

PROJET
ASSOCIATIF
2025-2029

 *massilia judo*
le judo pour tous



www.massilia-judo.fr

info@massilia-judo.fr
Numéro RNA : w1330005429
SIRET 399000470 00035





1 MASSILIA JUDO : UN ENGAGEMENT SPORTIF, ÉDUCATIF ET INCLUSIF AU CŒUR DE MARSEILLE

Massilia Judo est une association sportive implantée dans les 13^e et 14^e arrondissements de Marseille. Fondée en 1991 et affiliée à la Fédération Française de Judo, nous nous distinguons par notre engagement **éducatif**, **social** et **inclusif**.

L'association propose des activités ouvertes à tous, qu'il s'agisse d'enfants, d'adultes, de publics neurotypiques ou en situation de handicap. Quels que soient leur âge, leurs origines ou leurs capacités. Nous intervenons au sein de dojos, écoles primaires, collèges et centres spécialisés pour promouvoir l'éducation physique, la mixité sociale et l'inclusion par le sport.

Notre ambition est de répondre aux besoins d'un territoire marqué par des défis de précarité sociale et d'inégalités d'accès à la santé. Pour cela, nous utilisons le sport comme outil pédagogique et éducatif, permettant au public d'améliorer sa réussite éducative et son émancipation. Plus qu'une simple association de judo, notre structure fait du sport un véritable **levier d'éducation**, de **cohésion sociale** et de **bien-être** pour tous.

Massilia Judo s'appuie sur une équipe pluridisciplinaire pour répondre pleinement aux besoins diversifiés de notre public. Ce choix stratégique nous permet de nous positionner comme un acteur de référence en plein cœur de Marseille.

“ Nous sommes convaincus que le sport doit être accessible à tous, sans distinction. Nous proposons des activités sportives qui favorisent l'inclusion, en offrant à chacun la possibilité de pratiquer, quel que soit son parcours. À travers le judo, nous mettons en avant des valeurs essentielles comme le respect, le courage et la maîtrise de soi, afin de favoriser l'excellence personnelle et collective.”

Éric Torrente - Directeur général de Massilia Judo





2 LES DIFFICULTÉS DES QUARTIERS PRIORITAIRES DE MARSEILLE : ENTRE PRÉCARITÉ ET INÉGALITÉS D'ACCÈS

Nos interventions se concentrent principalement dans les 13^e et 14^e arrondissements de Marseille. Ces derniers portent l'héritage d'une histoire complexe et mouvementée, caractérisée par des problématiques socio-économiques importantes. Une majorité de la population fait face à des difficultés économiques, sociales, et de santé majeures. De nombreuses familles vivent sous le seuil de pauvreté, luttant pour accéder à des conditions de vie décentes.

La **précarité sociale**, telle que définie par Wresinski (1987), se caractérise par une absence de sécurité qui entrave l'accès aux droits fondamentaux et alimente un cercle vicieux d'exclusion. Elle trouve souvent son origine dans des événements tels que la perte d'emploi, un handicap ou une dégradation de la santé. Cette dynamique d'exclusion engendre des répercussions profondes, qui ne se traduisent pas seulement par une insécurité matérielle, mais a également des répercussions sur l'intégration sociale et le bien-être des individus (difficultés relationnelles, problèmes de comportement, décrochage scolaire et violence).

En effet, la **fragilité sociale** affecte également l'insertion dans la société, ce qui nuit à la construction identitaire et, in fine, à la santé des individus. La précarité devient un obstacle à l'accès aux soins et à la prévention.

L'**accès aux services de santé** reste un défi majeur, en raison d'un manque d'infrastructures médicales accessibles et d'obstacles financiers ou administratifs pour de nombreuses familles vivant sous le seuil de pauvreté.

L'ensemble des difficultés évoquées ci-dessus limite également l'accès de cette population aux activités sportives. Cette situation contribue à un cercle vicieux où **l'inactivité physique**, associée aux difficultés rencontrées, accentue le sentiment d'exclusion et nuit à leur bien-être. En outre, les jeunes filles rencontrent des obstacles supplémentaires, notamment culturels et sociaux, qui limitent davantage leur participation à des activités sportives. Ce manque d'accès au sport prive ces jeunes d'une opportunité précieuse pour se développer, renforcer leur confiance en soi et prévenir des problèmes de santé à long terme.

Ces réalités soulignent l'urgence d'agir face aux défis persistants qui touchent ces territoires. Dans ce contexte, le **sport** constitue un **levier majeur**.



3 LE SPORT : UN LEVIER ESSENTIEL

L'inactivité physique est un facteur aggravant des problèmes de santé, comme l'obésité et les maladies chroniques.

