminaient toujours après le match, il y avait une rupture, hors leur but étant aussi de créer une réelle cohésion d'équipe. Un temps de relaxation réalisé en fin de séance aurait pu participer à ces effets. En effet, tout comme les étirements, la relaxation participe au retour au calme, c'est une bonne manière de conclure la séance et cela apporte une sensation de bien-être. La phase de récupération est primordiale, en effet, certaines délégations disent que la récupération facilite la régénérescence du corps. Il est alors nécessaire de réapprovisionner le plus rapidement possible les réserves. Ainsi, une bonne récupération peut éviter les accidents et les traumatismes musculaires mais également peut améliorer la performance.

2. le principe des étirements

Nous avons pu comprendre certaines logiques des éducateurs lors des regroupements, où certains préféraient faire des étirements en début de séance, d'autres en fin de séance. Malgré certaines réticences sur les bénéfices des étirements ils n'en restent pas moins importants. Néanmoins, il n'existe pas d'évidences scientifiques qui permettent de confirmer le rôle préventif des étirements dans les blessures musculaires.

En effet, en 1998 et 2000, une équipe de chercheurs australiens a suivi l'entraînement de nouvelles recrues militaires pendant 12 semaines. Un groupe "sans étirements" (n=1346) et un groupe "avec étirements" (n=1284) ont été composés. A l'issue de cette période, le pourcentage de blessés était de 14,1% pour le groupe n°1 et 14,8% pour le groupe n°2. Cette absence d'effet préventif des étirements est rapportée dans d'autres études.

Plusieurs raisons sont avancées pour expliquer cette absence d'effets sur la prévention des blessures :

- Les étirements avant l'exercice n'auraient pas d'effets dans les activités pour lesquelles une longueur musculaire importante n'est pas requise (ex : footing)
- Les étirements n'affectent pas les propriétés du muscle durant l'activité excentrique lorsque les tensions maximales interviennent
- Les étirements peuvent produire des dommages directs sur le muscle. Ainsi, les tensions imposées aux muscles lors des étirements peuvent parfois atteindre des niveaux critiques.
- Les étirements pourraient inhiber la sensation habituelle de douleur (les sensations de tensions en provenance du muscle seraient anesthésiées)
- Les étirements induiraient une perte de coordination (notamment muscle agoniste et antagoniste) susceptible de diminuer les "équilibres musculaires" habituels

Cependant, les observations scientifiques sont partagées. Toutes les études ne concluent pas à l'absence d'effets positifs des étirements. Certaines montrent les avantages des étirements quant à la prévention des blessures, notamment, celle réalisée auprès de footballeurs de première division Belge. Cette dernière a montré que le nombre de lésions musculaires était significativement corrélé à la souplesse. Les chercheurs ont conclu que la souplesse était un facteur important dans la prévention des blessures (Witvroum, 2003). Une explication peut être alors avancée sur l'intérêt des étirements quant à l'efficacité du geste.

Ainsi, les étirements pourraient permettre d'augmenter la souplesse, d'améliorer les performances et de relaxer le corps. Mais attention, pour être efficaces, ils doivent être bien réalisés : c'est-à-dire en fin de séances, en tenant la position un certain temps et en les reproduisant plusieurs fois. Certains éducateurs ne sont pas formés au principe des étirements, étant eux même des sportifs, ils les proposent en fonction de leur propre vécu.

Il est essentiel qu'une formation leur soit faite pour uniformiser au sein du groupe ces principes et pour que les étirements soient réalisés dans les meilleures conditions.

Les étirements seraient destinés à conserver ou augmenter la souplesse du corps (muscles et articulations). En faisant des étirements en fin de séances, on stimulerait la circulation sanguine et on réduirait la congestion due aux exercices ce qui permettrait d'améliorer l'élimination des déchets emmagasinés lors de l'effort et favoriserait la récupération. De plus, suite à un entraînement intense, des tensions peuvent subsister dans les muscles.

Rappelons que les jeunes de la PJJ ont peu de temps d'activité à l'année et qu'on leur demande un effort intense sur une semaine. Alors, faire des étirements permettrait de réduire certaines tensions et de détendre les muscles.

En effet, ils apportent de nombreux bienfaits pour le sport. Tout d'abord, ils améliorent la performance puisqu'ils augmentent l'amplitude des mouvements. Plus un muscle est souple plus il est fort car il peut se contracter de manière plus efficace. C'est généralement un point qui est oublié. De plus, une bonne souplesse intervient dans la prévention des blessures. Plus on sollicite le muscle (dans le respect de sa forme), plus il va être habitué et cela va réduire les risques de traumatismes. Ensuite, les étirements améliorent la coordination des mouvements ce qui rend le mouvement naturel et fluide.

Par ailleurs, toutes ces études sont à nuancer. Il faut prendre en compte l'athlète dans un contexte d'entraînement sous une approche multifactorielle afin d'obtenir une connaissance parfaite sur les bienfaits des étirements. Néanmoins, les étirements ne sont pas une solution miracle, ils font partie d'un ensemble de préconisations qui pourront prévenir des blessures. Par exemple, les étirements n'ont pas la capacité de réduire les courbatures ressenties à la suite d'un entraînement.

Les dérèglements enzymatiques et les micros déchirures, entre autres, causent les courbatures. Seule une bonne période d'activation avant l'entraînement peut aider à en diminuer leur importance tout comme les blessures.

Encore une fois, si l'on parle de la santé et du bien-être, les étirements sont propices à l'apprentissage de la découverte du corps. Les jeunes peuvent grâce aux étirements apprendre à sentir leur corps et leurs muscles mais aussi à identifier leurs limites et pourvoir ainsi mettre des mots sur ce qu'ils ressentent. Ils deviennent acteur de leur corps, ils prennent possession de lui.

Nous pouvons donc admettre que les étirements permettent de conclure la séance en reformant un groupe unit qui évolue ensemble mais aussi pour faciliter la récupération, détendre les muscles afin que les jeunes puissent continuer à ce rythme pendant plusieurs jours sans quoi les traumatismes apparaîtraient plus vite.

En conclusion, nous pouvons dire que même s'il n'y a aucune théorie qui approuve ou désapprouve le principe d'échauffement et d'étirements, ils restent néanmoins des composants à ne pas négliger pour éviter que les jeunes soient victimes d'accidents. Depuis le début de cette discussion, nous avons évoqué la pratique comme étant régulière, progressive et adaptée mais nous n'avons pas encore développé la pratique sécurisante.

Nous pensons effectivement que ce dernier point est tout aussi important dans la gestion des risques puisque pratiquer une activité physique dans des conditions environnementales instables pourraient provoquer des accidents. Les infrastructures et les matériels inappropriés peuvent être la cause de certaines blessures, ce que nous tenterons de démontrer dans cette dernière partie.

V/. Les infrastructures et le matériel

1. Des structures pas toujours adaptées

Souvent lors des regroupements ou lors de la semaine du Michelet, les infrastructures sont propices au bon déroulement des séances. Elles offrent toute la sécurité nécessaire, il y a un personnel compétent (encadrement, arbitrage...). Pourtant certaines disciplines ne sont pas travaillées dans les établissements car il y a un manque d'infrastructures ou il n'y a pas du tout de structures mises à disposition pour les éducateurs sportifs. De plus, le niveau de compétences des éducateurs freinent l'utilisation de certaines activités. Cependant, une infrastructure adaptée et sécurisée permet aux jeunes et aux adultes d'évoluer sereinement. Il faudrait insister sur son importance auprès de l'administration. Comme certains établissements de la PJJ, il serait souhaitable de créer des partenariats avec les mairies et les associations pour louer des infrastructures sportives pendant l'année.

2. Les tenues sportives inadaptées

Certaines activités sportives sont plus dangereuses que d'autres du fait des risques de chutes, de traumatismes articulaires ou encore du risque cardiaque. Cela étant, beaucoup d'accidents pourraient être évités avec un niveau de pratique mieux adapté ou avec un matériel plus adéquat. Courir avec des chaussures qui n'ont pas été conçues spécifiquement pour amortir les chocs peut occasionner de nombreuses blessures. De même, reprendre une activité sportive après un long temps d'interruption peut être source de difficultés car le niveau de pratique n'est plus adapté à l'effort requis. Un équipement de qualité est donc primordial pour éviter les blessures de même qu'une montée en puissance progressive et régulière de l'effort fourni.

Sur les trois délégations 80% des jeunes ont des tenues inadaptées à la pratique sportive néanmoins ce pourcentage se retrouve aussi dans les établissements scolaires ordinaires. Encore une fois, les caractéristiques socio-économiques et les valeurs de ce public sont ici interrogées. Les jeunes sont issus de familles ayant souvent peu de moyens financiers et pour suivre la mode, les jeunes quand ils le peuvent préfèrent s'acheter des chaussures « esthétiques » qui ne sont pas adaptées aux pratiques physiques. Elles n'offrent pas tout le confort d'une bonne paire de chaussures de sport et elles n'amortissent pas les chocs.

En laissant les jeunes dans ces conditions, l'activité physique peut être une source de risque liée aux traumatismes qu'elle peut engendrer.

Par ailleurs, sauf cas extrême, la PJJ n'a pas vocation à se suppléer aux devoirs des parents notamment sur la question vestimentaire. La mise à disposition de matériel qui parfois est faite pour des équipements particuliers (pointes d'athlétisme...) pose également des difficultés. En effet, les établissements accueillent beaucoup de jeunes, « ils repartent, ils reviennent, ce n'est pas toujours les mêmes » comme le dit un éducateur et cela pose un problème d'hygiène corporelle car les chaussures seraient utilisées par plusieurs personnes.

En ce qui concerne les chaussures, elles ne sont pas souvent adaptées aux épreuves du challenge Michelet. Cependant, il faut savoir qu'une bonne paire de chaussures permet de prendre en compte les problèmes de dos, de genoux et de pieds. Elles doivent être adaptées à la morphologie du jeune pour un meilleur équilibre de soi. Une posture normale favorisée par l'apport de chaussures adaptées permet de réduire certaines contraintes comme les entorses, les ampoules. Une chaussure de sport est une chaussure avec une semelle suffisamment épaisse pour amortir les chocs, avec une semelle suffisamment crantée pour ne pas glisser et avec une semelle suffisamment souple.

Enfin nous portons l'attention sur le fait qu'il est indispensable d'attacher les lacets des chaussures en cours d'APSA pour que les chaussures restent solidement attachées au pied et ainsi prévenir les éventuelles entorses de la cheville. Les lacets sont là pour être noués et non pour être rentrés dans la chaussure. Même si cela peut paraître anodin, les éducateurs doivent impérativement faire attention à ce que tous les jeunes aient noués leurs lacets même si ce n'est pas des chaussures de sport, le risque d'accidents et de traumatismes se réduit.

