



**Le sport pour se reconstruire
après des violences conjugales**

QUADRATHLON DES FEMMES

En septembre 2021, l'Union nationale des centres sportifs de plein air (UCPA), Marseille Solutions et Solidarité femmes 13 lancent un projet sportif d'une année pour les femmes victimes de violences conjugales ou sexuelles sur Marseille.

AIDER LES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES

En 2020, 213 000 femmes majeures déclarent avoir été victimes de violences physiques et/ou sexuelles commises par leur (ex)conjoint au cours de l'année¹.

Sensible à cette situation, l'antenne marseillaise du groupe UCPA est convaincue que le sport peut jouer un rôle dans l'amélioration de leur bien-être et de leur réinsertion.

Elle propose de réfléchir à ce sujet à une association qui accueille, écoute et accompagne les femmes victimes de violences conjugales ou sexuelles, Solidarité femmes 13, et à Marseille Solutions qui permet l'émergence et la construction de projets à impact social et environnemental.

Les échanges aboutissent à la construction du « Quadrathlon des femmes : se reconstruire par et vers le sport ».

UN CYCLE SPORTIF SOURCE DE MIEUX-ÊTRE

Lancée en septembre 2021, cette initiative permet à une quinzaine de femmes de participer pendant une année à un parcours de quatre cycles sportifs à des tarifs solidaires (deux euros par séance). La voile, les arts martiaux, l'équitation et le *fitness* sont au programme.

Chaque module débute par huit séances de sport hebdomadaires, encadrées par des moniteurs spécialisés de l'UCPA. Ces activités leur apportent de l'apaisement d'un point de vue psychique, favorisent la coopération, leur permettent de se dépasser et de mieux gérer leurs émotions.

À cela s'ajoutent quatre ateliers dédiés à la découverte de l'univers professionnel du sport. En amont de chaque module, une réunion permet notamment de lever les appréhensions sur la nouvelle activité sportive. Puis, à l'issue, un échange est organisé pour faire le bilan.

UNE DIVERSITÉ DE PARTICIPANTES

Les participantes viennent d'horizons variés, précise Margaux Barou, chargée de projets à Solidarité femmes 13.

Grâce à ce projet, une participante a déjà débuté une formation liée aux métiers maritimes. Cinq autres préparent le permis bateau, qui est financé par Solidarité femmes 13.

UN PROJET PROMETTEUR

Le Quadrathlon des femmes reçoit le soutien de fonds publics, avec le ministère des Sports et la délégation régionale des droits des femmes, et de fonds privés².

Les partenaires vont renouveler ce projet à l'identique à la rentrée de septembre 2022. En parallèle, un parcours similaire va voir le jour à Istres, mais avec des sports différents : l'équitation, la boxe, l'escalade et le vélo.

Avec le Quadrathlon des femmes, les femmes victimes de violences conjugales sortent de l'isolement, reprennent confiance en elles, et découvrent de nouvelles perspectives. ●

Page de gauche : Une des participantes du programme Quadrathlon des femmes s'exerce au Yoseikan Budo.

Ci-dessous : Équitation, arts martiaux et voile, les différentes activités sportives proposées aux participantes du Quadrathlon des femmes © Solidarité femmes 13



¹ Ministère chargé de l'égalité entre les femmes et les hommes, de la diversité et de l'égalité des chances, « La lettre de l'Observatoire national des violences faites aux femmes n° 17 », novembre 2021 [en ligne].

² La Fondation de France, ESS France, CRESS PACA, Fondation Alice Milliat X New Balance, Fondation La Bonne Jeanne, Aésio Mutuelle