En France, elle coûte 17 milliards d'euros par an.

Face à cette urgence, des stratégies nationales, comme le Programme National Nutrition Santé (PNNS) et la Stratégie Nationale Sport Santé (SNSS), ont été mises en place pour promouvoir l'activité physique et réduire les inégalités sociales. Selon le ministère de la Santé, la sédentarité s'est profondément ancrée dans le quotidien des jeunes.

En France, en 2024, 37 % des 6-10 ans et 73 % des 11-17 ans n'atteignent pas les standards d'activité physique recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé. En 25 ans, les enfants ont même perdu 40 % de leurs capacités cardio-vasculaires. Il est donc crucial d'agir rapidement pour encourager et faciliter l'activité physique chez les jeunes, afin de prévenir des conséquences sanitaires graves et d'offrir à ces générations un avenir plus sain et équilibré.

Le sport est un outil reconnu. Il constitue une réponse à l'ensemble des problématiques évoquées :

L'activité physique et sportive joue un rôle essentiel dans la prévention des maladies chroniques, de l'obésité et de la sédentarité. Il est un moyen efficace d'améliorer l'état de santé global des individus en promouvant une hygiène de vie équilibrée.

Le sport offre également un espace commun où les barrières sociales, économiques et culturelles sont réduites. En permettant à des individus de divers horizons de se retrouver autour d'une même activité, le sport crée des opportunités d'intégration et de dialogue, ce qui favorise la mixité sociale. Il permet de lutter contre l'isolement en particulier pour les populations vulnérables avec lesquelles nous travaillons quotidiennement.

En termes de cohésion sociale, le sport crée des liens entre les participants en les rendant acteurs d'un objectif commun, qu'il s'agisse de gagner un combat ou simplement de progresser ensemble.

Il apprend à respecter un cadre, des règles, à coopérer, à surmonter les défis et à célébrer les réussites individuelles et collectives. Ces valeurs de solidarité et de respect sont transférables dans la vie quotidienne, contribuant à renforcer le tissu social et à réduire les tensions au sein des communautés.

Le sport devient alors un véritable moteur d'inclusion, d'accès à la santé et de cohésion sociale.





4 LE JUDO COMME OUTIL ÉDUCATIF

Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple, plus fort, mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser. Le judo est un sport pour tous qui procure un véritable équilibre. Activité de détente et de loisir, c'est une discipline basée sur l'échange et la progression. L'apprentissage se fait de manière progressive en fonction des aptitudes de l'individu, ce qui permet à chacun d'évoluer à son rythme.

« Rien dans le monde n'est plus important que l'éducation. Enseigner à une personne vertueuse peut avoir de l'influence sur plusieurs.

Ce qui a été appris par une génération peut être transmis à une centaine. »

Jigoro Kano - Fondateur du judo

Nous nous inspirons profondément de cette vision de Jigoro Kano, qui guide l'ensemble de nos actions. Pour nous, l'éducation est bien plus qu'une valeur : c'est le cœur de notre projet associatif. À travers le judo, nous transmettons bien plus que des techniques sportives. Nous utilisons cette discipline comme un outil pédagogique pour aider chacun à développer ses compétences physiques, sociales et émotionnelles, et à devenir un relais des valeurs que nous défendons.

Au sein de l'association, nous attachons une grande importance à la **dimension affective** de notre public. Ce qui est primordial dans les activités d'affrontement physique, c'est la capacité à accepter le **contact corporel** avec l'autre, en surmontant les angoisses, les peurs, les appréhensions, les complexes, mais aussi l'excitation que chacun peut ressentir lorsqu'est supprimée la distance habituellement présente entre son propre corps et celui des autres. De plus, cette entrée dans l'espace intime de son adversaire est accompagnée de la nécessité d'agir sur le corps de l'autre pour le dominer sans se laisser dominer. Les différents jeux que nous mettons en place permettent, à travers une relation nouvelle à l'autre, de découvrir et de reconnaître une autre manière de vivre son corps et d'agir avec les autres.

