

La Gazette du Michelet

n° Hors-série - Mars 2018



POURQUOI LA GAZETTE MICHELET ?

C'est le moment ! Aux quatre coins de la France et en Belgique, les jeunes et les éducateurs se préparent ! C'est quoi le rugby à 5 ? Ton nœud de huit, il est bien fait ? Et le match, il dure combien de temps ?

Evidemment, vous vous posez toutes ces questions, vous vous demandez comment vous allez être accueillis : où est-ce que l'on va courir, faire un foot ?

Qui prépare la semaine et nous attend ?

Cette gazette va vous accompagner pour répondre à ces questions et raconter quotidiennement cette semaine Michelet 2018. Dans ce numéro nous vous expliquerons l'incroyable événement qui se prépare ! **Bonne lecture et à bientôt !**

SOMMAIRE

ILS VOUS SOUHAITENT LA BIENVENUE ! page 2

LE MICHELET : UNE SEMAINE POUR « BIEN VIVRE » ENSEMBLE page 5

LE MICHELET D'HIER ET D'AUJOURD'HUI page 3

POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR "J" pages 6 et 7

PORTES OUVERTES SUR LE MICHELET 2018 page 4 JEUX page 8

ILS VOUS SOUHAITENT LA BIENVENUE !



**Edito Monsieur Alain PHILIPPOT, directeur territorial PJJ
Ille-et-Vilaine et Côtes-d'Armor**

Nous le voulions en acceptant d'organiser la 46ème édition du Challenge Michelet cette année, et nous le constatons dans l'émulation de la préparation de l'évènement : accueillir le Challenge, c'est d'abord une démarche d'équipe ! C'est tout une équipe qui vous accueillera en mai prochain à RENNES. Nous nous sommes lancés dans l'aventure, avec comme mot d'ordre d'être solidaires, complémentaires et créatifs !

C'est dans cette dynamique que nous avons choisi, comme thématique de cette édition, de mettre en valeur toutes « les solidarités ». En vous proposant de partager cette aventure, nous vous invitons à apporter votre pierre à l'édifice pour faire de cette 46ème édition une rencontre sportive inoubliable et festive, basée sur les valeurs humanistes et festive, basée sur les valeurs humanistes du sport. En attendant le « jour J », je vous souhaite une agréable lecture !

Edito Madame Nathalie APPERE, Maire de Rennes



Nous sommes très heureux d'accueillir la 46e édition du Challenge Michelet, parce que Rennes est une ville jeune, une ville éducatrice, une ville solidaire.

À Rennes la moitié des habitants a moins de 30 ans. Cela en fait le 2e territoire le plus jeune de France. C'est donc tout naturellement que nous avons placé l'éducation au cœur de notre projet pour la ville.

Cela passe par les efforts réalisés en faveur du sport, qu'il s'agisse du soutien aux associations et clubs sportifs, ou de l'investissement dans des infrastructures de qualité.

Nous sommes particulièrement heureux de pouvoir mettre à disposition de la PJJ et du Challenge Michelet toute la richesse du complexe sportif de Bréquigny.

Car quoi de mieux qu'un tournoi sportif pour transmettre aux jeunes les valeurs du sport ? Le respect des règles et des autres, le dépassement et l'estime de soi, l'esprit d'équipe et la solidarité, en bref tout ce qui nous permet de « vivre ensemble, en intelligence ». C'est ce que je souhaite à tous les participants du Challenge Michelet, organisateurs, partenaires éducatifs ou jeunes.

À tous, bienvenue à Rennes.

INTERVIEW DE ROMAIN

Romain a participé à la 45ème édition du Challenge Michelet à Dijon. Pour nous, il revient sur cette manifestation sportive...

C'était comment pour toi le Michelet, Romain* ?

R. : Génial, on découvre des nouveaux sports ou activités, on rencontre des professionnels avec qui on peut discuter et apprendre.
- On rencontre d'autres jeunes qui viennent de partout, on rigole.
- Cela change de notre environnement quotidien.

