

Faculté des sciences de la motricité

Le sport comme développement socio-émotionnel et levier d'inclusion sociale pour les jeunes en situation de vulnérabilité dans les ASBL sportives bruxelloises

Auteure : TOUSSAINT MEZANG Iseult

Promoteur : SELÇUK Açıkgoz

Co-promoteur : LEFEBVRE Arthur

Année académique 2025-2026

Master en sciences de la motricité, orientation éducation physique [120.0] -

EDPH2M

Finalité spécialisée : Management des organisations sportives

Utilisation de l'IA

UCLouvain FSM : Déclaration d'utilisation des aides et outils Intelligence Artificielle (IA)

J'ai utilisé l'IA pour ce projet :	☒ Oui ☐ Non
------------------------------------	---

Si vous avez utilisé l'IA dans ce travail, veuillez préciser comment ci-dessous :

Texte (par exemple, vérification orthographique, génération de texte, production d'idées, ...)

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Correction grammaire et syntaxe.
Aide à la restructuration de la rédaction et idées ; reformulation de texte pour éviter les répétitions.
Recherche de sources pertinentes pour compléter l'analyse.
Aide à la discussion des résultats.

Images

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

/

Code, aide à la programmation, ou algorithmes

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Aide à la création des tableaux avec les codes, catégories et thèmes des données.

Autres utilisations

Le cas échéant, veuillez résumer (500 caractères maximum):

Aide à la structuration de la bibliographie et vérification pour éviter les oublis.

Je connais les règles de l'UCLouvain en matière d'intelligence artificielle. Je déclare que toute utilisation d'aides ou d'outils d'intelligence artificielle est explicitement mentionnée dans le présent formulaire de déclaration.

Nom	Toussaint Mezang	Prénom	Iseult
-----	------------------	--------	--------

Remerciements

Je souhaite tout d'abord exprimer ma profonde gratitude à Selçuk, mon promoteur, pour son accompagnement, sa grande disponibilité et ses précieux conseils tout au long du processus de rédaction de ce mémoire. Merci d'avoir toujours porté un grand intérêt à mon travail, de m'avoir fait confiance et de m'avoir apporté de nombreux encouragements, qui m'ont permis de travailler de manière plus sereine.

Je tiens également à remercier Monsieur Arthur Lefebvre, en tant que co-promoteur, pour son accompagnement, ainsi qu'en tant que professeur durant mes années à l'UCLouvain.

Je voudrais remercier ensuite tous les participants qui ont accepté de donner de leur temps pour nous raconter leurs expériences, ainsi que les ASBL et clubs sportifs pour leur soutien et l'intérêt qu'ils ont porté à cette étude.

À mes ami·es, je tiens à exprimer également ma gratitude pour toutes ces belles années passées à leurs côtés à Louvain. Grâce à eux·elles, les blocus ont été moins difficiles. Merci d'avoir rendu ma vie étudiante inoubliable.

Enfin, merci à ma mère qui a toujours eu les mots pour me remonter le moral lors des remises en question et dans les périodes de doute. Elle m'a toujours soutenue et sa présence durant mes études m'a été très précieuse.

Table des matières

1. Introduction	1
2. Revue de littérature et cadre théorique	3
2.1. Concepts clés	3
1.1.1. Jeunes en situation de vulnérabilité	3
1.1.2. Inclusion sociale	4
1.1.3. Compétences socio-émotionnelles	5
2.2. Le sport comme levier d'inclusion sociale	6
2.3. Le sport comme contexte de développement socio-émotionnel	8
2.4. La place de la parole des jeunes dans les structures sportives	10
2.5. Cadre théorique	12
2.5.1. Capability Approach de Nussbaum : analyser les libertés réelles en sport	12
2.5.2. Les dix capacités centrales de Nussbaum : grille d'analyse	14
2.5.3. Conclusion théorique et implications pour la recherche	15
3. Méthodologie	16
3.1. Contexte : la Région de Bruxelles-Capitale	16
3.2. Approche méthodologique	16
3.3. Population et échantillonnage	17
3.4. Collecte des données	18
3.5. Analyse des données	20
3.6. Considérations éthiques	21
4. Résultats	22
4.1. Thème 1 : le sport comme espace de construction du lien social	23
4.1.1. Le club comme espace de rencontre au-delà du quartier	23
4.1.2. Les pairs comme source de liens forts et durables	24
4.1.3. La relation coach-jeune	25
4.2. Thème 2 : la participation sportive comme vecteur de développement des capacités socio-émotionnelles	27
4.2.1. La confiance et l'affirmation de soi	27
4.2.2. La gestion des émotions et la régulation émotionnelle	28
4.2.3. La maturité, la persévérance et la maîtrise de soi	30
4.3. Thème 3 : la reconnaissance institutionnelle comme une dimension manquante	31
4.3.1. L'invisibilité : quand les jeunes ne sont pas écoutés	32
4.3.2. Les visions des jeunes : comment ils veulent participer	33

5. Discussion	34
5.1. Interprétation des résultats	34
5.1.1. Le sport comme espace de construction de lien social	34
5.1.2. Le sport comme vecteur de capacités socio-émotionnelles	37
5.1.3. Contrôle sur son environnement : une inclusion incomplète	41
5.2. Limites de la recherche	43
6. Conclusion	44
6.1. Recommandations	45
7. Références	47
8. Annexes	56
8.1. Annexe 1 : Population et échantillon de la collecte des données	56
8.2. Annexe 2 : Guide d'entretien	58
8.3. Annexe 3 : Codes inductifs et catégories	63
8.4. Annexe 4 : Codes de l'analyse thématique	67
8.5. Formulaire de consentement	70

1. Introduction

"Le sport, c'est honnêtement... 80% de mes fréquentations." (P60, M, boxe, Ent5, Club 6)

Le sport est depuis longtemps reconnu comme un puissant outil de transformation sociale, bien au-delà de sa dimension physique (Super et al., 2018). Dans de nombreuses sociétés, il constitue un espace de socialisation, d'apprentissage et de construction identitaire (Eccles et al., 2003). Cet espace est d'autant plus important pour les jeunes issus de milieux défavorisés (Super et al., 2018). C'est le cas notamment à Bruxelles, une ville marquée par des contrastes socio-économiques importants où près d'un enfant sur trois grandit dans un ménage menacé de pauvreté (Observatoire de la Santé et du Social, 2025). Dans ce contexte, les programmes sportifs proposés par les associations à but non lucratif (ASBL) constituent des espaces structurés où les jeunes en situation de vulnérabilité peuvent accéder à la pratique sportive, bénéficier d'un soutien relationnel et se retrouver aux côtés de pairs issus de milieux socio-économiques variés (Corvino et al. 2023).

Au-delà de sa dimension relationnelle, un second courant de recherche s'intéresse à ce que la pratique sportive permet aux jeunes de développer sur le plan socio-émotionnel. Plusieurs travaux montrent que la pratique sportive fournit des ressources susceptibles d'aider les jeunes à gérer leurs émotions (Teques et al., 2024), de contribuer au développement de compétences de vie (Hermens et al., 2017) ou encore d'améliorer la confiance en soi (Scarpa, 2011). Une revue systématique récente met ainsi en évidence une association entre la participation sportive, une meilleure estime de soi, une plus grande satisfaction de vie et une diminution des symptômes dépressifs et anxieux, en partie grâce au sentiment d'appartenance et au soutien des pairs (Wade et al., 2026). D'autres recherches montrent aussi qu'il est possible de renforcer directement certaines ressources psychosociales, comme la résilience et la capacité à demander de l'aide, notamment lorsque les entraîneurs et les parents sont formés à cet effet (Vella et al., 2020). Dans la même perspective, des travaux qualitatifs menés auprès de jeunes socialement vulnérables soulignent que le club sportif peut devenir un espace d'apprentissage émotionnel, à condition d'offrir un cadre relationnel sécurisant (Son & Berdychevsky, 2024 ; Teques et al., 2024).

Les compétences développées grâce au sport sont particulièrement déterminantes pour des jeunes en situation de vulnérabilité car elles agissent comme un facteur de protection face aux risques d'exclusion sociale (Hermens et al., 2017). Ces acquis ne doivent toutefois pas être compris comme de simples compétences individuelles. Ils peuvent aussi être appréhendés comme des moyens permettant aux jeunes d'exprimer leurs émotions, de créer des relations significatives et d'occuper une place reconnue dans le collectif (Smith et al., 2023).

Il existe cependant des limites à l'inclusion des jeunes par le sport. Les liens forts développés entre pairs partageant une même identité ou une même expérience peuvent favoriser un repli identitaire (Putnam, 2000 ; Kretschmer et al., 2024). De plus, les effets positifs du sport ne sont ni automatiques, ni garantis : ils dépendent étroitement des conditions sociales, pédagogiques et organisationnelles dans lesquelles les activités sont mises en œuvre (Hermens et al., 2015). Sur le plan méthodologique, une revue systématique récente souligne qu'à ce jour, les preuves de l'efficacité du sport organisé pour les jeunes en situation de vulnérabilité restent non concluantes (Filges et al., 2024). La plupart des études disponibles reposent sur des designs non randomisés présentant des risques de biais élevés, ce qui empêche d'évaluer les véritables effets causaux de la participation sportive (Filges et al., 2024).

Parallèlement, la littérature existante adopte souvent une perspective descendante (top-down), se concentrant sur les objectifs des institutions ou sur des indicateurs quantitatifs. Peu de travaux explorent les conditions de la pratique sportive "de l'intérieur", à partir de l'expérience vécue par les jeunes, notamment en ce qui concerne leur vécu émotionnel, leur intégration sociale ou leur capacité à exercer un contrôle sur leur environnement. Cette dimension subjective est pourtant importante pour comprendre comment les jeunes vivent leur pratique et ce qu'ils en tirent.

L'objectif de cette étude est d'analyser dans quelle mesure la participation sportive au sein des ASBL sportives bruxelloises contribue au développement des compétences socio-émotionnelles et à l'inclusion sociale holistique des jeunes en situation de vulnérabilité. Pour ce faire, nous nous appuyons sur une approche qualitative interprétative, fondée sur des entretiens semi-directifs et sur des groupes

de discussion (ou focus group) menés auprès de jeunes entre 12 et 24 ans issus de huit ASBL sportives de la Région de Bruxelles-Capitale.