En ce qui concerne le port des bijoux, il en va de même. Il faut insister sur le fait qu'ils peuvent être dangereux lorsqu'on fait une activité physique et plus particulièrement lors des activités collectives, où l'on pourrait blesser les autres. En effet, ce sont les bagues et les alliances qui provoquent les dégâts les plus importants. Que ce soit dans le cadre d'une pratique sportive ou dans la vie courante, elles sont à l'origine de plus de 350 accidents graves par an et notamment de 90 % des arrachements digitaux.

De plus, un anneau dans l'oreille, un diamant sur l'aile du nez, au-dessus de la lèvre supérieure ou du nombril sont des bijoux qui rencontrent un franc succès auprès des jeunes mais qui ne sont absolument pas compatibles avec la pratique d'un sport.

Ainsi, nous pouvons dire que dans l'objectif de réduire certains risques de blessures les tenues sportives protègent les jeunes dans leurs pratiques. Au sein des établissements, les éducateurs doivent veiller à ce que tous aient un équipement adapté à la pratique sportive, ils doivent sensibiliser les jeunes sur l'importance d'un matériel adapté pour pratiquer une activité physique sans risque. De plus, il faut impérativement que les éducateurs obligent les jeunes à enlever leurs bijoux pendant les séances. A force de les sensibiliser, les éducateurs créeront des automatismes auprès des jeunes.



Partie 6 : Conclusion : Suggestions et mesures préventives

Notre recherche s'est donc centrée sur les liens entre la santé et les activités physiques et sportives pour déterminer des facteurs pouvant nuire à la santé et provoquer au cours des APS des accidents. Nous souhaitions montrer que la survenue des blessures était liée à de multiples facteurs et qu'il ne fallait pas généraliser sur le fait que l'activité physique en elle-même était dangereuse. Nous voulions prouver en tant que sportif et ayant une certaine sensibilité pour la pratique que c'était plutôt l'accumulation de plusieurs éléments qui pouvait causer ces accidents.

Ainsi, nous avons voulu exposer plusieurs thématiques qui pouvaient répondre à cette problématique. En résumé, les activités physiques et la santé sont des outils éducatifs permettant de rendre compte de leurs importances dans les actions de la PJJ au même titre que les formations scolaires et professionnelles. En effet, les deux pôles contribuent au bien-être physique, mental et social des jeunes. Si l'on se réfère à leur approche bio psycho sociale, nous pouvons émettre que les activités physiques et la santé sont complémentaires et qu'elles ne doivent pas fonctionner l'une sans l'autre. Il faut trouver une certaine limite pour que chacun soit un bénéfique pour l'autre, de façon sûre, nous faisons du sport pour rester en bonne santé et nous introduisons la santé dans le sport pour éviter les excès. De plus, dans le travail éducatif il est primordial que les éducateurs soient sensibilisés à la santé afin de l'introduire dans le processus d'apprentissage. Les éducateurs attirent l'attention des jeunes sur la prise de conscience de leur état de santé et sur l'acceptation de l'activité physique comme une remédiation à leur état.

De plus, nous pouvons exprimer l'importance de la prise en compte du public dans la gestion et la prévention des blessures. Les jeunes de la PJJ ont des passés parfois chaotiques sur le plan familial, scolaire et social. Leurs avenir sont souvent compromis par le passé et la démarche d'avancer est plus difficile dans le sens où la plupart des jeunes de la PJJ ont des antécédents avec la justice. Le rapport qui existe entre les blessures et les jeunes est en premier lieu lié au fait de la restructuration physiologique du corps par le passage de l'enfance à l'adulte. En deuxième lieu lié au fait que les jeunes s'engagent avec une volonté forte dans les pratiques sans en mesurer les conséquences, ils ne ménagent ni leur énergie, ni leur forces. Enfin en troisième lieu, nous pouvons dire que très souvent les jeunes sont victimes d'accidents liés à la pratique physique en elle-même qui n'est pas forcément adaptée à leurs capacités, qui n'est pas forcément régulière et progressive et qui demande un effort intense.

D'où cette importance de prendre en compte les relations enseignant-enseigné et enseignant-enseignant. Celles-ci vont favoriser les processus d'apprentissages et vont permettre aux jeunes d'aborder les activités physiques de manière plus construites et plus modérées, ce qui réduirait de manière conséquente les risques de blessures. Les APSA deviennent alors des outils éducatifs véhiculant des valeurs sociales à travers lesquelles les jeunes pourront s'appuyer pour évoluer dans leur quotidien.

Ensuite, nous pouvons déterminer que l'hygiène de vie est à prendre en compte, que ce soit sur le pôle santé ou sur le pôle des activités physiques, quand nous parlons de prévention des accidents. Au sein des établissements, l'éducation pour la santé doit faire partie intégrante du projet de l'établissement. Nous avons constaté que c'est à travers le Challenge Michelet, que les Directions InterRégionales se rendaient compte que les jeunes avaient une consommation de tabac très élevée. Cependant, le Challenge n'est ni le lieu, ni le moment de faire de la prévention, effectivement, les éducateurs dans le contexte d'une grande compétition rassemblant plus de 350 jeunes ne peuvent pas être en permanence derrière les jeunes pour leur dire ce qu'ils doivent faire. Cet environnement crée des tensions au sein du groupe. Alors le travail doit s'effectuer en amont, cette prévention peut être menée par un personnel qualifié et compétent qui tentera de comprendre ces comportements et d'agir dessus. Le cadre de cette compétition doit être le prétexte pour introduire la santé dans le sport et vis vers ça. Cette complémentarité va permettre aux éducateurs d'être réceptif au pôle santé et de créer le lien entre la santé et le sport afin d'inculquer de nouvelles valeurs aux jeunes. Pour les jeunes, c'est également, un moyen d'être sensibilisés à la santé mais c'est surtout un moyen de leur faire comprendre, à travers le sport, qu'il est important de faire attention à son état de santé pour rester en bonne santé et pour être plus performant dans la pratique. L'activité physique est aussi un prétexte à l'éducation de la santé pour donner des pistes aux jeunes et pour amorcer des démarches auprès d'un personnel médical. Les jeunes ainsi que les adultes doivent comprendre qu'une bonne hygiène de vie peut influencer sur la pratique et sur la performance et qu'elle a un impact plus ou moins important sur le risque des accidents et des traumatismes.

Cependant, ces comportements de santé ne sont pas les seuls responsables des blessures lors des activités physiques, c'est l'accumulation de « mauvais comportements » qui aura une incidence sur les accidents.

De ce fait, les infrastructures et le matériel mis à disposition pour préparer les jeunes peuvent avoir certaines répercussions sur les blessures si les infrastructures ne sont pas sécurisées et si le matériel n'est pas adapté à la pratique et à la personne. Si les jeunes n'évoluent pas dans un milieu stable, la pratique peut alors être un danger pour tous.

Par conséquent, nous pouvons conclure que pour prévenir encore mieux le risque de blessures et d'accidents au cours des activités physiques, les pratiques doivent être adaptées aux aptitudes des jeunes en faisant attention de bien considérer toutes les individualités. En effet, chacun avance à son propre rythme et sur une échelle d'apprentissage, les jeunes ne se situent pas tous au même niveau au même moment. Il faut donc proposer une activité commune à tous mais qui soit agencée de manière à ce que chacun y trouve son intérêt afin de leur permettre d'être en réussite.

Les pratiques doivent également être progressives, ce sont des adolescents qui n'ont pas forcément l'habitude de produire des efforts intenses. De plus, si nous rajoutons les comportements « déviants », les jeunes peuvent être en souffrance physique. Pour y remédier, il serait judicieux de familiariser les jeunes aux six disciplines tout au long de l'année et ne pas attendre les regroupements pour les y préparer.

Aussi, il nécessite que les activités physiques soient régulières, ce qui regroupe un peu les deux précédents. En d'autres termes, l'activité doit être adaptée et progressive, mais pour qu'elle soit encore plus efficace, il faut que la pratique soit régulière. Il appartient alors, aux établissements de prendre en compte les bienfaits des APSA, en termes de travail éducatif au même titre que les formations scolaires et professionnelles. Cela permet aux éducateurs sportifs de travailler sur la régularité des séances en proposant un travail de qualité. Pour finir, il est vital que les activités soient sécurisées et sécurisantes, l'environnement doit être stable pour que les jeunes ainsi que les éducateurs évoluent en toute sécurité.

Il semble nécessaire de structurer un réseau national sport santé autour de l'ensemble des acteurs et, de leur donner le pouvoir d'oeuvrer pour ce domaine pour qu'ils puissent être capables de coordonner et de soutenir des actions respectives. Il s'agit donc de mettre en place une véritable démarche de santé publique au sein des établissements de la PJJ et des associations habilitées visant une mobilisation active autour de la prévention par la pratique d'activités physiques et sportives.

Car il faut alors admettre que l'activité physique est bénéfique pour la santé. La prise en compte de tous ces éléments peut réduire les risques des accidents, bien évidemment elle ne les exclue pas.

Personne n'est à l'abri d'une blessure même dans un environnement sain néanmoins il minimise les risques. De plus, il faut accepter de mettre en place des activités physiques et de leur donner un sens dans les établissements de la PJJ. Elles sont en effet bénéfiques pour la santé et pour les jeunes. C'est à travers celles-ci que les jeunes vont prendre conscience de leur corps et prendre conscience de l'importance de prendre soin de leur corps.

L'un des objectifs éducatifs de la PJJ est de rendre les jeunes acteurs de leur vie, grâce au processus d'apprentissage, les jeunes peuvent développer des compétences qui pourront leur être efficaces dans leur quotidien.

Ainsi, les activités physiques sont des outils qui favorisent l'adhésion des jeunes quant à la prise en compte de la santé et de ses bienfaits et, permettent également de rendre les jeunes acteurs de leur santé. Ces derniers sont tout d'abord sensibilisés sur différentes actions, notamment le pouvoir néfaste des addictions sur le corps et la performance mais aussi sur l'importance du bien-être physique, mental et social. Puis, c'est dans l'activité physique qu'ils vont mettre en pratique ce qu'ils ont appris et se rendre compte par eux même qu'une bonne hygiène de vie est primordiale pour leur bien être et leur santé.

Finalement, l'apport des activités physiques est aussi essentiel que les formations scolaires et professionnelles. Nous ne disons en aucun cas qu'il faut arrêter ces formations puisque c'est l'avenir de ces jeunes qui est en jeu mais nous prenons néanmoins position en disant que les activités physiques sont capitales pour le développement de l'adolescent. Certes, nous ne pouvons pas éradiquer les blessures, nous pouvons seulement minimiser les risques, c'est une forme d'apprentissage. De toute façon, bien que le risque d'accident soit inhérent au sport, il est indispensable d'apporter aux jeunes les clés nécessaires pour développer une bonne condition physique afin de mieux supporter les efforts et leurs effets indésirables.