- Cela peut aussi t'aider dans ton projet d'insertion professionnelle. Je veux travailler dans le coaching sportif et grâce à l'association **Breizh Insertion Sport** qui est sur le Michelet et avec qui je fais une mesure de réparation, j'ai pu donner des cours de sport à des migrants sur Rennes.

*Le prénom a été modifié



Quel est ton meilleur souvenir ?

R. : Le relais avec les autres gars de la délégation. C'était le 4 x 100 mètres : on a fini 2ème, à la fin c'était trop bien, on était super contents et on a crié en se sautant dans les bras. Un beau moment, sur un sport nouveau pour moi.

Et cette année ?

R. : J'ai demandé à faire partie de l'équipe des bénévoles pour la 46ème édition. J'aimerais voir « l'envers du décor », comment toutes les activités, les ateliers sont préparés. Le fait de participer au Challenge Michelet m'a aidé à m'insérer. Donc, pour moi, c'est normal d'aider à mon tour.

Un message pour les jeunes qui hésitent à participer ?

R. : Si tu ne tentes pas, tu ne sauras jamais ce que tu loupes. Va à une journée préparatoire et tu verras.

LE MICHELET D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

Deux générations, une même philosophie... Chargé des Politiques interministérielles et partenariales et de l'Inclusion par le sport à la Direction de la PJJ, Grégory PERETOU rejoint dans la passion son aîné, Jean-Jacques CHABOT, Président de l'Association Edmond-Michelet.

LE MICHELET ?
UN RENDEZ-VOUS
INCONTOURNABLE !

Comment est née l'idée de ce Challenge Michelet ?

Jean-Jacques CHABOT : La première édition remonte à 1972. C'est Henry BAILLY, directeur de l'éducation surveillée, qui en a eu l'idée et a tenu à donner à ce Challenge le nom d'Edmond Michelet, en hommage à ce résistant de la seconde guerre mondiale, devenu ministre de la Justice du Général DE GAULLE. Le sport était l'un des meilleurs vecteurs d'échappatoire ou d'insertion dans la société.

Comment l'avez-vous vu évoluer au fil des décennies ?

J.-J. C. : Il faut insister sur le fait que l'on ait ouvert le Challenge à d'autres jeunes venus d'autres centres fermés, puis aux filles. On a ouvert ensuite certaines épreuves à la mixité. Aujourd'hui, on prend aussi plus en compte la santé des jeunes. On ne leur impose plus des épreuves éliminatoires trop pénibles, on insiste beaucoup sur la récupération.



Que représente le Challenge Michelet pour la PJJ ?

G. P. : Tous les ans, c'est un rendez-vous incontournable ! Au-delà de l'événement lui-même, il montre le savoir-faire des éducateurs. Le Michelet promeut le sport comme outil d'insertion, mais aussi de prévention et de respect de l'autre.



En quoi le Michelet a mieux pris en compte, ces dernières années, une dimension éducative ?

Grégory PERETOU : Avec le temps, on apprend de ses erreurs. Aujourd'hui, nous avons vraiment une équipe de professionnels au diapason, tous parlent le même langage : le sport est un média éducatif. Il doit servir dans ce cadre à acquérir de la confiance en soi, à dépasser les préjugés, à promouvoir la solidarité. Bref, les résultats bruts sur le terrain, c'est un détail... D'un commun accord, on a créé le trophée du fair-play. On fait ainsi passer des messages liés au respect de soi, des coéquipiers, des adversaires, des arbitres...



Qu'attendez-vous de cette édition 2018 à Rennes ?

G.P. : Comme tous les organisateurs, j'attends évidemment que ce soit une belle fête.

J.-J. C. : Que ce Michelet soit vécu comme une réelle invitation à l'épanouissement des jeunes participants, mais aussi de leurs éducateurs.

PORTES OUVERTES SUR LE MICHELET

LES SOLIDARITÉS AU MENU DU MICHELET

Cette thématique est apparue comme une évidence pour le Comité d'organisation : la Bretagne, au fil de son histoire et des épreuves qu'elle a traversées, s'est construite en région dynamique et forte.

La Bretagne a su allier des activités plus traditionnelles à une ouverture sur le monde. La solidarité est une valeur essentielle.



«Un village itinérant au programme !»

