Zeitschrift: Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport

Herausgeber: École fédérale de sport de Macolin

Band: 55 (1998)

Heft: 1

Artikel: Sport et mouvement dans le cadre du projet "Sport e milieu fermé et carcéral" : sport et privation de liberté

Autor: Thüler, Hansjürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-998756

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

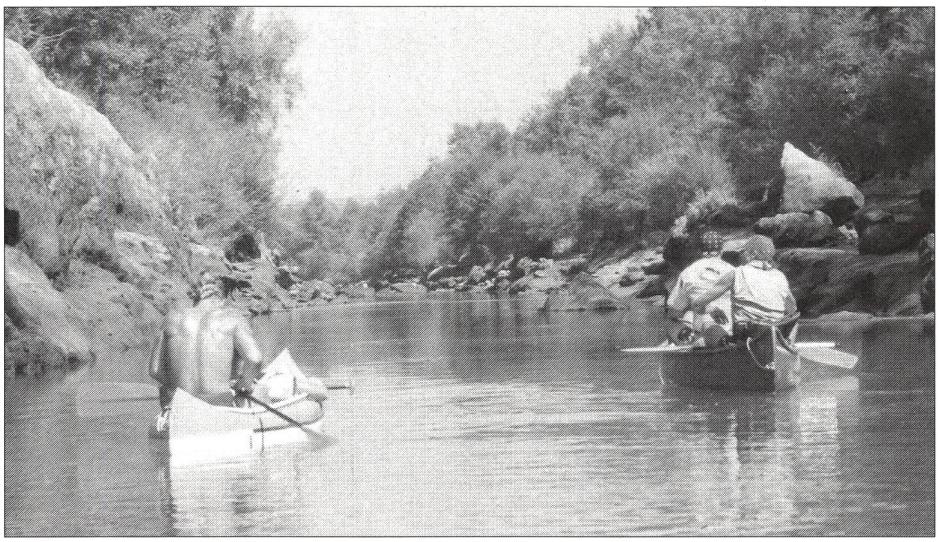
Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport et mouvement dans le cadre du projet «Sport en milieu fermé et carcéral»

Sport et privation de liberté

Texte et photos: Hansjürg Thüler, EFSM
Traduction: Milena Hrdina



Le calme de la nature favorise la réflexion.

Les avis divergent beaucoup quant aux effets concrets des activités sportives proposées en milieu fermé ou carcéral. Notre rapport relate le déroulement d'un projet concret.

Les divergences d'opinions transparaissent tant dans la littérature spécialisée que dans les entretiens menés avec les responsables d'établissements pénitentiaires. Dans l'ensemble, les activités sportives sont acceptées parce qu'elles constituent une offre alternative valable ou qu'elles jouent un rôle important dans les loisirs et dans l'offre thérapeutique de l'établissement. Elles sont soutenues, voire encouragées dans bien des centres.

Le cas d'une activité sportive organisée au centre d'exécution des mesures de Saint-Jean illustre comment le sport et le mouvement peuvent aider les individus à se réinsérer et à faire leurs preuves.

Pédagogie par le vécu: excursion en canoë

Reto Bitterli, moniteur de sport et loisirs au centre de Saint-Jean, s'est préparé soigneusement avant de partir pour cette excursion en canoë organisée dans le cadre des «entraînements en plein air» qu'il a lui-même mis sur pied.

Le projet avait pour but de confronter les cinq détenus concernés à la nature et à ses exigences toutes particulières, ainsi qu'aux processus relationnels d'un groupe restreint. Le tout à l'écart de toute civilisation.

Ces quatre jours de canoë exigeaient une préparation à toute épreuve: planification minutieuse et entraînement sérieux. Les membres du groupe se sont ainsi d'une part entraînés pendant des semaines, voire des mois, pour acquérir la technique du canoë et la forme physique nécessaire. D'autre part, il s'agissait de créer une certaine cohésion au sein du groupe avant le départ pour que chacun y trouve sa place et pour répartir les tâches. Des règles spécifiques ont été établies pour l'occasion, qui devaient impérativement être suivies. La consommation d'alcool et de drogues a ainsi été strictement interdite et les intéressés devaient s'engager à participer pleinement au programme et à le respecter.

La réflexion menée le soir autour du feu sur le déroulement de la journée donne un aperçu des expériences vécues sur les rives de la Sarine et sur la rivière elle-même. Les participants, la plupart des jeunes adultes ayant commis un délit dans le domaine des stupéfiants, passent à tour de rôle «leur» journée en revue.

