

INNOVONS COLLECTIVEMENT

V2030

VALCOURT2030.ORG

FAIRE ÉQUIPE : UN GUIDE POUR DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES INCLUSIVES

Un partage de bonnes pratiques issues de l'expérience en milieu rural de Valcourt 2030



Avec la participation financière de :

Québec

Contributions

Ce guide a été rendu possible grâce à la contribution de plusieurs personnes, que nous remercions chaleureusement pour leur travail et leur engagement :

- Les bénévoles anciens et actuels du comité Attractivité et rétention de la population et du comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt ainsi que les partenaires locaux et régionaux ayant participé aux actions de ces comités ;
- Kevin Bombardier, directeur général de Valcourt 2030 ;
- Virginie Dubois, agente de rapprochement interculturel à Valcourt 2030 ;
- Léna Giroux, agente de documentation et d'animation du volet interculturel à Valcourt 2030 ;
- Les partenaires financiers de Valcourt 2030 : Ville de Valcourt, Canton de Valcourt, Fondation J. Armand Bombardier, Bombardier Produits récréatifs (BRP), Caisse Desjardins du Val-Saint-François, Cordé Électrique, Lemay Outillage, SET47 et Trisotech.

Nous tenons également à remercier les personnes suivantes pour leur témoignage au sein du comité interculturel : Abdel Karim Meskine, de Valcourt, originaire de Tunisie ; Séverine Cassier, de Valcourt, originaire de France ; Marianne Côté, résidente de Valcourt et conseillère municipale du Canton de Valcourt ; Erilson Labrador, de Valcourt, originaire des Philippines.

Rédaction : Alexandra Gilbert

Révision linguistique : Marc Paré

Graphisme : Marie-Hélène Thébault, Tbo Graphisme

Ce guide a été réalisé grâce à la participation financière du ministère de l'Immigration et de l'Intégration, dans le cadre de notre projet *Intégrons collectivement : éduquer pour favoriser le vivre-ensemble*

TABLE DES MATIÈRES

Mot du directeur général
04

Introduction
05

En action !
06

Les sports d'hiver
08

Randonnées-jasettes
9

Les journées multisports devenues les Olympiades
10

La partie ne fait que commencer !
13

Explorez nos outils pédagogiques !
14

AVANT-PROPOS

Notre série de guides relatant l'expérience concrète du comité interculturel de Valcourt 2030 s'adresse à toute personne ou organisation désireuse de créer ou de soutenir un comité d'intégration dynamique et inclusif, en milieu rural ou semi-rural, où l'on trouve moins de services des domaines de l'immigration et des relations interculturelles qu'en milieu urbain.

Bien que ces guides traitent principalement de l'intégration de nouveaux arrivants et arrivantes issus de l'immigration et du rapprochement interculturel, les principes inhérents à leur démarche peuvent s'appliquer à l'intégration de nouveaux résidents et résidentes de toutes origines.

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



Chère lectrice,

Cher lecteur,

Dans l'histoire de notre comité interculturel, le sport a occupé une place bien importante à plusieurs niveaux.

Après avoir insisté pour que nous leur enseignions les expressions québécoises, les nouveaux arrivants et arrivantes nous ont fait part de leur désir pressant d'apprendre à patiner. Certains voulaient même tenter leur chance au hockey… avant de savoir patiner ! Mais chaque chose en son temps.

Peu après sa naissance, notre comité a été confronté à la pandémie de COVID-19. Les activités extérieures, où l'on devait maintenir une distanciation de deux mètres, furent pour un certain temps le moyen de revoir les membres en personne. Randonnées-jasettes, sorties à vélo et découverte du golf, sport où les deux mètres de distance s'appliquent aussi hors pandémie pour des raisons de sécurité, auront en quelque sorte redynamisé le lien humain que le groupe avait bâti à ses débuts, mais que l'isolement prescrit en 2020 avait fragilisé.

Ici, en milieu rural, peu de bars, pas d'offre de spectacles ou de rencontres culturelles comparable à celle des grands centres. Comme l'immigration chez nous est surtout liée à l'économie et qu'elle se compose majoritairement de jeunes célibataires, qui cherchent des lieux de socialisation pour se créer un réseau local, le sport devenait ce moyen de rassemblement.