Deux questions de recherche guident cette étude : Comment la participation sportive au sein des ASBL bruxelloises contribue-t-elle au développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes en situation de vulnérabilité ? Et dans quelle mesure cette participation contribue-t-elle également à leur inclusion sociale par le sport ? Ce travail donne voix aux expériences et aux perceptions des jeunes pour comprendre le rôle des organisations sportives associatives comme espaces de développement et d'inclusion, tout en mettant en lumière les conditions structurelles qui en conditionnent l'impact.

Nous commençons par faire une revue de la littérature sur le sujet, en présentant les notions clés nécessaires à sa compréhension. Nous explorons notamment le contexte de la vulnérabilité des jeunes à Bruxelles, leur participation sportive ainsi que les enjeux liés à leur intégration via le sport. Ensuite, nous développons le cadre théorique mobilisé, l'approche par les Capabilités de Nussbaum (2011), pour comprendre le rôle du sport dans l'inclusion sociale. La méthodologie adoptée sera ensuite détaillée, avant de présenter les résultats issus de l'analyse thématique réflexive. Ces résultats seront enfin discutés à la lumière de la littérature, avant qu'une conclusion générale ne vienne synthétiser les apports du mémoire et proposer des pistes d'amélioration pour les organisations concernées.

2. Revue de littérature et cadre théorique

2.1. Concepts clés

1.1.1. Jeunes en situation de vulnérabilité

Dans cette étude, l'expression *jeunes en situation de vulnérabilité* renvoie à des jeunes dont les conditions sociales, institutionnelles ou territoriales créent une forme de dépendance à leur environnement, limitant parfois leurs opportunités d'action et de participation (Becquet, 2012). Cette définition s'inscrit dans la perspective de Robert Castel, pour qui il existe des "zones de fragilisation" où l'action de protection peut encore intervenir (Castel, cité dans Martin, 2019). L'auteur oppose cette notion à un état statique binaire (inclus/exclus) qui ne reflète pas la réalité, mais définit plutôt cette zone comme des "processus complexes de fragilisation économique et de désinscription sociale" (Castel, cité dans Martin,

2019). Cette définition permet de dépasser une lecture réductrice de la précarité (qui résumerait ces jeunes à un ensemble de manques) pour mettre l'accent sur les dynamiques qui contraignent leurs marges de manœuvre, sans pour autant les figer dans une position d'incapacité.

C'est sur base de cette définition que le terme *jeunes en situation de vulnérabilité* sera utilisé tout au long de cette étude.

1.1.2. Inclusion sociale

L'inclusion sociale est un concept central des politiques sociales contemporaines. Cependant, qualifiée de vague et abstraite dans la littérature et rarement définie de manière autonome, l'inclusion est le plus souvent construite par opposition à l'exclusion (Felix, 2024). C'est pourquoi il est nécessaire de clarifier le sens de ce concept, tel qu'il sera utilisé dans cette étude.

Silver (1994) distingue trois paradigmes à partir desquels l'inclusion a été théorisée. Le premier, dit de la *solidarité*, conçoit l'inclusion comme une intégration à la culture dominante. Le second, dit de la *spécialisation*, valorise la liberté de circuler entre différentes sphères sociales sans subir de discrimination. Le troisième, dit du *monopole*, ancre l'inclusion dans les droits de citoyenneté et l'égale participation à la communauté. Cette distinction est utile parce qu'elle montre que l'inclusion n'a pas de sens unique. Silver (1994) souligne par ailleurs qu'un individu peut être inclus dans un domaine (comme la famille ou la langue) tout en étant exclu d'un autre (comme l'économie ou la politique). En résumé, l'auteure suggère que l'inclusion ne doit pas être vue comme une simple opposition binaire à l'exclusion, mais comme un processus multidimensionnel.

C'est précisément cette multidimensionnalité que développe Silver (2015), en identifiant plusieurs dimensions constitutives de l'inclusion. La dimension *économique* renvoie à l'accès aux ressources matérielles et aux opportunités. La dimension *relationnelle* concerne la qualité des liens sociaux, le réseau de soutien et le sentiment d'appartenance. La dimension *politique et citoyenne* désigne la possibilité de participer aux décisions qui affectent sa propre vie. À ces trois dimensions s'ajoute une dimension *symbolique*, qui touche à la reconnaissance. Au-delà de l'accès aux ressources, cette dimension vise à restaurer la dignité des individus autrefois méprisés, pour qu'ils soient enfin "vus", respectés et traités

comme des membres à part entière de la société. Cette dernière dimension sera particulièrement centrale lors de l'analyse de nos données.

Dans le cas des jeunes en situation de vulnérabilité à Bruxelles, ces différentes dimensions sont mises à l'épreuve. Les jeunes sont souvent confrontés à des formes cumulées de vulnérabilité (instabilité résidentielle, difficultés scolaires, discriminations, stigmatisation de leur quartier ou de leur origine, etc.), qui peuvent limiter simultanément plusieurs de ces dimensions. L'enjeu ne se limite donc pas à « intégrer » ces jeunes dans des dispositifs existants, mais à leur permettre d'y occuper une place active, d'être écoutés et de voir leurs expériences prises en compte. L'inclusion, dans cette étude, n'est donc pas comprise comme un état fixe à atteindre mais comme un mouvement en constante progression, par lequel les jeunes élargissent progressivement leur place dans la société.

1.1.3. Compétences socio-émotionnelles

Le développement socio-émotionnel est défini comme l'acquisition de compétences permettant d'exprimer et de réguler ses émotions, tout en gérant les relations sociales au sein de différents systèmes tels que la famille, l'école et les groupes de pairs (Hilliard, 2020). Les compétences socio-émotionnelles incluent par exemple la capacité à identifier ce que l'on ressent, à reprendre le contrôle après une émotion intense, à demander de l'aide, ainsi qu'à coopérer et entretenir des relations positives avec les pairs (Teques et al., 2024). Ces compétences sont essentielles pour permettre aux individus de s'intégrer sagement dans la société et de coexister avec autrui (García-Merino et al., 2023).

Dans la littérature contemporaine, le cadre du Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) est fréquemment mobilisé pour structurer ces aptitudes autour de cinq piliers interdépendants : la conscience de soi (capacité à reconnaître ses émotions et à évaluer ses forces et ses faiblesses), la conscience sociale (capacité à reconnaître les croyances, les sentiments et la culture des personnes qui nous entourent), l'autogestion (capacité à réguler ses pensées, ses émotions et ses comportements), les compétences relationnelles (capacité à établir des relations bienveillantes, à bien travailler avec les autres et à communiquer efficacement) et la prise de décision responsable (capacité à planifier l'avenir, à respecter des normes morales et éthiques, et à contribuer au bien-être des autres) (Anderson-Butcher et al., 2021). Ces compétences ne sont pas considérées comme

des traits innés, mais comme des aptitudes qui s'appuient sur l'observation, la pratique, le feedback et l'expérience directe dans un environnement sécurisant (Anderson-Butcher et al., 2021).

2.2. Le sport comme levier d'inclusion sociale

Le sport est fréquemment mobilisé dans les politiques de jeunesse comme outil d'inclusion sociale, en raison de sa capacité à rassembler des jeunes issus de milieux divers dans un espace structuré, régulier et porteur de sens (Coalter, 2007). Pour les jeunes en situation de vulnérabilité, cet espace représente souvent un point d'ancrage social dans des parcours de vie marqués par l'instabilité ou la fragmentation des liens (Armour et al. 2013). La participation sportive est ainsi associée à une amélioration du sentiment d'appartenance et à un élargissement du réseau social au-delà du quartier d'origine (Super et al., 2018).

Ces bénéfices passent avant tout par la construction de liens sociaux que la littérature identifie comme le mécanisme central des programmes sportifs à vocation inclusive (Moreau et al., 2018). Pour analyser la diversité de ces liens, nous nous appuyons sur le concept de *capital social* développé par Putnam (2000). Ce dernier définit le capital social comme les éléments de l'organisation sociale - réseaux, normes et confiance - qui facilitent la coordination et la coopération pour un bénéfice mutuel (Putnam, 2000). Ce qui est intéressant dans cette vision, ce ne sont pas tant les ressources individuelles, mais la qualité des liens qui unissent les membres d'un groupe, leur capacité à agir ensemble et à générer de la confiance réciproque. Putnam (2000) distingue trois formes de capital social : le *bonding capital* (liens forts au sein d'un groupe partageant une même identité ou pratique), le *bridging capital* (liens entre individus issus de milieux différents), et le *linking capital* (connexions avec une hiérarchie - personne ou institution). Cette triple distinction permet de cerner les différentes opportunités relationnelles que le sport peut générer, spécialement pour les jeunes en situation de vulnérabilité (Coalter, 2007 ; D'Angelo et al., 2021). En effet, l'inclusion se construit par et à travers la qualité et la diversité des liens sociaux activés (Moreau et al., 2018).

Cependant, la réalisation effective de ces opportunités relationnelles grâce au sport dépend de conditions spécifiques. Les jeunes socialement vulnérables participent en moyenne moins fréquemment aux activités des clubs sportifs que leurs pairs. Cette faible participation renvoie à un ensemble de barrières structurelles et

contextuelles – raisons sociales, financières, émotionnelles ou physiques – qui pèsent sur l'accès aux clubs et sur la régularité de la pratique (Hermens et al., 2015). Pour ces jeunes, intégrer un club et s'y maintenir suppose donc un accompagnement spécifique capable de lever les obstacles à l'entrée (Hermens et al., 2015).

Selon Pot et al. (2016), l'accès au sport organisé des jeunes socialement vulnérables ne dépend pas seulement de l'existence d'une offre sportive, mais aussi des processus de socialisation qui rendent cette participation possible. Dans cette perspective, Pot et al. (2016) étudient des adolescents issus de familles à faible statut socio-économique (Pays-Bas) déjà engagés dans un sport organisé, afin de comprendre comment la famille, l'école et les pairs participent à leur socialisation sportive. Leur analyse montre que les parents constituent l'agent de socialisation principal, alors que les pairs influencent surtout le choix du type de sport pratiqué. À l'inverse, le contexte scolaire apparaît ici comme peu déterminant dans la socialisation sportive (Pot et al., 2016). Ces résultats permettent de nuancer une lecture uniquement structurelle de l'exclusion sportive, en montrant que, même lorsque des barrières financières, territoriales ou matérielles existent, l'entrée dans la pratique dépend aussi de relais familiaux et relationnels concrets (Pot et al., 2016).

