

Insertion par le sport

Non-certifiante

Formation continue.

Réf. : 25191570F — Mise à jour : 7 avril 2026

Organisme responsable : **Enjeux**

Contenu

Objectifs

1. Favoriser la remobilisation et la reprise de confiance

- Engager les jeunes éloignés de l'emploi dans une dynamique positive
- Restaurer l'estime de soi par la réussite, l'effort et le collectif
- Réinstaller des habitudes structurantes : assiduité, ponctualité, engagement

2. Renforcer les compétences de base et les prérequis professionnels

- Consolider les fondamentaux scolaires (français, mathématiques, numérique)
- Développer les compétences clés du socle : communication, autonomie, travail en équipe
- Préparer les jeunes aux exigences du monde professionnel et aux attendus des employeurs

3. Utiliser le sport comme levier éducatif, social et professionnel

- Proposer une pratique sportive quotidienne pour travailler discipline, persévérance et cohésion
- Exploiter les situations sportives pour développer des compétences transférables
- Favoriser la santé physique et mentale, condition essentielle à l'insertion

4. Sécuriser les parcours d'orientation et d'insertion professionnelle

- Accompagner les jeunes dans la construction d'un projet professionnel réaliste et motivant
- Organiser des immersions en entreprise (60h) pour confronter les projets au réel
- Travailler avec les employeurs locaux, les CFA et les organismes de formation pour faciliter les sorties positives

5. Renforcer l'inclusion sociale et la citoyenneté

- Développer le sens des responsabilités et la compréhension des règles
- Mettre en place des ateliers d'éducation citoyenne animés par la Gendarmerie
- Sensibiliser aux droits, devoirs et enjeux sociétaux

6. Accompagner les situations sociales et permettre la levée des freins

- Assurer un suivi individuel régulier (psychologue, accompagnement socio-administratif).
- Travailler sur les freins périphériques (logement, mobilité, santé, démarches)
- Soutenir le jeune dans une approche globale, coordonnée avec les partenaires sociaux (ML, PJJ, ASE...)

7. Assurer la qualité du parcours et la sécurisation des sorties

- S'inscrire dans un cadre certifié **Qualiopi – Action de Formation**
- Proposer un parcours structuré de **720 heures**, cohérent et évalué
- Assurer un suivi post-formation d'un mois pour consolider les sorties (emploi, formation, alternance)

Programme

Partie 1 : Sport & Culture (300 h)

Objectif : restaurer la confiance en soi, la santé psychique et la cohésion sociale.

Module 1 – Sport et bien-être (220h)

- Pratique multisports : football, sports collectifs, boxe, remise en forme.
- Développement physique, gestion du stress, respect des règles.
- Ateliers bien-être : nutrition, hygiène de vie, relaxation.

Module 2 – Culture & citoyenneté (80h)

- Sorties culturelles hebdomadaires : théâtre, cinéma, musées.
- Ateliers citoyens : laïcité, égalité femmes-hommes, écologie, prévention addictions/violences.
- Expression orale et artistique (théâtre, écriture, débats).

Partie 2 : Remise à niveau & Insertion (300h)

Objectif : préparer les jeunes à un retour vers la formation, l'emploi ou l'alternance.

Module 3 – Compétences de base (120h)

- Français, maths, numérique
- Communication professionnelle : mails, CV, présentations orales
- Organisation personnelle, gestion du temps

Module 4 – Préparation à l'insertion (120h)

- Découverte métiers et secteurs porteurs
- Rencontre avec entreprises locales (logistique, agroalimentaire, industrie navale, animation...)
- Ateliers emploi : CV, LM, simulations d'entretiens
- Information sur dispositifs de formation et d'alternance.

Module 5 – Immersion en entreprise (60h)

- Stage court en entreprise (2 semaines)
- Restitution et bilan des compétences acquises

Partie 3 : Suivi individuel & accompagnement psychosocial (120h) Objectif : sécuriser le parcours et préparer la sortie

- Entretiens individuels avec un référent.
- Accompagnement aux démarches administratives (santé, logement, droits sociaux).
- Orientation vers emploi, formation, service civique ou dispositifs adaptés.
- Suivi spécifique santé mentale : relais avec MDA, CJC, associations spécialisées.

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée

Sans niveau spécifique

Niveau de sortie

Sans niveau spécifique

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2150056	Présentiel	Lorient	04/01/2026	29/06/2026