Partie 7 : La Bibliographie

Les sites Internet

- Institut National de la Jeunesse et de l'Éducation Populaire (INJEP)
<http://galaxiejeunesse.injep.fr/pros/fiche.php?id=282>

Mots clés : PJJ

Décret du 9 juillet 2008 relatif à l'organisation du ministère de la Justice

Article 375 du code civil version en vigueur du 6 mars 2007

Décret n°2007-1573, JO du 8 novembre 2007

- Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
www.inpes.sante.fr/jp/cr/pdf/2010/Session-4.pdf
Danielle FORGEOT, session 4, le 08 Avril 2010, « le club sportif, un terrain d'action pour la prévention et la promotion de la santé »

- Ministère de la Justice et des Libertés
<http://www.metiers.justice.gouv.fr/presentation-des-metiers-10070/les-metiers-de-la-protection-de-la-jeunesse-10073/>

- Ministère de l'Éducation Nationale, de la Jeunesse et de la vie Associative
www.educnet.education.fr/bd/.../q3a.php

- Office des Sports d'Epernay
http://www.officedessportsepernay.fr/sport_sante.htm

- Programme National Nutrition Santé
<http://www.mangerbouger.fr/pro/spip.php?article95>

- Revue sociétés et jeunesses en difficultés
<http://sejed.revues.org/index6640.html>

Eloïse GIRAULT, « Mais que font les éducateurs ? Le travail social à l'épreuve du politique », de Anne SALMON, *Sociétés et jeunesses en difficulté* [En ligne], hors série | 2010, mis en ligne le 19 mars 2010

- <http://lachroniquedukine.wordpress.com/2011/01/05/est-ce-qu%E2%80%99on-doit-s%E2%80%99tirer-avant-ou-apres-l%E2%80%99entrainement/>
- <http://www.filsantejeunes.com/actualites/115-Actualite/6613-usages-des-medicaments-psychotropes-chez-les-jeunes>
- <http://www.volodalen.com/25etirements/etirements6.htm>
- <http://www.preparation-physique.net/physiologie-staps/220.html>

Les sites intranet

- Ministère de la Justice et des Libertés
<http://intranet.justice-gouv.fr/dpjj/actu/sante/diabesoins.pps#256,1>
Les besoins de santé et l'animation de la politique de santé à la PJJ : Stratégie d'action en santé 2005-2008
- <http://intranet.justice-gouv.fr/dpjj/actu/sante/diachoquet.pps#264,1>
Santé de 14-20 ans, PJJ, 7 ans après (1997-2003)

Document

- CAREPS, Rapport n°395 B. (Juillet 2003). *Etude sur l'état général des enfants confiés au service de l'action sociale de Paris*
- CHABOT Jean-Jacques, président de l'Association Nationale Edmond Michelet-Henry Bailly
- CHOQUET.M, HASSLER.C et MORIN.D. (2005). Enquête INSERM. *la santé des jeunes 14-20 ans pris en charge par les services de secteur public de la protection judiciaire de la jeunesse, sept ans après*
- FORGEOT Danielle et YGOUT Emmanuel. *Challenge Michelet 2010 : éléments de bilan*
- FORGEOT Danielle et YGOUT Emmanuel. (2010). *Note à l'attention des DIR sur la prévention des accidents et des traumatismes*
- LAVAL Christian. (Mai 2002). *Recherche –action : propositions cliniques pour les jeunes auteurs d'agressions ou de violences « des pratiques éducatives de santé mentale dans le champ de la PJJ »*
- Ministère de la Justice, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse. (Octobre 2005). *Politique de santé à la Protection Judiciaire de la Jeunesse, stratégie d'action en santé 2005-2008*
Bulletin officiel du Ministère de la Justice n°96. (1er Octobre-31 Décembre 2004). *Les orientations du dispositif de santé de la PJJ*
Loi n°2004-806 du 9 Août 2004, JO du 11-08-04
- Ministère de la Justice, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse. Document synthétique. *La DPJJ au cœur de la justice des mineurs*
- Observatoire Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT). (Juin 2009). Tendances n°66, Enquête ESCAPAD 2008. *les drogues à 17 ans*

- OLAF SCHUT Pierre et VERDOT Charlotte sous la direction d'Emmanuel YGOUT. (Décembre 2010). *Guide méthodologique de l'usage des activités physiques et sportives dans l'action d'éducation*

Loi n°92-652 du 13 Juillet 1992- art.1JORF 16 Juillet 1992

Actes des Etats Généraux sur le Sport, 2002, p 50

Commission Européenne, 2009

OMS, Health and Development Through Physical Activity and Sport, 2003 p1

Livre Blanc sur le Sport, Commission des Communautés Européennes, Bruxelles, 2007

- Plan départemental 2009-2012 de lutte contre la délinquance, Vosges, adopté par le conseil départemental de prévention de la délinquance, d'aide aux victimes et de lutte contre la drogue, les dérives sectaires et la violence faites aux femmes en sa séance du 19 Novembre 2009
- Préambule de la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé de 1946
- TOURNYOL DU CLOS Raphael. (Octobre 2003). *Enquête sur le dispositif Studio-PJJ, structure de la PJJ*

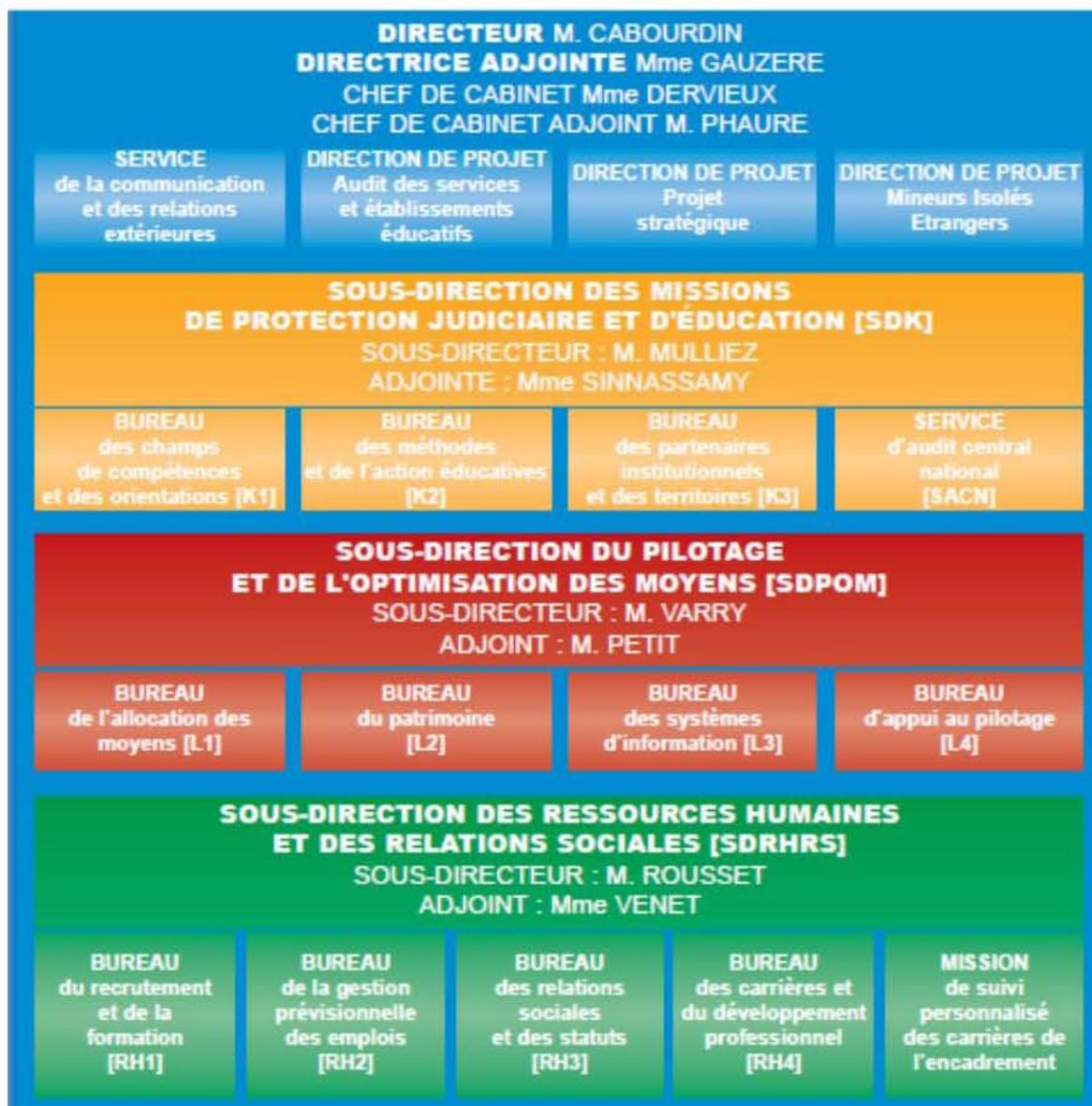
Livre

- Azouz BEGAG et Christian DELORME, « quartiers sensibles », édition du seuil, coll. « point-virgule », mai 1994 chap. 3 « rouiller, s'arracher, s'intégrer, se défoncer » p99



Partie 8 : Les Annexes

Annexe 1: Organigramme de la DPJJ



Source : Document synthétique, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

Annexe 2: Carte des Directions Inter-Régionales



Source : Document synthétique, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

Annexe 3 : Procédure civile et procédure pénale



Source : Document synthétique, Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse

Annexe 4 : Document de politique transversale : la justice des mineurs, Année 2011

La Protection Judiciaire de la Jeunesse

La direction de la protection judiciaire de la jeunesse (DPJJ), chargée dans le cadre de la compétence du ministère de la justice et des libertés de l'ensemble des questions intéressant la justice des mineurs et de la concertation entre les institutions intervenant à ce titre, conçoit les normes et les cadres d'organisation de la justice des mineurs, en liaison avec les directions compétentes, assure une aide à la décision judiciaire (civile et pénale) et la prise en charge de mineurs délinquants confiés par l'autorité judiciaire. Pour ce faire, la DPJJ dispose d'établissements et services relevant soit du secteur public, soit du secteur associatif habilité :

- le secteur public qui relève directement du ministère de la justice, est constitué au 1^{er} juillet 2010, de 295 établissements et services ;
- le secteur associatif gère à la même date 1330 établissements et services habilités et contrôlés par le ministère de la justice.

Une attention particulière est portée à la nécessaire complémentarité des interventions de ces deux secteurs sur un même territoire.