Au-delà de l'accès, la littérature souligne que l'inclusion par le sport dépend également de la manière dont les participants y sont reconnus. Silver (2015) identifie parmi les dimensions constitutives de l'inclusion sociale une dimension symbolique : être vu, respecté et traité comme un membre à part entière d'une communauté, et non simplement toléré ou intégré de façon formelle. Pour des jeunes confrontés à des expériences cumulées de stigmatisation ou d'invisibilité institutionnelle, cette dimension de la reconnaissance conditionne l'ampleur de leur inclusion (Silver, 2015). Cette analyse inscrit donc la participation sportive dans un ensemble plus large de conditions sociales, relationnelles et institutionnelles.

Pour que la pratique sportive soit porteuse d'inclusion sociale, il faut qu'elle se base sur deux dimensions complémentaires (Hermens et al., 2015). D'une part, l'articulation intersectorielle entre clubs, organisations de jeunesse et acteurs sociaux : les organisations de jeunesse ne peuvent seules guider leurs publics vers les activités inclusives (Hermens et al., 2015). Les partenariats permettent de mutualiser les ressources, de mettre en place des filières de référencement vers les

clubs, d'augmenter l'accès aux financements et d'influer sur les politiques locales (Hermens et al., 2015). D'autre part, les clubs doivent disposer de ressources suffisantes : infrastructures adéquates, stabilité financière, climat relationnel favorable et encadrement de qualité pour organiser effectivement des activités inclusives. Sans ce travail organisationnel et ces conditions matérielles, le potentiel inclusif du sport reste largement théorique.

2.3. Le sport comme contexte de développement socio-émotionnel

L'environnement sportif est largement reconnu comme un terrain propice au développement de compétences socio-émotionnelles chez les jeunes, en raison de la nature même de la pratique, constamment confrontée à l'effort, à l'échec et au dépassement de soi (Hilliard, 2020 ; Garcia-Merino et al., 2023). L'implication dans des activités sportives, notamment par le biais du jeu, permet aux enfants et adolescents de développer l'empathie, la flexibilité et la conscience de soi (Hilliard, 2020). Par les situations de coopération, d'opposition, de succès et de frustration qu'il génère dans un contexte de stress physiologique (Garcia-Merino et al., 2023), le sport offre un cadre où les jeunes sont amenés à mobiliser, exprimer et progressivement réguler leurs émotions (Teques et al., 2024). Loin de se réduire à des états internes, les émotions en contexte sportif fonctionnent également comme des ressources communicatives que les jeunes expriment et ajustent dans leurs interactions avec leurs pairs et leurs éducateurs (Barker et al., 2020). Pour les adolescents en situation de vulnérabilité, dont les ressources émotionnelles et relationnelles peuvent être fragilisées dans d'autres sphères de leur vie, cet espace sportif prend une place particulière (Hermens et al., 2015).

La pratique physique intense permet aussi une libération des tensions accumulées, offrant aux jeunes un moyen corporel d'évacuer des émotions difficiles à exprimer autrement (Mickelsson, 2020 ; Bozdarov et al., 2022). Cette fonction est particulièrement documentée dans les sports de combat, où la dépense physique constitue un vecteur de régulation émotionnelle directe (Bozdarov et al., 2022). Mais les recherches montrent que cet effet ne se réduit pas à un simple défolement ponctuel : avec le temps et la régularité de la pratique, il peut évoluer vers une capacité plus stable de transformation des émotions négatives en ressources positives (Garcia-Merino et al. 2023).

Au-delà de la régulation émotionnelle, la pratique sportive est également associée au développement de compétences psychosociales spécifiques, souvent regroupées sous l'acronyme S.E.T.S : la maîtrise de soi (*Self-control*), l'effort (*Effort*), le travail d'équipe (*Teamwork*) et la responsabilité sociale (*Social responsibility*) (Anderson-Butcher et al., 2021). Dans les sports d'équipe notamment, les interactions sociales constantes obligent les participants à résoudre des conflits, à négocier et à coopérer pour atteindre un objectif commun. Des programmes ont ainsi intégré des séances spécifiques de régulation émotionnelle. Ces dernières visant à contrôler l'impulsivité, à travailler la responsabilité et à tolérer la frustration, permettent aux jeunes de rapporter une amélioration de leur capacité à exprimer leurs sentiments et à maintenir une attitude de motivation pour progresser (Garcia-Merino et al., 2023). Bean et Forneris (2016) soulignent d'ailleurs que le développement de ces aptitudes peut se produire de manière non intentionnelle, simplement comme effet naturel de la pratique sportive. Les interventions les plus efficaces restent néanmoins celles qui intègrent explicitement des objectifs socio-émotionnels : Anderson-Butcher et al. (2021) montrent que les programmes de *Positive Youth Development (PYD)* articulant activités sportives et apprentissages socio-émotionnels structurés favorisent des progrès significatifs chez les jeunes vulnérables. Pour ces jeunes en situation de vulnérabilité, la maîtrise de ces compétences grâce au sport agit comme un tampon protecteur contre les adversités rencontrées dans d'autres milieux, notamment académiques et sociaux (Teques et al., 2024). À l'inverse, le développement de l'intelligence émotionnelle, structuré autour de la perception, de la facilitation, de la compréhension et de la régulation des émotions, favorise une meilleure satisfaction personnelle et des relations sociales de qualité (García-Merino et al., 2023).

Toutefois, la recherche souligne que la pratique sportive seule ne garantit pas automatiquement l'acquisition de ces compétences (Garcia-Merino et al., 2023). La qualité du développement socio-émotionnel est très liée à l'environnement relationnel dans lequel la pratique se déroule (Hermens et al., 2015). C'est pourquoi, le soutien social, qu'il provienne des pairs, du groupe ou des adultes référents, joue un rôle central dans la construction de ces compétences (Teques et al., 2024). Le coach a également un rôle important, il n'est pas vu ici comme un enseignant formel, mais comme un modèle adulte capable d'offrir un cadre sécurisant où les jeunes se sentent reconnus, écoutés et libres de se tromper sans

crainte de jugement (Holt, 2017). Pour ce faire, il doit établir des attentes claires, utiliser des renforcements verbaux positifs et encourager la réflexion sur les comportements adoptés (Anderson-Butcher et al., 2021). En tant que co-producteur de l'environnement émotionnel (Barker, Nyberg & Larsson, 2020), l'encadrant doit être attentif aux ressources communicatives que les jeunes mobilisent : une émotion d'affiliation (comme la joie à la suite d'un succès) signale l'engagement de l'apprenant envers l'apprentissage, tandis qu'une émotion de désaffiliation (comme la résignation) peut construire progressivement une identité de « non-apprenant » qui entrave la poursuite de la pratique. La formation des entraîneurs constitue à cet égard un élément clé : sans accompagnement explicite, les valeurs et compétences socio-émotionnelles ne sont pas nécessairement transmises. C'est la qualité de cet espace relationnel, et non la seule intensité de la pratique, qui conditionne la portée du développement socio-émotionnel (Anderson-Butcher et al., 2021).

Enfin, la littérature souligne le lien étroit entre le développement de ces compétences et l'inclusion sociale des jeunes. En permettant à ces derniers de se sentir compétents, de prendre la parole et de s'affirmer dans un collectif, les ressources socio-émotionnelles acquises par le sport élargissent leurs marges de manœuvre dans d'autres espaces sociaux (Hermens et al., 2015 ; Suzuki, 2017). Cette inclusion passe notamment par la reconnaissance explicite des contributions de chaque jeune au collectif, y compris celles qui ne relèvent pas de la performance athlétique traditionnelle (Robinson, 2025). Dans cette perspective, les compétences socio-émotionnelles constituent un levier central pour comprendre comment des contextes sportifs associatifs peuvent à la fois soutenir le bien-être des jeunes et favoriser leur inclusion dans des collectifs plus larges.

2.4. La place de la parole des jeunes dans les structures sportives

Un troisième aspect important dans l'inclusion sociale par le sport est la place que les institutions donnent aux jeunes. La littérature reconnaît que lorsque les jeunes se sentent consultés et pris au sérieux, l'inclusion et le sentiment d'appartenance au collectif se trouvent renforcés (Akiva et al., 2014). Sur le plan du développement, être reconnu pour ses contributions favorise la motivation, l'autonomie et le sentiment de compétence (Akiva et al., 2014 ; Filges et al., 2024 ; Bengtsson et al., 2025).

Cette reconnaissance institutionnelle est particulièrement importante pour les jeunes en situation de vulnérabilité, souvent confrontés à des expériences

d'exclusion sociale, où le club peut constituer un réel vecteur d'intégration (Mickelsson, 2022). Cependant, peu de travaux explorent comment les jeunes vivent cette reconnaissance (ou son absence) dans les clubs sportifs (Jida et al., 2026).

Une participation authentique des jeunes dans les structures sportives suppose un engagement des adultes à adapter les modes de fonctionnement et à reconnaître la légitimité des perspectives des jeunes (Agergaard et al., 2024 ; Strittmatter et al., 2021). Or, de nombreux clubs se contentent d'une présence symbolique des jeunes sans leur donner d'influence réelle, ce qui limite leur agentivité, c'est-à-dire leur capacité à agir et à influencer sur leur environnement (Strittmatter et al., 2024). De plus, le rôle de « représentant jeunesse » est souvent appelé à s'occuper uniquement de sujets considérés comme spécifiques aux jeunes, en marge du fonctionnement du club (Agergaard et al., 2024 ; Strittmatter et al., 2024). La présence des comités de jeunes sert parfois davantage à légitimer l'organisation plutôt qu'à créer du changement.

Pour que l'implication des jeunes soit durable, ces derniers doivent percevoir leur investissement comme significatif et être soutenus par les adultes. Si les jeunes ne voient pas de résultats concrets à leur implication, leur engagement est compromis (Strittmatter et al., 2021). A l'inverse, si cette implication dans la prise de décision peut avoir un impact sur les politiques et les actions locales, elle peut également développer chez les jeunes un sentiment de responsabilité envers leur communauté (Akiva et al., 2014).