Dans le cadre d'une proposition locale assez variée, qui existait déjà sans que Valcourt 2030 y ait joué un rôle, les terrains de sport et les espaces naturels ont servi de lieux rassembleurs. Les adolescents et adolescentes venus d'ailleurs, membres d'équipes scolaires où ils ont brisé la barrière de la timidité grâce à la force de l'esprit d'équipe, ont aussi contribué à l'œuvre d'intégration.

Même si l'offre de notre région apportait déjà des avenues intéressantes, nous vous exposerons dans ce guide quelques formules de notre cru qui nous ont permis de faire du sport et du plein air des leviers pour les échanges interculturels. Nous montrerons aussi l'importance du sport pour développer un sentiment d'appartenance et générer un contexte d'où tout le monde sort gagnant !

N'oublions pas qu'au même titre que la météo, le thème du sport sert souvent d'amorce aux discussions, comme avec un collègue de travail que l'on connaît un peu moins ! « As-tu regardé le match hier ? » « As-tu déjà essayé la raquette ? » « On dit foot, football ou soccer ? » « Ah ! penses-tu que les Canadiens vont faire les séries cette année ? »

Je vous souhaite une lecture agréable.

Kevin Bombardier
Directeur général de Valcourt 2030

INTRODUCTION

BOUGER POUR SE RAPPROCHER

L'activité physique se retrouve dans toutes les cultures. Bien plus qu'un simple effort personnel, elle comporte très souvent une dimension grégaire. Chaque individu en son lieu éprouve le besoin, vital en quelque sorte, de bouger, de courir, de jouer. Qu'il s'agisse d'un ballon de soccer frappé vers un équipier, d'une marche accompagnée ou des encouragements d'une spectatrice pendant un match de hockey-balle, l'activité physique ou sportive d'une communauté la rassemble, la soude et y suscite des découvertes.

Le comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt a choisi de miser sur cette force du mouvement pour accueillir les nouveaux arrivants et arrivantes. Pour plusieurs, c'est par le sport que se noue le premier contact avec la communauté, en dehors du travail. Organiser des activités physiques et sportives, ou se greffer à des initiatives existantes, c'est offrir un terrain où quiconque peut trouver sa place, dans la joie de bouger en groupe… ou de regarder les autres s'essouffler ! Au Québec, regarder une partie de hockey n'est-il pas aussi rassembleur qu'un bon repas ?

Faire équipe est le troisième d'un sous-groupe de quatre guides. Ceux-ci relatent la mise en œuvre d'activités dans différents domaines : cuisine et alimentation, arts, sports et fêtes thématiques.

Rappelons enfin que les initiatives consignées dans le présent guide ont été éprouvées dans le contexte particulier de la région de Valcourt. Vous y trouverez les éléments essentiels… d'un jeu d'équipe qu'il vous appartiendra d'adapter à votre propre terrain !

Depuis sa fondation en 2014, Valcourt 2030 s'est imposé comme un véritable pivot de la vitalité locale. Créé par un groupe d'acteurs de différents milieux qui souhaitaient cheminer vers une vision commune du développement économique, social et culturel de la ville de Valcourt, l'organisme, soutenu par des partenaires du milieu, des organismes et des bénévoles, chapeaute depuis 2019 le comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt.





EN ACTION !

Le sport et l'activité physique constituent un pont naturel entre la vie locale et les cultures du monde. Les possibilités de bouger, multiples en raison des nombreuses installations de la région de Valcourt, apparaissent alors précieuses pour mobiliser la communauté.

Plusieurs de ces infrastructures permettent de pratiquer des activités à faible coût, voire gratuites, pour les usagers et usagères, bien que la construction de certaines d'entre elles ait nécessité un investissement substantiel : l'aréna, les terrains de soccer et de tennis, le terrain de volleyball du parc Ciboulot, la piste cyclable, les sentiers pédestres (notamment le réseau cartographié des Sentiers de l'Estrie) ou encore le club de golf. Ces lieux deviennent facilement des espaces de rencontre et de découverte du milieu.

