

SÜNGA

LYON

Sharing cultures. Shaping futures.

Bilan Sport et Inclusion

Programmation sportive inclusive pour des personnes exilées



2024 – 2025

Nos objectifs

Des conditions de vie précaires qui ne permettent pas la pratique sportive (coût), des espaces parfois peu inclusifs (rejet), des publics ayant vécu des traumatismes et ayant besoin d'être remobilisés socialement (santé mentale), une orientation peu qualifiée, anxiété, stress

Le sport joue un rôle crucial comme vecteur d'intégration des personnes réfugiées et nouvelles-arrivantes sur le territoire. Il est vecteur de valeurs, de cohésion d'équipe, d'outils essentiels pour le vivre ensemble et la compréhension des différences. Le sport est aussi peu accessible pour ces publics soit par manque d'information dû à la langue ou à l'isolement, soit au vu de la situation financière et précaire dans laquelle ils/elles se trouvent.

Les publics précaires avec lesquels nous travaillons ont aussi des conditions de vie peu favorables à un mode de vie sain (logement précaire, alimentation de base,...). Le sport est une vraie vertu pour la santé et pouvoir y accéder nous semble essentiel pour les remobiliser socialement, leur permettre de sortir de l'isolement et à termes, favoriser une remobilisation professionnelle.

Chez SINGA nous sommes persuadés que les activités socio-culturelles et sportives sont une porte d'entrée pour sortir de l'isolement via l'esprit collectif, la rencontre de pairs qui ont vécu des situations similaires ou des français avec lesquels échanger. C'est aussi un moyen d'être orienté de manière qualifiée vers d'autres programmes d'intégration (emploi, entrepreneuriat, accompagnement social et logement) et rejoindre un mouvement qui prône des valeurs de vivre ensemble.

De plus, dans certains pays, le sport est une activité interdite aux femmes ou à certaines minorités, notamment en Afghanistan depuis la prise de pouvoir des talibans. Certains sports comme la danse sont même interdits aux hommes. SINGA accueille une très grande communauté afghane et la pratique sportive est une vraie demande de leur part.

Finalement, les publics exilés ont souvent été confrontés à des situations de vie difficiles (guerre, mariages forcés,...) qui les ont poussés à quitter leurs pays en plus de parcours de migration parfois traumatisants (tortures,...). Le sport est reconnu pour avoir des effets positifs sur la santé mentale, réduire le stress, l'anxiété, la dépression. Les publics avec lesquels nous travaillons ont un vrai besoin de re-construire une estime de soi, de reprendre confiance, de se sentir entourés, afin de s'intégrer durablement et sainement dans la société française.

Lieux de réalisation

- Tiers-lieu le Faitout - 12 Rue Gabriel Péri - 69350 La Mulatière
- La maison Berty Albrech - Villeurbanne
- Climb Up Gerland - Lyon 69007
- Le parc de la tête d'Or - 69006
- Le parc Blandan - 69007
- Randonnées : divers endroits autour de Lyon
- Le Pa55age - 69001
- Couquet - Haute Loire





Capoeira au Pa55age avec des jeunes MNA

Nous avons proposé des cours de Capoeira dans un lieu où vivent 60 mineurs isolés avec Chao, un professeur qualifié. 10 sessions ont eu lieu. Les jeunes ont pu expérimenter la capoeira dans son ensemble : lutte, danse, musique et chants.

10 sessions de 2h

En moyenne 8 participants nouveaux arrivants par session

4 ou 5 participants locaux

Le lieu est habité uniquement par des hommes

Des femmes locales sont venues participer.



Zackaria vient du Soudan. Il a traversé des moments difficiles lors de son arrivée en France. La capoeira l'a beaucoup aidé à trouver des amis et une vie stable. Aujourd'hui il vient animer avec Chao, des ateliers pour les jeunes MNA et donne un exemple de réussite.



Le Yoga avec SINGA

23 sessions de Yoga de 1h30 dont 5 au parc et 1 session uniquement pour les femmes.

En moyenne 8 participant.e.s par ateliers

60% de participations de femmes aux ateliers

Les vendredis - horaires flexibles

Cercle de danse au Faitout

35 cercles de danse au Faitout de 2h

2 cours de danse non mixité pour les femmes.

En moyenne 8 participant.e.s par ateliers.