L'analyse de l'implication des jeunes dans les clubs sportifs permet d'observer comment le club peut devenir un espace d'apprentissage, de reconnaissance et de développement psychosocial (Filges et al., 2024 ; Bruner et al., 2021). Elle éclaire comment les jeunes peuvent passer d'une position d'usagers à celle d'acteurs (Akiva et al., 2014 ; Mary Jida et al., 2026). La participation civique crée un processus de renforcement : en donnant aux jeunes une voix légitime, le club leur offre l'opportunité de découvrir qu'ils peuvent réellement agir et influencer leur environnement (Akiva et al., 2014 ; Strittmatter et al., 2021). C'est cette expérience répétée d'agentivité qui consolide leurs compétences socio-émotionnelles fondamentales (Akiva et al., 2014) et qui, plus largement, soutient à la fois leur inclusion sociale (Bruner et al., 2021 ; Filges et al., 2024 ; Bengtsson et al., 2025).

2.5. Cadre théorique

2.5.1. Capability Approach de Nussbaum : analyser les libertés réelles en sport

Le *Capability Approach* (Approche par les capacités) constitue le cadre théorique central de cette étude. Développé initialement par Amartya Sen (1985) dans le champ de l'économie et du bien-être, ce cadre a progressivement pris une place croissante dans les travaux en santé et en promotion de l'activité physique, ainsi que dans certaines recherches sur le sport comme levier de développement et d'inclusion (Sauter, 2018 ; Svensson, 2017 ; Till, 2021). Le *Capability Approach* a été approfondi par Martha Nussbaum (2011) dont les travaux constituent ici la référence principale.

La distinction fondamentale : fonctionnements et capacités

L'approche repose sur une distinction fondamentale entre deux notions. Les fonctionnements (*Functionings*) désignent les activités et les états qu'un individu accomplit concrètement, tandis que les capacités (*Capabilities*) renvoient aux opportunités réelles parmi lesquelles l'individu peut choisir (Ferrer, 2014 ; Sauter, 2018). Comme l'énonce Sen (1985) : "Un fonctionnement est un accomplissement, tandis qu'une capacité est la capacité d'accomplir". Cette distinction est cruciale. Ce qui importe n'est pas uniquement l'inscription ou la participation à une activité, mais ce qu'elle rend réellement possible : développer la capacité d'agir, construire des relations, se sentir reconnu, ou encore se projeter dans d'autres espaces sociaux. Afin d'atteindre cet accomplissement, des facteurs de conversion sont nécessaires. Les facteurs de conversion désignent les éléments personnels, sociaux ou environnementaux qui aident ou empêchent une personne d'utiliser ses ressources afin d'accomplir des capacités.

Pourquoi le Capability Approach ?

Une société véritablement inclusive est celle qui crée les conditions permettant à chaque individu d'exercer ses capacités fondamentales. Appliqué au contexte des ASBL sportives bruxelloises, ce cadre invite à dépasser la question de l'accès au sport pour interroger les libertés concrètes qu'elle ouvre aux jeunes en situation de vulnérabilité (Svensson, 2017).

Plusieurs travaux empiriques justifient ce choix théorique. Dans le domaine du Sport for Development and Peace, le Capability Approach a été proposé comme un

cadre normatif souple permettant de mieux comprendre si les programmes sportifs contribuent à l'élargissement des choix significatifs des participants (Svensson, 2017). Ces travaux insistent sur la nécessité d'analyser les libertés, les aspirations et les fonctionnements atteints dans les contextes locaux où les programmes prennent place (Svensson, 2017).

L'Application empirique du Capability Approach

Une étude menée auprès de populations vulnérables atteintes d'obésité et de diabète a montré que, malgré l'accès à des ressources matérielles (96% avaient accès à des fruits et légumes, 82% trouvaient facilement une épicerie), 71% ne pouvaient pas se permettre d'acheter des aliments sains pour une durée d'un mois (Ferrer, 2014). Plus important encore, l'étude a montré que les facteurs de conversion (dépression, soutien familial, normes sociales) limitaient davantage les opportunités que la présence de ressources elles-mêmes (Ferrer, 2014).

De même, une étude qualitative menée en Allemagne auprès de personnes âgées a identifié que les normes sociales familiales et l'environnement organisationnel exerçaient une influence bien plus déterminante sur la participation à l'activité physique que la simple disponibilité des installations (Sauter, 2018). Autrement dit, l'accès à une ressource ne se traduit pas automatiquement en opportunité réelle d'engagement.

Justification de l'approche qualitative

Une revue systématique récente de 51 études ayant pour but d'identifier les outils existants pour mesurer les capacités dans les domaines de la santé et de l'activité physique a révélé qu'aucune méthode n'est suffisamment générique pour s'appliquer à tous les groupes de population et d'âge (Till et al., 2021). De plus, certaines approches combinent des méthodes qualitatives et quantitatives alors que d'autres restent purement quantitatives. Les outils spécifiquement développés pour l'activité physique restent donc rares.

Cette lacune justifie directement notre choix méthodologique : puisqu'aucun outil générique n'existe pour mesurer les capacités de manière standardisée (Till et al., 2021) et que les études empiriques montrent que les facteurs de conversion sont plus déterminants que les ressources matérielles (Ferrer, 2014 ; Sauter, 2018), une approche qualitative s'impose pour explorer en profondeur les expériences vécues

des jeunes dans les ASBL bruxelloises. Les entretiens semi-structurés permettront de saisir comment chaque jeune transforme (ou n'arrive pas à transformer) l'accès au sport en opportunités d'accomplissement personnel, de reconnaissance sociale et de développement socio-émotionnel.

2.5.2. Les dix capabilités centrales de Nussbaum : grille d'analyse

Notre analyse qualitative s'appuiera sur les dix capabilités centrales de Nussbaum (2011), adaptées au contexte de la participation sportive des jeunes en situation de vulnérabilité. Ces capabilités nous permettent d'identifier quelles dimensions de la vie des jeunes la pratique sportive soutient effectivement, lesquelles restent limitées, et sous quelles conditions organisationnelles et relationnelles ces capabilités peuvent devenir réelles plutôt que seulement potentielles (Svensson, 2017 ; Till, 2021).

Lors du codage des entretiens, nous cherchons à identifier comment chaque capacité s'actualise ou s'entrave :

La vie : La capacité de vivre jusqu'au terme d'une existence humaine d'une durée normale, sans mourir prématurément (Levine, J. F., 2018 ; Zipp, S., & Nauright, J., 2018).

La santé corporelle : La capacité de jouir d'une bonne santé, incluant la santé reproductive, tout en bénéficiant d'une alimentation et d'un logement adéquats ; les conditions matérielles indispensables pour s'engager pleinement dans des activités physiques et sociales. (Levine, J. F., 2018).

L'intégrité corporelle : La liberté de mouvement et la sécurité physique contre toute forme de violence, y compris les agressions sexuelles ou domestiques. Dans le sport, l'intégrité corporelle signifie que les jeunes évoluent dans un environnement protégé où ils restent maîtres de leur propre corps. (Levine, J. F., 2018 ; Zipp, S., & Nauright, J., 2018).

Les sens, l'imagination et la pensée : La capacité d'utiliser ses sens pour imaginer, réfléchir et raisonner de façon "véritablement humaine" grâce à une éducation de qualité (Levine, J. F., 2018).

Les émotions : La capacité de s'attacher à des personnes ou des choses, d'aimer, de s'affliger de l'absence d'autrui et de vivre une vie affective riche sans être entravé

par la peur ou la honte. Valoriser cette dimension signifie reconnaître les formes d'association humaine cruciales pour le développement de la personnalité. (Levine, J. F., 2018).

La raison pratique : La capacité de former une conception personnelle du bien et de s'engager dans une réflexion critique sur la planification de sa propre vie. Pour les jeunes, cette capacité signifie qu'ils ne subissent pas simplement leur environnement, mais qu'ils apprennent à évaluer leurs choix et à orienter leur futur avec autonomie (Levine, J. F., 2018).

L'affiliation : La capacité de vivre avec les autres en manifestant de l'empathie et de disposer des bases sociales du respect de soi. L'affiliation exige que chaque jeune soit traité comme un être digne dont la valeur est égale à celle d'autrui, sans aucune discrimination de race ou de sexe (Levine, J. F., 2018).

Le souci des autres espèces : La possibilité de vivre en relation étroite et respectueuse avec les animaux, les plantes et le monde naturel (Levine, J. F., 2018).

Le jeu : La liberté de rire, de jouer et de participer activement à des activités récréatives et de loisirs (Levine, J. F., 2018).

Le contrôle sur son environnement : Sur le plan politique, le droit de participer aux choix collectifs ; sur le plan matériel, la capacité de détenir des biens et d'avoir les mêmes opportunités d'emploi que les autres. Par le sport, le jeune apprend à exercer son agence (sa capacité d'agir) pour influencer positivement son cadre de vie et ses perspectives sociales (Levine, J. F., 2018 ; Zipp, S., & Nauright, J., 2018).

2.5.3. Conclusion théorique et implications pour la recherche

Cette approche multi-niveaux nous permettra non seulement de répondre à nos questions de recherche mais aussi de comprendre pourquoi certains jeunes en situation de vulnérabilité à travers la participation sportive développent des capacités tandis que d'autres n'y parviennent pas, en tenant compte des opportunités réelles.

En situant notre analyse sur base des capacités centrales de Nussbaum (2011), nous pouvons non seulement documenter ce que les jeunes accomplissent (fonctionnements), mais aussi explorer les opportunités qui leur permettent ou les empêchent d'exercer leurs libertés réelles (capacités).

3. Méthodologie

3.1. Contexte : la Région de Bruxelles-Capitale

Cette recherche prend place dans la région de Bruxelles-Capitale (RBC), territoire marqué par une forte densité de population, une grande diversité culturelle et des contrastes socio-économiques importants. Bien que son PIB soit très élevé grâce à la présence d'institutions internationales, le territoire de RBC présente un taux important de pauvreté et d'inégalité sociales (Observatoire de la Santé et du Social, 2024). 26% de la population bruxelloise vit sous le seuil de risque de pauvreté, un taux supérieur à celui observé en Flandre (7%) et en Wallonie (13%) et six des dix communes aux revenus les plus faibles de Belgique se situent dans la RBC (Observatoire de la Santé et du Social, 2024). Un enfant sur trois grandit dans un ménage menacé de pauvreté ce qui affecte directement ses opportunités éducatives, sociales et professionnelles (Observatoire de la Santé et du Social, 2025). L'Institut Bruxellois de Statistique et d'Analyse (IBSA, 2024) met par ailleurs en évidence une forte ségrégation résidentielle qui tend à concentrer les difficultés sociales dans certains territoires et à limiter la mobilité des jeunes.

