



Fondation
de
France

La pratique sportive des femmes exilées :
Retour d'expérience du programme Potenti'elles
de Kabubu.



Sommaire

I. Le programme Potenti'elles de Kabubu.....	4
II. Les grands volets du programme.....	5
A. L'identification et la mobilisation des femmes exilées.....	5
1. Communication collective.....	5
2. Communication individuelle.....	7
3. L'importance d'une soirée de présentation du programme.....	7
4. La validation de l'entrée des femmes dans le programme.....	9
5. Notre retour d'expérience sur les difficultés rencontrées.....	10
6. Des idées pour limiter ces difficultés.....	10
7. L'accès au sport pour d'autres publics.....	11
B. Les relations partenariales.....	13
1. Les partenaires sociaux.....	13
2. Les partenaires sportifs.....	15
3. Les partenaires financiers.....	16
4. Notre recommandation pour fédérer.....	18
C. La planification et l'organisation des activités du programme.....	18
1. L'importance des inscriptions.....	18
2. L'organisation d'un week-end.....	18
3. L'organisation des activités hebdomadaires.....	21
4. L'organisation des activités découvertes.....	21
5. La réalisation des défis.....	25
6. L'évènement de clôture.....	26
D. La mesure d'impact.....	26
1. Parties prenantes et théorie du changement.....	26
2. Les indicateurs.....	28
3. Collecte de données.....	28
4. Analyse de données.....	29
III. Conclusion.....	29

Introduction

Ce guide et tous nos programmes pour les femmes font suite à un constat que nous avons fait au sein de notre association Kabubu. En 2018, très peu de femmes issues d'un parcours migratoire participent aux activités de Kabubu (autour de 4%) alors que les femmes étrangères représentent en 2020, en France, 51,5% du total, tous types d'immigration confondus. Cette situation se confirme trois ans après : sur le premier semestre 2022, 45% des personnes ayant obtenus la protection internationale étaient des femmes. Les médias représentent souvent la migration par des images de groupes d'hommes, les femmes exilées sont invisibilisées dans notre société.

Comment expliquer cette situation ? Comment identifier les freins qui les empêchent d'accéder à une pratique sportive ? Comment pallier ces freins et répondre aux besoins spécifiques de chaque femme ? Comment imaginer un programme avec elles et pour elles ?

Nous nous sommes posées toutes ces questions et avons testé et amélioré un programme avec les femmes sur 3 années avec 3 promotions de 20 à 30 femmes : **le Programme Potenti'elles.**

Après trois années, nous avons souhaité formaliser nos observations et notre retour d'expérience dans un guide à destination de toutes personnes ou organisations intéressées par l'intégration des femmes exilées grâce au sport.

Ce guide et toutes les activités n'auraient pu être réalisées sans les contributions précieuses des partenaires que nous remercions. Les partenaires opérationnels tout d'abord, proches des femmes sur le terrain, le CADA de Paris et Médecin Sans Frontières notamment ; Les partenaires sportifs qui nous ont aidé à organiser des initiations dans les sports demandés par les femmes : Grimp6 en escalade ou Patin collectif en patin à roulettes ou encore Oyà pour la capoeira, par exemple.

Nous remercions également les partenaires financiers, la Fondation de France, premier soutien du programme à travers l'appel à projets « Femmes et Sports, vers un nouveau départ » sur deux années consécutives, la Fondation Chance de Nathalie Tharaud-Lecomte, la Mairie de Paris et le fonds de dotation de Paris2024 à travers le programme « Paris Sportives » ainsi qu'Onside Fund qui œuvre pour l'égalité de genre dans le sport à l'échelle européenne.

Pour réaliser ce guide, nous avons souhaité présenter un bilan de nos actions et synthétiser les quatre points qui nous ont semblés clés dans la bonne réalisation d'un programme pour les femmes :

L'identification et la mobilisation des femmes exilées

- Les relations partenariales
- La planification et l'organisation des activités du programme
- Le suivi des participantes et la mesure d'impact

Pour ces quatre volets du programme, nous partageons notre expérience appuyée par des exemples concrets.

I. Le programme Potenti'elles de Kabubu

Potenti'elles est un programme d'inclusion sociale et d'amélioration du bien-être physique et mental à destination de femmes exilées - peu importe le statut administratif - et locales, en région parisienne. Le programme est gratuit, inclusif et ne requiert aucun niveau minimum de condition physique de la part des participantes.

En quoi consiste ce programme Potenti'elles, concrètement ?

Le programme se décline en trois pôles majeurs :

- 1) Des séances de yoga hebdomadaires pour améliorer le bien-être mental et physique des femmes. Les séances ont pour objectif de mieux gérer le stress, travailler sa respiration, se recentrer, etc ; Nous avons ajouté lors de la seconde année des séances hebdomadaires de handball et de football ouvertes à toutes les femmes de notre communauté.
- 2) Des activités sportives découvertes un samedi sur deux pour découvrir de nouvelles pratiques, créer un esprit de cohésion et apprendre en s'amusant ;
- 3) Des temps d'échange, de réflexion et de réalisation de « défis » en binôme ou en petit groupe au sein de la promotion : par exemple, s'entraider pour apprendre à nager, se donner rendez-vous dans tous les parcs de Paris, etc ;

Grâce à ces activités et ce suivi, nous avons identifié 6 objectifs majeurs du programme :

- **amélioration de la santé physique et mentale** des femmes
- **développement des compétences** : valorisation des femmes en les incluant dans l'évolution du programme, en leur donner une place active dans la communauté.
- **création de lien social** : partage de moments fédérateurs sportifs et non-sportifs qui permettent de développer le lien de participation élective et également l'amélioration du niveau de français pour les femmes étrangères.
- **renforcement du sentiment d'appartenance des femmes** dans le groupe et au sein de la communauté
- **découverte de nouvelles activités** diverses et variées.



II. Les grands volets du programme

A. L'identification et la mobilisation des femmes exilées

Plusieurs freins majeurs limitent l'accès à la pratique sportive des femmes exilées. Comment atteindre des femmes qui sont totalement inaudibles et invisibilisées dans notre société ? Comment présenter nos actions sportives à des femmes victimes de traite humaine et de traumatismes corporels qui ne parlent pas le français ?

Durant les périodes de recrutement des 3 promotions du programme, nous avons communiqué à la fois de manière collective et individuelle.

1.Communication collective :

Une communication à destination de qui et sous quel format ?

Les structures sociales :

Nous avons identifié des structures sociales qui accompagnent des femmes exilées dans leur intégration en France :

- Des centres d'hébergement
- Des structures accueillant des femmes exilées en accueil de jour
- Des structures accompagnant des femmes exilées ou locales ayant subi des violences

Nous nous déplaçons au sein de ces structures pour présenter le programme et répondre aux questions. Ces présentations du programme n'aboutiront à un engagement et à une participation des femmes qu'à la seule condition que les femmes identifient une personne référente de confiance qui leur présente le projet. C'est pour cela qu'il est nécessaire de se déplacer et d'aller à la rencontre des participantes intéressées dans leur structure et idéalement d'être soutenu.e par un.e intervenant.e social en qui les femmes ont confiance.