Premier jour: autour du feu de camp

Peter (ce jour-là, il a eu pour tâche de diriger le groupe): «En fait, ça n'a pas été si difficile et la journée s'est déroulée sans problème. J'aurais parfois dû donner des instructions plus précises!»

Daniel: «Pour moi, cette journée s'est très bien passée, surtout lorsque nous avons pu pagayer tranquillement sur la rivière dans des conditions idéales.»

Marco: «Pour moi, porter les bateaux et tout le matériel pour passer le grand barrage m'a paru très dur et m'a demandé un gros effort physique. Je pense aussi que j'aurais pu mieux signaler le chemin à mon coéquipier, qui me suivait.»

Stefan: «Mes problèmes personnels de ces derniers temps me poursuivaient partout. Une fois sur l'eau, j'ai enfin réussi à m'en libérer un peu. Mais c'est surtout quand nous avons profité d'une petite pause pour nager que je me suis soudain senti très bien.»

Theo: «Quand Marco m'a mal indiqué le chemin par où passer, j'ai été très en colère sur le moment. Il m'a ensuite fallu un certain temps pour surmonter ma frustration, mais j'ai fini par y arriver.»

Deuxième jour: après des spaghetti bolognese

Marco: «J'ai trouvé la tâche de chef du jour plutôt facile et même presque inutile. Tout a fonctionné comme sur des roulettes.»

Stefan: «C'est vrai, tout s'est déroulé comme prévu, même sans ordres très stricts. Mais je trouve bien que chacun se rende compte une fois de ce que c'est que d'être responsable pour tout le groupe.»

Peter: «Pour moi, cette journée a été super. J'ai surtout beaucoup aimé le trajet au fond de la gorge. C'était grandiose.»

Theo: «Oui, moi aussi. Le silence dans cette gorge, ce fut comme un flash, même sans drogue!»

Daniel: «A part ce que les autres ont déjà dit sur la journée d'aujourd'hui, j'ai aussi beaucoup aimé quand nous avons cuit notre pain au feu de bois. Il est vrai que mon pain est un peu brûlé, mais je le réussirai mieux demain.»

Troisième jour: après bon nombre de coups de pagaie, de barrages et quelques tensions

Marco: «En fin de compte, tout s'est bien passé aujourd'hui aussi, même si j'ai senti des tensions au sein du groupe. Moi-même, j'étais mal luné et impatient sans savoir pourquoi. Ce n'est que ce soir, lorsque nous avons préparé le risotto, que j'ai réussi à me détendre.»

Peter: «Moi non plus, je n'étais pas content. Personne ne nous a aidés, Theo et moi, pour passer le barrage et lorsque nous avons voulu sauter dans l'eau depuis le pont, pendant une pause, ça a de nouveau été le stress. En plus, Theo, mon coéquipier, n'a vraiment pas pagayé assez.»

Theo: «J'admets qu'il m'arrive d'être paresseux, mais aujourd'hui j'ai vraiment fait de mon mieux.»

Stefan: «Sur notre bateau, la coopération n'a pas non plus été géniale. Il nous est arrivé plusieurs fois de nous disputer sur la direction à prendre.»

Daniel: «Je dois avouer que Stefan a raison. Il m'est arrivé aujourd'hui d'avoir des réactions peu sympathiques ou violentes. J'en suis désolé. Je vais m'efforcer d'être plus coopératif demain.»

Reto Bitterli: «Vous voyez à présent qu'il n'est pas si facile de s'entendre lorsque les conditions deviennent plus difficiles. Lorsque vous pagayez trop peu, ne respectez donc pas ce qui a été convenu et que vous arrivez ensuite après les autres au barrage, il ne faut pas vous étonner que personne ne soit là pour vous aider à porter votre matériel.»

Quatrième jour: retour au centre pénitentiaire après la traversée du lac

Stefan: «Aujourd'hui, la coordination a été meilleure dans notre bateau. Nous avons traversé le lac à bonne allure. Mais j'ai tout de même eu un sentiment bizarre toute la journée, sans doute parce que nous retournions vers la prison. En ce moment, je ne me sens pas particulièrement bien.»

