

**Projet financé par la Fondation québécoise pour les jeunes contrevenants, la Fondation de la deuxième chance!**

**PROJET « CROSSFIT ON THE ROAD » 2018**

**Rapport et évaluation**

**OBJECTIFS DU PROJET:**

Permettre aux jeunes sous la LSJPA de découvrir un sport, une activité proactive qui met de l’avant des valeurs tel que l’entraide, la santé, la camaraderie, l'intégrité, l'honnêteté, la patience, la modestie, le support et la persévérance. Ces valeurs sont applicables à l’extérieur et à l’intérieur des cours.
Apprenons-leur à accepter leurs limites et à les repousser de façon saine. Apprendre à prendre soin de soi et de sa santé n’est-ce pas un bel apprentissage à faire à un jeune âge?

*« Si l’on veut vivre ce que l’on n’a jamais vécu, il faut s’attaquer à de nouvelles aventures! »*

**SYNTHÈSE ET DÉROULEMENT DU PROJET**

Le projet « CrossFit on the road » a eu lieu sur une période de 12 semaines, du mois de juin au mois de septembre 2018. À raison de deux fois semaines, en moyenne, nous nous sommes déplacés au Centre jeunesse de Chambly, afin d’entrainer les adolescents des unités LSJPA (L’émergence et l’Azimut).

Accompagnés de leurs éducateurs, ces jeunes ont pu découvrir un sport de haute intensité, mais qui respectait leur progression individuelle en étant adapté à leurs capacités physiques et cardiorespiratoires.

Les entrainements de CrossFit ont eu lieu dans la cour extérieure de l’établissement ainsi que dans leur salle d’entrainement, nommée « L’Agora ». À quelques reprises, nous avons utilisé le matériel du centre jeunesse, mais dans la majorité des cas nous avons apporté notre propre équipement spécialisé : Barre d’haltérophilie, « Kettlebell, Wall Ball, slam Ball », veste lourde, etc.

En début de projet, afin de pouvoir apporter du matériel à l’intérieur de l’établissement sans contrevenir aux mesures de sécurité, nous sommes passés par les portes de garage extérieures. Par la suite, afin qu’aucun jeune ne puisse avoir accès à nos numéros de plaque d’immatriculation, nous avons dû passer soit par la porte des gymnases, soit par la porte de garage de « L’Agora » et une fois par la porte de livraison. À certains moments, dû aux canicules, nous avons dû remettre les séances de CrossFit à des dates ultérieures.

**VÉCU DES PARTICIPANTS**

Dans le cadre de ce projet, nous voulions permettre aux jeunes sous la LSJPA de découvrir un nouveau sport de haute intensité et, en utilisant ce sport comme médium d’intervention, les amener à développer toutes sortes d’habiletés de vie : le respect, le dépassement de soi, les saines habitudes de vie, la gestion des émotions, la persévérance et bien plus encore.

Durant les 20 cours du projet, nous avons rejoint 15 jeunes garçons du centre jeunesse de Chambly. Nous avons même réussi à mobiliser un ancien éducateur à la retraite qui a « tripé » sur le projet et qui s’est joint aux gars pour les 7-8 dernières séances. Pour avoir le privilège de participer à la séance d’entrainement, les garçons devaient maintenir une « belle attitude » dans leur unité toute la semaine précédant le cours. S’ils manquaient de respect, s’ils ne respectaient pas les consignes, s’ils ne collaboraient pas, ils ne pouvaient pas participer au cours.

 **ÉVALUATION DES PARTICIPANTS**

L’ensemble des participants du projet ont apprécié l’aventure. Certains nomment dans leurs évaluations que ce projet leur a permis de travailler sur eux-mêmes, que parfois ils se contenaient à l’unité pour avoir accès à la séance de CrossFit et ainsi « sortir le méchant ». Ils ont trouvé que cela changeait de la routine habituelle, que ça leur permettait de garder la forme et de sortir leurs frustrations de façon positive. Ils disaient aussi que les séances de CrossFit leur permettaient d’avoir une belle semaine à l’unité. Le fait qu’ils aient un objectif à atteindre pour venir dépenser de l’énergie a permis à une majorité d’entre eux de développer des outils de gestion des émotions. (Voir en annexe les évaluations)

Nous avons même pu lire que les garçons le recommanderaient à d’autres pour les bienfaits physiques et psychologiques que cela leur apportait. À travers les séances 5 participants m’ont nommé qu’ils aimeraient faire du CrossFit à leur sortie de centre jeunesse.

Un petit point à améliorer : certains participants ont relevé que l’heure des entrainements était parfois trop près des heures de repas, ce qui freinait leur participation.