Les anciennes participantes et la communauté de Kabubu :

Les meilleures ambassadrices des projets sont les participantes elles-mêmes. Pour la promotion numéro deux et trois du programme Potenti'elles, nous avons demandé aux anciennes participantes si elles avaient des amies qui voudraient nous rejoindre.

Kabubu communique avec sa communauté par le biais de différents groupes whatsapp thématiques par sport. Nous avons une trentaine de groupes différents, qui rassemblent entre 30 et 300 participant.e.s. Il existe par exemple un groupe whatsapp spécifique pour les femmes de notre communauté.

Nous avons donc envoyé des messages de présentation du programme dans ces groupes whatsapp. Pour que les messages aient plus de chance d'être lus par les femmes, nous avons développé, au fur et à mesure, plusieurs techniques :

- Ajouter un visuel à chaque message
- Intégrer des émoticônes dans le message
- Faire des phrases courtes et simples

Voici un exemple de message whatsapp envoyé en amont de la soirée de présentation du programme en 2022 :



Enfin, nous avons créé des **supports de communication** que nous avons diffusés sur les réseaux sociaux. Ci-dessous : un exemple de visuel que nous avons publié en 2021 en story de notre compte instagram avec un lien d'inscription ainsi que dans une newsletter destinée aux partenaires et aux participantes des activités sportives hebdomadaires. Le site « canva » permet de réaliser très facilement des visuels sans nécessiter de compétences en graphisme.



Avec ces différentes communications, nous avons convié les partenaires et les femmes intéressées à une soirée de présentation du programme à travers nos réseaux sociaux, nos groupes whatsapp et notre newsletter ; L'objectif de cette soirée de présentation est de répondre à toutes les éventuelles questions sur le programme et surtout afin de créer un premier lien de confiance avec les femmes.

2. Communication individuelle :

Un **formulaire de candidature** est créé lors du lancement de la communication autour du programme afin de pouvoir relever l'intérêt des femmes pour le programme et de les contacter individuellement.

Une fois la présentation du programme effectuée à des collectifs de femmes, une étape primordiale est de compléter cette présentation par une entrée en contact individuelle avec les femmes qui ont montré un premier intérêt.

En fonction de la langue parlée par la candidate, nous réalisons un entretien téléphonique ou en présentiel pour présenter en détail le programme, les opportunités et les engagements liés.

Les opportunités mises en avant :

- rencontrer des femmes qu'elles n'auraient probablement pas été amenées à rencontrer sinon
- créer des liens d'amitié durables grâce au sport
- découvrir ou re-découvrir autrement tout un ensemble de sports très variés, y compris difficiles d'accès ou considérés comme "masculins"
- faire du sport dans un climat de bienveillance,
- se sentir bien dans son corps et dans sa tête grâce à une activité sportive régulière et gratuite
- développer des compétences grâce à l'opportunité de co-organiser des défis ou des sessions sportives pour le groupe

Les engagements liés :

- **Être présente autant que possible** aux activités, surtout aux sessions sportives découvertes un samedi sur deux. Le programme n'est pas adaptée à une femme qui prévoit d'être plusieurs mois à l'étranger dans l'année par exemple.
- **S'engager à répondre aux demandes** de sollicitations pour des activités et événements sportifs ou non-sportifs.
- **Avoir envie de rencontrer d'autres femmes** et de partager dans un esprit bienveillant.

3. L'importance d'une soirée de présentation du programme :

Comme évoqué ci-dessus, nous avons observé, sur les différentes années, l'importance de l'organisation d'une soirée de présentation du programme.

Les objectifs de cette soirée sont les suivants :

- Créer un premier événement inclusif qui permet de se rencontrer (une soirée ou une après-midi de rencontre)
- Répondre à toutes les questions des femmes intéressées
- Faire témoigner les anciennes participantes

Voici, pour exemple, le déroulé de la soirée de présentation de Potenti'elles en 2021 :

- Accueil des participantes et distribution de post-it pour noter son prénom et son sport préféré
- Jeux du shi-fu-mi géant et tour des prénoms avec une balle
- Présentation du programme Potenti'elles et réponses aux questions
- Courte initiation au Yoga et exercices de respiration
- Distribution de formulaires pour connaître la motivation des femmes pour intégrer le programme et le type de sport qu'elles souhaitent pratiquer
- Apéro et moment d'échanges informel

Voici quelques photos de la soirée de présentation en 2021, à la maison des réfugiés dans le 14ème arrondissement de Paris :



A la suite de la soirée, nous envoyons un mail aux participantes. Voici un modèle (version française ci-dessous uniquement mais nous envoyons aussi une version en anglais) :

Bonjour (prénom),

J'espère que tu vas bien,

Je voulais encore te remercier d'être venue hier soir à la soirée Potenti'elles, cela nous a fait super plaisir de te rencontrer et d'échanger avec toi !

Si tu n'as pas pu venir, ce n'est pas grave ! Dans ce mail nous voulions (re) partager le power-point présenté pendant la soirée, et notre flyer. Tu y trouveras toutes les informations!

Voici aussi le lien pour l'inscription au programme si tu ne t'es pas encore inscrite : (lien). Attention, les inscriptions ferment le 23 septembre!

Si tu ne peux pas t'engager dans Potenti'elles, mais que tu as quand même envie de participer de temps en temps à des activités sportives gratuites, ouvertes à toutes/ tous, tu peux t'inscrire aux sessions sur notre site internet <https://www.kabubu.fr/fr/>

Nous avons des activités mixtes, mais aussi des activités réservées uniquement aux femmes qui ouvriront très prochainement.

N'hésite pas aussi à m'envoyer ton numéro de téléphone si tu veux être ajouté au groupe Kabubu girls ou à d'autres groupes de sport sur WhatsApp!

Enfin, si tu veux devenir bénévole, tu peux m'envoyer un message pour plus d'informations et t'inscrire à la soirée de présentation qui aura lieu le 30 septembre.

Lien d'inscription: (lien)

Je reste à ta disposition si tu as des questions,

On espère te (re)voir,

Bonne soirée,

Sportivement,
Noémie de Kabubu
(Numéro)

4. La validation de l'entrée des femmes dans le programme

Les différentes étapes précédentes réalisées (communication collective, présentation du programme dans les structures, soirée de présentation pour toutes les femmes intéressées, appels individuels des femmes intéressées) nous permettent d'identifier un nombre suffisant de femmes intéressées qui correspondent au programme.

Dans ce cas, nous confirmons, par téléphone, l'entrée dans le programme aux femmes. Nous profitons de cette confirmation pour insister sur les différents points ci-dessous, nécessaires au bon déroulé du programme :

- Les participantes doivent être suffisamment disponibles pour être bien impliquées dans le programme et présentes à la plupart des événements
- Les participantes doivent s'engager à contribuer à la bonne réalisation du programme et être assidues sur la durée du programme

Nous créons un fichier excel de suivi des participantes avec leur prénom, numéro de téléphone, nationalité, les structures partenaires par lesquelles elles connaissent Potenti'elles et le cas échéant, les sports qu'elles souhaitent pratiquer et toutes autres informations qu'elles souhaitent nous partager. Ce suivi est mis à jour toute l'année avec l'indication de leur participation ou non aux activités. Dans le cas où la participante est suivie dans une autre structure (sociale, associative), il est conseillé d'échanger régulièrement avec la personne qui s'occupe du suivi afin de prévenir au maximum les ruptures de parcours mais aussi de mieux mesurer l'impact du programme grâce à une observation extérieure.