Une activité peut prendre des formes très simples : un match de soccer inspiré de la Coupe du monde au terrain municipal, une partie de basketball sur le plateau sportif de l'école, une initiation au patin en collaboration avec le Club de patinage artistique de Valcourt ou bien une sortie en raquettes dans les sentiers environnants.

Le sport transcende les barrières linguistiques, ce qui le rend particulièrement rassembleur. Un français même hésitant n'empêche pas de courir, d'encourager, de défendre, de rire ou de célébrer un but. Ces moments partagés installent rapidement un climat de confiance et suscitent les rencontres informelles.

> Le sport, c'est quelque chose d'universel et de rassembleur. Quand j'enseignais en francisation au primaire, j'ai vu des élèves se motiver à apprendre le français juste pour écrire une carte de souhait à leur joueur de soccer préféré.
>
> *Léna Giroux,*
> agente de documentation et d'animation à Valcourt 2030



Le comité interculturel Bienvenue – Région de Valcourt a choisi l'activité physique et le sport pour faciliter l'accueil et l'intégration. Une certaine coordination est essentielle pour soutenir les interactions : des pauses, de quoi casser la croûte, un encadrement humain (entraîneur, arbitre, bénévole), selon les besoins.

Ces moments permettent de découvrir le milieu de vie, de converser de façon informelle et d'attirer de nouvelles collaborations dans les organisations locales qui recrutent afin de poursuivre leurs missions.

À la lumière de cette réflexion,
voici trois principes qui guident l'action du comité :

1 Des activités à la portée de tous

Pas besoin d'être un ou une athlète pour prendre part au jeu ni un fin connaisseur ou une fine connaisseuse pour le regarder. Il suffit d'adapter la formule; par exemple, proposer des jeux d'adresse peu exigeants physiquement, inclure un moment pour enseigner les notions de base d'un sport, prévoir du temps pour converser avant et après les activités… L'inclusion se construit à travers les champs d'intérêt, l'humeur du moment ou la situation familiale de tout un chacun.

2 Un cadre sécurisant et respectueux

Les activités physiques et sportives appellent un grand respect de soi, des autres, des règles et des limites personnelles. Dans cet espace de partage, qu'encadre un dessein de rapprochement interculturel, l'erreur n'est jamais un motif de jugement, mais une occasion d'apprentissage et de convivialité.



3 Un esprit d'équipe

Sur le terrain comme dans les gradins, l'esprit d'équipe va bien au-delà du jeu et des applaudissements. Il se vit à travers les encouragements, les stratégies partagées et les éclats de rire. Ces compétitions amicales créent de vrais moments de rapprochement : elles permettent de rassembler communauté d'accueil et nouveaux arrivants et arrivantes dans une ambiance conviviale et un esprit d'ouverture.

Dans plusieurs municipalités du Québec, particulièrement en milieu rural, les ligues sportives sont de véritables piliers de la communauté. Dans la région de Valcourt, elles jouent un rôle essentiel pour accueillir et intégrer les personnes arrivantes – surtout les jeunes –, qui gonflent rapidement les effectifs des équipes et relancent les activités existantes, grâce au soutien actif de leurs parents qui s'impliquent parfois même comme entraîneurs.





LES SPORTS D'HIVER

Quand la neige s'installe, elle invite aux plaisirs d'hiver, formidables prétextes pour se rencontrer. Le patin est souvent l'une des premières activités qu'un nouvel arrivant ou une nouvelle arrivante veut découvrir. Il fut d'ailleurs la première sortie sportive de l'histoire du comité interculturel.

Nous avons rapidement remarqué le vif intérêt pour cette expérience : des publications en direct sur Facebook ont été partagées avec les familles restées au loin. Certains ou certaines, pressés de patiner au point de ne pas attendre les conseils des bénévoles, se sont lancés chaise en main… pour se retrouver soudainement les fesses sur la glace !