Quelle va être la grande innovation cette année sur le Challenge ?

Nous avons construit les activités du village autour de la thématique des solidarités. Nous avons aussi cherché un moyen de faciliter la participation des jeunes. On s'est dit que, si les jeunes ne venaient pas à nous, nous irions vers eux ! L'idée de mettre en place un village itinérant s'est logiquement imposée.

Quel en est le principe ?

Les animateurs vont se déplacer en vélo autour des terrains ! Le service d'insertion de Lorient a transformé d'anciens vélos de la Poste de façon très originale : des vélos poubelles, des vélos smoothies, des vélos "billig" (crêpières, en breton) : vous n'en croirez pas vos yeux !

Gardez-vous quand même le principe d'un village sédentaire avec plusieurs ateliers ?

Bien sûr ! Il est essentiel de retrouver des ateliers pérennes, avec des séances d'ostéopathie, de massages... Bref, des activités de bien-être ! Il y aura aussi des ateliers inédits, comme par exemple le stand baptisé « Photos Solidarités » animé par une photographe professionnelle, Coralie Salün. Nous vous laissons des surprises à découvrir sur place, mais sachez que cette année, en partenariat avec l'Office National des Anciens Combattants, chaque délégation pourra concourir pour le Trophée des « Solidarités » !

UNE SEMAINE POUR BIEN VIVRE ENSEMBLE

La vie collective au quotidien



Pendant les cinq jours du Michelet, il va falloir jouer ensemble, se dépasser ensemble, gagner ou perdre ensemble... Et « bien vivre ensemble c'est aussi manger ensemble, se parler, se supporter, s'accepter, respecter l'autre, qu'il s'agisse du coéquipier, de l'adversaire ou de l'arbitre. Ouverture d'esprit, d'horizon, tant dans le vestiaire que sur la pelouse, sur une piste ou dans un gymnase... Ces mots et moments font le quotidien des sportifs durant un championnat et conditionnent leur réussite ou leur échec. L'entraide, la solidarité, l'effort collectif, vont être autant de vertus développées pendant cette aventure. La cohésion de groupe est l'affaire de chacun.

Des jeunes aux encadrants qui ont suivi une formation sur ce thème à Dinard afin de garantir la qualité de leurs messages, de leur action pédagogique, de leur écoute. L'enjeu est de transmettre des notions communes, des règles de base de l'acceptation de l'autre, qui permettront de retenir un message qui va au-delà du résultat avec l'euphorie d'une victoire ou la déception d'une défaite. Alors, quoi de mieux que le groupe, pour repousser ses limites, aller au bout de soi-même, pour soi, mais aussi et surtout pour l'autre ? C'est l'esprit Michelet que l'on vous propose de partager pendant ces cinq jours.

Les infrastructures sportives

Nous serons dans de très bonnes conditions ! La ville de Rennes met, en effet, à notre disposition le complexe sportif de Bréquigny tout au long de la semaine : rugby, foot, basket et athlétisme se dérouleront sur le même site. Pour les épreuves sportives du jeudi matin (escalade et cross-country) nous serons accueillis sur le site de la ville de Bruz.



POUR ÊTRE PRÊT LE JOUR "J"

Lettre ouverte aux parents

Bonjour,
Votre fils ou votre fille va participer au Challenge Michelet à Rennes. Sachez que nous préparons cette grande manifestation sportive depuis plusieurs mois déjà. Pendant 5 jours, les quelques 300 jeunes participants, de France et de Belgique, vont à la fois réaliser des compétitions sportives et découvrir de nombreuses activités (création de jeux en bois pour une association d'aide aux enfants migrants, visites de notre région etc.).

En 2018, nous avons choisi de mettre le Challenge sous le signe des solidarités. Il était important pour nous que cette grande fête soit l'occasion de montrer à vos enfants la force de la générosité et de l'action collective.