5. Notre retour d'expérience sur les difficultés rencontrées :

Certaines femmes veulent entrer dans le programme en début d'année, montrent un fort intérêt et acceptent l'engagement conséquent proposé.

Par expérience, nous avons observé que cela ne suffit pas à éviter des abandons en cours de programme. Ces abandons peuvent s'expliquer par des engagements externes non prévus en début d'année, que ce soit personnels ou professionnels.

Notamment dans l'accompagnement des femmes exilées, nous avons observé que de nombreux facteurs externes peuvent perturber l'engagement des femmes, que ce soit des transferts vers des centres d'hébergement en région, des demandes d'asile refusées, des pertes de logement, la nécessité de trouver un travail le soir et/ou le weekend, des complications personnelles qui ne permettent pas de se consacrer pleinement au programme, des problématiques psychologiques etc. Les freins à la bonne participation des femmes sont nombreux.

Nous avons observé également que certaines femmes n'avaient pas totalement compris les objectifs du programme. Nous avons eu le cas, par exemple, d'une femme qui voulait participer à certains sports identifiés mais qui ne venait pas lorsqu'il s'agissait de sports qui ne lui plaisaient pas. L'objectif de création de liens avec d'autres femmes dans un esprit de sororité, peu importe le type de pratique sportive, n'avait pas été bien compris dans ce cas particulier, malgré plusieurs temps dédiés à l'explication du programme (appels, réunion de présentation, première activité)

6. Des idées pour limiter ces difficultés :

Augmenter le nombre de participantes par rapport au nombre de places :

Nous pensons que pour la bonne réalisation du programme, il faut se préparer à des abandons en cours d'année, sans que cela ne soit perçu comme un échec. Il est possible d'intégrer dès le départ plus de femmes dans le projet que le nombre prévu initialement.

Créer une charte de l'engagement :

Une charte formalisée de tous les engagements nécessaires pendant le programme permet de limiter les incompréhensions sur les objectifs du programme et les attentes en termes d'assiduité. Cette charte de l'engagement est également l'opportunité de présenter le travail nécessaire au bon déroulé du programme et les missions de chaque personne de l'équipe impliquée dans ce projet.

Identifier une personne clé du programme qui sera la personne de confiance des participantes :

Nous pensons qu'il est essentiel de créer un lien personnalisé dans le suivi des femmes. Cela se crée par la rencontre et le partage lors des activités. Les femmes seront, au fur et à mesure, de plus en plus à l'aise et motivées pour venir aux activités. Il est conseillé que la personne s'occupant du programme et qui est la personne référente pour les femmes soit la même du début à la fin du projet.

Raccourcir la durée du programme :

Après trois ans de réalisations opérationnelles, nous préconisons de réaliser un programme sur une durée plus courte pour éviter les abandons. Nous pensons que 4 à 6 mois de projet suffisent pour créer une cohésion de groupe sans risquer un essoufflement de la promotion.

Mettre en place des éléments d'identification au groupe :

Par exemple, la création et le don de pulls d'équipe aux participantes ou encore la proposition d'un carnet type « carte de fidélité » avec un tampon représentant chaque activité proposée au cours du programme pour les femmes présentes.

7. L'accès au sport pour d'autres publics

Le développement d'un programme dédié aux femmes, pour les raisons que nous avons évoquées, correspond au message d'inclusion porté par Kabubu. Néanmoins, nous remarquons que nos activités 100% femmes, telles que proposées aujourd'hui, peuvent être excluantes pour d'autres publics, notamment:

1. Les mères
2. Les personnes LGBTQIA+
3. Les personnes en situation de handicap

Comment faire en sorte que nos activités soient des espaces sécurisants pour non pas seulement les femmes (locales et exilées) mais aussi d'autres publics souvent à la marge du système sportif traditionnel ? Nous souhaitons que nos activités sportives soient les plus inclusives possible et que les personnes rencontrant des barrières à l'accès au sport soient les bienvenues dans nos activités et nos programmes. Aujourd'hui nous sommes conscient.es que ce n'est pas encore totalement le cas. Nous avons identifié ces 3 types de publics grâce aux retours d'expérience constatés, liés aux caractéristiques des populations exilées:

- la difficulté pour les parents exilés, davantage les mères dont les enfants sont en bas âge, de pratiquer une activité de loisirs : selon le UNHCR, plus de 40% des exilé.es dans le monde ont moins de 18ans
- l'accessibilité de nos activités sportives aux personnes en situation de handicap est très limitée, une situation de vulnérabilité accrue pour les personnes exilées.
- les personnes de la communauté LGBTQIA+ peuvent être exclues du système sportif très binaire: à noter que de nombreuses personnes sont contraintes à l'exil en raison de leur identité de genre, orientation sexuelle.

Pour réfléchir sur l'inclusivité de ces publics à nos activités, l'équipe de Kabubu aa engagé un processus de formation du staff, réalisé par ACCEPTESS-T, une association qui lutte contre toute forme d'exclusion et discriminations liée à l'identité et à l'expression du genre, pour mettre en place des changements d'ici la rentrée 2023. Le premier focal est alors mis sur le public LGBTQIA+, ce qui amènerait à modifier notre programme Potenti'elles et nos activités dits 100% femmes.

Concernant les mères de familles, qui sont très nombreuses chez les femmes exilées (l'accueil de jour familles des Amarres, tiers lieu où se situent nos locaux et accueil de jour pour personnes exilées) réunit de nombreuses mères de familles accompagnées de leurs enfants), nous avons remarqué qu'il est plus compliqué pour elles de participer à nos activités. Une première initiative a été lancée chaque samedi du mois d'avril 2023 : une séance de gym douce à la Maison des Réfugiés avec la possibilité pour les femmes participantes de faire garder leurs enfants (par trois structures : *Les petits débrouillards* pour la garde d'enfants de plus de 3 ans et *Chemin d'enfance/Même Artre* pour les enfants de moins de 3 ans). Ces premiers ateliers ont plutôt bien marché, et la collaboration avec ces trois structures est envisagée pour d'autres événements et ateliers pérennes.

La prochaine étape du processus de l'amélioration de l'inclusivité de nos activités pour un public plus large serait de se rapprocher de structures travaillant avec des personnes en situation de handicap.

Combien de personnes réfugiées porteuses d'un handicap en France ?