Apprendre à patiner, c'est déjà une réussite. Mais l'enseigner à son tour à un pair arrivant, c'est encore mieux : un geste simple pour nous, mais qui devient pour eux un symbole fort de l'intégration à la vie québécoise.

Pour plusieurs enfants, ces séances d'initiation furent un tremplin pour joindre le club de patin ou transiter vers le hockey. Et maintenant, pendant que les jeunes s'amusent sur la glace, les adultes discutent et tissent leur réseau local.

Ski, raquette, hockey, glissade, motoneige… autant de formidables prétextes pour faire découvrir les rudiments de l'hiver aux personnes nouvellement arrivées.



C'est lors de ces journées d'initiation au patinage que Gabriel Gauthier, responsable du hockey mineur à Valcourt, a remarqué la motivation de mon fils et l'a invité à joindre une équipe. Il a pris confiance en lui, s'est fait de bons amis et a remporté le championnat avec son équipe.



Ma fille a vite appris à patiner avec l'aide de Mario, le responsable de la glace à l'aréna, et elle a développé une vraie passion. Elle a ensuite fait du patinage artistique et du [hockey-balle], où elle s'est démarquée en étant nommée meilleure joueuse dès sa première saison.

Abdel Karim Meskine

RANDONNÉES-JASETTES

En raquettes ou en bottines, au gré des saisons, le comité interculturel organise des sorties en nature, une formule qui permet de bouger plus lentement tout en échangeant dans un cadre apaisant. Développée pendant la pandémie, cette activité a évolué avec le temps et les besoins de la communauté. L'organisme Carnet plein air, par exemple, a proposé au comité le savoir-faire d'animatrices ou animateurs spécialisés pour un volet découverte de la nature, qui comportait aussi un volet d'apprentissage du français.

Une pause lunch est prévue en milieu de trajet. C'est le moment où les petits groupes autoformés pendant la randonnée se réunissent pour faire le point sur leurs apprentissages, avant de repartir pour la seconde partie du trajet. Nous en profitons pour distribuer quelques collations d'ici et d'ailleurs afin d'enrichir les échanges.

Adéquate en toutes saisons, cette formule convient à tous les groupes d'âge et s'adapte facilement au rythme de chacun et chacune. Elle peut s'allier les clubs de marche ou les organisations affiliées aux parcs nationaux.

Ce qu'on aime des randonnées-jasettes, c'est que ce sont des activités familiales avant tout. Oui, on aime la marche en forêt, oui, ça fait du bien à la santé, mais ça favorise surtout le dialogue. Le moment que j'ai trouvé le plus privilégié, c'est quand on a covoituré avec Francisco et ses enfants pour se rendre au point de rencontre. Ça semble tout bête, mais ça nous a encore plus rapprochés !

Séverine Cassier



Crédit photo : Reda El Haddad

LES JOURNÉES MULTISPORTS DEVENUES LES OLYMPIADES

Initialement, le concept des journées multisports misait sur les installations du plateau sportif municipal. Nous proposions une série d'activités sportives de groupe comme le volleyball, le soccer et les jeux de camping. Elles se développaient durant la journée en fonction du nombre de participants et participantes et des sports qu'ils avaient envie de pratiquer. Une pause piscine coupait la journée pour permettre au groupe de se rafraîchir et ainsi éviter les coups de chaleur, une belle occasion de le sensibiliser aux règles de base en matière de sécurité aquatique.

Après quelques éditions, et dans le contexte des Jeux olympiques de Paris de 2024, la formule a évolué : chaque nouvelle édition s'inspire désormais d'un grand événement sportif international. Renommée Olympiades pour l'occasion, cette journée festive conserve l'essence des journées multisports. L'événement s'ouvre avec un grand défilé des drapeaux qui affiche fièrement les couleurs du monde. Elles soulignent ainsi d'emblée la richesse multiculturelle de la région.

Pour moi, les Olympiades de Valcourt 2030, c'est un échange de fierté. C'est un rassemblement où tout le monde est valorisé : les drapeaux des partenaires ont la même place que ceux des nouveaux arrivants. En tant que conseillère municipale du Canton de Valcourt, ça me confirme qu'avec Valcourt 2030, on a créé quelque chose de vraiment bienveillant.