Les établissements et services recouvrent différentes catégories de structures de placement, de milieu ouvert, d'investigation et d'activités de jour.

- 97 établissements de placement éducatif (EP) du secteur associatif habilité. Ils comportent plusieurs

Les établissements de placement spécialisés dans l'accueil des mineurs délinquants :

- 41 centres éducatifs fermés (CEF) dont 32 du secteur associatif habilité qui accueillent 12 mineurs de 13 à 18 ans délinquants, dans le cadre d'un contrôle judiciaire, d'un sursis avec mise à l'épreuve, d'une libération conditionnelle ou d'un placement extérieur. Alternatif à l'incarcération, le placement en CEF s'accompagne d'un projet éducatif intensif.
- 97 établissements de placement éducatif (EPE) dont 3 centres spécialisés de placement immédiat (CPI) du secteur associatif habilité. Ils comportent plusieurs unités éducatives :
 - d'hébergement collectif (UEHC), disposant de 12 places, elles assurent dans un cadre collectif notamment les missions d'accueil, d'éducation et de surveillance des mineurs retirés temporairement de leur milieu de vie habituel. Les éducateurs doivent structurer leur action par la mise en place d'activités de jour dans le cadre du dispositif accueil accompagnement notamment pour les jeunes « décrocheurs » des dispositifs scolaires et de formation professionnelle de droit commun ;
 - d'hébergement diversifié (UEHD), elles proposent des formules individualisées de placement pour les mineurs en famille d'accueil ou en résidence sociale ;
 - d'activité de jour (UEAJ), elles organisent un ensemble structuré d'actions ayant pour objectifs le développement personnel, l'intégration sociale et l'insertion professionnelle des mineurs ;
 - de centre éducatif renforcé (UECER) proposant des programmes adaptés de 3 à 6 mois autour d'un projet avec un encadrement éducatif permanent.
- 48 centres éducatifs renforcés (CER) exerçant les mêmes fonctions que les UECER du secteur public.

Une attention particulière est portée à la nécessaire complémentarité des interventions de ces deux secteurs sur un même territoire.

Les établissements et services recouvrent différentes catégories de structures de placement, de milieu ouvert, d'investigation et d'activités de jour.

Les établissements du secteur associatif, non spécialisés, qui, pour la plupart, sont habilités conjointement avec les conseils généraux et qui accueillent des mineurs délinquants :

- 309 foyers ;
- 224 maisons d'enfants à caractère social (MECS) ;
- 46 centres d'hébergement diversifié (CHD) et 48 centres de placement familial et socio-éducatif (CPFSE) ;
- 82 centres scolaires et professionnels (CSP) qui assurent en internat l'accueil des adolescents et dispensent une formation scolaire ou professionnelle ;
- 101 lieux de vie (LVA), qui sont des petites structures d'hébergement (3 à 7 places) dirigées par des personnes ayant une activité professionnelle, sociale ou autre. Ils partagent avec ces jeunes leur quotidien et leur espace de vie ; leur profession peut servir de base à des activités avec les jeunes accueillis (exploitation agricole, centre équestre...) ;
- 7 foyers de jeunes travailleurs (FJT).

Les services de milieu ouvert, d'insertion et d'investigation :

- 350 services territoriaux éducatifs de milieu ouvert (STEMO), qui assurent notamment l'exercice d'une permanence éducative auprès des tribunaux, l'exercice des mesures d'investigation ordonnées par l'autorité judiciaire, la mise en œuvre des décisions pénales et civiles autres que les mesures de placement, l'intervention éducative dans les quartiers spéciaux pour mineurs des établissements pénitentiaires.

Par ailleurs, les professionnels de ces services doivent structurer leur action par la mise en place d'activités de jour dans le cadre du dispositif accueil-accompagnement notamment pour les jeunes « décrocheurs » des dispositifs scolaires et de formation professionnelle de droit commun.

Enfin, les STEMO assurent la coordination de la participation de la DPJJ aux politiques publiques territoriales de protection de l'enfance et de prévention de la délinquance ;

- 98 services d'investigation et d'orientation éducative du secteur associatif habilité ;
- 88 services d'enquêtes sociales du secteur associatif habilité ;
- 48 services de réparation pénale du secteur associatif habilité ;
- 5 services éducatifs auprès du tribunal (SEAT) du secteur public, qui assurent la permanence éducative auprès des tribunaux les plus importants ;
- 27 services territoriaux éducatifs d'insertion du secteur public dont 11 services d'insertion du secteur associatif habilité. Les STEI regroupent plusieurs UEAJ qui assurent l'exécution de la mesure d'activité de jour créée par la loi du 5 mars 2007 relative à la prévention de la délinquance pour les mineurs qui, après la prise en charge en accueil-accompagnement dans les UEHC et UEMO, ne peuvent pas encore être inscrits dans les dispositifs de droit commun. Elles interviennent également auprès de jeunes ne faisant pas l'objet d'une mesure judiciaire dans le cadre de partenariats avec la prévention spécialisée ou les missions locales.

Les services éducatifs au sein des établissements pénitentiaires pour mineurs (SE-EPM)

- Les professionnels des SE-EPM élaborent, pour chaque jeune détenu, un projet et des emplois du temps individualisés. Ils mettent en place les activités socio-éducatives en travaillant de manière pluridisciplinaire avec les partenaires (administration pénitentiaire, éducation nationale, services de santé).

Les services éducatifs au sein des établissements

Les professionnels des SE-EPM élaborent, pour les jeunes détenus, un projet et des emplois du temps individualisés. Ils mettent en place les activités socio-éducatives en travaillant de manière pluridisciplinaire avec les partenaires (administration pénitentiaire, éducation nationale, services de santé).

Annexe 5 : Répartition d'une équipe dans les différentes disciplines

Épreuves Individuelles	Athlétisme 100m	2 personnes (1 fille - 1 garçon)
	Athlétisme 800m	2 personnes (1 fille - 1 garçon)
	Saut en hauteur	1 personne (garçon)
	Saut en longueur	1 personne (garçon)
	Natation 50m nage libre	2 personnes (1 fille - 1 garçon)
	Escalade	4 personnes (2 filles - 2 garçons)
	Cross-country- F = 3km - G = 4km	8 personnes (4 filles - 4 garçons de moins de 16 ans)
Épreuves Collectives	Athlétisme relais 4 x 100m	8 personnes (4 filles - 4 garçons)
	Athlétisme relais 6 x 400m	6 personnes (2 filles - 4 garçons)
	Natation relais 4 x 50m nage libre	4 personnes (2 filles - 2 garçons)
	Basket-ball	8 personnes (filles) dont 3 remplaçantes
	Football	15 personnes (garçons) dont 4 remplaçants

Source : Le Challenge Michelet : Projet éducatif et pédagogique

« Restaurer une saine philosophie de la compétition et prendre en compte le sport dans sa dimension éducative »

Annexe 6 : note d'information de la DPJJ sur les bonnes pratiques en activités physiques sur les Challenge Michelet

FICHE - BONNES PRATIQUES

RECOMMANDATIONS SANTÉ ET SPORT DANS LE CADRE DE LA PRÉPARATION DES MINEURS SOUS PROTECTION JUDICIAIRE AU CHALLENGE MICHELET

L'activité sportive fait partie des priorités de santé publique que s'est fixées le ministère de la santé. Cette priorité est un axe des programmes nationaux nutrition santé qui ont cours depuis 2001 (PNNS1 2001-2006, PNNS 2 2006-2010) et ont pour objectif de lutter contre l'obésité et certaines pathologies associées à une mauvaise nutrition notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète « gras », les cancers

Par ailleurs, les fonctions éducatives et sociales du sport, ont été affirmées lors des « Etats généraux du sport » (16/09/2002).

Dans ce contexte, un plan d'action de la promotion des bonnes pratiques en matière de sport a été fixé et confié à un pôle ressources national «sport et santé » (PRNSS). *La création du PRNSS se place au cœur de la politique menée par le Ministère de la santé et des sports de promotion et de développement des activités physiques et sportives bénéfiques pour la santé des individus tout en les préservant des risques induits par de telles activités »*¹. L'un de ces axes visé par ce plan d'action concerne la prévention des accidents liés à la pratique des activités physiques et sportives.

Dans ce cadre, la DPJJ et l'association Michelet, fortes des constats faits lors des précédents challenges, se sont fixé pour objectif de limiter le nombre d'accidents et traumatismes physiques survenus lors des entraînements et des épreuves sportives, notamment auprès des filles (bilan des interventions secouristes effectuées lors du Challenge Michelet 2009).

L'accident et le traumatisme physique sont bien souvent le résultat de divers facteurs liés aux conditions physiques du sportif, aux modes d'entraînement et d'encadrement.

Les professionnels qui accompagnent les mineurs dans leur préparation sportive devront respecter et faire respecter les recommandations concernant :

- Le certificat médical de non contre-indication à la pratique d'une activité physique
- Les entraînements : fréquence, durée, encadrement, équipement.
- L'hygiène de vie : alimentation et hydratation, récupération et sommeil, hygiène corporelle, consommation de produits psycho-actifs
- La prise en charge des soins
- Des ressources pour aller plus loin

I - Le certificat médical de non contre-indication (CNCI) à la pratique d'une activité physique

Le certificat médical de non contre-indication est un document qui établit, au regard de l'état de santé d'une personne, sa capacité à pratiquer une activité sportive donnée. Ainsi, pour chaque discipline sollicitant des conditions physiques et physiologiques spécifiques, le médecin (préférentiellement qualifié en médecine du sport²) s'attachera à repérer chez le futur pratiquant ses points forts et ses faiblesses afin d'évaluer les risques qu'il encourt dans cette

¹ Convention 2009-2012 ente le ministère de la santé et des sports et le CREPS de Vichy-Auvergne accueillant le pôle ressources national « sport et santé »

² Vous rapprocher de la DDJS de votre département pour être orienté vers un médecin du sport.

pratique. Ainsi un CNCI établi pour la pratique de la natation n'est pas valable pour la pratique du football, un CNCI établi pour l'escalade n'est pas valable pour la pratique du cross.

Ce document est rendu obligatoire par la loi relative à la protection de la « santé des sportifs et la lutte contre le dopage » chapitre 1^{er} du titre III du code du sport, article L. 231-2. Il est une protection pour le pratiquant comme pour les personnes qui l'engagent dans la pratique sportive.

Dans le cadre des activités éducatives, ce certificat est requis dès lors qu'une activité sportive est construite autour de l'apprentissage et de l'entraînement à une pratique. Il n'est pas requis pour des séances de découverte d'une discipline ou d'activités sportives sur un temps de loisir : partie de foot improvisée, promenade en vélo, randonnée pédestre ...