Nous vous remercions de votre confiance.
L'équipe Michelet 2018



Le « passeport jeune » un visa pour la santé



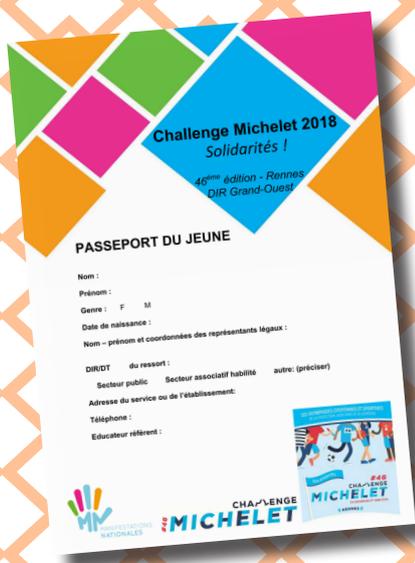
Voici un document incontournable, pour lequel nous avons besoin du soutien des parents !

Le Comité d'organisation utilise le passeport pour assurer le bien-être et la santé pendant la semaine de compétition. **Parce que la sérénité, ça se prépare.**

Le « passeport jeune » rassemble toutes les données sur la santé de chaque adolescent (accès aux droits, traitements en cours ou points de vigilance). Cela permet de réagir rapidement et efficacement en cas d'urgence. Les éducateurs vont solliciter les parents pour remplir ce document et signer les autorisations nécessaires. Conformément aux instructions nationales, chaque passeport sera ensuite supervisé par les chefs de délégation. Merci aux parents de leur faciliter la tâche !

Pendant cette semaine festive et sportive, un dispositif de secours est organisé. Par ailleurs, « le personnel infirmier sera équipé d'un brassard rouge, tient à préciser Laurent Goislard, responsable du pôle santé Michelet 2018, ils seront près des terrains et facilement identifiables. On va ainsi éviter certaines confusions en cas d'intervention auprès d'un jeune blessé. »

En exclusivité 2018, vous trouverez dans ce passeport une autorisation parentale pour des séances d'ostéopathie. Elles faciliteront la récupération et le bien-être après les activités sportives. « Nous avons profité de la présence, à Rennes, de l'Institut d'Ostéopathie pour mettre en place ces séances, c'est une véritable chance ».



LES CONSEILS DU COACH !



Pendant cinq jours, vous allez vivre une vraie vie de sportif ! Avec des matchs, des courses, des efforts répétés et intenses... Pour arriver sur ce Challenge rennais dans les meilleures conditions, voici quelques conseils à prendre en compte.

Pour être le plus performant, l'idéal est d'être **frais, disponible et en confiance**. C'est pourquoi la préparation doit être à la fois physique et mentale.

Le sommeil et l'alimentation influencent les performances. D'où l'importance de bien dormir les nuits précédant la compétition et de manger équilibré, avec un apport suffisant de glucides (sucre, confiture, miel, fruits...) à quelques jours de la compétition. A l'issue des épreuves, il est bon de privilégier un régime protéiné et l'ingestion de sucres.

Vous avez dit stress ?!



Pas de panique ! Être stressé est normal lors d'une compétition, mais cela ne doit pas être handicapant. C'est pourquoi, il est préférable d'être conscient de son niveau et de se rappeler qu'il faut se préparer. Si l'état de stress persiste, fermer les yeux et pratiquer une respiration ample et profonde pendant une minute. Mais surtout, le bon réflexe : parlez-en à vos encadrants !

Et pour récupérer ?

Relâche et amusement ! Il est bien aussi de programmer une petite marche avec quelques étirements doux.

LE SPORT, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

Pour une vie longue et en bonne santé

Des recherches démontrent que la perte d'autonomie est souvent liée à un mode de vie sédentaire, et non au vieillissement en soi. Elles concluent que l'activité physique est efficace pour augmenter la longévité.

Pour le plaisir

Lorsqu'on pratique une activité physique, on peut y éprouver du plaisir. Au bout de 15 à 30 minutes d'effort soutenu, l'organisme libère des hormones, comme les endorphines et la dopamine. Grâce à elle, le corps s'abandonne, les muscles se relâchent et une sensation de plénitude nous envahit.

Pour le bien-être

Les hormones libérées comme la sérotonine agissent directement sur l'anxiété, le stress et l'humeur.