Marianne Coté







Ensuite, matchs de soccer et de volleyball, jeux de camping (jeu de poches, jeu de rondelles), souque à la corde, course en sac et compétition de Jenga géant à relais rappellent qu'il n'est pas nécessaire de s'essouffler pour s'amuser. Le concept laisse place à l'improvisation, puisque certains participants et participantes proposent des jeux durant la journée.

Chaque membre de la communauté trouve sa place, qu'il ou elle soit athlète du dimanche, simple curieux ou curieuse, ou en quête d'un peu de socialisation.

Signalons enfin qu'on ne doit pas percevoir les Olympiades comme l'événement de Valcourt 2030 seul, mais bien celui de toute la communauté qui se rassemble !



C'est parce que nous vivons ici, à Valcourt, et que nous y sommes résidents que nous sommes fiers de représenter le comité d'intégration [avec] nos uniformes de basketball, avec votre accord, bien sûr. Vous savez, nous n'avons aucun problème ici : les gens sont tellement gentils avec nous. Bref, nous sommes heureux de vivre ici.

Erilson Labrador

PORTER FIÈREMENT LES COULEURS DE VALCOURT

Faire partie d'une équipe, c'est se sentir lié à un groupe et à un lieu. La région de Valcourt compte près de quatre-vingts Philippines et Philippins, qui sont de grands adeptes de basketball. Leur intégration à leur communauté d'accueil et le sentiment d'appartenance qui en découle transparaissent très concrètement : quand les hommes de ce groupe prennent part à une rencontre dans la ligue régionale, ils endossent un chandail aux couleurs de leur pays… et de Valcourt !





CINQ CONSEILS POUR L'ORGANISATION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

1 Choisir et encadrer les activités avec soin

Chaque activité physique ou sportive présente ses avantages et ses inconvénients, d'où l'importance de varier les propositions pour répondre à un maximum de besoins et de goûts. Quand Valcourt 2030 prend en charge une initiative, il lui importe d'en définir soigneusement les objectifs afin de ne pas déroger à sa mission. Ainsi, bien que les Olympiades rassemblent un vaste public, elles ne sont qu'un prétexte pour créer des liens en mettant en valeur les richesses culturelles et l'intérêt pour l'activité physique, selon le niveau d'implication et les capacités de chacun et chacune. Sinon, se greffer aux propositions existantes dans la municipalité afin de favoriser la participation et le sentiment d'inclusion demeure une excellente stratégie !

2 Assurer la sécurité et le bon ordre pendant les activités

Qu'elles se déroulent sur la glace, sur un terrain gazonné ou près de l'eau, les activités sportives comportent toujours des risques. On peut trébucher à cause de lacets mal attachés, buter sur une racine d'arbre ou subir un coup de chaleur. Il est possible d'éviter ces incidents grâce à de bonnes consignes de sécurité.

Valcourt 2030 a également appris que, lors de parties amicales, l'intensité monte parfois d'un cran. Même si le jeu se veut avant tout un plaisir, l'encadrement est essentiel. Former des équipes mixtes – membres anciens et nouveaux de la communauté –, favoriser le mélange des groupes et des cultures, voilà qui rend le sport plus inclusif et plus sûr, qui en fait un exercice rassembleur, dans la bonne humeur.

3 Impliquer les adultes

L'intégration sociale passe aussi par l'engagement des adultes, souvent stimulés par l'enthousiasme de leurs enfants. Pendant que les plus jeunes jouent, de nombreux parents prennent place dans l'assistance ou s'investissent comme bénévoles, notamment dans les ligues de soccer, contribuant ainsi à faire vivre les activités et à consolider le tissu communautaire. Dans une municipalité qui compte peu de lieux de rencontre, les ligues sportives deviennent des lieux de socialisation pour celles et ceux qui désirent constituer un réseau local.

4 Soutenir la socialisation

Pour prolonger les moments partagés autour d'une activité physique ou sportive, rien de tel que d'y ajouter une collation, un repas collectif ou un simple pique-nique. Manger ensemble élargit l'espace des discussions et allonge leur durée dans une ambiance conviviale déjà bien réchauffée !