Il n'existe pas de chiffre exact, mais on estime à 12 millions le nombre de personnes déracinées, y compris les réfugiées, qui sont porteuses d'un handicap dans le monde. Ce chiffre est basé sur le pourcentage de personnes handicapées dans la société en général - environ 15% - rapporté aux 82,4 millions de personnes qui ont été contraintes de fuir leurs foyers du fait de la guerre, des violences et de la persécution. Cependant, les enquêtes humanitaires montrent que la prévalence du handicap dans ces contextes peut être beaucoup plus élevée. Par exemple, une enquête menée en 2019 par le HCR en Jordanie a montré que 21% des réfugié.e.s syrien.ne.s qui y vivent sont porteurs/porteuses d'un handicap.

Plus généralement, l'objectif est de permettre à tous et toutes de pratiquer le sport dans un environnement sain. Ce qui lie les femmes et les publics cités précédemment est leur exclusion apparente dans des cadres sportifs traditionnels (accessibilité à une licence sportive, à un sport en particulier, à des espaces de pratique en zone urbaine...). Nous travaillons pour lutter contre toutes formes d'exclusions dans le milieu du sport comme dans la société. Nous sommes conscient.es que certaines personnes se situent à l'intersection de nombreux facteurs de discriminations rendant leur accès à la pratique sportive plus limitée, d'où la nécessité de les accompagner davantage.

Ceci implique aussi d'envisager cette évolution vers davantage de mixité dans le cadre des activités dites mixtes. La mixité effective de ces activités n'est parfois pas optimale : c'est le cas par exemple du football mixte où une grande majorité de jeunes hommes déjà performants dans le sport en question participent. La majorité des femmes de notre communauté et celles qui participent au programme Potenti'elles, participent aussi aux activités mixtes, et certaines d'entre elles nous rapportent leur envie de continuer à le faire. Nous avons prévu d'intégrer des outils non-verbaux à nos ateliers pour faire remonter les ressentis individuels et les incidents, permettant ainsi de contourner la barrière de la langue, mais aussi de nommer une personne référente responsable de la "sécurité" de tou.te.s à chaque activité. Cette "safe" personne a pour rôle d'accueillir la parole de toutes et tous, peu importe le souci, et de faire le lien avec l'équipe de Kabubu si une solution ne peut être trouvée directement sur le terrain.

B. Les relations partenariales

Comme indiqué en introduction, la réussite du programme est possible grâce aux partenaires sociaux, sportifs et financiers.

1. Les partenaires sociaux

Les bonnes pratiques :

Il est important d'identifier des partenaires qui souhaitent proposer aux participant.e.s qu'ils accompagnent un nouveau volet, qui sera complémentaire à leur suivi : un volet sportif et créateur de lien social avec des femmes de tous les horizons.

Côté Kabubu, nous travaillons avec des partenaires depuis plusieurs années (Médecins sans frontières, le CADA de Paris) qui sont rejoints au fur et à mesure par des nouveaux partenaires que nous rencontrons (Women's house, Aurore).

Notre idée pour la seconde et la troisième édition du programme Potenti'elles était de permettre à des femmes suivies par ces partenaires d'intégrer le programme afin d'assurer un contact avec les travailleurs sociaux sur la durée du projet et donc de limiter le risque d'abandon avec un accompagnement personnalisé et pluridimensionnel de la participante. Cette relation avec les partenaires est rythmée par l'organisation de comités de pilotage (4 sur les 8 mois du projet) permettant de se faire des retours mutuels sur le programme en fonction de la participation et des échanges avec les participantes. Les associations partenaires sont de très bons relais pour la mobilisation des participantes et notamment grâce à la transmission des informations : impression des flyers sur les activités dans les centres d'hébergement, rappel des activités à l'oral par les travailleur.euse.s sociaux, etc.

Pour formaliser ce partenariat, nous avons rédigé et signé une convention de partenariat, regroupant différentes clauses de cadrage :

- objet de la convention ;
- organisation du programme et suivi des participantes ;
- engagements de Kabubu ;
- engagements de l'association partenaire ;
- durée de la convention ;
- évaluation du partenariat ;
- communication entre les partenaires ;
- rémunération (éventuellement) ;
- résiliation - révision ;
- litiges ;

Notre retour d'expérience sur les difficultés rencontrées :

Les travailleur.euse.s sociaux sont très sollicité.e.s et n'ont pas beaucoup de temps pour se consacrer à des projets qui sortent du champ de leur mission de base, ni ne reçoivent de rémunération allant dans ce sens. Les ressources des structures d'accueil et d'accompagnement sont faibles, aussi bien financièrement qu'humainement. Les relances et le suivi des participantes ne sont pas toujours effectués par les partenaires du fait de ce manque de moyens.

Les femmes accompagnées sont souvent dans des situations de précarité et de vulnérabilité qui ne permettent pas aux structures sociales de les accompagner à hauteur de leur besoin. Nous avons eu plusieurs cas de femmes qui sortaient de l'accompagnement des structures sociales partenaires sans que ces dernières n'aient d'informations. Cela peut être le cas également lors d'une intégration de femmes mineures dans le programme, qui à l'obtention de leur majorité font face à des difficultés administratives plus compliquées (OQTF : Obligation de Quitter le Territoire Français, etc.).

Des idées pour limiter ces difficultés :

L'objectif est d'entretenir les meilleures relations possibles avec les structures sociales, en comprenant leurs besoins et leurs attentes. Cela peut être par exemple, l'envoi de supports de communication spécifique pour les participantes en fonction de leurs problématiques, l'envoi régulier de mails sur la participation des femmes aux activités etc.

A l'image de ce que Kabubu fait déjà au sein du consortium Terrains d'Avenir, nous voulons mettre en place des webinars mensuels ouverts et accessibles aux structures participantes. L'idée est d'avoir un lien zoom permanent sur lequel les chargé.e.s de projet de Kabubu se connectent tous les mois (à une date fixe, par exemple à chaque premier mercredi du mois), où les structures peuvent poser des questions, et où nous pouvons échanger sur le programme en général. Cela permettrait d'assurer un suivi personnalisé de chaque structure et de chaque participante qui en est issue, de rappeler des points et moments clés de l'année ainsi que de renouveler les demandes d'adhésions pour d'éventuelles nouvelles participantes.

2. Les partenaires sportifs

Notre retour d'expérience :

Les partenaires sportifs sont également des acteurs clés dans la bonne réalisation du programme dans la mesure où ils peuvent aider dans la mise à disposition de terrains, de coach, de matériel.

Les clubs sont, en général, motivés à l'idée de faire découvrir leur association et leur sport. Si les participant.e.s le souhaitent, nous faisons en sorte de créer des passerelles après les initiations menées par les clubs pour permettre aux participant.e.s d'adhérer et de devenir membre du club afin d'approfondir leur pratique du sport découvert.

Nous travaillons beaucoup avec les clubs de la FSGT, la Fédération Sportive et Gymnique du Travail, qui a une vraie volonté d'inclusion des personnes en situation de précarité et éloignées de la pratique sportive.

Par exemple, en 2022 et 2023, nous avons fait une initiation à l'escalade en voie avec le club Grimpe06, affilié à la FSGT. Les membres du club volontaires sont venu.e.s pour assurer la sécurité des participantes et ont mis à disposition leur mur d'escalade ainsi que le matériel (baudrier, chaussons d'escalade). Ce fut un super moment de partage et de cohésion que nous n'aurions pas pu mettre en place sans Grimpe06.