Pour participer au Challenge Michelet il est nécessaire de recueillir, en amont des entraînements, un CNCI pour chaque mineur inscrit et pour chacune des disciplines dans lesquelles il concourra, y compris le cross.

Ce CNCI, valable pour un an, sera réclamé pour participer aux épreuves du Challenge.

II - Les entraînements : fréquence, durée, encadrement, équipement.

Lorsque les adolescents s'engagent, en général, ils ne ménagent pas leur énergie ni leurs forces. Ceci est prégnant au Challenge Michelet. Aussi il nous appartient de préparer les mineurs aux épreuves sportives auxquelles ils vont devoir participer afin de leur garantir une condition physique adaptée aux efforts qu'ils auront à fournir.

Cette préparation doit être régulière et débiter plusieurs semaines avant les épreuves. Un mineur qui n'a pas pu s'entraîner ne doit pas participer aux épreuves.

Cette préparation doit être menée par un personnel qualifié, formé à l'anatomie et à la physiologie du corps humain et aux règles du plan d'entraînement, de l'échauffement et de la récupération de la discipline sportive pour laquelle il encadre les mineurs.

Une attention particulière sera portée à l'équipement sportif vestimentaire des mineurs et notamment au chaussant. Dans toutes les disciplines sportives où le pratiquant est amené à courir, sauter, démarrer ou s'arrêter brutalement, il est important qu'il soit équipé de chaussures de sport adaptées convenablement attachées. Celles-ci ont pour objectif de maintenir le pied, le protéger des chocs et participer à amortir les réceptions au sol et donc limiter les accidents et traumatismes physiques. Elles devront être mises en service dès le début des entraînements.

III - L'hygiène de vie : alimentation et hydratation, sommeil et récupération, hygiène corporelle, prévention de la consommation de produits psycho-actifs

La pratique d'une activité sportive régulière nécessite que les besoins physiologiques des sportifs soient respectés car ils influent sur leur forme physique et leurs performances ainsi que les accidents et les traumatismes dont ils peuvent être victimes. Les facteurs essentiels sont : l'alimentation et l'hydratation, le sommeil et la récupération, l'hygiène corporelle, la prévention de la consommation de produits psycho-actifs.

Dans le cadre de la préparation des mineurs au Challenge Michelet, il est fortement recommandé d'organiser des séances d'information, de prévention voire d'éducation à la santé sur ces différents thèmes.

A- Alimentation et hydratation

Les apports alimentaires quotidiens des adolescents sont indissociables de leur mode de vie. Ils varient notamment selon l'âge, le sexe et l'activité physique du jeune³. Prendre en compte ces facteurs dans l'alimentation permet de leur garantir une croissance, un développement harmonieux et de contribuer à leur bonne santé.

Correctement adaptés, ils permettent de prévenir les « coups de pompes » et « baisses de régime » qui malmènent l'organisme et peuvent être à l'origine de malaises ou d'accidents.

Dans le cadre de la préparation du Challenge Michelet, il conviendra de veiller au respect des règles de base suivantes⁴:

- la prise indispensable du petit déjeuner au lever ou à distance (en fonction des jeunes)
- la constitution des repas du déjeuner (attention au pic nique) et du souper
- la collation du goûter.

Les repas sont au nombre de 4 répartis régulièrement sur la journée. Leur part respective dans les apports énergétiques quotidiens est de 25% au petit déjeuner, 40% au déjeuner, 5 à 10% au goûter, 25 à 30% au dîner⁵.

Ils doivent couvrir des besoins énergétiques différents selon l'âge des jeunes et selon leur NAP⁶.

Tab. 1 : Les apports énergétiques recommandés par le CNSFP (Comité national de la société française de Pédiatrie) selon l'âge et le sexe

Age	Filles	Garçons
13/14 ans	47 kcal/kg/24h	60 kcal/kg/24h
15/18 ans	40 kcal/kg/24h	50 kcal/kg/24h

Sur une journée, tous les groupes d'aliments doivent être représentés selon une fréquence précise:

- o lait et produits laitiers : 3 ou 4 fois par jour
- o viandes, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour
- o légumes et fruits : au moins 5 fois par jour
- o pain, céréales, féculents, légumes secs : chaque repas et selon l'appétit
- o matières grasses
- o boisson : eau à volonté⁷

Il convient de porter une attention particulière aux apports spécifiques en protéines, en calcium et en vitamine D (croissance) et en fer (apparition des règles chez les filles)⁸.

³ Les principes généraux de la diététique chez l'adolescent, <http://www2.obesity-diet.com/index.php?ids=...>

⁴ Extrait de la note alimentation en EPM. DF/JG 2008.

⁵ Rapport REPOP APPRETOP p5/6, juin 2008.

NAP : Niveau d'Activité Physique. Le NAP des jeunes se situe entre 1,6 (NAP d'un adolescent ne pratiquant pas d'activité sportive) et 2,2 (NAP d'un adolescent en classe sport-étude : 6H d'activité sportive par jour)

⁶ NAP : Niveau d'Activité physique, Le NAP des jeunes peut varier entre 1,6 (NAP d'un adolescent ne pratiquant pas d'activité sportive) et 2,2 (NAP d'un adolescent en classe sport-étude : 6H d'activité sportive par jour) cf Rapport du Réseau REPOP, juin 2008.

⁷ « J'aime bouger, j'aime manger » Le guide nutrition pour les ado, PNNS, 2007

⁸ « Les besoins nutritionnels des enfants et adolescents » BO Spécial n°9 du 28 juin 2001

Tab. 2 : Les besoins en nutriments spécifiques par jour

Nutriments	Filles 13/18 ans	Garçons 13/18 ans
Protéines 0,5 à 0,75 g/kg/j	68 g/j (17 à 20 g le midi)	68g/j (17 à 20 g le midi)
Calcium/j	1200 mg	1200 mg
Fe/j	4 à 7 mg	4 à 7 mg
Vit D/j	5µg	5µg

Pour répondre aux différences d'appétit, il est préconisé de ne pas forcer les petits appétits et d'offrir la possibilité d'une portion supplémentaire (plat principal-féculents-supplément de légume-pain) aux appétits plus importants et aux jeunes qui pratiquent une activité physique intense (sportive ou professionnelle).

Le temps du repas doit se situer entre ½ heure et 45 minutes, si possible dans un cadre agréable et non bruyant.⁹

Au delà des apports nutritionnels quotidiens, la structuration des repas dans leur contenu et leur rythme participe de l'éducation à la santé de ces jeunes. Elle leur offre l'opportunité de se familiariser avec des habitudes alimentaires saines.

Par ailleurs, l'hydratation est une composante essentielle de l'équilibre alimentaire du sportif. Elle permet de compenser les pertes hydriques (transpiration) et de favoriser une bonne élimination urinaire tant pendant qu'après l'effort. Elle intervient également sur la prévention de certains traumatismes dont les tendinites.

B- Sommeil et récupération

Le sommeil est indispensable à l'organisme pour récupérer des efforts fournis dans la journée.

Dans la pratique sportive, un sommeil réparateur participe de la réussite dans les épreuves. A contrario, le manque de sommeil peut favoriser la survenue d'un accident ou d'un traumatisme physique.

Il sera donc important de veiller au respect du nombre d'heures de sommeil des mineurs (10H)¹⁰ et au temps de repos que ce soit durant la période d'entraînement ou durant la semaine du challenge.

C- Hygiène corporelle

Dans un souci de bien-être et de respect de soi et des autres, il est important de veiller à ce que les mineurs se lavent et changent leurs vêtements après les entraînements et les épreuves du Challenge. Ces habitudes permettent également de prévenir un certain nombre de petits désagréments liés à la pratique sportive : repérage et nettoyage de petites plaies, repérage d'hématomes (notamment en lien avec le chaussant), zones de frottement ...

⁹ Ib 3

¹⁰ <http://ura1195-6.univ-lyon1.fr/articles/challamel/sommenf/adolescent.html>

D- Prévention de la consommation de produits psycho-actifs

La consommation de produits psycho-actifs est totalement contre-indiquée dans la pratique sportive. Outre le fait que certains produits sont interdits dans le cadre de la lutte contre le dopage, leurs effets sont contre-productifs. Pour exemple : *la consommation journalière de 20 cigarettes augmente la dépense énergétique de 10 % pour un même effort. La consommation de cannabis ajoute aux problèmes du tabac celui d'un risque important de démotivation, de troubles psychologiques et de comportements incontrôlés. De la même façon, la consommation d'alcool, outre son abus dangereux pour la santé, altère très rapidement les capacités de vigilance et la précision des gestes.*¹¹

Aussi les personnes encadrant les mineurs, s'appuyant sur l'évènement créé par la participation au challenge et la recherche de performance, s'attacheront à mettre en place des actions d'information et de prévention, qui, dans certains cas, pourront déboucher sur une proposition de sevrage.

IV – La prise en charge des soins

Les professionnels composant la délégation du challenge Michelet devront prendre en charge les soins dont les mineurs pourraient faire l'objet : distribution de médicaments¹², PAI (projet d'accueil individualisé) et petits soins (désinfection des petites plaies, traitements des ampoules, des hématomes...) liés aux petits accidents de la vie courante.¹³

Dès lors qu'un jeune est autorisé sur avis médical (certificat de non contre indication à la pratique d'une activité physique) à participer aux entraînements et aux épreuves sportives du challenge, les professionnels doivent veiller, lorsque le mineur suit un traitement médical ou fait l'objet d'un PAI, à organiser la continuité du traitement médical et à prendre les précautions spécifiques requises par son état de santé.

En ce qui concerne les petits soins : leur traitement lors des entraînements et sur la semaine du challenge reste à la charge des professionnels qui encadrent les jeunes, après avis médical si besoin. Toutefois, sur la semaine du challenge, une organisation des secours est prévue sur chacun des sites où se dérouleront les épreuves sportives. Aussi, en cas de blessure sur ces lieux, le recours aux secouristes sera possible pour traiter voire orienter les mineurs et conseiller les professionnels.

Il est important de rappeler qu'en cas d'accident ou traumatisme physique d'un mineur, si la décision est prise par les secours (unité de secours sur site, urgence hospitalière) de ne plus le faire concourir, cette décision est irrévocable. Il faut comprendre qu'un traumatisme physique peut être fortement aggravé par un nouveau coup, une nouvelle chute ou un effort trop important et qu'il appartient aux professionnels de ne pas faire prendre de risque inutile aux mineurs confiés.

