



VILLE DE
ROUBAIX

Dépôt d'une demande PIC (Projet) n° 2702180

Dossier de Projet d'Initiative Citoyenne : dépôt de la demande PIC : "Combat & Citoyenneté ? Sports, Bien-être et Inclusion à Roubaix" Le 20/09/2025. Lieu de réalisation du projet : salle de sport Lesaffre. Montant demandé : 1000 Euros.

Dépôt d'une demande aux Projets d'Initiative Citoyenne

Dispositif financé par la Région Hauts-de-France avec le concours de la Ville de Roubaix

Titre du projet

Combat & Citoyenneté ? Sports, Bien-être et Inclusion à Roubaix

Dossier n°

2702180

Porteur du projet

Association : ASSOCIATION ROUBAISIENNE DE LUTTE

Date de réalisation du projet

Du 20/09/2025 au 20/09/2025

Lieu de réalisation du projet

salle de sport Lesaffre

Objectif principal du projet au regard de la thématique d'intervention choisie

(Echanges de savoirs et entraide)

Objectifs du projet

l'événement proposera des initiations accessibles à tous les publics, y compris :

les enfants à besoins spécifiques (adaptation des exercices, encadrement bienveillant),

les filles et garçons de tous âges,

les parents, invités à participer avec leurs enfants pour renforcer le lien familial.

Les ateliers seront conçus sous forme de jeux ludiques et coopératifs (parcours moteurs, défis en binômes parents-enfants, petits tournois amicaux) afin que chacun, quel que soit son niveau ou ses capacités, puisse s'impliquer et réussir.

2. Associer le sport à des pratiques de bien-être et de santé : sophrologie, diététique, aromathérapie

l'événement ne se limite pas à la pratique sportive : il vise aussi la prévention santé et le bien-être global.

Sophrologie : exercices simples de respiration et de relaxation pour apprendre à mieux gérer le stress, développer la concentration et canaliser les émotions.

Diététique : ateliers interactifs autour de l'alimentation équilibrée (quiz, jeux sensoriels, découverte des fruits et légumes, ateliers parents-enfants pour « composer son assiette équilibrée »).

Aromathérapie : sensibilisation aux bienfaits des huiles essentielles, par exemple pour la récupération musculaire, le sommeil ou la détente.

Ces animations visent à donner aux familles des outils concrets qu'elles pourront réutiliser dans leur quotidien.

3. Proposer des animations citoyennes et culturelles avec l'association Les Enfants de la Balle

l'association interviendra pour renforcer la dimension citoyenne, culturelle et inclusive de l'événement.

Les ateliers mettront en avant :

les valeurs du sport : respect, solidarité, coopération,

la mixité sociale et culturelle à travers des activités collectives,

la participation active des habitants grâce à des jeux collaboratifs et accessibles.

Ces animations viendront compléter la pratique sportive et le bien-être, en rappelant que le sport est aussi un outil d'éducation citoyenne et de cohésion sociale.

4. Déroulé et activités prévues

Ateliers sportifs

Club de lutte : initiations ludiques, petits défis parents-enfants.

Club de boxe : boxe éducative (sans contact, travail de motricité et de coordination).

Bien-être & santé

Sophrologie : exercices de respiration et de gestion des émotions.

Diététique : animation par une diététicienne autour d'une alimentation équilibrée (quiz, jeux sensoriels).

Aromathérapie : sensibilisation aux bienfaits des huiles essentielles pour la détente et la récupération.

Animation citoyenne

Les Enfants de la Balle : ateliers d'expression ludique et collective, sensibilisation aux valeurs sportives, inclusion et solidarité.

Temps convivial

Buffet partagé / collation (selon budget et partenaires).

Animation musicale et festive.

Distribution de diplômes symboliques ou médailles citoyennes aux enfants.

Public visé

Enfants et jeunes de 6 à 17 ans, dont une attention particulière sera portée aux enfants à besoins éducatifs particuliers et en situation de handicap.

Parents et familles roubaisiennes, afin de favoriser des pratiques partagées et le renforcement des liens familiaux.

Habitants fragilisés ou isolés des quartiers prioritaires.

De manière plus large, tous les habitants de Roubaix souhaitant découvrir ces activités.

Comment les porteurs vont-ils faire connaître leur projet aux habitants de leur quartier ?

Club de lutte de Roubaix (porteur de projet, coordination).

Club de boxe (initiation).

Les Enfants de la Balle (animations citoyennes et inclusives).

Professionnels bien-être : sophrologue, diététicienne, aromathérapeute.

ACSR (mobilisation locale).

Bénévoles et habitants du quartier.

Ville de Roubaix / services de quartier (soutien logistique et communication).

Résultats attendus

Participation de 80 à 120 personnes, dont au moins 30 familles et 15 enfants à besoins spécifiques.

Création d'un cadre d'échange parents-enfants autour du sport.

Réduction de l'isolement grâce à un temps collectif et festif.

Sensibilisation de la population aux enjeux de citoyenneté, santé et bien-être.

Mise en valeur des associations locales roubaisiennes.

Contribution aux objectifs du Projet d'Initiative Citoyenne de la Ville de Roubaix :

Inclusion,

Santé,

Lien social,

Valorisation de la participation citoyenne.

Budget total du projet

1 941€

Montant demandé

1 000€