Nous mettons un point d'honneur à pouvoir proposer l'animation des sessions découvertes à des personnes réfugiées qui ont été formées par Kabubu ou qui ont des diplômes dans le sport. Par exemple, toutes les animations de découverte du football ont été réalisées par Sarah, réfugiée soudanaise, qui a créé la première équipe nationale de football féminin au Soudan avant de devoir fuir son pays. Dans ce cas-là, nous rémunérons les animateur.rice.s en prestation freelance (ce qui est le plus simple) ou nous pouvons créer un contrat de travail court terme.

Nous souhaitons mettre en lumière le travail crucial des bénévoles dans toutes les actions de notre association. Les bénévoles des clubs sportifs, mais aussi les bénévoles de notre communauté qui se proposent pour aider dans l'organisation et l'animation de tous les temps fédérateurs proposés par Kabubu.

3. Les partenaires financiers

Dès 2019, nous avons eu la volonté de créer un programme, avec, et pour les femmes. Nous avons déposé un dossier auprès de la Fondation de France, pour l'appel à projet « Femmes et Sport, vers un nouveau départ ! » avant de commencer nos actions. Le projet n'a pas été retenu, notamment parce que rien n'avait encore été testé.

Nous avons tout de même lancé une promotion de 20 femmes de septembre 2020 à juin 2021 et testé la découverte d'activités un samedi sur deux et d'évènements de cohésion. Le covid a fortement perturbé le bon déroulé de cette édition mais nous avons quand même pu démontrer la pertinence et l'intérêt des femmes pour ce programme.

Nous avons déposé un nouveau dossier pour l'année 2021-2022 pour ce même appel à projets de la Fondation de France et avons, cette fois-ci, été retenu et obtenu 20 000 € pour le déploiement de l'action. Kabubu a été à nouveau lauréat pour l'année 2022-2023 sur ce même programme en proposant le déploiement de Potenti'elles à Lyon grâce, notamment, à la rédaction et à l'utilisation de ce guide et à l'accompagnement de l'équipe locale de Kabubu.

En parallèle, nous avons également déposé un dossier auprès de l'Onside Fund en 2019 pour le programme « Women Win » qui a également été refusé. De même, suite aux premières mises en place, nous avons postulé à nouveau pour ce programme qui a été lauréat pour l'année 2021-2022 et également renouvelé pour 2022-2023.

Une des participantes de la seconde promotion travaillant au sein de la BNP Paribas a réussi à obtenir une subvention de 3 000 € pour le programme.

La Fondation de France nous a recommandé auprès de la Fondation Chance, fondation abritée par la Fondation de France, pour co-financer le programme en 2022-2023. Nous avons rencontré Nathalie Tharaud-Lecomte qui a accepté de nous soutenir et de nous accompagner dans le déploiement du projet.

La Mairie de Paris et Paris2024 ont créé un programme pour faciliter l'accès au sport des femmes dans l'espace public : Paris Sportives. Nous avons été lauréat.e.s de ce programme pour l'année 2021-2022 avec un renouvellement pour l'année 2022-2023. Ce soutien nous a permis de lancer des sessions hebdomadaires de handball et de football pour les femmes et de fédérer une vraie communauté féminine autour de ces deux sports collectifs. Ce programme a permis de réaliser également des passerelles entre les différentes structures lauréates et d'organiser des initiations ensemble : par exemple de patin à roulettes avec Patin collectif.

Enfin, en 2023, le programme Potenti'elles a été repéré par Adidas et le programme Breaking Barriers, en collaboration avec Women Win et Common Goal. Ce programme vise à favoriser l'égalité de genre dans le sport et soutient 3 associations européennes sur 2 ans dans la formation des équipes opérationnelles et des « *Champions* » qui sont des femmes de la communauté de Kabubu. Ce projet nous permet de monter en compétences (cf partie A.7 de ce guide « L'accès au sport pour les minorités de genre ») et d'imaginer des synergies avec des acteurs internationaux.

Pour synthétiser, nous avons d'abord testé le concept sur des financements propres de l'association à plus petite échelle puis avons réussi, en démontrant l'intérêt du programme, à convaincre des partenaires financiers qui ont permis de déployer le projet et de convaincre à leur tour également d'autres soutiens financiers et opérationnels, de nous rejoindre.

4. Notre recommandation pour fédérer

Les partenariats sont donc nécessaires à la réalisation du programme. Nous recommandons de communiquer le plus possible avec ces partenaires, par exemple par l'intermédiaire d'une newsletter mettant en avant les nouveautés du programme pour fédérer autour des actions pour les femmes. Nous ne l'avons pas assez fait, sûrement par manque de temps mais c'est une recommandation qui nous semble impactante.

Des posts sur les réseaux sociaux, incluant des tags qui mentionnent les partenaires, peuvent également mettre en lumière ces partenariats et les actions conjointes qui ont été réalisées.

C. La planification et l'organisation des activités du programme

Cette partie du guide détaille, de façon plus opérationnelle, notre organisation pour la mise en place des activités sur le terrain.

1. L'importance des inscriptions

Nous commençons cette partie du guide par un retour sur l'importance de mettre en place un système d'inscriptions pour toutes les activités. Nous avons créé un système de gestion des inscriptions avec l'outil Airtable. Cela permet de proposer à la communauté nos différentes activités qui s'actualisent sur notre site internet.

Les inscriptions nous permettent de suivre le nombre de femmes inscrites aux activités et ainsi de savoir si nous devons communiquer davantage en envoyant, par exemple, des messages individuels aux femmes que nous accompagnons. Les inscriptions permettent également de limiter le nombre de participantes lorsque nous avons trop de demandes. Enfin, les inscriptions permettent de garder un historique du nombre de séances animées et du nombre de participantes, utile pour la mesure d'impact du projet.

Il est fréquent que des femmes viennent aux activités sans s'inscrire. Dans ce cas, les animateur.rice.s référent.e.s peuvent, les aider dans l'inscription en début de séance. Nous travaillons également avec les travailleur.euse.s sociaux qui aident les éventuelles participantes à s'inscrire sur notre site internet. Enfin, il est très fréquent que des femmes inscrites ne se rendent pas à l'activité, et dans ce cas il est intéressant de se rapprocher d'elle afin de comprendre les raisons de leur non-venue.

2. L'organisation d'un week-end

Une fois que les femmes motivées pour rejoindre le programme sont identifiées, nous préconisons de leur proposer de participer à un week-end de promotion, tous frais payés. Il est important de pouvoir proposer ce weekend avec une prise en charge financière de 100% pour permettre à toutes les femmes, même celles en situation de précarité, d'y participer et de ne pas faire de distinction ni d'amalgame.

En revanche, il est indiqué aux femmes qu'elles peuvent faire, si elles le peuvent et le souhaitent, un don à l'association.

Nous avons pu mettre en place cette idée à partir du moment où nous avons reçu le soutien de partenaires financiers en année 2 du programme.