7 ateliers animés par un nouvel arrivant, Francisco réfugié Venezuelien (dances latinos).

Les mardis soirs de 18h00 à 20h





Le BodyShocX

Tous les samedis matins, notre bénévole Eyhab, lui-même réfugié syrien, propose des ateliers sportifs aux membres de SINGA. Le BodyShocx est un mélange entre du cardio et de la musculation, sans matériel et adaptable à tout public.

42 ateliers bodyShocxs de 1h
en moyenne 7 participant.e.s par ateliers
40% de femmes
70% de nouveaux arrivants.

Les samedis matins de 11h à 12h





Un été sportif avec SINGA

Nous avons fait le constat que nombreuses personnes de SINGA étaient isolées pendant l'été. Nous avons voulu ajouter à notre planning classique mensuel, des sessions de sport pendant l'été; Nous avons lié un partenariat avec Kabubu et avons proposé tout l'été des sessions sportives en plein air qui ont beaucoup plu.

Samedi 12 Juillet volleyball : 16 participations
Samedi 18 Juillet basketball : 12 participations
Samedi 26 Juillet football : 20 participations
Samedi 02 Août badminton : 12 participations
Samedi 09 Août football : 8 participations
Samedi 16 Août basket : 10 participations
Dimanche 24 Août basket : 10 participations
Samedi 30 Août volley : 16 participations

En moyenne 30% de participations de femmes.

Sur le volley, le basket et badminton : de nombreuses femmes.

Sur le football 0%.



L'escalade avec SINGA

13 ateliers escalade de 1h30

69 participant.e.s

156 participations

36 hommes

33 femmes

50% de personnes locales

50% de nouveaux arrivant.e.s

1 weekend en falaise en Haute-Loire

17 participants

12 nouveaux arrivants

5 personnes locales

10 nationalités différentes

Les vendredis midis de 12h30 à 14h

"On est à Couquet en haute-Loire. On est dans une maison de famille. J'avais envie d'inviter les membres de SINGA pour un weekend escalade. L'objectif c'est de pouvoir grimper en falaises. On vient se mettre au vert. On est des personnes de plein de pays du monde, des personnes locales et nouvellement arrivées. On se retrouve tous et toutes ensemble. Il y a tous les âges. On est un groupe bien mélangé, bien sympa !"

Ivan - Maker de l'atelier escalade





Deux stages de natation avec SINGA

Apprendre à nager est venu comme une évidence pour une partie de notre public ayant parfois vécu des traumatisme dû à l'eau. Les deux stages proposés avaient pour objectif de toucher un public ne sachant pas du tout nager, voire ayant de l'aqua-phobie.

20 sessions de natations

Stage 1 :

8 participants

100% de nouveaux arrivants

67 participations

Stage 2 :

11 participant.e.s

103 participations

100% de nouveaux arrivants

Le groupe a continué à se voir en dehors des stages grâce à des tickets gratuits que nous avons reçus de l'UCPA. Ils ont réalisés 4 sorties entre eux accompagné d'un bénévole de SINGA.

"Ce stage de natation m'a énormément apporté. En deux semaines, j'ai surmonté mes traumatismes, et le cadre bienveillant a permis à tout le monde de progresser. Avant, j'avais parfois peur même quand je mettais la tête sous l'eau dans la douche" - Ali



Randonnées

Cette année nous avons proposés 4 randonnées sportives en dehors de Lyon principalement dans les Mont d'Or et les Mont du Lyonnais.

4 randonnées entre 3 et 4h

En moyenne 23 à 25 participant.e.s par session
80% de nouveaux arrivants

6 avril, 11 mai, 15 juin, 10 août





Séjours à la montagne

Deux séjours à la montagne ont été proposés par SINGA en juin 2025. L'objectif n'est pas uniquement sportif mais de nombreuses activités sont proposées : randonnée, yoga et volleyball.

2 séjours à la montagne de 3 à 4 jours.

12 participant.e.s par séjours

donc 24 participant.e.s

Un séjour mixte (H&F)

Un séjour 100% femmes

80% de nouveaux arrivants - 20% de personnes locales

Séjour 1 : du 23 au 26 juin

Séjour 2 : du 27 au 29 juin

Lien vers la vidéo réalisée dans le cadre de ces voyages :

<https://singalyon.fr/horizon-des-refuges/>