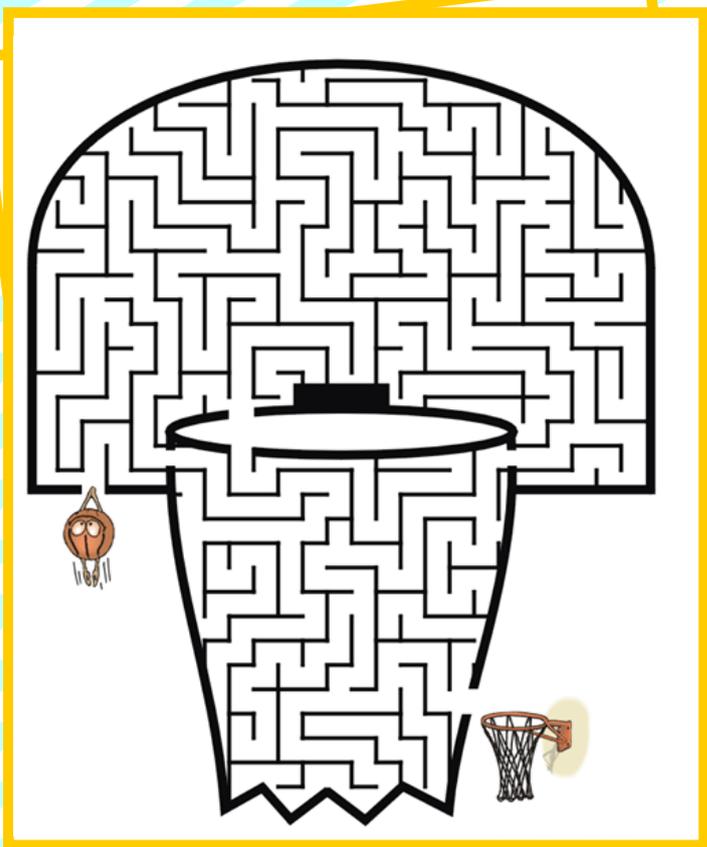
Des études ont montré que l'exercice physique pouvait être plus efficace que les médicaments pour soigner la dépression. Le dosage a son importance : 20 minutes à intensité moyenne, trois fois par semaine, suffisent pour induire un effet sur la partie du cerveau qui contrôle l'humeur.

Pour une bonne condition physique

L'activité permet d'avoir une bonne condition physique (souplesse, renforcement des muscles, etc...).

Elle améliore l'endurance (capacité à résister à la fatigue), la force, la coordination (l'adresse, la précision) et la forme.

LES JEUX



CHARADE

Mon **premier** est un animal domestique.
 Mon **second** n'est pas rapide.
 Mon **troisième** est un pronom personnel.
 Mon **quatrième** est une note de musique.
 Le professeur utilise mon **cinquième** pour demander le silence.
 Mon **sixième** est la 5ème lettre de l'alphabet.
 La vache produit mon **septième**.
Mon tout nous rassemble.

BLAGUES

Quel est le sport le plus désaltérant ?

 Que demandent les footballeurs chez le coiffeur ?

LE SAVIEZ-VOUS ?



Sur les panneaux, vous pourrez lire « Rennes et Roazhon », car le breton fait partie intégrante de la ville.
 Quelques chiffres sur le breton à Rennes :
 - 15 000 personnes parlent breton dans Rennes Métropole
 - 1 450 l'apprennent, dont 450 étudiants et 700 écoliers en filière bilingue ;
 - 50 associations culturelles bretonnes regroupent plus de 4 000 adhérents

RUBRIQUE LECTURE



Mon père était boxeur - Sélection officielle Bulles en fureur 2018
 Editions Futuropolis - Barbara Pellerin et Vincent Bailly
 Une formidable relation père-fille où le sport tient une place



centrale
 «Cadet d'une famille de quatorze enfants, mon père a l'habitude de se faire respecter avec les poings. Durant dix-sept ans, ma mère accompagna ses victoires et ses défaites. Pourtant, de leur histoire je ne me souviens que des disputes, de mon père fou de rage, fou d'amour, fou de jalousie, fou d'une violence qui le dépassait. » **Une bande dessinée à découvrir au plus vite !**