V - Des ressources pour aller plus loin

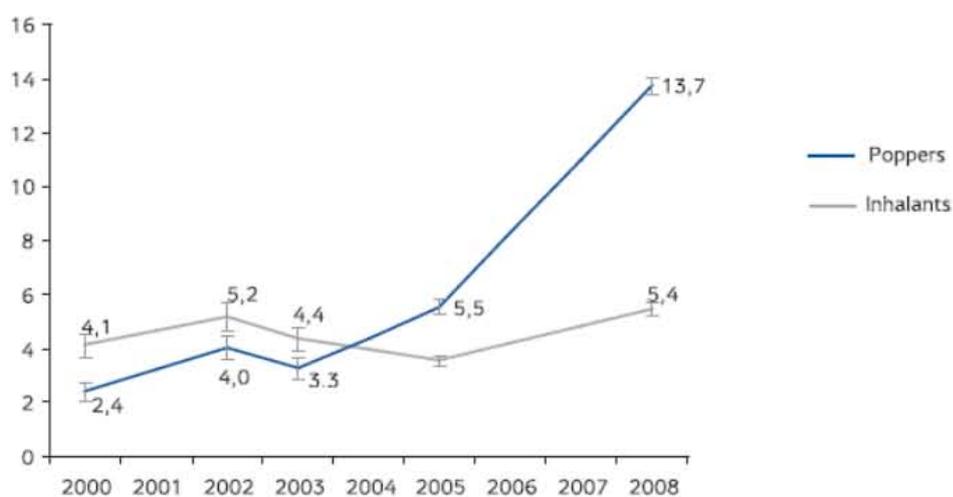
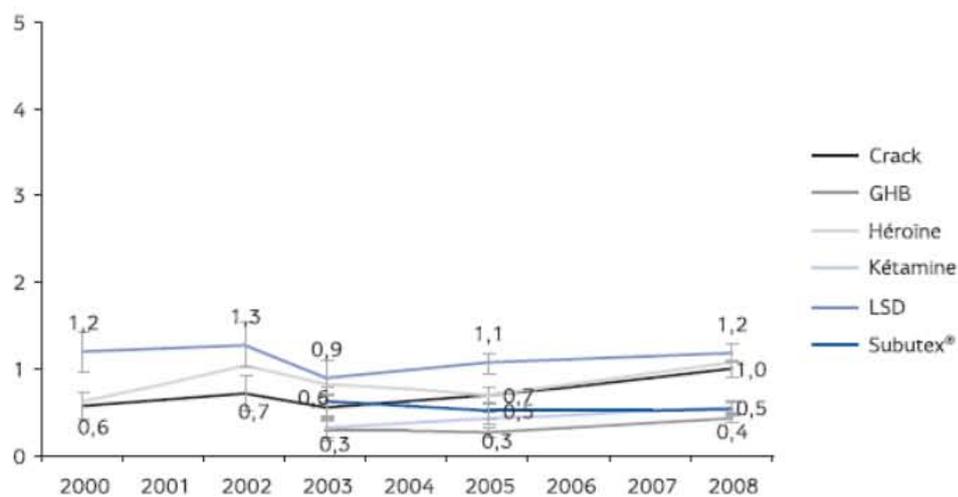
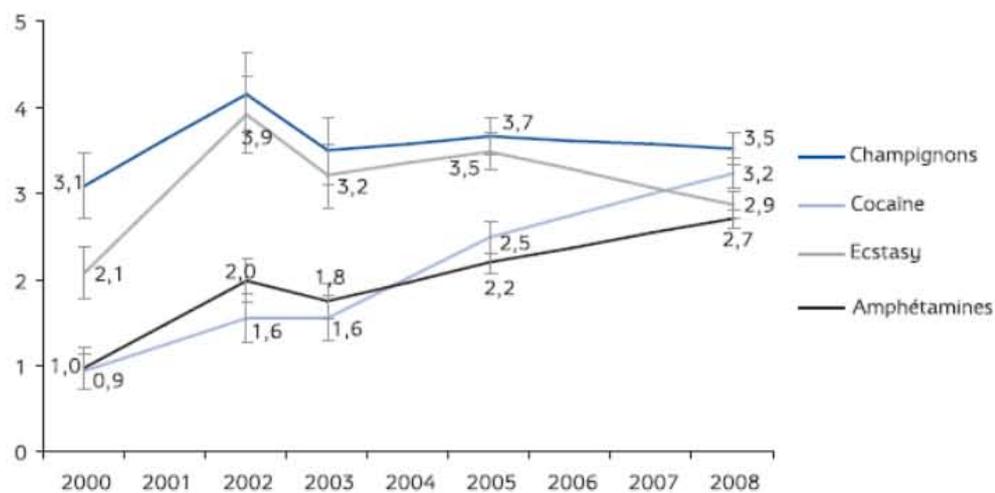
¹¹ Santé et sport , Règles de bonnes pratiques,

http://www.santesport.gouv.fr/contenu/sport_sante/pratique_sportive.asp

¹² selon la circulaire DGS/PS3/DAS n°99.32 du 4 juin 1999 et le guide « Les dispositions en santé à la PJJ » p.25, janvier 2008

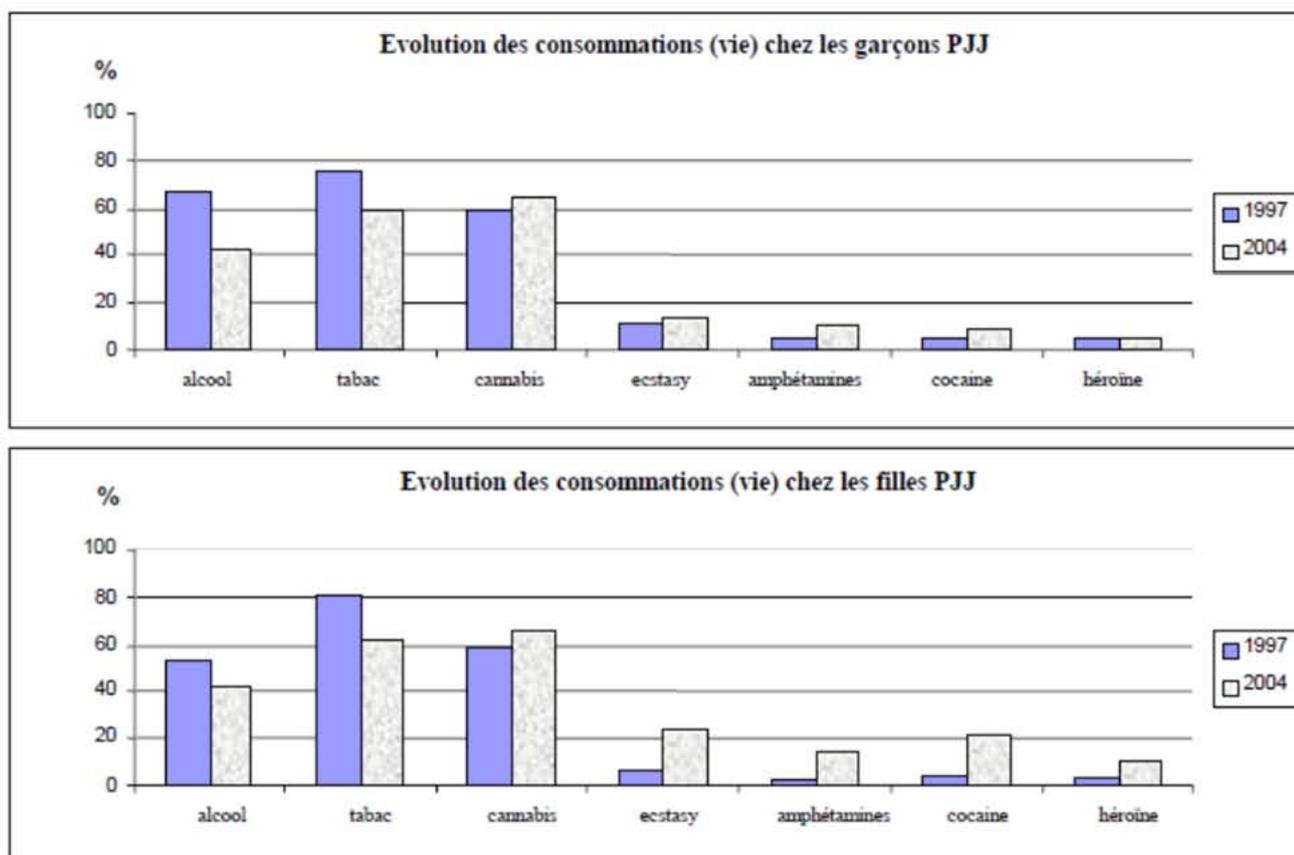
¹³ Cf fiche « Présence et rôle des Infirmiers Conseillers techniques en santé dans les délégations du Challenge »

Annexe 7: Evolutions de l'expérimentation des autres produits psychoactifs à 17 ans depuis 2000, en métropole



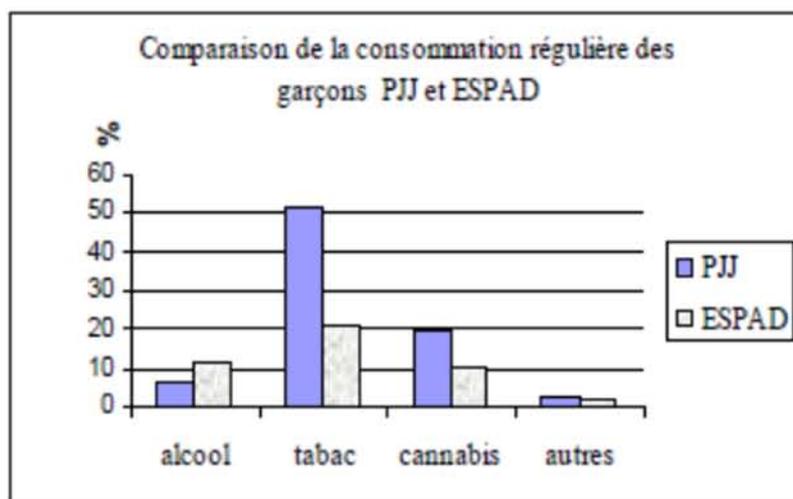
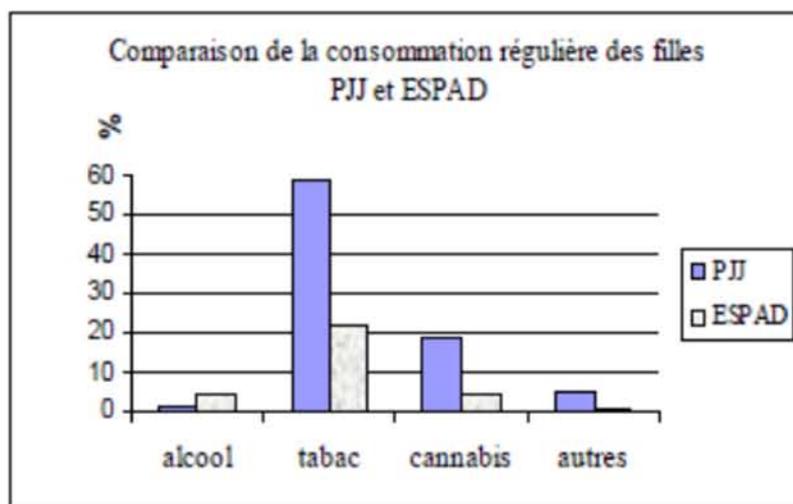
Source : ESCAPAD 2008, OFDT