Sur la seconde promotion, nous avons donc proposé un week-end en fin de programme, en mai 2022, à la sortie des nombreux confinements. Les femmes nous ont fait remarquer que le week-end était vraiment un moment fort et fédérateur et qu'elles auraient aimé pouvoir continuer le programme plus longtemps après le week-end. Cela aurait donc été bien de l'organiser en début de programme.

Pour la troisième promotion, nous avons donc proposé le week-end en première action proposée du programme, comme week-end d'intégration. Les femmes ne se connaissaient donc pas encore. Sur 20 femmes qui avaient confirmé, seules 11 se sont présentées pour partir au week-end. Nous expliquons cela, pour une partie, par la réticence à partir en week-end avec des personnes qu'elles ne connaissaient pas. Certaines ont eu des imprévus de dernière minute, dont 2 le COVID. D'autres n'ont pas donné de raison.

Suite à ces expériences nous préconisons donc 2 actions :

- l'organisation d'un week-end le 2ème ou le 3ème mois du programme, à partir du moment où les femmes se sont déjà rencontrées et ont montré leur fiabilité sur leur engagement.
- Tout comme pour le nombre de participantes pour l'entrée au programme, nous préconisons de proposer la participation au week-end à plus de participantes que le nombre de places disponibles ; En effet, la location du gîte, l'achat des repas et l'organisation des activités ont un coût conséquent et il est dommage de ne pas proposer toutes les places disponibles à cause d'annulations de dernière minute.

Pour la location du gîte, plusieurs sites répertorient les gîtes de groupes disponibles à la location (www.gites-de-france.com, www.abritel.fr, etc.) Il faut s'y prendre tôt, au moins 4/5 mois à l'avance, surtout pour la saison printemps/été.

Pour l'organisation opérationnelle du weekend, nous créons un fichier excel avec les horaires et les animations des trois jours (vendredi soir, samedi, dimanche).

Voici un exemple de déroulé de weekend (synthétique) :

Vendredi :

- 18h30 : Rendez-vous à la Gare pour un train à 19h30
- 20h30 : Arrivée au gîte et installation dans les chambres (une personne de l'équipe a préalablement fait les courses et prépare l'arrivée des participantes)
- 21h : apéro dinatoire et jeux d'interconnaissance

Samedi :

- Petit déjeuner et mise en place des enveloppes (une enveloppe par personne : chacune des participantes peut écrire un mot durant le weekend pour une autre participante et le glisser dans l'enveloppe. Chaque participante repart du weekend avec une enveloppe à son nom avec plein de mots doux !)
- Matinée : échanges sur la présence des femmes aux weekend et leurs attentes sur le programme / Point sur les règles de vie / Jeux collectifs
- Cours de Yoga et déjeuner
- Après-midi : randonnée
- Début de soirée : réflexions sur les défis à réaliser ensemble pendant l'année
- Dîner et jeux

Dimanche :

- Petit déjeuner et suite des réflexions sur le programme et les défis
- Fin de matinée : fitness et étirements
- Déjeuner
- Bilan du weekend et départ

Pour les repas, nous avons testé (et approuvé) un système de « concours de cuisine » qui fonctionne extrêmement bien. La personne référente de l'organisation va faire des courses avec des produits divers de consommation, adapté au nombre de personnes : par exemple, du riz, des sauces, des lentilles, des fruits et des légumes, de la farine, des œufs, du lait, du chocolat, des condiments, des oléagineux, des yaourts etc.

Nous préconisons un week-end 100% végétarien avec des produits de saison qui permet de s'adapter aux régimes alimentaires de chacune (en prenant en compte les éventuelles allergies, la religion, les préférences) tout en limitant l'impact carbone du week-end.

Les participantes sont réparties en quatre équipes en piochant des papiers. A l'ouverture du papier, la participante voit une gommette de couleur qui définit son équipe. Les quatre équipes ont des missions définies aléatoirement (organisation de la table et rangement, cuisine de l'entrée, cuisine du repas, cuisine du dessert). Ce jeu favorise l'esprit d'équipe et la créativité. Nous nous régalons à chaque fois !

3. L'organisation des activités hebdomadaires

Nous avons observé qu'il était nécessaire de créer des espaces de pratiques sportives sécurisants pour les participantes. Il est donc primordial de proposer des sessions régulières au même endroit, auquel les femmes peuvent accéder facilement avec une personne référente de confiance qu'elles connaissent. C'est pour cela que nous proposons trois types d'activités hebdomadaires qui se déroulent toujours aux mêmes endroits et aux mêmes horaires.

Les sessions de yoga :

Nous travaillons avec l'association Nour qui propose des cours de yoga pour des personnes en situation de précarité. Les professeurs sont formé.e.s pour accompagner spécifiquement les publics en difficultés et notamment des personnes exilées. Nour se charge de trouver un lieu de pratique adapté et Kabubu fournit le matériel pour les participantes (tapis, briques de yoga) et se charge de la mobilisation des participantes.

Les sessions de handball et de football :

La mairie de Paris met à disposition de Kabubu un terrain dans le 19ème arrondissement. Il y a des vestiaires et les participantes peuvent venir directement après leur travail si besoin. Pour les deux sports, nous avons observé des difficultés de mobilisation de participantes lorsque les séances étaient annulées plusieurs fois d'affilée (du fait de la pluie car le terrain est glissant et dangereux, des grèves ou des absences de coachs). A chaque fois, nous nous sommes demandées si le problème venait du type de sport proposé. Mais après avoir proposé plusieurs sessions régulières, les participantes revenaient et finalement un groupe conséquent se constituait assez rapidement. Nous préconisons donc de maintenir au maximum les sessions même s'il n'y a pas beaucoup de participantes au début, pour créer une régularité.

Pour faire connaître ces deux sessions de sport collectif, nous communiquons dans nos groupes whatsapp mais aussi dans des groupes Facebook de quartier (par exemple : « Collectif Paris 19 : Echanges, Partages, Infos, Bons Plans, Solidarité. »)

4. L'organisation des activités découvertes

Nous proposons des activités découvertes pour les femmes un samedi sur deux. L'objectif est de faire découvrir des activités diverses et variées aux femmes et notamment des sports qui peuvent être connotés « masculins » pour déconstruire les préjugés et que chacune puisse découvrir son terrain de jeu favori.

Les animateur.rice.s :

Nous établissons un calendrier en début d'année avec les différents samedis. Nous contactons les coachs (bénévoles ou prestataires) qui ont déjà manifesté un intérêt à l'animation des activités pour des femmes pour leur proposer les différentes dates. Nous privilégions les coachs femmes mais demandons l'avis aux participantes pour savoir si elles sont d'accord qu'un homme anime la séance. Sur nos trois promotions, les femmes n'ont pas montré de désaccord avec le fait qu'un homme vienne ponctuellement animer des sessions sportives.

Il est préférable de s'y prendre tôt et de demander quelques semaines avant à l'animateur.rice si c'est toujours bien possible de son côté. Le mieux est de pouvoir proposer aux femmes en début de programme le calendrier avec les dates et les activités proposées (sauf si les femmes préfèrent garder la surprise).

