NEWSLETTER

2026 - 06

Association de Prévention
de l'Agglomération Melunaise

SUR LE TERRAIN

2026 – 06

BILAN DU TOURNOI DE FOOTBALL 100 % FÉMININ

Dans le cadre de mes missions d'éducateur à l'APAM, j'ai organisé un tournoi de football 100 % féminin sur la ville de Melun, en collaboration avec plusieurs partenaires, notamment l'association Mée Dames et Citéo, équipe de médiateurs. Cet évènement à pour objectif de renforcer le partenariat.

Citéo médiation X MÉE DAMES X APAM Association de Prévention de l'Agglomération Melunaise

Cet événement a rassemblé 40 jeunes âgées de 14 à 21 ans repartie en 8 équipes de 5 joueuses, venues de différents quartiers et communes de l'agglomération Melunaise, mais également du secteur de Sénart (Moissy-Cramayel et Lieusaint).

Ce tournoi a permis de favoriser la rencontre entre des jeunes issues de différents territoires, renforçant ainsi la cohésion sociale et le vivre-ensemble à travers le sport. Échange de contact entre certaines joueuses qui ne se connaissait pas.





La journée s'est déroulée dans une excellente ambiance, marquée par le respect, le fair-play et un véritable esprit sportif. L'association Mée Dames a offert des collations pour toutes les joueuses inscrites pour le tournoi.

Aucun débordement ni incident n'a été constaté, témoignant du bon comportement et de l'engagement des participantes.

Kévin. M

1. Le tournoi t'a-t-il permis de rencontrer et d'échanger avec des jeunes filles d'autres quartiers ou d'autres communes ?

4 répondants

Oui	75%	3 votes
Un peu	0%	0 votes
Pas du tout	25%	1 vote

2. Selon toi, les valeurs de respect, de fair-play et de solidarité ont-elles été présentes durant le tournoi ?

4 répondants

Oui	75%	3 votes
Un peu	25%	1 vote
Pas du tout	0%	0 votes

3. Penses-tu que ce type d'événement contribue à améliorer les relations entre les jeunes des différents quartiers et territoires ?

4 répondants

Oui	100%	4 votes
Un peu	0%	0 votes
Pas du tout	0%	0 votes

4. Au-delà du football, qu'est-ce que cette journée t'a apporté personnellement ?

4 répondants

De nouvelles rencontres	75%	3 votes
Une plus grande confiance en moi	0%	0 votes
Un meilleur esprit d'équipe	0%	0 votes
Une meilleure compréhension des autres	25%	1 vote

5. Souhaiterais-tu participer à d'autres actions sportives et éducatives organisées par l'APAM et ses partenaires ?

4 répondants

Oui	75%	3 votes
Pourquoi pas	25%	1 vote
Non	0%	0 votes

6. Si oui, quelles activités aimerais-tu retrouver ?

3 répondants

- Five
- Une autre activité sportif ou physique pour pouvoir apprendre d'autres sports se défouler ou des activités comme des parcs d'attractions
- Encore du foot mais en mélangeant les âges

ÉDUCATEUR SPÉCIALISÉ ET SOPHROLOGIE : UNE APPROCHE COMPLÉMENTAIRE

“Dans le cadre de mes missions d'éducateur spécialisé à l'APAM, j'ai souhaité intégrer la sophrologie à ma pratique professionnelle afin de diversifier les outils proposés aux jeunes dans leur accompagnement. J’ai alors suivi une formation de base en sophrologie à l’Académie de sophrologie de Paris durant 1 an.”

La sophrologie, qu'est-ce que c'est ?

La sophrologie est une méthode qui vise à favoriser l'équilibre entre le corps et l'esprit, en développant une meilleure connaissance de soi. Elle s'appuie sur des exercices de respiration, de détente musculaire, de mouvements corporels et de projections positives.

Pratiquée individuellement ou en groupe, elle invite à prendre conscience de ses sensations, de ses émotions et de ses ressources, sans jugement ni interprétation. Selon l'objectif de la séance, les exercices guidés peuvent amener à évoquer des expériences passées, à porter son attention sur le vécu présent ou à se projeter positivement dans l'avenir.

Sa pratique régulière permet progressivement de s'approprier des outils pour mieux gérer son stress et aborder les situations du quotidien avec davantage de sérénité.



Pourquoi proposer la sophrologie aux adolescents ?



L'adolescence est une période de profonds changements physiques et psychologiques, durant laquelle le rapport au corps occupe une place importante. À travers leur apparence, leurs vêtements, leurs coiffures ou parfois certaines conduites à risques, les jeunes cherchent à construire leur identité et à s'affirmer.