Annexe 8 : Evolution des consommations chez les jeunes de la PJJ



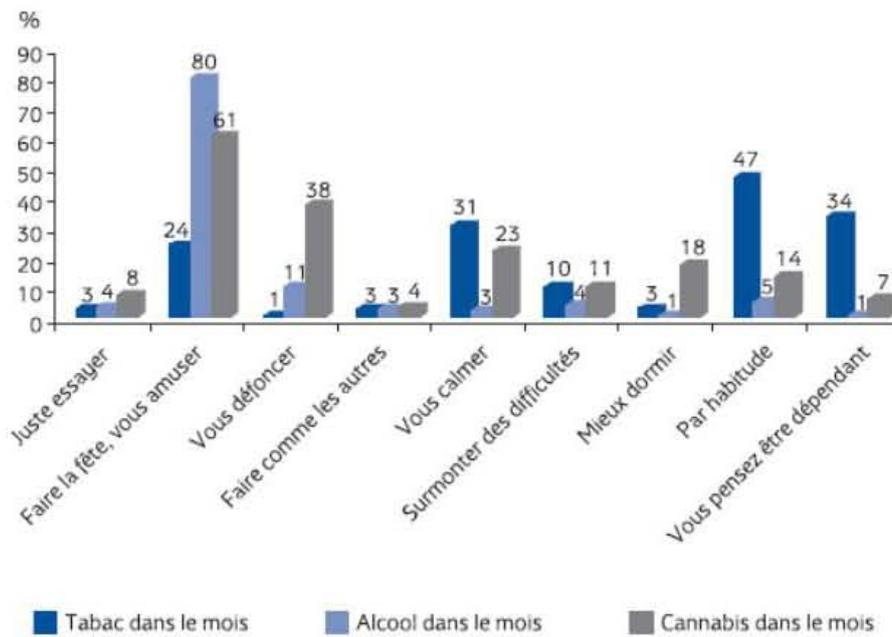
Source : ESCAPAD 2008, OFDT

Annexe 9 : Comparaison de la consommation régulière chez les jeunes de la PJJ et de l'ESPAD



Source : ESCAPAD 2008, OFDT

Annexe 10: Motifs de consommation d'alcool, de tabac et de cannabis au cours du mois (%)*



Source : ESCAPAD 2008, OFDT

*Pour chaque produit, le pourcentage est calculé parmi les consommateurs dudit produit au cours des trente derniers jours. Plusieurs réponses possibles

Annexe 11: le statut pondéral

		PJJ (IMC supérieure au 97 ^{ème} percentile)
Garçons	Maigreur	1,6%
	Obésité	9,2%
Filles	Maigreur	5,6%
	Obésité	7,6%

Source : ESCAPAD 2008, OFDT

Annexe 12 : Guide d'entretien (PT STAPS/ Educateur PJJ/ Educateur sportif) lors des regroupements

	Thème	Questions	Sous questions
Le Challenge Michelet	La sélection	Comment se passe la sélection ? Quel est le lien avec les 6 disciplines ?	<ul style="list-style-type: none"> . Sur quels critères vous basez-vous pour recruter les jeunes? (garçons/filles) . A quoi servent les regroupements ? (entraînement, présélection) . Qu'attendez-vous de ce challenge ? (reconnaissance de l'établissement, moyen éducatif)
	La préparation	Comment s'organisent les séances de sport au sein de l'établissement ou du service de milieu ouvert ?	<ul style="list-style-type: none"> . Comment les préparez-vous aux 6 disciplines ? . Quelle est votre qualification ? . Pourquoi porter le sport dans l'établissement ? . Quelle est la fréquence des entraînements ? . Comment se passent les échauffements et les temps de récupération? . Sous quelles formes et combien de temps ?
	La semaine du Challenge National	Comment se passe la prise en charge des jeunes? Quelle est la composition de l'équipe accompagnante ?	<ul style="list-style-type: none"> . Comment occupez-vous les jeunes hors temps d'épreuves ? . Comment gérez-vous les épreuves sportives avec les déplacements ? (Temps d'échauffement, temps de récupération) . La prise en charge au niveau du sommeil, repas . Quelle est l'articulation infirmier/éducateurs (gestion des blessures)
	Le Sport à la PJJ	Quel est votre programme en sport ?	<ul style="list-style-type: none"> . Quelles sont les valeurs que vous véhiculez ? (cohésion de groupe, loisir, insertion) . Comment organisez-vous vos séances ? . Quels liens entretenez-vous avec les collectivités et les clubs sportifs pour l'AP ? . Quelles infrastructures sportives avez-vous à disposition ? . Le matériel des jeunes est-il en adéquation avec les disciplines ?
	La Santé à la PJJ	Quel est votre programme en santé ?	<ul style="list-style-type: none"> . Comment êtes-vous formez sur la santé ? . Comment informez-vous les jeunes sur la santé ? . Quels liens faites-vous entre le sport et la santé ?

Annexe 13 : Guide d'entretien pôle santé (infirmiers) lors des regroupements

	Thème	Questions	Sous questions
Le Challenge Michelet	La santé à la PJJ	Quel est votre programme en santé ?	<ul style="list-style-type: none"> . Quel est votre rôle ? . Quelle est votre place par rapport aux jeunes ? . Comment formez-vous les autres intervenants ? . Comment informez-vous les jeunes sur la santé ? . Interventions lors des regroupements/dans les services ? . Quels liens faites-vous entre le sport et la santé ? . Les bilans de santé ?
	Les regroupements	A quoi servent les regroupements ?	<ul style="list-style-type: none"> . Qu'attendez-vous de ce challenge ? (moyen éducatif)
	La semaine du Challenge National	<p>Comment se passe la prise en charge des jeunes?</p> <p>Quelle est la composition de l'équipe accompagnante ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Comment occupez-vous les jeunes hors temps d'épreuves ? . Comment gérez-vous les épreuves sportives avec les déplacements? . La prise en charge au niveau du sommeil, repas . Quelle est l'articulation infirmier/éducateurs (gestion des blessures, apport, soulagement) ? . Au niveau des blessures, combien ? . Quelles répercussions pouvez-vous faire sur la Challenge en termes de santé ?

Annexe 14 : Grille d'observation lors des regroupements

Phase d'échauffement	
<u>Echauffement :</u> Qui assure l'échauffement ? Il y a-t-il un échauffement/ des étirements ? Comment il fonctionne ? Combien de temps il dure ? Aspect ludique ?	
<u>Attitude du professionnel :</u> Explique-t-il/Laisse faire ? Est-il présent/S'efface-t-il ?	
<u>Attitude des jeunes :</u> Sont-ils présents ? Ecoutent-ils ? Sont-ils appliqués ? Comprennent-ils l'importance ?	
<u>Le matériel :</u> Les bijoux sont-ils enlevés ? Les chaussures sont-elles adéquates ? Les infrastructures sont-elles adaptées ?	

Phase d'activité	
<u>Attitude du professionnel :</u> Explique-t-il les règles ? Anime-t-il/régule-t-il la séance ? Interpelle-t-il les jeunes/ les fait-il participer ?	
<u>Attitude des jeunes :</u> Disciplinés/indisciplinés ? Motivation	
<u>Attitude du groupe :</u> Cohésion du groupe/tensions Régulation Lien entre professionnel et jeunes Liens entre les professionnels	

Phase de récupération	
<p>La récupération :</p> <p>Comment se termine l'activité ?</p> <p>Se fait dans le calme/agitée</p> <p>Il y a-t-il des étirements ?</p>	
<p>Attitude du professionnel :</p> <p>Quelle activité met-il en place ?</p> <p>Pourquoi ?</p> <p>Explique-t-il ?</p>	
<p>Attitude des jeunes :</p> <p>Est ce qu'ils font les étirements ?</p> <p>Est ce qu'ils comprennent l'intérêt ?</p>	

La santé	
<p><u>Avant :</u></p> <p>Combien de blessures</p> <p>Combien sont malades</p> <p>Combien fument (tabac/cannabis interdiction de fumer sur lieux d'accueil)</p> <p>Les encadrants : tabac : comment et où ?</p> <p><u>Après :</u></p> <p>Combien de blessures</p> <p>Niveau de fatigue</p> <p>Niveau d'essoufflement</p> <p>Les blessures proviennent du matériel ou de l'activité en elle-même ?</p> <p>Les fumeurs sont-ils plus essoufflés que les autres ?</p> <p>Comment les professionnels prennent en charge les blessures ?</p>	

**Annexe 15 : Le calendrier de la Manifestation 16 Mai au 21 Mai 2011,
DIR Sud-Ouest organisatrice**

Lundi 16 Mai			<p>Arrivée des délégations THEATRE DES 4 SAISONS (GRADIGNAN) (13h-18h)</p> <p>Accueil/Inscriptions</p> <p>Briefing délégations</p> <p>Pot d'accueil Animations « poissons pilotes » Animations santé</p>
Mardi 17 Mai	<p><i>Briefing 8h30-9h</i></p> <p>Cérémonie d'ouverture SALLE DU SOLARIUM (GRADIGNAN) (9h-11h30)</p> <p>Cocktail déjeunatoire des « officiels »</p>	<p>Repas 11h45-13h15</p>	<p>Point « ravitaillement »</p> <p>FOOT PARC DE MANDAVIT (GRADIGNAN) (qualification) (13h30-18h15)</p> <p>BASKET SALLE JEAN-BOUIN (TALENCE) (qualifications) (14h00-17h45)</p>
Mercredi 18 Mai	<p><i>Briefing 8h30-9h</i> Point « ravitaillement »</p> <p>ATHLETISME STADE DE THOUARS (TALENCE) (9h-12h15)</p> <p>Remise des médailles (11h45-12h15)</p> <p>Animations Animations santé</p>	<p>Repas 12h30-14h</p>	<p>Après-midi Libre</p>
Jeudi 19 Mai	<p><i>Briefing 7h30-8h</i> Point « ravitaillement »</p> <p>ESCALADE ROC' ALTITUDE (VILLENAVE D'ORNON) (8h00-10h45)</p> <p>CROSS PARC DE MANDANT (GRADIGNAN) (11h-12h15)</p> <p>Remise des médailles (12h15-12h30)</p>	<p>Repas 12h45-13h45</p>	<p>Point « ravitaillement »</p> <p>FOOT PARC DE MANDAVIT (GRADIGNAN) (classement et ¼ finales) (14h00-18h15)</p>

