



Musculation/santé et haltérophile en établissement pénitentiaire

En 2004, la FFHMFAC a signé une convention avec la Direction de l'Administration Pénitentiaire du Ministère de la Justice. Partie intégrante des actions de « développement » entreprises par la FFHMFAC dans le cadre de la valorisation des fonctions sociale et éducative du sport, et parmi les plus pratiquées en milieu pénitentiaire, celles-ci se concrétisent sur le terrain par la signature de conventions locales entre les établissements et une association-support (club, comité départemental ou régional). Il était intéressant de voir ce qui se fait, les difficultés rencontrées et l'intérêt pour les détenus de participer à ces activités. Zoom sur nos activités au sein des établissements pénitentiaires.

Historique : La mise en place de nos activités fédérales dans les centres pénitentiaires, essentiellement tournées vers la santé et la forme, et en particulier l'haltérophilie-musculation (pour le maintien des capacités physiques et l'entretien du corps), a été effectuée en 2004 par la signature d'une convention nationale entre la FFHMFAC et l'Administration Pénitentiaire par le Président de la FFHMFAC Jean-Paul Bulgaridhès et le Préfet Lallement, Directeur de l'Administration Pénitentiaire. Néanmoins, des expériences avaient été menées bien avant puisqu'elles ont commencé dans les années 80 avant de se développer dans les années 90 et donc de voir le jour officiellement de manière plus structurée avec la mise en place de la convention.

POURQUOI ?

La musculation est le premier sport pratiqué en centre pénitentiaire (une étude des années 1990 plaçait l'haltérophilie-musculation en tête des activités pratiquées en milieu carcéral). C'est aussi une activité qui ne nécessite que peu d'espace pour être mise en place, si l'on compare à une aire de jeu collectif d'extérieur, par exemple.



La pratique de nos activités « à l'intérieur » permet d'entretenir sa santé, de maintenir ses capacités physiques et de lutter contre la sédentarité. En effet, du fait de l'organisation de la journée carcérale et d'une activité réduite, il devient nécessaire de se dépenser pour rester en forme afin d'envisager une sortie dans les meilleures conditions possibles pour retrouver une place dans la société.

Nos disciplines permettent aussi aux détenus de développer leur autonomie en prenant en charge leur entraînement, leurs exercices et leur charge de travail, en se faisant éventuellement aider par un intervenant qualifié. Ils se réapproprient leur corps en visant un développement physique personnel.

Cette pratique participe aussi à la (ré)insertion sociale dans le cadre de la préparation à la sortie ; il va falloir retrouver une vie sociale et professionnelle et cette pratique peut y préparer.



En effet, les exercices pratiqués « à l'intérieur » seront les mêmes que ceux de « l'extérieur », il y aura aussi un entraîneur dans le club et d'autres pratiquants dans le même but. Bref, un milieu connu, « dehors » ...

L'affiliation de l'association sportive de l'établissement à la FFHM FAC est aussi facteur de réinsertion et permet un lien social. Les détenus y découvrent, ou redécouvrent, des règles de vie en communauté, qu'ils vont ensuite retrouver au club « à l'extérieur ». Faire partie d'une association est aussi une action citoyenne. Les détenus se sentent appartenir à une communauté différente, et encore plus quand ils détiennent une licence dans un club de la FFHM FAC.

Participer, comme cela s'est déjà fait par le passé, à des compétitions « à l'intérieur » du centre permet aux détenus d'élargir leur horizon, tout comme l'obtention de permissions de sortir pour y participer « à l'extérieur ». De plus, comme le déclarent certains détenus, ils peuvent « dormir sans médicaments, on est complètement crevé et la tête vidée » ! Enfin, les formations dispensées aux détenus comme celles d'entraîneurs ou d'arbitres aident à la réinsertion une fois sortis du centre pénitentiaire : les diplômes obtenus sont les mêmes « à l'extérieur », et peuvent prouver leur utilité dans un club de la FFHM FAC. Elles leur donnent la possibilité de partager leur vécu de sportif et de pouvoir donner des conseils, d'aider les autres ... bref, de s'intégrer.