**ÉVALUATION DES ÉDUCATEURS**

À chaque séance d’exercices, des éducateurs étaient présents. Ils accompagnaient l’organisatrice pour l’entrée du matériel, ils participaient aux exercices proposés, ils encourageaient les gars et les encadraient adéquatement selon les besoins et les situations qui se présentaient.

Les éducateurs ont apprécié le projet dans son ensemble. Selon eux, le programme était en lien avec les intérêts de leurs jeunes et les cours étaient variées et adaptées aux besoins de chacun. Avec cette programmation sur 12 semaines, ils ont pu l’utiliser comme levier d’intervention auprès de leur clientèle. Ils ont aussi vu cette activité comme une belle découverte pour leurs jeunes.

Dans le but de peaufiner le projet et de le faire progresser positivement ils aimeraient revoir la façon de mieux arrimer la livraison du matériel. Si nous passions toujours par le même endroit ce serait plus facile à organiser et à gérer pour les intervenants sur place. De plus, pour optimiser l’organisation de ce projet l’horaire serait aussi à revoir. Parfois, les cours tombaient près des repas ce qui empêchait les gars de pouvoir s’entrainer dans les meilleures conditions : maux de ventre, crampes, etc. Ils ont aussi relevé que si nous avions la possibilité de garder un horaire stable cela simplifierait et optimiserait la participation et l’organisation du projet.

Les chefs d’unité ainsi que la conseillère clinique ont apprécié voir les jeunes des unités prendre plaisir à ce projet d’entrainement. Ils ont pu voir de la motivation où il n’aurait pas cru en voir et ils y ont vu de beaux leviers d’intervention.

**ÉVALUATION DE L’ENTRAINEUR**

Je crois sincèrement qu’un projet comme celui-ci a pu faire vivre une belle expérience aux jeunes du centre jeunesse de Chambly. Les jeunes étaient souriants quand ils arrivaient au cours et ils étaient toujours prêts à donner un coup de main pour l’installation du matériel. Ils avaient soif d’apprendre et ils avaient envie de travailler fort : cela paraissait dans les questions qu’ils me posaient (ex : que puis-je faire entre tes cours, qu’est-ce que je dois manger, si j’ai mal à un poignet puis-je m’entrainer quand même?). À la fin de chaque cours, ils étaient disponibles pour une bonne poignée de main et avaient hâte à la session suivante. J’ai même pu voir de belles habiletés se développer devant mes yeux. Un jeune garçon qui trouvait ça dur a été encouragé et accompagné par un autre gars qui me disait : « Laisse-moi faire je vais le motiver moi, on va le faire ensemble moi et lui jusqu’au bout ».

J’ai pu observer une belle progression physique dans mes cours, mais le plus important c’est que j’ai eu accès à de jeunes garçons motivés, qui ont travaillé fort pour faire attention à leurs comportements afin d’avoir accès à une activité physique de haute intensité. Ce comportement démontre qu’ils apprennent à développer du contrôle et de la gestion interne et cette opportunité de pratique les fait grandir. Je ne crois pas que l’activité de CrossFit on the road à elle seule puisse avoir un impact sur ces jeunes, mais accompagné d’éducateurs, de coach et de gens inspirants qui leur parlent, les font réfléchir leur démontrent des comportements adéquats à travers ce médium, je suis convaincu qu’ils y gagnent quelque chose qui laissera une trace dans leurs choix futurs.

Pour ce qui est de mon employeur, le CrossFit Saint-hubert, il m’a donné carte blanche aussitôt que je lui ai présenté mon projet. Dans le monde du CrossFit, la communauté est un élément très important et conséquemment d’offrir à ces jeunes une opportunité comme celle-ci entrait dans les valeurs de notre centre et le rendait très fier.

De plus, je peux confirmer que sans la belle collaboration d’Anouk Landry T.E.S et de l’équipe de l’Azimut et de l’Émergence, ce projet n’aurait pu voir le jour. Dès l’explication de mon projet, en avril dernier, j’ai senti dans la voix de Mme Landry un enthousiasme et une motivation à voir naitre ce dit projet. La réalisation de tous ces moments a été facilitée par les équipes d’éducateurs qui étaient disponibles et qui trouvaient des solutions à tous les pépins qui se présentaient.

Finalement, toute l’équipe qui gravitait autour du projet « CrossFit on the road » aimerait voir le projet se répéter. L’impact sur les jeunes, l’engouement créé, les possibilités d’apprentissages, les valeurs transmises et le cheminement vécu par les participants nous ont convaincu qu’un tel projet est un beau médium d’intervention.

Camille Hallée

Éducatrice spécialisée

et coach de CrossFit « level » 1