C'est dans ce contexte que les ASBL sportives bruxelloise constituent un terrain d'étude pertinent : elles offrent des espaces accessibles où les jeunes en situation de vulnérabilité peuvent rencontrer de nouvelles personnes, renforcer leurs compétences relationnelles et émotionnelles tout en bénéficiant d'un encadrement structuré.

3.2. Approche méthodologique

Cette étude adopte une approche qualitative interprétative, ancrée dans une perspective phénoménologique. La phénoménologie s'intéresse à l'expérience vécue des individus, à la manière dont ils perçoivent leur environnement et leur donnent du sens (Moustakas, 1994). Dans cette perspective, la connaissance n'est pas considérée comme quelque chose d'extérieur au sujet, elle se construit à travers le vécu des personnes elles-mêmes. Ce choix épistémologique implique que la réalité sociale étudiée ici (l'inclusion par le sport) est abordée à travers le regard des jeunes participants, dont les expériences constituent la matière première de l'analyse. Les structures étudiées incluent des ASBL sportives, des clubs sportifs

bruxellois ainsi que des centres sportifs proposant des activités et entraînements gratuits aux jeunes.

Cette posture interprétative suppose que nous ne nous positionnons pas comme des observateurs neutres, mais comme des acteurs engagés dans la co-construction du sens avec les participants. L'objectif n'est donc pas de vérifier une hypothèse ni de mesurer des effets, mais de comprendre un processus : comment, à travers leur participation sportive, des jeunes en situation de vulnérabilité développent des ressources relationnelles, émotionnelles et sociales qui contribuent à leur inclusion sociale.

3.3. Population et échantillonnage

L'échantillonnage repose sur une stratégie raisonnée (Robinson, 2023) visant à sélectionner des participants susceptibles d'apporter des points de vue riches et variés sur leur expérience sportive et sociale. L'étude a été menée auprès de 62 jeunes âgés entre 12 et 24 ans (moyenne d'âge 17 ans). L'échantillon comprend 35 jeunes hommes et 27 jeunes femmes. Ces jeunes sont issus de sept associations sportives bruxelloises à but non lucratif. Ces structures ont été choisies pour leur mission sociale explicite et leur volonté d'accueillir les jeunes en situation de vulnérabilité.

L'échantillon présente une composition démographique largement marquée par les origines migratoires. Sur les 62 participants, 56 jeunes déclarent des antécédents migratoires, 4 s'identifient comme belges sans origine migratoire, et 2 ont un pays d'origine non renseigné ou sont identifiés comme nés en Belgique sans parcours migratoire. Les origines principales incluent le Maroc (n = 29), suivi de la Roumanie (n= 4), la Guinée (n = 4), ainsi que d'autres pays d'origines diverses (Sénégal, Cameroun, Tunisie, Turquie, Côte d'Ivoire, Togo, Égypte, Espagne, Hongrie, ...). Un deuxième élément spécifique à notre échantillon est le fait qu'une grande majorité des jeunes rencontrés vit dans les communes aux revenus les plus pauvres de Belgique. Un dernier élément confirme que les participants peuvent être considérés comme des personnes en situation de vulnérabilité : beaucoup d'entre eux ont mentionné des difficultés financières liées à la pratique de leur sport. Les données relatives à l'échantillon figurent dans le Tableau 1 (Annexe 8.1). Dans la section résultats, nous utilisons l'abréviation « P » pour participant suivant d'un numéro, correspondant à leur classement dans le Tableau 1 (Annexe 8.1).

3.4. Collecte des données

Il est important de préciser que cette étude s'inscrit dans le cadre du projet Horizon Europe YOUTHMOVE (convention de subvention n° 101208494), dont le titre complet est « Towards 'youth boards' in nonprofit sport organisations : a youth focused citizen social science for inclusive sport services ». Pour ce projet, le guide d'entretien de base avait déjà été réalisé avant mon implication. J'ai pu le modifier afin d'y intégrer des questions supplémentaires pour mon étude personnelle. Les données ont été recueillies à l'aide d'entretiens semi-directifs, menés conjointement avec Selçuk Açikgöz entre décembre 2025 et avril 2026. Par la suite, j'ai pu extraire et analyser les données relatives à nos deux questions de recherche ce qui a permis à cette étude de s'ancrer dans un projet plus vaste tout en conservant une autonomie analytique.

Les entretiens ont été réalisés soit en face à face ou autour d'une table pour les groupes de discussion. Les groupes de discussion ont été privilégiés comme méthode de collecte, car ils permettent de créer un espace d'échanges où les jeunes s'encouragent mutuellement à prendre parole. Ce choix était aussi celui des participants, qui ont exprimé une préférence pour les échanges en groupe plutôt qu'en entretiens individuels. Il était primordial que les sujets soient à l'aise, nous avons donc tenu à effectuer les discussions dans le lieu qui leur convenait le mieux, en général un espace commun de leur club.

Il était important pour nous que les participants ne nous considèrent pas comme leurs supérieurs et se sentent en confiance pour nous livrer leurs récits. Étant moi-même une étudiante à la pratique sportive régulière et ayant également des origines migratoires, je pense que ma position a permis à certains jeunes d'être plus à l'aise et en confiance lors des interviews. Par ailleurs, cette proximité avec les participants était en réalité relative car je ne vis pas à Bruxelles et ne connais pas personnellement les réalités socio-économiques des milieux dont proviennent les jeunes interrogés. Si j'ai pu, de par une certaine proximité avec eux, guider certaines de mes questions et donc orienter quelque peu les échanges, j'ai veillé à m'en tenir à mon rôle de chercheuse dans une attention particulière portée à la relation de non-jugement et d'écoute avec les participants.

Avant de commencer chaque entretien, nous nous sommes présentés brièvement, avons expliqué le but de notre démarche et pourquoi le profil du jeune nous

intéressait. Il était également important de rappeler à l'interlocuteur qu'il avait le libre arbitre de se retirer à tout moment et la liberté de ne pas répondre à certaines questions, sans en craindre les conséquences. Un guide d'entretien (Annexe 8.2) a été utilisé lors de chaque échange afin d'assurer une certaine ligne directrice. Le guide est structuré autour de trois axes principaux : participation sportive, communication, identité biculturelle. En fonction des réponses des participants, des questions supplémentaires ont été posées pour approfondir leurs récits.

Les entretiens, d'une durée moyenne de 58 minutes (varient en fonction du nombre de personnes participantes), ont été enregistrés (avec le consentement de chacun) puis intégralement retranscrits pour l'analyse. La collecte s'est arrêtée lorsque les données recueillies offraient une compréhension suffisamment riche et diversifiée du phénomène étudié. Au total, la collecte s'est déroulée dans sept clubs et a pris la forme de 12 groupes de discussion (ou focus group) et de 7 entretiens individuels. Dans notre section résultat, nous utilisons l'abréviation de « FG » pour focus group et « Ent » pour entretien individuel suivi d'un chiffre correspondant à l'ordre chronologique des visites de terrain afin de préserver la confidentialité des organisations. Les modalités des entretiens figurent dans le Tableau 2.

Tableau 2. *Tableau récapitulatif des entretiens*

Entretien individuel ou groupe de discussion	Club	Date	Lieu	Durée
FG1 (5 participantes)	Club 1	02/12/2025	Cafétéria	54 minutes
FG2 (3 participantes)	Club 1	09/12/2025	Cafétéria	52 minutes
FG3 (4 participants)	Club 1	11/12/2025	Cafétéria	62 minutes
FG4 (5 participants)	Club 1	11/12/2025	Cafétéria	89 minutes
FG5 (5 participants)	Club 2	18/12/2025	Salle commune	53 minutes
FG6 (7 participants)	Club 3	14/02/2025	Salle commune	74 minutes
FG7 (4 participants)	Club 4	17/03/2025	Salle commune	48 minutes
FG8 (5 participants)	Club 4	17/03/2025	Salle commune	53 minutes
FG9 (4 participantes)	Club 4	18/03/2025	Salle commune	58 minutes
FG10 (5 participants)	Club 5	25/03/2025	Salle commune	64 minutes
FG11 (4 participants)	Club 5	25/03/2025	Salle commune	85 minutes
FG12 (4 participantes)	Club 6	03/04/2025	Salle commune	62 minutes
Entretien 1	Club 2	27/01/2025	Salle commune	44 minutes
Entretien 2	Club 7	02/04/2025	Salle commune	81 minutes
Entretien 3	Club 6	16/04/2025	Salle privée	38 minutes
Entretien 4	Club 6	16/04/2025	Salle privée	28 minutes
Entretien 5	Club 6	16/04/2025	Salle privée	44 minutes
Entretien 6-7	Club 6	16/04/2025	Salle privée	50 minutes

3.5. Analyse des données

L'analyse des données a été réalisée selon la méthode de l'analyse thématique réflexive développée par Braun et Clarke (2021). Cette approche, située dans un paradigme interprétatif, reconnaît la subjectivité du chercheur comme un outil d'interprétation plutôt qu'un biais à éliminer. Elle se distingue de l'analyse thématique classique car elle n'impose pas de grille préalable : les thèmes émergent d'abord de manière inductive des données, puis sont mis en relation avec le cadre théorique mobilisé. Cette combinaison d'une démarche inductive et déductive peut être qualifiée d'abductive. Conformément aux recommandations (Braun & Clarke, 2021), l'analyse s'est déroulée en six étapes.

La première étape a consisté à se familiariser avec les données. Les entretiens ont été transcrits intégralement, puis relus à plusieurs reprises afin d'identifier les premières impressions, les éléments marquants et les récurrences dans les expériences décrites par les jeunes. Des notes réflexives ont été prises lors de ce processus afin de tracer les intuitions analytiques et d'éviter une interprétation trop rapide.