CONTRAINTE DU MILIEU

Bien que l'haltérophilie-musculation soit le 1^{er} sport pratiqué en détention, sa pratique doit se plier aux exigences de sécurité dans ce milieu – en particulier, ce qui concerne le matériel « libre » qui doit être remis après utilisation - et compliquent un peu la tâche de nos intervenants tant au niveau de la pratique que des formations dispensées.

Une observation de ces règles de sécurité permet une pratique de l'haltérophilie-musculation, ainsi que la mise en place des formations de la FFHMFAC dans des conditions optimales tant du point de vue du personnel pénitentiaire que de la population pénale permettant à la fois l'entretien de son corps et d'une vie sociale, comme dans un club !

ZOOM SUR LE COMITÉ RÉGIONAL DE MIDI-PYRÉNÉES



Jean-Marie CHANUT signe une convention avec un établissement pénitentier

Source d'engagement et d'épanouissement personnel, la pratique sportive est un support essentiel de la vie sociale. Le comité régional Midi-Pyrénées d'Haltérophilie a engagé une politique de valorisation de la fonction sociale et éducative du sport visant, notamment à favoriser l'accès de tous à la pratique sportive et, en particulier, les publics les plus en difficulté comme les détenus. Rencontre avec Jean-Marie Chanut, Président du Comité, qui nous explique l'intérêt de ces animations en établissements pénitentiaires.

M. le Président, pourquoi êtes-vous si impliqué dans votre région auprès des établissements pénitentiaires ?

Depuis 2008, Robert Manlay, Conseiller Technique National au sein de la FFHMFAC en charge de l'animation de ce secteur, m'a convaincu du bien-fondé de ces actions. Nous avons commencé par une démonstration au centre de Lavour (81), qui est un Etablissement Pénitentiaire pour Mineurs. C'était vraiment très attachant de pouvoir travailler avec de jeunes détenus, presque des enfants. De plus, ils étaient très intéressés car, même s'ils ont l'habitude de faire de la musculation, l'activité Haltérophilie était une découverte pour eux surtout par son aspect dynamique.

Quelles autres actions avez-vous mises en place ?

Ensuite, nous avons effectué une autre démonstration au Centre de Détention de Saint Sulpice (81) et cela les a « bluffé » car l'animation était faite par Sandy Durindel-Creton, la championne de France, et voir une femme soulever des barres aussi lourdes les a motivés ! C'est ce qui a permis de mettre en place un entraînement régulier, le vendredi après-midi, encadré par Thierry Zambon (BEES) et qui continue encore à ce jour, encouragé par la FFHMFAC.

Parallèlement, nous sommes aussi présents à la Maison d'Arrêt de Montauban (82) pour des remplacements de personnel chargé des sports en période de congé, par exemple.

Avez-vous été confronté à des freins à cette pratique dans les établissements ?

Non, pas vraiment. Nous nous rapprochons des directeurs des établissements par l'intermédiaire de Robert Manlay pour enclencher le processus. En général, nous sommes très bien accueillis car nous apportons une activité supplémentaire à la vie de l'établissement, en particulier à Saint Sulpice où les relations sont très chaleureuses tant du côté de la direction et du personnel que de celui des détenus. En fait, c'est de la volonté de chaque directeur de mettre en place ou non cette activité, dans le respect des règles de sécurité en vigueur dans le milieu.

Je recommande vraiment à tous les Comités Régionaux de mettre en place ce type d'animation, surtout que l'on peut obtenir des aides de la FFHMFAC et du CNDP pour ces actions, ce qui n'est pas négligeable en terme de financement pour la pérennisation d'un emploi d'éducateur sportif régional, par exemple.



Signature de la convention avec le préfet

Votre Comité va-t-il continuer ?

Nous avons vraiment envie de continuer et même de développer nos actions. Surtout nous aimerions retravailler avec Lavour, car travailler avec les enfants est très intéressant et puis les jeunes sont l'avenir de notre discipline alors si on peut en retrouver quelques-uns dans nos clubs à leur sortie, ça ne peut que être bénéfique.