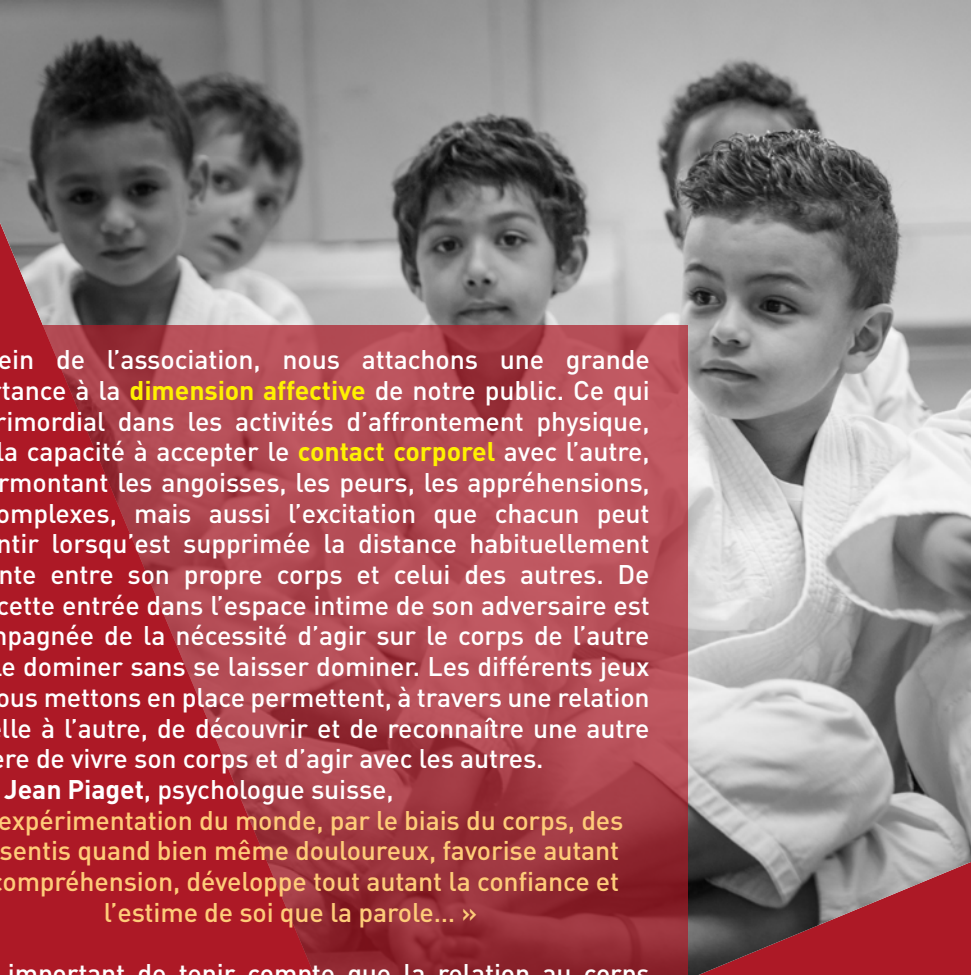
Selon **Jean Piaget**, psychologue suisse,

« L'expérimentation du monde, par le biais du corps, des ressentis quand bien même douloureux, favorise autant la compréhension, développe tout autant la confiance et l'estime de soi que la parole... »

Il est important de tenir compte que la relation au corps évolue et se modifie avec l'âge. Le besoin de s'affirmer comme appartenant à un sexe, l'acceptation de son corps soumis au regard des autres, les modifications de son corps liées à la puberté, les expériences corporelles de sa vie privée sont autant de facteurs qui remettent en cause, qui réorganisent (ou désorganisent) la manière de vivre son corps.

C'est pourquoi les savoirs concernant la gestion de l'émotion, qui peuvent être acquis à un moment donné de la vie de l'enfant à travers l'enseignement du judo, seront sans doute à adapter, à confirmer d'un cycle à l'autre puis au rythme des changements propres à l'adolescence et à la vie adulte.

Ce sont les raisons pour lesquelles nous positionnons la personne en tant qu'acteur et auteur créatif de son évolution dans l'altérité.



5 OBJECTIFS ET ACTIONS MISES EN PLACE

Jouer à lutter, c'est se construire en s'opposant aux autres, collectivement ou individuellement, c'est occuper des rôles précis (attaquant, défenseur, arbitre), c'est également entrer en contact corporel en respectant un certain nombre de règles :

• Apprendre à respecter un cadre...

- Le tatami, le judogi, l'hygiène, le respect de l'autre
- Respect du cérémonial du judo (salut en début et fin de séance)
- Savoir arrêter le combat dès que l'adversaire le demande

• ... et des règles

- Réagir vite, avec les signaux convenus, aux actions qui le nécessitent
- Respecter le temps du combat (début/fin) en trouvant la solution en un temps donné
- Savoir accepter le résultat donné par l'arbitre

• Exprimer et gérer ses émotions

- Savoir s'engager corporellement dans les affrontements en surmontant ses inhibitions liées à son corps et au corps des autres.
- Savoir accepter que l'autre touche mon corps sans me sentir psychologiquement en danger, accepter de toucher le corps de l'autre
- Savoir différencier le corps à corps dans le judo pour s'imposer physiquement et loyalement à l'autre, du corps à corps sexualisé.
- Savoir faire confiance à l'éducateur, aux règles du jeu, à son adversaire, aux arbitres.