Un premier codage inductif a été réalisé afin de repérer les passages pertinents par rapport aux deux questions de recherche. Les codes ont été générés directement à partir des propos des jeunes, sans catégories imposées à priori. Ce travail a permis d'identifier une série de codes reflétant la diversité des expériences, par exemple : *création de liens*, *gestion émotionnelle*, *confiance en soi*, *dynamique de groupe*, *motivations* ou encore *relation coach*. L'ensemble de ces codes est présenté à l'aide d'un tableau divisé en catégories (Annexe 8.3) avec les extraits associés et leur provenance.

Les codes et catégories ont ensuite été regroupés pour former des thèmes provisoires. Ce travail s'est fait de manière inductive, en suivant les convergences et les contrastes entre les codes. Certains regroupements se sont imposés rapidement, tandis que d'autres ont été réajustés au fil de l'analyse.

Les thèmes ont ensuite été examinés pour vérifier leur cohérence interne et leur adéquation avec les objectifs de l'étude. Cette étape a permis de consolider les thèmes reflétant les expériences des participants, et de revoir ou d'écarter ceux qui étaient trop larges ou trop proches les uns des autres.

Chaque thème a ensuite été nommé de manière explicite et analytique pour refléter ce qu'il apporte à la compréhension du problème. Cette étape a notamment conduit à confirmer les trois thèmes principaux de nos résultats : (1) *le sport comme espace de construction du lien social*, (2) *la participation sportive comme vecteur de développement des capacités socio-émotionnelles*, et (3) *la reconnaissance institutionnelle comme une dimension manquante*. Chaque thème regroupe des sous-thèmes (Annexe 8.4) permettant de rendre compte de la diversité des expériences.

Enfin, la rédaction de l'analyse a permis d'articuler ces thèmes avec des extraits significatifs des entretiens et d'en proposer une interprétation à la lumière du *Capabilities Approach* de Nussbaum (2011).

Pour renforcer la rigueur de l'analyse, deux stratégies complémentaires ont été utilisées. D'une part, une triangulation des données a été assurée en croisant plusieurs clubs et modes de collecte (entretiens individuels et groupes de discussion). Cette diversification a permis de vérifier que les thèmes identifiés ne sont pas propres à un seul contexte ou à une seule dynamique de groupe. D'autre part, une attention systématique aux cas divergents a été réalisée. Lorsqu'un témoignage contredisait un thème, ces nuances ont été intégrées à l'analyse plutôt qu'écartées, conformément aux recommandations de Braun et Clarke (2021).

3.6. Considérations éthiques

La recherche a été menée conformément aux normes éthiques, notamment celles encadrant les études impliquant des mineurs. Avant chaque entretien, les participants (et leurs parents pour les moins de 18 ans) ont reçu une information complète sur les objectifs de la recherche et signé un formulaire de consentement éclairé (Annexe 8.5) afin que le sujet soit pleinement conscient de l'objectif de la recherche ainsi que des aboutissants de sa participation.

Afin de garantir la confidentialité et de rassurer chaque personne quant au respect de son anonymat, nous n'avons pas mentionné leur nom dans la transcription des entretiens. Les enregistrements ont été conservés de manière sécurisée et accessibles uniquement sous accord de confidentialité. Aucun élément publié n'a permis de révéler de données personnelles. Le protocole de recherche a reçu l'approbation du comité d'éthique LouRIM, et les exigences du règlement général

européen sur la protection des données (RGPD) ont été respectées. Les résultats ont été présentés de manière transparente, sans promesse de bénéfices individuels pour les participants.

4. Résultats

Les données collectées lors des entretiens permettent d’explorer nos deux questions de recherche :

Comment la participation sportive au sein des ASBL bruxelloises contribue-t-elle au développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes en situation de vulnérabilité ?

Dans quelle mesure cette participation contribue-t-elle également à leur inclusion sociale par le sport ?

L’analyse a permis de dégager trois thèmes principaux ainsi que leurs sous-thèmes, construits de manière inductive à partir des données (Figure 1). Ces trois thèmes sont : (1) le sport comme espace de construction du lien social, (2) la participation sportive comme vecteur de développement des capacités socio-émotionnelles, (3) la reconnaissance institutionnelle comme une dimension manquante.

Thèmes	Sous-thèmes
Thème 1 : le sport comme espace de construction du lien social	• Club comme espace de rencontre • Liens forts entre pairs • Relation coach-jeune
Thème 2 : la participation sportive comme vecteur de développement des capacités socio-émotionnelles	• Confiance et affirmation de soi • Gestion des émotions • Maturation et persévérance
Thème 3 : la reconnaissance institutionnelle comme une dimension manquante	• Invisibilité des jeunes • Visions et propositions des jeunes

Fig. 1. Les trois thèmes principaux et leurs sous-thèmes

Les résultats présentés dans cette étude sont issus des tableaux transversaux synthétisant l’ensemble des thèmes et sous-thèmes identifiés à partir de tous les entretiens (Annexe 8.4).

4.1. Thème 1 : le sport comme espace de construction du lien social

Le premier thème qui émerge des données concerne la dimension relationnelle et sociale de la pratique sportive. Les jeunes interrogés décrivent le club sportif comme un espace de création de liens, d'élargissement du cercle social et de construction d'un sentiment d'appartenance fort. Ces éléments correspondent à ce que Putnam (2000) distingue comme capital social horizontal (liens entre pairs) et capital social vertical (liens avec les autres et les institutions).

4.1.1. Le club comme espace de rencontre au-delà du quartier

L'un des premiers enseignements qui ressort de l'analyse, est que le club sportif ne constitue pas uniquement un espace de pratique physique. Il représente aussi un lieu de sortie et de sociabilité pour des jeunes en situation de vulnérabilité. Dans un contexte bruxellois où les jeunes évoluent principalement dans des espaces cantonnés à leur quartier, la participation aux ASBL sportives permet d'élargir leur environnement habituel.

Que le club soit un véritable lieu de socialisation revient fréquemment chez plusieurs participants (P42, F, football, FG9, Club 4 – P62, M, boxe, Ent7, Club 6 – P44, F, natation, FG10, Club 5), qui choisissent le sport pour échapper à cette forme d'isolement :

« Moi c'est pour sociabiliser et pour rencontrer les gens d'autres quartiers que le mien. Parce que moi si je reste enfermé entre mon quartier et moi je ne vois pas d'autres personnes. » (P44, F, natation, FG10, Club 5)

Ce témoignage montre bien que le choix du club, pour certains, est avant tout social.

Pour d'autres, cette reconstruction sociale s'est faite plus progressivement. C'est le cas de ce participant, qui explique comment le fait de fréquenter un même espace sportif lui a permis de se recréer un cercle social :

« Il y a le terrain de foot, il y a le terrain de basket. Bref, c'était vraiment un parc de sportifs, on va dire. Et en fait, c'est là-bas que j'ai un peu refait tout un cercle social. » (P60, M, boxe, Ent5, Club 6)

L'utilisation du verbe "refaire" sous-entend une rupture préalable, un vide relationnel que le sport est venu combler. Cette idée apparaît encore plus clairement lorsque ce même participant précise le poids du sport dans sa vie sociale : « Le

sport, c'est honnêtement... 80% de mes fréquentations. » (P60, M, boxe, Ent5, Club 6). Une telle proportion montre que, pour certains jeunes en situation de vulnérabilité, leur club sportif devient le principal (et parfois même le seul) lieu structuré où ils peuvent sociabiliser en dehors de la famille et de l'école.

4.1.2. Les pairs comme source de liens forts et durables

Si l'élargissement du cercle social constitue une première dimension de l'inclusion par le sport, les données révèlent que la nature des liens construits au sein des ASBL va bien au-delà de la simple camaraderie. Les jeunes interrogés décrivent des relations d'une intensité et d'une profondeur qui s'apparentent à des liens quasi-familiaux.

Ce phénomène est très visible dans les équipes de filles, où la cohésion de groupe atteint une dimension affective forte. Le fait que plusieurs participantes (P62, M, boxe, Ent7, Club 6 – P43, F, football, FG9, Club 4) comparent le groupe à une fratrie montre bien le niveau de confiance et de sécurité qu'elles associent au club. La dimension de genre crée un espace d'intimité particulier :

« Quand je suis venue ici j'ai aimé parce qu'on était que des filles, on se considère en vrai comme des sœurs, genre on peut tout se dire, on va pas se moquer sur les autres. » (P43, F, football, FG9, Club 4)

Ce sentiment est confirmé par d'autres témoignages qui soulignent la supériorité de ces liens sur ceux noués dans d'autres sphères sociales, notamment scolaires :

« Moi, je trouve que je suis plus proche avec les personnes du foot qu'à l'école. Parce qu'en fait, on partage une même passion. On joue presque tous les jours. » (P40, F, football, FG9, Club 4)

L'intensité de la pratique partagée crée une intimité relationnelle unique à l'environnement sportif.

Ce que nous pouvons remarquer également ici, c'est que ces liens ne remplacent pas des relations déjà présentes.

« Mais il y a aussi beaucoup de gens, ils font pas de sport, donc ils ont moins de potes. Mais genre, imagine à l'école t'as des disputes et que t'as personne, au moins t'as un sport et ça va t'aider, t'as encore des copines" (P42, F, football, FG9, Club 4)

Ses mots montrent que le club sert de repère : un endroit où l'on peut venir se réfugier pour se détacher de ses problèmes personnels.

Par ailleurs, les données montrent aussi que cette dynamique de liens forts est co-construite collectivement. La motivation à participer est elle-même collective et entretenue par le groupe : « *Tout le monde est à fond... on s'intègre vite... on se soutient... on s'appelle pour venir* » (P62, M, boxe, Ent7, Club 6). Cette mobilisation réciproque montre que l'engagement dépasse largement l'activité sportive et devient une vraie raison de rester dans le club.

Au-delà de la création immédiate de liens, le sport développe aussi la capacité à faire confiance aux autres. Un jeune rapporte :

“Oui, parce qu'après, en fait, quand tu fais confiance, quand tu joues, etc. Après, tu fais confiance dans la vie.” (P43, F, football, FG9, Club 4)

Cette confiance envers les pairs au sein du club se transfère à d'autres relations sociales, élargissant les capacités relationnelles des jeunes au-delà du contexte sportif.

4.1.3. La relation coach-jeune

La relation entre le jeune et son entraîneur apparaît dans les données comme un élément central de l'inclusion, et son impact dépasse largement le cadre sportif. Ce qui ressort de manière transversale, c'est l'importance affective et personnalisée que prend cette relation pour beaucoup de participants.