Pour trouver des volontaires pour animer les sessions, nous utilisons nos réseaux sociaux mais également des plateformes qui proposent au grand public et aux collaborateur.rice.s d'entreprise de s'engager : vendredi, wenabi, jeveuxaider.gouv, etc. Nous avons formalisé un « kit du bénévole » répertoriant des indications pour connaître l'association et la présenter, les bonnes pratiques d'animation et également des indications pour la sécurité des participantes (charte de protection de l'enfance, procédure à réaliser en cas d'accident). Nous accompagnons systématiquement les nouvelles personnes dans leurs premières actions.

La réservation des terrains :

Le plus grand défi pour la réalisation des activités bi-mensuelles est la réservation des espaces de pratique sportive. Nous travaillons avec les collectivités pour obtenir des créneaux dans des gymnases municipaux, avec des autorisations d'occupation temporaire (AOT). A Paris, par exemple, les demandes sont à effectuer a minima deux mois à l'avance auprès de la DJS (Délégation de la Jeunesse et des Sports) sur la plateforme ParisAsso. Nous travaillons avec les conseillers et conseillères de la Vie Sportive (CVS) de chaque arrondissement.

Si la réservation n'est pas possible dans des équipements municipaux, nous réservons des structures sportives privées : FIVE (football à 5), HOOPS Factory (basketball), SandFabrik (beach volley, paddle), etc. Les tarifs varient entre 50€ et 120€ par heure par terrain.

A la fin de chaque activité découverte, nous communiquons aux femmes les informations pour l'activité suivante. Nous créons à chaque fois un visuel pour le partager sur le groupe whatsapp des filles et les envoyer aux partenaires.

Voici ci-dessous un exemple de visuel :

ENVIE DE DÉCOUVRIR LE PATIN À
ROULETTES ?

REJOINS-NOUS LE SAMEDI 4 MARS
DE 16H À 18H



Activité découverte
100% femmes



Activité gratuite et
inclusive



Inscription avec ce flash code
(sélectionnez "Paris" puis
"Patins à roulettes") :



SCANNEZ-MOI !

A BIENTÔT !

CONTACT SI BESOIN :
MAUD@KABUBU.R
06 60 51 26 30

Nous envoyons des messages de relance sur le groupe whatsapp de Potenti'elles pour re-préciser les informations pour que ce soit facile d'accès pour les femmes. Voici un exemple :



Nous utilisons toujours les mêmes techniques pour les messages whatsapp :

- Ajouter un visuel à chaque message
- Intégrer des émoticônes dans le message
- Faire des phrases courtes et simples

Nous envoyons également un message individuel avant chaque activité à chaque participante qui n'est pas inscrite pour la motiver.

Après chaque activité nous envoyons dans les groupes une photo de la séance pour motiver les femmes à revenir et leur laisser un souvenir.

Des activités supplémentaires :

Nous nous sommes interrogé.e.s sur la pertinence de proposer des activités supplémentaires à la promotion de femmes. Des activités en dehors des temps prévus pour le yoga, le handball ou le football hebdomadaires et des activités bi-mensuelles du samedi. Soit en lien avec le sport : par exemple, assister à des matchs et des compétitions sportives. Soit des activités culturelles : des spectacles, du théâtre, etc. Nous sommes arrivé.e.s à la conclusion que les femmes étaient déjà très sollicitées avec les activités prévues dans le cadre du programme et qu'il était préférable de se concentrer sur le cœur du programme : le sport. C'est pourquoi, nous préférons toujours proposer des événements supplémentaires en lien avec le sport. Nous avons proposé, par exemple, aux femmes des différentes promotions de participer ensemble à la course La Parisienne début septembre (7km), grâce à la Mairie de Paris qui nous offre des dossards chaque année. Cependant, si les femmes souhaitent s'inviter mutuellement à des activités culturelles, nous encourageons fortement ce genre d'initiatives, par exemple, en leur proposant de couvrir les frais des sorties culturelles si le budget le permet.

5. La réalisation des défis

L'idée de base pour la promotion 2020-2021 était de proposer aux femmes du programme de réaliser un défi de leur choix en binôme. Par exemple, une idée était que Oriane puisse apprendre à Oumou à nager, en allant régulièrement à la piscine ensemble. Alice et Fatimate souhaitaient se rejoindre dans tous les parcs de Paris pour marcher. Deux autres participantes ont créé une chorégraphie qu'elles souhaitaient présenter au reste de la promotion. Ces défis ont été fortement perturbés par le covid, il n'a pas été possible de se voir et d'aller à la piscine ensemble par exemple.

Pour la seconde et la troisième promotion, nous avons souhaité faciliter la réalisation de ces défis en proposant aux femmes de réfléchir à un défi en petit groupe. Ceci afin d'éviter l'impact d'un départ du programme d'une participante sur sa binôme. Nous avons réfléchi avec les femmes à des sorties gratuites dans Paris qu'elles pourraient réaliser ensemble et avons créé un fichier partagé récapitulant ces idées et également le visuel ci-dessous :



La problématique est qu'il en est ressorti des défis moins personnalisés et donc moins motivants pour les femmes.

Cela a demandé énormément de relance de la part de l'équipe et de temps pour faire vivre ces temps de "défis" alors que l'objectif était que les femmes s'approprient ces idées et les mènent en autonomie.

Pour les femmes qui n'ont pas été au weekend, nous leur avons proposé de rejoindre des groupes déjà constitués.

Nous avons remarqué, grâce à Potenti'elles et à d'autres programmes de l'association, que le plus important était de proposer des groupes en fonction des affinités amicales créés pendant le weekend.

Finalement, nous préconisons de conserver cette idée de défis en binôme, sur un temps plus court avec des objectifs simples et réalisables. Nous préconisons de former les binômes pendant le weekend de cohésion et de le faire en fonction des affinités des participantes et de leurs objectifs. En prenant en compte la possibilité que certaines femmes quittent le programme de façon anticipée et donc que les défis ne soient jamais réalisés.

6. L'évènement de clôture

Les trois programmes se sont terminés en juin, c'est une bonne occasion pour réunir les femmes lors d'un temps estival pour fêter les réalisations de l'année. C'est également l'occasion de recueillir les avis des participantes sur le programme dans sa globalité et de passer un moment convivial et fédérateur. Par exemple, lors d'un pique nique ou lors d'une randonnée.

D. La mesure d'impact

Depuis 2022, nous travaillons avec l'outil [ImpactTrack](#) pour réaliser une mesure d'impact efficace du programme. Voici les différentes étapes.

1. Parties prenantes et théorie du changement

La première étape consiste à identifier les parties prenantes du projet :

- Les participantes exilées
- Les participantes locales
- Les partenaires sociaux
- Les partenaires sportifs
- Les partenaires financiers
- L'équipe de Kabubu
- Les bénévoles et les coachs
- Les entreprises privées

Pour chaque parties prenantes, nous avons identifié les principaux besoins afin de formaliser une théorie du changement, c'est-à-dire des actions qui présentent des résultats spécifiques et donc un impact social et sociétal.