5 Dynamiser l'écosystème local

Pour plusieurs, c'est par le sport que se noue le premier contact avec la communauté, en dehors du travail. Afin de favoriser la vitalité de la communauté, le comité interculturel a fait de l'activité physique un élément clé de sa programmation, en préconisant une vision de bénéfice mutuel. D'une part, l'engagement des personnes arrivantes ranime les infrastructures publiques et insuffle une nouvelle énergie aux organisations locales ; d'autre part, en collaborant aux activités et en prêtant leur matériel et leurs installations, les organismes apportent un soutien concret et tissent des liens avec leurs futurs membres. C'est aussi pour assurer cette vitalité que le comité interculturel a fait de l'activité physique un élément clé de sa programmation.

LA PARTIE NE FAIT QUE COMMENCER !

Ce guide a mis en lumière le potentiel immense des activités physiques et sportives comme outil d'intégration, de partage et de rencontres interculturelles.

Rappelons que si les nombreuses infrastructures de la région offrent un terrain idéal pour la rencontre et la bonne entente, la magie opère tout autant à côté du terrain. Ces moments d'effort gagnent à être prolongés par un temps de pause, un repas convivial ou une activité plus paisible. C'est souvent là que les échanges s'approfondissent.

La fin du match sonne pour ce guide, mais pour vous, chers lecteurs et lectrices, la course ne fait que commencer.

À vos marques ! Prêts ? Partez !

EXEMPLE D'APPLICATION : LES OLYMPIADES

L'activité Olympiades est un après-midi multisport, suivi d'un repas-partage, visant à créer des liens à travers l'activité physique et le jeu. Ce tableau propose une structure adaptable à différents contextes, publics et cultures, selon les objectifs et les ressources du milieu.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Amener les personnes participantes à collaborer par la pratique sportive en équipes mixtes (membres anciens et nouveaux de la communauté);
- Explorer des sports nationaux ou des jeux traditionnels issus de différentes cultures.

DÉROULEMENT AVANT L'ACTIVITÉ

- Cibler les disciplines sportives en fonction des installations disponibles ;
- Déterminer les besoins matériels et planifier l'horaire de la journée (il peut être fixe, ou ajustable en fonction des propositions des participants et participantes);
- Recruter des bénévoles pour animer les activités (recourir aux associations sportives locales) ;
- Produire du matériel mettant en valeur des sports nationaux ;
- Définir la formule du repas suivant l'activité.

DÉROULEMENT PENDANT L'ACTIVITÉ

- Former les équipes de manière aléatoire (important pour favoriser le rapprochement interculturel) ;
- Organiser un court défilé d'environ cinq minutes et inviter les représentants municipaux et communautaires à marcher fièrement avec les couleurs de leur drapeau ou organisation ;
- Déterminer la formule adéquate : constituer les épreuves en circuit (successivement) ou les mener simultanément. Nous avons opté pour une épreuve à grand déploiement (ex.: parties de soccer) menée en parallèle avec des activités à plus petite échelle pour les moins actifs (ex.: jeu de poches, jeux de société) ;
- Fournir un repas collectif ou l'organiser sous forme de repas-partage. Notre guide portant sur le volet culinaire peut servir d'inspiration !

Note : utiliser des presses à macarons pour « frapper » les médailles « olympiques ». Il s'agit d'un moyen simple et efficace ! Déterminer à son gré les titres des récompenses : le plus beau sourire, le meilleur esprit sportif, etc.

DÉROULEMENT APRÈS L'ACTIVITÉ

- Recueillir la rétroaction des participants et des participantes pour évaluer l'atteinte des objectifs ;
- Partager les photos de la journée, les outils pédagogiques et les coordonnées des organisations sportives locales sur les réseaux sociaux pour faire rayonner le projet.



EXPLOREZ NOS OUTILS PÉDAGOGIQUES !

Envie d'enrichir vos activités ? Retrouvez tout le matériel nécessaire pour faciliter vos échanges et vos animations locales en cliquant sur l'encadré vert.