Vendredi 20 Mai	<p><i>Briefing 9h-9h30</i> Point « ravitaillement »</p> <p>NATATION PISCINE ESPACE D'ORNON (VILLENAVE D'ORNON) (9h30-11h30)</p> <p>Remise des médailles (10h45-11h30)</p>	Repas 11h45-13h15	<p>Point « ravitaillement »</p> <p>FOOT STADE JUNCA (VILLENAVE D'ORNON) (phases finales) (14h00-18h)</p> <p>BASKET SALLE JEAN-BOUIN (TALENCE) (phases finales) (13h30-17h)</p> <p>Remise des médailles (escalade, basket et foot) (17h45-18h30)</p> <p>Buffet « organisateurs »</p>
Samedi 21 Mai	<p><i>Briefing 8h30-9h</i> Point « ravitaillement »</p> <p>ATHLETISME STADE DE THOUARS (TALENCE) (relais 8h30-11h)</p> <p>Remise des médailles (10h30-11h)</p> <p>Cérémonie commémorative (9h30-10h30)</p> <p>Cérémonie de clôture SALLE DU SOLARIUM (GRADIGNAN) (11h30-13h)</p> <p>Remise des médailles et trophées</p> <p>Cocktail des « officiels »</p>	Plateau repas	Départ des délégations

Annexe 16 : Grille d'entretien à l'issue de la semaine du Challenge National

	Thème	Questions	Sous questions
Le Challenge Michelet	La vie quotidienne	Comment s'est déroulée la semaine sur les temps de vie quotidienne?	<ul style="list-style-type: none"> . Comment avez-vous géré la temporalité des journées (lever, les repas, le coucher) . Comment avez-vous géré les problèmes de tabac ? . Quelle était l'ambiance au sein de l'équipe (jeunes et éducateurs) et par rapport aux autres équipes ? . Quel est le bilan de cette semaine ? . Quelles perspectives ?
	La gestion des activités physiques	<p>Comment s'est passée la prise en charge des jeunes dans les activités physiques?</p> <p>Quelle était la composition de l'équipe accompagnante ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Comment avez-vous occupé les jeunes hors des temps d'épreuves ? . Comment avez-vous géré les épreuves sportives avec les déplacements ? (Temps d'échauffement, temps de récupération) . Qu'avez-vous fait l'après-midi de repos ?
	La gestion des blessures	Comment s'est déroulée la prise en charge des blessures ?	<ul style="list-style-type: none"> . Combien de blessures il y a eu ? . Quelles sont les causes des blessures ? . Comment les expliquer ? . Quel est l'impact de la présence d'une infirmière sur place ?
	Le programme en santé	Quels étaient les thèmes qui étaient abordés au cours de la semaine ?	<ul style="list-style-type: none"> . Quelle était la place de la santé ? . La prise en compte des jeunes de la santé ? . Quel est le bilan entre la santé et le sport ? . Quelles perspectives ?



Table des matières

Sommaire	3
Partie 1 : Introduction	4
Partie 2 : Le contexte de la Protection Judiciaire de la Jeunesse	7
I/. Le fonctionnement de la DPJJ	8
1. Histoire de la DPJJ	8
a. Le contexte	8
b. L'organisation nationale de la DPJJ	8
c. L'organisation territoriale de la DPJJ	9
2. Les missions et les objectifs de la DPJJ	10
3. Les actions et les dispositifs de la DPJJ	10
4. Les établissements et les services de la PJJ	12
5. Les intervenants	13
II/. Le fonctionnement du Challenge Michelet	15
1. Historique	15
2. Le bilan 2010	16
III/. Les projets sport-santé de la DPJJ	18
1. Les activités physiques	18
2. La prise en compte de la santé des mineurs sous protection judiciaire	19
Partie 3 : Méthodologie	23
Partie 4 : Présentation des résultats	28
I/. L'activité physique et la santé comme outils éducatifs	30
1. La place de l'activité physique	30
2. La place de la santé	32
3. Le lien entre les activités physiques et la santé	34

II/. La place des publics dans le dyptique « sport–santé »	36
1. Les jeunes de la PJJ	36
2. Les éducateurs de la PJJ	37
III/. L’hygiène de vie au cœur des préoccupations	39
1. La consommation de tabac	39
2. La prise de médicaments	40
3. Le sommeil des adolescents	41
4. L'alimentation des jeunes	41
5. L’importance de l’hydratation	42
6. Le sport	42
IV/. L’activité physique comme maitresse de la gestion des risques	44
1. La phase d'échauffement et le principe des étirements	44
2. La phase de récupération	45
V/. Les infrastructures et le matériel	47
1. Des structures pas toujours adaptées	47
2. Les tenues sportives inadaptées	47
Partie 5 : Analyses et discussions des résultats	49
I/. L’activité physique et la santé comme outils éducatifs	50
1. La place de l'activité physique	50
a. Et son intérêt éducatif au sein de la PJJ	50
b. En matière d'éducation	51
c. Mais aussi en matière d'intégration sociale	51
2. La place de la santé	52
a. Selon un aspect physique	53
b. un aspect mental	54
c. et un aspect social	55

3. Quels liens pouvons-nous faire entre la santé et les activités physiques ?	55
II/. La place des publics dans la spirale « sport–santé »	58
1. Les jeunes de la PJJ	58
2. Les éducateurs de la PJJ	60
a. La relation enseignant enseigné	60
b. La relation enseignant enseignant	61
III/. L'hygiène de vie au cœur des préoccupations	65
1. La consommation de tabac	65
2. La prise de médicaments	66
3. Le sommeil des adolescents	67
4. L'alimentation des jeunes	68
5. L'importance de l'hydratation	69
6. Le sport	70
IV/. L'activité physique comme maîtresse de la gestion des risques	73
1. La phase d'échauffement et de récupération	73
2. Le principe de l'étirement	73
V/. Les infrastructures et le matériel	77
1. Des structures pas toujours adaptées	77
2. Les tenues sportives inadaptées	77
Partie 6 : Conclusion : Suggestions et mesures préventives	80
Partie 7: Bibliographie	85
Les sites Internet	86
Les sites intranet	87
Document	87
Livre	88

Annexe 1: Organigramme de la DPJJ

Annexe 2: Carte des Directions Inter-Régionales

Annexe 3 : Procédure civile et procédure pénale

Annexe 4: Document de politique transversale: la justice des mineurs, Année 2011

Annexe 5: Répartition d'une équipe dans les différentes disciplines

Annexe 6: Note d'information de la DPJJ sur les bonnes pratiques en APS

Annexe 7: Evolution de l'expérimentation des autres produits

Annexe 8: Evolution des consommations chez les jeunes de la PJJ

Annexe 9: Comparaison de la consommation régulière chez les jeunes de la PJJ et de l'ESPAD*

Annexe 10: Motifs de consommation d'alcool, de tabac et de cannabis

Annexe 11: le statut pondéral

Annexe 12 : Guide d'entretien (PT STAPS/ Educateur PJJ/ Educateur sportif

Annexe 13 : Guide d'entretien pôle santé (infirmiers)

Annexe 14 : Grille d'observation lors des regroupements

Annexe 15: Calendrier de la manifestation

Annexe 16: Grille d'entretien à l'issue de la semaine du Challenge

Remerciements

Je souhaitais adresser mes remerciements les plus sincères aux personnes qui m'ont apporté leur aide, leur soutien et leur patience. Des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce mémoire ainsi qu'à la réussite de cette formidable année universitaire.

Je voudrais remercier tout particulièrement mes deux tuteurs de stage Mme Forgeot Danielle et Mr Ygout Emmanuel pour m'avoir soutenue et encouragée au cours de la réalisation de ce mémoire et d'avoir eu la gentillesse de lire et de corriger ce travail.

Je remercie également le Ministère de la Justice et des Libertés et plus particulièrement la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse de m'avoir permis d'intégrer ce milieu.

De plus, je tiens à exprimer ma reconnaissance envers les trois délégations qui m'ont accueillie chaleureusement lors des regroupements et d'avoir accepté de répondre à mes questions.

J'exprime ma gratitude à la Direction InterRégionale Grand Est d'avoir mis à ma disposition un bureau et tous les documents dont j'avais besoin pour mes recherches.

Merci à toutes et à tous.



MEMOIRE DE FIN D'ETUDE DE MASTER

Nancy-Université

La Protection Judiciaire de la Jeunesse et le Challenge Michelet Quelles sont les conditions favorables pour pratiquer une activité physique sans risques ?

UNIVERSITE HENRI POINCARE

JUIN 2011

MOTS CLES : la Protection Judiciaire de la Jeunesse, la santé, les activités physiques et sportives, les blessures

RESUME :

Actuellement la santé est au coeur de toutes les préoccupations et le sport fait donc partie des priorités de santé publique. Par ailleurs, les fonctions éducatives du sport et de la santé ont été d'autant plus affirmées à la Protection Judiciaire de la Jeunesse si nous prenons en compte les problématiques particulières de ces jeunes. Dans ce contexte, lors du Challenge Michelet, une compétition sportive annuelle, la Direction de la Protection Judiciaire de la Jeunesse a pu remarquer un nombre considérable de blessures liées à la pratique. Pour cela, l'association Michelet s'est fixée comme objectif de limiter la survenue des accidents mais surtout d'en comprendre leur provenance. Force est de constater, cette récurrence chaque année, pour l'année 2011, la direction a prévu de réaliser un état des lieux quant aux modes de sélections et de préparations des jeunes, aux modes d'entraînement et d'encadrement pour faire ressortir un bilan qui expliquerait les causes des blessures. Pour la future édition du challenge Michelet, les professionnels pourront alors s'appuyer sur un guide « de bonnes pratiques » visant à réduire les accidents.

MOTS CLES: the judicial protection of youth, health, physical activities and sports, injuries

Summary:

Nowadays Health is a major concerns and sport is one of the main priority of public health. In addition, the educational functions of the sport and health were even more relevant with the Legal Protection of Youth if we take into account the particular problems of these young people. In this context, at the time of the Challenge Michelet, an annual sporting competition, the Management of the Legal Protection of Youth could notice a huge number of injuries due to the practice. For that, Michelet association was set up as its goal the number of accidents control but especially to understand their cause of it. Due to the number of accident per year, in 2011, the management decided to analyse the selection process and the preparation of the young people, with the modes of drive and framing to emphasize an assessment which would explain the causes of the injuries. For the future edition of the Michelet challenge, the professionals will be able to use a best practice guide aiming to reduce the number of accidents.