Ce que les jeunes apprécient chez certains coaches, c'est leur capacité à les reconnaître comme des personnes à part entière, et pas comme de simples sportifs parmi tant d'autres. Cette reconnaissance est ici exprimée en contraste avec d'autres espaces institutionnels perçus comme plus froids ou indifférents :

« Les coaches veulent mieux nous comprendre, mieux nous prendre au sérieux, parce qu'ils nous connaissent et tout. Ils savent comment on est, notre personnalité et tout, alors que ceux haut placés, ils vont juste voir et dire, ah ok, c'est tout quoi. Il n'y a rien d'autre. » (P42, F, football, FG9, Club 4)

Le coach représente un adulte qui prend le temps de connaître, ce qui est perçu comme rare et précieux par des jeunes habitués à être catégorisés plutôt qu'écoutés.

Dans certains clubs, cette attention se traduit aussi par des pratiques d'encadrement adaptées aux réalités concrètes des jeunes. Un des groupes de filles décrit ainsi un entraîneur masculin capable d'ajuster son approche au vécu corporel des joueuses :

« Si on n'est pas à fond dans un entraînement, si on a des problèmes externes, il va savoir qu'il va pas devoir nous crier dessus pour se concentrer, parce qu'on a déjà des problèmes externes. Exemple : nous en tant que fille, on a nos règles chaque mois, bah on peut lui en parler, on peut lui dire qu'en gros on est dans notre période et il va comprendre. Et voilà, donc si on vient aigrie, il comprendra et qu'on est pas à fond, tout simplement. » (P2, F, football, FG1, Club1)

Ce témoignage illustre une forme de reconnaissance qui dépasse le cadre strictement sportif. Cette capacité d'adaptation souligne que l'inclusion de genre ne passe pas uniquement par l'accès à la pratique mais aussi par la qualité de l'environnement dans lequel elle se déroule.

La relation coach-jeune peut également prendre une dimension plus personnelle et émotionnelle :

« On peut parler aussi de notre vie privée avec elle et elle va chercher des solutions. Si on a un problème, elle est là pour nous. Elle va essayer de tout faire pour que notre vie elle aille bien, que ce soit au foot ou même privé. » (P5, F, football, FG1, Club 1)

La coach ici devient une figure intermédiaire entre la famille et l'institution. Une personne de confiance avec un rôle particulièrement signifiant pour des jeunes en situation de vulnérabilité dont les ressources relationnelles avec des figures adultes peuvent être limitées ou fragilisées.

Cela dit, cette relation n'est pas toujours positive. Les données montrent aussi des limites, qui varient selon les clubs et les personnes. Certains jeunes expriment une méfiance générale envers les adultes :

« Moi je pense qu'il y a aucun coach avec qui je me sentirais à l'aise. » (P7, F, football, FG2, Club 1)

D'autres soulignent que le soutien reste parfois ponctuel :

« Les coachs, ils peuvent être à l'écoute, mais ils vont pas vraiment te donner des conseils qu'il faut. Ils peuvent t'aider sur le moment même, mais pour la suite, non. » (P6, F, football, FG2, Club 1)

Ces nuances montrent que la relation coach-jeune joue un rôle important, sans pour autant suffire à garantir l'inclusion. Elle dépend aussi des personnes, de leur vécu et des ressources dont dispose chaque ASBL.

4.2. Thème 2 : la participation sportive comme vecteur de développement des capacités socio-émotionnelles

Le deuxième thème central qui se dégage de l'analyse concerne les effets de la participation sportive sur le développement intérieur des jeunes : leur confiance en eux, leur capacité à gérer leurs émotions, leur maturité et leur affirmation de soi.

4.2.1. La confiance et l'affirmation de soi

De nombreux jeunes décrivent le sport comme un espace où ils apprennent progressivement à s'affirmer, à dépasser leur timidité et à prendre confiance en eux. Ce nouvel état d'esprit touche autant leur rapport à eux-mêmes qu'aux autres.

« Si par exemple on est timide dans la vie de tous les jours et que tu décides de te lancer au club, ça peut te permettre aussi de développer... tu peux devenir plus à l'aise avec les gens. » (P62, M, boxe, Ent7, Club 6)

Ce témoignage montre que la confiance en soi développée par le sport n'est pas uniquement liée à la performance physique, c'est aussi le résultat d'un changement dans la façon de se comporter avec les autres.

Cette idée est encore renforcée par d'autres participants, qui décrivent une évolution dans leur rapport à eux-mêmes et vis-à-vis du regard des autres :

« Mentalement, ça m'a plus ouvert... Alors pourquoi ça sert de s'inquiéter de ce que les gens peuvent penser, des idées que les gens peuvent avoir sur nous... Si j'ai un truc à faire, je vais le faire. » (P59, M, boxe, Ent4, Club 6)

Le sport a changé la manière dont ce jeune se positionne dans son environnement. Il ne s'agit plus seulement d'être à l'aise dans le club, mais d'une affirmation de soi qui touche toute sa vie. Le sport agit ici comme un levier de libération : il lui permet de se détacher du regard des autres.

L'affirmation de soi passe également par la conscience corporelle, une notion particulièrement présente dans les sports de combat pratiqués dans certains clubs de l'étude :

« Tu apprends plus sur ton corps... il y a des trucs qu'on savait pas qu'on était capable de faire...on apprend sur nous-même...Tu peux montrer que tu es fort, tu as quelque chose à toi. Tu respectes les autres, tu te fais respecter aussi. » (P61, M, boxe, Ent6, Club 6)

Le sport devient alors un espace où le jeune peut prendre conscience de sa propre valeur pour lui-même et vis-à-vis des autres. Pour des jeunes souvent confrontés à des expériences de marginalisation dans leur quotidien, pouvoir pratiquer un sport leur donne un espace où ils peuvent se sentir valorisés.

« Tu peux te faire harceler... envie de le faire taire... ne se sent pas bien dans son corps... quand ça sera fini, je serai fier de moi, vu que j'aurai tout donné... t'es content de soi. » (P62, M, boxe, Ent7, Club 6)

Ce dernier extrait montre que cette affirmation de soi est souvent liée à des situations de vulnérabilité préexistantes, ici le harcèlement.

Enfin, les données révèlent que cette confiance acquise dans l'environnement sportif finit par se projeter ailleurs. Un participant raconte que sa pratique de la boxe est devenue une source de reconnaissance à l'école : *« À l'école, ils savent que je fais de la boxe... ils me demandent des conseils... on crée une connexion. (P61, M, boxe, Ent6, Club 6)*. Le sport devient alors un élément identitaire valorisé, qui modifie la manière dont le jeune est perçu et ce même en dehors de son club.

4.2.2. La gestion des émotions et la régulation émotionnelle

La gestion des émotions constitue l'un des aspects les plus fréquemment mentionnés par les jeunes lors de nos entretiens. Le club sportif constitue pour beaucoup un espace où ils apprennent à identifier, à exprimer et à réguler leurs émotions.

La première chose qui ressort, c'est que le sport fonctionne comme un exutoire. La pratique physique est un moyen de libérer des émotions accumulées, parfois difficiles à exprimer ailleurs :

*« Tu vas sortir toutes tes émotions. En frappant dans le sac, tu te sens bien...
Ça change ta vision, tu ressors calme. » (P61, M, boxe, Ent6, Club 6)*

Ce rôle d'exutoire émotionnel est décrit de manière cohérente par plusieurs jeunes, issus de clubs différents (P48, M, multi sport, FG10, Club 5 – P61, M, boxe, Ent6, Club 6). Le sport est ainsi un espace où les émotions, même les plus négatives, peuvent être évacuées grâce à un cadre suffisamment sécurisant.

Mais les données montrent également que cette capacité à gérer ses émotions ne s'acquiert pas immédiatement. Elle se construit dans le temps, au fil des expériences sportives :

« Dans le sport, on apprend à gérer ses émotions. Tu peux avoir de la joie comme de la déception, ça c'est normal. C'est dans tous les sports.

Personnellement, vu que je fais du sport depuis mes quatre ans, j'ai appris à gérer mes émotions. Je réagis toujours de la bonne manière, donc je n'ai jamais eu de problème par rapport à ça. » (P23, M, Jiu jitsu, Ent1, Club 2)

Certains jeunes décrivent un processus plus profond encore, qui dépasse la simple gestion des émotions pour atteindre un état « supérieur » :

« Ce que je ressors, c'est beaucoup de mauvaises choses... si je les sors pas dans ce contexte-là, elles vont sortir de manière indésirable... via ce processus, ça s'appelle la sublimation... prendre quelque chose de mauvais et en faire quelque chose de bien... c'est ce que je fais avec le sport, surtout la boxe... satisfaction, persévérance... continuer même fatigué, épuisé, blessé. » (P60, M, boxe, Ent5, Club 6)

Ce dernier nous a expliqué qu'il utilise sa colère ou sa frustration pour en faire une force dans la boxe. Sans le sport, il risquerait d'exprimer ces émotions négatives dans un contexte qui ne serait pas approprié. Enfin, ce même participant ajoute que la pratique sportive peut aider à mieux vivre :

« Le sport, c'est l'entretien du corps... on est tous des corps... le sport peut nous apporter quelque chose... Quand je vois des gens, que ce soit des personnes paraplégiques, des personnes qui sont aveugles... Et pourtant quand tu vois ce qu'ils font... le sport c'est une des réponses aux problèmes qu'on confronte dans la vie. » (P60, M, boxe, Ent5, Club 6)

Le sport est ainsi décrit comme un outil de résilience.

4.2.3. La maturité, la persévérance et la maîtrise de soi

Un troisième aspect mis en évidence dans les données concerne des compétences socio-émotionnelles plus larges, qui dépassent la gestion des émotions au sens strict : la maturité, la persévérance et la maîtrise de soi. Ces trois dimensions sont souvent liées dans les témoignages, et elles partagent un point commun : elles se développent à travers la confrontation répétée à la difficulté, propre à la pratique sportive.