ACTIONS

- Participer à un week-end d'intégration et créer du lien
- Organiser une initiation sportive toutes les 2 semaines favorisant l'inclusion et la coopération
- Organiser une séance de yoga chaque semaine permettant une gestion du stress et de se détendre
- Favoriser la création de liens sociaux privilégiés grâce à l'organisation et la réalisation de défis en petits groupes (hors activités communes)
- Proposer une soirée trimestrielle d'approfondissement du lien social
- Former les femmes locales sur la manière de se positionner avec les femmes exilées (Le Chêne et l'Hibiscus)
- Accompagner et suivre les participantes grâce à des entretiens trimestriels et un suivi régulier
- Créer et animer un espace de communauté pour les femmes (entre elles et avec l'équipe) du programme
- Constituer une communauté de coachs bénévoles et formées à l'animation d'activités inclusives et adaptées aux femmes
- Sensibiliser les partenaires et/ou femmes locales via la Fresque de la migration

IMPACTS

- Des participantes développent une pratique sportive autonome ou en groupe en dehors des activités Potenti'elles (inscription en club...)
- Intégration à un écosystème de structures qui gravitent autour de Kabubu, et découvertes d'autres opportunités (formation, bénévolat...)
- Création de liens d'amitié durables entre les participantes à la suite du programme
- Les participantes s'investissent auprès de Kabubu (participation à des activités sportives, bénévolat)
- Le bouche à oreille permet à des nouvelles participantes de rejoindre le programme ou Kabubu, notamment au sein des partenaires sociaux
- L'activité sportive permet aux participantes de développer des compétences psycho-sociale
- Les participantes locales développent une connaissance des caractéristiques de l'exil et ont envie de soutenir les personnes qui le vivent
- Certains préjugés sont déconstruits par la rencontre entre participantes locales et exilées de communautés différentes
- Ouverture vers d'autres cultures (en apprenant une langue, en voyageant, ...)

RÉSULTATS

- Amélioration du bien-être physique et mental des participantes
- Accès au sport facilité pour les participantes
- Découverte d'une grande variété d'activités, dans un cadre bienveillant pour les participantes
- Les participantes découvrent de nouveaux lieux et connaissent mieux leur lieu de vie
- Les activités permettent une meilleure appréhension des codes culturels locaux pour les participantes exilées
- Les participantes locales et exilées ont rencontré des personnes de divers pays qu'elles n'auraient pas forcément rencontré en dehors de ce contexte
- Les activités Potenti'elles sont des lieux "repères" dans lesquels être soi-même et s'évader du quotidien
- Les participantes exilées se sentent plus à l'aise pour communiquer à l'écrit (whatsapp) et à l'oral (elle progressent d'un niveau de langue)
- Les participantes locales et exilées cassent leurs préjugés autour de la pratique sportive
- Diminution du sentiment d'isolement par la création de liens et le soutien entre participantes
- Les partenaires sociaux relaient/identifient les activités de Kabubu et les relaient auprès de leur public
- Les participantes locales comprennent mieux les enjeux que rencontrent les personnes issues d'un parcours d'exil
- Les participantes gagnent confiance en elle et augmentent leur estime d'elles-même, développent leur curiosité
- Meilleure appréhension des transports en commun, de la ville, et du respect des rendez-vous pour les participantes exilées

2. Les indicateurs

Suite à cette réflexion, nous avons fixé des indicateurs pour notre campagne de mesure d'impact :

- Répartition des participant.es locaux/exilé.e.s
- Nombre total de participant.e.s
- Nationalité des participant.e.s
- Nombre d'initiations sportives proposées
- Nombre de séances de yoga organisées
- Nombre d'activités organisées avec partenaires
- Nombre de participantes exilées ayant des femmes locales dans leur entourage amical à l'entrée du programme
- Nombre de participantes locales ayant des femmes exilées dans leur entourage amical à l'entrée du programme
- Fréquence de participations des participantes aux activités (initiations sportives, yoga)
- Amélioration du sentiment de fierté des participant.e.s
- Perception par les femmes de l'amélioration de leur niveau de français grâce au programme
- Diminution du sentiment d'isolement des bénéficiaires
- Pourcentage de participantes qui déclarent être plus à l'aise pour se déplacer dans la ville
- Amélioration de la confiance en soi des participantes
- Niveau de bien-être physique des participantes (avant-après)
- Niveau de bien-être mental des participantes (avant-après)
- % de participant.e.s qui déclarent s'être fait des ami.e.s grâce à Kabubu
- Nb de participant.e.s qui déclarent avoir changé de regard positivement sur le mélange des cultures grâce à Kabubu

3. La collecte des données

Nous réalisons des entretiens semi-directifs avec les participantes en début, milieu et fin de programme.

Nous distribuons après chaque initiation découverte, des formulaires de satisfaction pour améliorer les activités proposées. Ces questionnaires s'intéressent à plusieurs éléments concernant la séance effectuée :

- si le niveau de la séance leur a paru accessible
- si l'activité en elle-même leur a plu
- si elles souhaitent continuer à pratiquer l'activité proposée
- si la manière d'animer était adaptée
- ce qu'elles ont préféré dans la séances
- ce qui peut être amélioré

Pour collecter les données, notamment lors des entretiens, nous pensons qu'il est plus pertinent de mobiliser une personne externe aux personnes travaillant pour le programme afin que les femmes se sentent à l'aise d'exprimer leurs ressentis, ou de faire que les questionnaires de satisfaction post activité soient anonymes

4. Analyse des données

En cours

III. Conclusion

Ces trois années d'expériences nous ont montré l'importance et la pertinence d'un programme dédié pour les femmes. Nous avons beaucoup appris au cours de ces trois promotions et en retirons des conclusions simples :

- La bonne réalisation du programme ne sera possible qu'à la condition que les participantes identifient une personne de confiance dans l'équipe organisatrice.
- Une vingtaine de participantes semble être le bon nombre pour assurer des activités de qualité et un suivi réalisable.
- Il faut accepter qu'un programme de lien social pour les femmes exilées connaîtra forcément des abandons et partir du principe dès le départ que des femmes peuvent rejoindre le programme au fur et à mesure.
- Un programme de suivi optimal doit durer environ 6 mois. Un programme plus court ne permet pas forcément de créer des liens durables et un programme plus long est difficile à suivre pour des femmes qui rencontrent de nombreuses problématiques dans leurs parcours.
- Un week-end fédérateur, accessible à toutes, doit être proposé en début de programme après quelques rencontres.
- La réalisation de défis ne doit pas être imposée aux femmes : si les femmes ne s'approprient pas directement l'idée de réaliser un défi, cela ne fonctionne pas et est très chronophage et énergivore pour l'équipe. Nous préconisons de proposer la mise en place de défis en binôme pendant le weekend.
- Les anciennes participantes sont les meilleures ambassadrices du programme et les impliquer dans l'organisation et dans la mobilisation des femmes des promotions suivantes, si elles le souhaitent, a un effet très positif.
- Un programme multidimensionnel de ce type ne peut pas être une réussite sans des partenaires opérationnels et financiers de confiance !