Peter: «Ça a de nouveau été une bonne journée. J'ai beaucoup apprécié le moment où nous avons lâché nos pagaies pour nous laisser simplement porter par le courant. Mais maintenant, je suis mort de fatigue.»

Les autres participants n'avaient guère envie de parler. L'ambiance était retombée et tous étaient marqués par la chaleur et l'effort. Rien d'étonnant à ce que tous se soient retirés dans leur «chambre» pour s'habituer à nouveau au rythme quotidien du centre pénitentiaire.

Evaluation: un jour après le retour

Reto Bitterli: «A part le fait que vous avez pu vivre hors de la prison pendant quelques jours, qu'est-ce que cette excursion vous a apporté?»

Daniel: «J'ai apprécié les contacts au sein du groupe. Nous avons eu l'occasion de nous côtoyer en d'autres circonstances. Les activités en plein air me permettent d'apprendre à aller jusqu'au bout de quelque chose. Elles me donnent une certaine assurance que je n'ai jamais connue dans ma vie.»

Peter: «Le plus grand profit que je tire de ce genre d'activités est une paix intérieure. Cette fois, j'ai pu améliorer mon rapport à la nature. J'ai découvert des activités qui me satisfont et que j'aimerais pratiquer plus tard pendant mes loisirs.»

Marco: «Pendant cette excursion, j'ai enfin eu l'occasion de réfléchir dans le calme. J'ai pu aborder ou tirer au clair des choses que je n'aborde jamais en pensée, car il y a trop d'échappatoires – même en prison. Lorsqu'on pagaye pendant des heures, on est presque obligé de se remettre en question.»

Theo: «J'ai à nouveau réalisé tout ce qui est possible dehors et tout ce que l'on peut faire pendant ses loisirs – passer de bons moments dans la nature par exemple. J'ai vécu à un rythme complètement différent du train-train quotidien de la prison.»

Stefan: «De mon côté, j'ai réussi à me débarrasser un peu du stress accumulé en prison. Je crois que j'ai maintenant plus d'énergie pour faire mon travail ici.»

Reto Bitterli: «A mon avis, l'excursion a été bien préparée et tout s'est bien passé. Le groupe a trouvé une certaine cohésion et a prouvé son efficacité. Pour ce qui est des tensions qui surgissent occasionnellement dans ce genre de projet, je les trouve très utiles pour mettre en évidence un certain comportement au sein du groupe et pour faire des progrès. C'est pourquoi je me réjouis aujourd'hui déjà de refaire ce genre d'expérience.» ■

Veillée autour du feu de camp: l'occasion pour le groupe de parler ou de jouer.

Projet de l'EFSM: «Sport en milieu fermé et carcéral»

Depuis novembre 1996, l'Ecole fédérale de sport de Macolin collabore avec différents établissements pénitentiaires pour réaliser le projet «Sport en milieu fermé et carcéral». Ce projet a pour objectif de répondre à des questions primordiales concernant le sport et la privation de liberté. Ces questions découlent tant de la littérature spécialisée que des entretiens avec les responsables de divers établissements. On souhaite ainsi contribuer à améliorer l'organisation et la qualité de l'offre d'activités sportives.
Le projet comprend la préparation, la réalisation et l'évaluation de divers types d'activités sportives dans différents établissements.

Hindelbank (prison pour femmes)
- Entraînement de condition physique pour les détenues.
- Journée sportive.
- Mouvement pendant le travail.

Witzwil (établissement pour hommes, détenus primaires)
- Condition physique générale pour les détenus.
- Formation continue du personnel d'encadrement.
- Fondation d'une association sportive.

Thorberg (prison pour hommes)
- Entraînement de condition physique et jeux pour les détenus.
- Formation continue du personnel d'encadrement et des gardiens.
- Aménagement d'une cour de promenade.

Saint-Jean (centre d'exécution des mesures pour hommes)
- Leçons d'éducation physique.
- Expérimentation d'excursions en canoë.

Prêles (foyer pour délinquants mineurs)
- Offre d'activités sportives scolaires.
- Formation continue du personnel d'encadrement.

Regensdorf, Zurich (prison pour hommes)
- Prophylaxie des blessures dans les domaines du jeu et de la musculation (travail de diplôme à l'EPF de Zurich).

Tous ces projets seront évalués, les résultats compilés et publiés, probablement au milieu de l'année 1998. Cette publication sera remise à tous les établissements intéressés pour les encourager à créer ou à développer leur offre d'activités sportives.