• Respecter l'intégrité morale

- Savoir accepter le combat avec le risque d'être dominé
- Savoir gagner le combat sans humilier son adversaire, en restant « digne »
- Savoir perdre le combat en ne se sentant pas humilié.

• Développer des habiletés liées aux fondements du mouvement judo

- La coordination, l'agilité et l'équilibre sont développés par l'entremise d'exercices généraux et d'une variété de jeux liés au judo.
- Intégration de jeux de courte durée axés sur la vitesse/l'agilité.
- Des exercices de flexibilité sont intégrés à des jeux qui mettent aussi l'accent sur la coordination et l'agilité.
- Introduction de jeux judo qui favorisent le développement des habiletés cognitives, motrices et physiques.

L'accent est plutôt mis sur le « sol » que sur le « debout ». Les exercices de « sol » permettent aux enfants de mieux comprendre (ressentir) la mécanique du travail avec des partenaires, d'effectuer des renversements sécuritaires, de placer leur tête dans une position sécuritaire, etc., sans risque de blessure. Ainsi, les enfants peuvent apprendre à travailler ensemble dans un environnement qui ne pose pas de risques, et l'amélioration de la coordination des mouvements, de l'agilité et de la force musculaire rend la transition vers le « debout » plus sécuritaire.

Nous venons de le voir : le judo, au-delà de la pratique sportive, est une véritable école de la vie. Chaque séance permet de transmettre des valeurs essentielles telles que le respect de l'autre, le courage face à l'adversité et la maîtrise de soi dans les situations de stress. Ces principes sont intégrés au quotidien dans les entraînements, permettant aux jeunes de se structurer et de développer une discipline personnelle. Grâce à cet apprentissage, ils acquièrent des outils précieux pour leur vie personnelle et sociale

Notre panel d'initiatives ont en commun la volonté de réduire la fracture sociale inhérente aux conditions de vie précaires des habitants des zones urbaines les plus défavorisées.



PARTENARIATS PUBLIC / PRIVÉ

Partenariats avec l'Éducation nationale

Massilia Judo a réussi sur certains projets à mettre en place du judo à l'école. Grâce à un partenariat avec l'Éducation nationale et au Comité 13 Judo, toutes les classes de moyenne section jusqu'au CM2 ont pu bénéficier de plusieurs séances d'activité chacune.

Les écoles maternelles et élémentaires concernées sont classées en REP+, réseau d'éducation prioritaire. Les REP+ concernent les quartiers ou les secteurs isolés connaissant les plus grandes concentrations de difficultés sociales ayant des incidences fortes sur la réussite scolaire (source Eduscol).

Etape suivante : la création d'une section judo périscolaire au sein des gymnases de collèges pour les élèves qui quittent les établissements concernés par le classement en REP+, afin de poursuivre leur évolution sportive et éducative.

Partenariats avec des collectivités territoriales

Suite à une forte demande et pour compléter cette action, l'activité judo a été prolongée sur le temps périscolaire. Cette action fait l'objet d'une convention avec la mairie 13-14 qui met à disposition le gymnase scolaire ainsi que des tatamis. Mais aussi en partenariat avec la Ligue PACA et son dispositif « 100 ceintures noires » qui participe à l'indemnisation des professeurs.

Dans ce volet social sur l'éducation et la santé, avec sa volonté d'amener une certaine frange de la population vers le meilleur, Massilia Judo a noué en général depuis plusieurs années des partenariats avec l'IFAC PACA, la Ville de Marseille, à travers des conventions. Ainsi, il y a pu y avoir des dons de matériels et d'équipements, des prêts de locaux, une plus grande facilité d'organisation d'événements sportifs.

Partenariats d'échanges avec le privé

Dans le même ordre d'idée, grâce à des textes qui obligent les grandes entreprises (publiques ou privées) à recruter dans les zones concernées par de grandes opérations, de nombreuses places de stages sont réservées à ces jeunes. Massilia Judo œuvre dans ce sens avec de grands groupes tels que la SNCF, Decaux, ...



CONTACTS



Megane RABELLINO

Présidente

megane.rabellino@massilia-judo.fr

06 30 63 82 51

Eric TORRENTE

Directeur général

eric.torrente@massilia-judo.fr

06 11 52 62 24



www.massilia-judo.fr