C'est à partir de ce constat que j'ai souhaité leur proposer un espace pour se reconnecter à eux-mêmes, sans nécessairement passer par la parole ou l'analyse. Explorer ses sensations et porter un autre regard sur son corps me semble particulièrement intéressant à cette période de la vie.

La dimension d'entraînement de la sophrologie m'a particulièrement intéressé, car elle rejoint les objectifs de mon travail éducatif : favoriser l'autonomie, encourager la connaissance de soi et permettre aux jeunes de s'approprier des outils qu'ils pourront réutiliser dans leur quotidien.



La sophrologie dans mes accompagnements éducatifs

À ce jour, j'ai proposé la sophrologie à une dizaine de jeunes. Ceux qui manifestent un intérêt recherchent principalement des moyens de se détendre, de mieux gérer leur stress ou souhaitent simplement découvrir la méthode par curiosité.

Mon rôle consiste alors à accueillir leur demande, à leur présenter la sophrologie et ses limites, puis à proposer des exercices adaptés à leurs besoins, dans le respect de leur rythme et de leur liberté d'y participer.

J'intègre progressivement cette pratique dans mes accompagnements, aussi bien individuels que collectifs.



En collectif

Les séances prennent notamment la forme d'ateliers de préparation aux examens ou de temps de détente après une activité physique. À titre d'exemple, durant la semaine des premières épreuves écrites du baccalauréat, un groupe de jeunes a pu bénéficier d'exercices de sophrologie afin de découvrir des techniques de relaxation et de gestion du stress.

En individuel

la sophrologie peut être proposée comme un outil complémentaire face à différentes difficultés rencontrées par les jeunes.



J'ai notamment accompagné une jeune présentant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), en lui proposant des exercices favorisant la concentration et le relâchement des tensions corporelles.

Avec une autre jeune confrontée à des problématiques d'addiction à plusieurs substances, la sophrologie a été utilisée pour explorer des sensations corporelles agréables et expérimenter des moments de détente sans recours aux produits.

J'ai également proposé cette méthode à un jeune rencontrant des difficultés dans la gestion de ses émotions, afin de l'inviter à mieux identifier ses ressentis et les manifestations corporelles qui les accompagnent.
D'autres jeunes ont également pu découvrir la méthode dans le cadre de leur accompagnement.



Une double compétence qui enrichit ma posture éducative

L'intérêt de cette double compétence ne se limite pas à l'animation de séances de sophrologie. Être à la fois éducateur spécialisé et sophrologue en prévention spécialisée me permet également d'enrichir ma posture éducative en accordant une attention particulière au bien-être, aux émotions et au rapport au corps.

Les connaissances acquises durant ma formation trouvent ainsi leur place dans mes accompagnements quotidiens. Elles me permettent, par exemple, de sensibiliser les jeunes à l'importance de la respiration, à l'écoute de leurs sensations corporelles ou encore à l'identification et à l'accueil de leurs tensions.

Ainsi, même lorsqu'un jeune ne souhaite pas participer à une séance de sophrologie, certaines notions peuvent être abordées naturellement au cours des échanges éducatifs. Il ne s'agit pas nécessairement de pratiquer la sophrologie, mais de lui permettre de porter davantage attention à ce qu'il ressent et à la manière dont son corps réagit aux situations qu'il traverse.





Une pratique complémentaire, dans le respect de mes missions

Ma posture reste avant tout celle d'un éducateur spécialisé. Je ne cherche ni à poser un diagnostic, ni à interpréter les ressentis des jeunes, ni à traiter des troubles psychologiques ou médicaux.

La sophrologie ne remplace pas un suivi thérapeutique et ne constitue pas une réponse à toutes les difficultés. Lorsqu'une situation nécessite une prise en charge spécifique, mon rôle reste d'accompagner le jeune vers les professionnels compétents, en lien avec les partenaires et dans le respect de son choix.

La sophrologie constitue ainsi un outil complémentaire au sein de l'accompagnement éducatif, au même titre que d'autres supports comme le sport, les activités collectives ou les espaces de parole. Mon intention est avant tout de permettre aux jeunes de découvrir une autre manière de prendre soin d'eux, de mieux se connaître et de mobiliser leurs propres ressources.

Être éducateur spécialisé et sophrologue, c'est finalement enrichir ma pratique sans changer la finalité de ma mission : accompagner les jeunes vers davantage d'autonomie, en leur donnant les moyens de devenir acteurs de leur propre parcours.

Mathieu. M