La maturité est décrite comme une transformation directement liée au sport. Un participant explique comment le sport l'a rendu plus humble :

« Avant je me battais comme dans les films...après je suis venu au club, j'ai vu que je n'allais pas savoir me battre...même un petit de 14 ans il pouvait me taper... Tu deviens plus sage vu que ça te remet à ta place. » (P61, M, boxe, Ent6, Club 6)

Cette phrase décrit un avant et un après, une rupture dans les comportements, que le participant attribue à la pratique sportive. Cette dernière a installé un cadre structurant dans lequel le sujet a pu avoir une prise de recul par rapport à des comportements antérieurs jugés impulsifs et immatures.

La persévérance est quant à elle décrite comme une compétence que le sport force à développer, par la nature même de la pratique :

« Le sport te confronte à toi-même... te force à trouver un nouveau seuil, une nouvelle limite... on ne peut jamais rester au même niveau... on peut toujours faire mieux, devenir plus endurant. » (P60, M, boxe, Ent5, Club 6)

Ce qui est intéressant ici, c'est que la persévérance est imposée, le jeune y est confronté entraînement après entraînement. Et c'est cette répétition qui finit par construire une habitude durable, que le sportif peut ensuite mobiliser dans d'autres domaines de sa vie.

Enfin, la maîtrise de soi semble être la compétence la plus profonde développée par le sport :

« Que ce soit le corps qu'on construit, le mental qu'on forge avec le temps, ou même le contrôle qu'on a sur les choses qu'on pensait incontrôlables. »
(P60, M, boxe, Ent5, Club 6)

Pour des jeunes en situation de vulnérabilité, où les conditions de vie peuvent être marquées par l'incertitude ou l'instabilité, développer ce sentiment de maîtrise à travers le sport constitue une ressource intérieure précieuse qui renvoie à une résilience active.

Ce lien entre les trois dimensions (maturité, persévérance et maîtrise) est aussi visible dans la manière dont les participants décrivent leur rapport aux blessures et aux obstacles :

« Dans le football, il y a des contacts. Il y a les blessures. Il y a parfois même des injures ou ce genre de trucs. C'est un peu difficile à gérer même... Mais juste le courage et l'ambition nous permet aussi d'avoir plus de courage. »
(P62, M, boxe, Ent7, Club 6)

D'autres témoignages font référence à des situations de racisme :

« Quand je fais du foot, je cours vite. On m'a déjà dit que c'est parce que je suis un noir qui court vite. C'est des stéréotypes alors qu'il y a quand même de l'entraînement derrière. Ils ne savent pas toute l'histoire qu'il y a derrière. » (P61, M, boxe, Ent6, Club 6)

Nous pouvons observer ici que la maturité socio-émotionnelle du jeune se construit dans l'adversité. Face aux contacts physiques, aux blessures ou aux insultes, le participant apprend à tenir et à continuer malgré la difficulté. Face aux stéréotypes raciaux, il apprend à s'appuyer sur ce qu'il sait de lui (son entraînement, ses efforts) plutôt que sur le regard réducteur des autres.

4.3. Thème 3 : la reconnaissance institutionnelle comme une dimension manquante

Les deux thèmes précédents ont montré que la participation sportive développe chez les jeunes des liens sociaux forts et une amélioration de leur régulation émotionnelle. Pourtant, les données collectées font apparaître une tension que les jeunes expriment très clairement : le club sportif les fait évoluer, mais ne les consulte pas suffisamment. Cette asymétrie entre ce que le sport leur permet de

devenir et la place qu'on leur accorde dans les structures qui organisent leur pratique, constitue le cœur de ce troisième thème.

4.3.1. L'invisibilité : quand les jeunes ne sont pas écoutés

Les jeunes rapportent que les décisions les concernant sont prises sans eux, par des adultes qui ne vivent pas leur réalité quotidienne au club.

« Quand il y a des réunions, que les jeunes viennent aussi. Même dans la vie de tous les jours, c'est souvent les patrons qui prennent les décisions, mais ce n'est pas eux qui vivent la chose... dans le sport c'est pareil... prennent beaucoup la décision des jeunes, enfin des sportifs, alors que peut-être eux ne veulent pas, ne sont pas du même avis » (P46, M, multi sport, FG10, Club 5)

Les jeunes décrivent une sorte de décalage entre leur expérience et la manière dont les choix sont faits au sein du club. Ce sentiment de ne pas être pris en compte est renforcé lorsque leurs supérieurs ne réagissent pas à leurs préoccupations. Plusieurs nous ont expliqué que lorsqu'ils signalent une difficulté, par exemple relationnelle, ils déplorent l'absence de réaction des responsables. Ce manquement peut parfois amener les jeunes à quitter définitivement le club :

« Tu dis que tu as un problème avec une personne, mais ils s'en fichent, en fait ... Donc, ils ont arrêté à cause de ça. » (P40, F, football, FG9, Club 4)

Ne pas être entendu, c'est avoir l'impression que sa parole ne vaut rien. Cette absence d'attention de la part des adultes touche directement le développement socio-émotionnel des jeunes. Elle atteint leur estime personnelle et leur sentiment d'appartenance au club. Pour des jeunes déjà confrontés à une certaine indifférence dans la société, retrouver cette même attitude au sein du club ajoute une charge supplémentaire et renforce l'idée que leur avis compte peu ou pas du tout.

Cette absence de reconnaissance a un impact émotionnel chez les jeunes. S'ils ont pris conscience, grâce au sport, de l'importance du respect mutuel dans les relations, celui-ci est loin d'être évident dans les rapports humains verticaux :

« Je suis désolée, pour moi le respect c'est dans les deux sens. C'est pas parce que t'es plus âgé qu'on doit plus te respecter qu'un jeune. » (P50, F, basket, FG11, Club 5)

Ici, la structure du club a l'air de fonctionner sur une hiérarchie rigide basée sur l'âge et le statut, un contraste avec la réciprocité présente dans la pratique sportive que la participante vit comme une injustice.

4.3.2. Les visions des jeunes : comment ils veulent participer

Même si les jeunes ne sont pas toujours consultés au sein du fonctionnement du club, cela ne les empêche pas d'avoir des avis et des solutions concrètes face aux problèmes rencontrés. Nombreux sont ceux qui ont exprimé des idées claires sur la manière dont ils pourraient contribuer aux décisions du club.

« Moi ce serait plus une fille de chaque équipe ou même des garçons qui font une réunion avec les présidents, les coordinateurs, etc. Et comme ça tu dis ton idée, qu'est-ce que tu veux améliorer, mais avant tu te concertes avec toute l'équipe. Un peu comme si c'était un délégué » (P42, F, football, FG9, Club 4)

Chaque équipe du club de foot aurait une personne de référence pour faire porter sa voix aux adultes encadrants.

Une autre participante va encore plus loin dans sa réflexion :

« Ça serait de voter par rapport à soit une majorité absolue... qu'il devrait y avoir autant de jeunes que de personnes qui gèrent le club... pour que ce soit 50/50 » (P46, M, multi sport, FG10, Club 5)

Cette proposition montre l'intérêt des jeunes de faire partie de la gouvernance à leur échelle. Ils ne cherchent pas à prendre la place des adultes mais voudraient disposer d'un espace pour s'impliquer dans le fonctionnement de leur club.

Une autre rejoint cet avis :

« Je trouve juste qu'elle devrait plus entendre ce qu'on a à dire. Même ne serait-ce que juste d'écouter nos idées et de, là, décider ensemble. Pas que les gens supérieurs, mais tous ensemble. » (P50, F, basket, FG11, Club 5)

Au-delà des structures de participation, les jeunes formulent aussi des demandes concrètes d'amélioration sur des sujets précis :

Les horaires limités d'accès aux installations : « *Ce qui est dommage c'est que les piscines que entre femmes, ça ouvre pas toute la semaine. C'est vraiment par exemple, que le samedi 18h-20h* » (P44, F, natation, FG10, Club 5)

La localisation centralisée des entraînements : « *Étendre les entraînements sur les terrains de leur quartier... il y a des quartiers où les gens, c'est un peu loin de chez eux.* » (P47, M, multi sport, FG11, Club 5)

5. Discussion

5.1. Interprétation des résultats

L'objectif de la recherche était d'explorer comment la participation sportive au sein d'ASBL bruxelloises contribue à l'inclusion sociale et au développement des compétences socio-émotionnelles des jeunes en situation de vulnérabilité. Les résultats s'inscrivent globalement dans la continuité des travaux existants, tout en apportant des nuances propres au contexte bruxellois marqué par des inégalités sociales cumulées (Observatoire de la Santé et du Social, 2025).

Les trois thèmes dégagés de l'analyse thématique réflexive sont interprétés à partir du cadre théorique suivant : le Capabilities Approach. Les dix capacités centrales décrites par Nussbaum (2011) offrent une base normative pour identifier ce que la participation sportive permet, ou limite, chez les jeunes interrogés.

5.1.1. Le sport comme espace de construction de lien social

Les résultats du premier thème montrent que le club sportif constitue, pour les jeunes interrogés, un espace de construction du tissu social. Nos données s'alignent avec ce que la littérature documente sur le rôle des organisations sportives comme espace de socialisation (Flesner et al., 2021 ; Hermens et al., 2015 ; Morgan, 2017 ; Sabirova, 2015) mais permettent d'aller plus loin en précisant les conditions de cette conversion dans un contexte bruxellois marqué par de nombreuses inégalités sociales.

Dans le cadre de l'approche par les capacités, la participation sportive apparaît ici comme une ressource qui se convertit, sous certaines conditions, en liberté réelle : celle de " se mouvoir " socialement, d'élargir son environnement habituel et de construire des appartenances nouvelles (Sen, 1999). Comme le souligne Sen (1999), cette conversion dépend de facteurs sociaux tels que la qualité du club, l'attitude

des coachs ou la composition du groupe. Nos données illustrent bien ces différents aspects. Traduit dans les catégories normatives de Nussbaum (2011), ce premier thème documente avant tout le développement de la capacité n°7, l'*Affiliation*, que Nussbaum décrit comme fondamentale (Nussbaum, 2011).

Il est important de noter que cette étude ne se concentre pas simplement sur les fonctionnements observables, c'est-à-dire le fait que les jeunes participent régulièrement aux activités sportives et nouent des relations. Elle interroge plutôt les capacités réelles : ces relations permettent-elles vraiment aux jeunes d'exercer la liberté de s'affilier, de se sentir appartenir sans crainte ou jugement ? Cette distinction entre ce que les jeunes accomplissent concrètement (fonctionnements) et ce que le sport rend réellement possible pour eux (capacités) est cruciale pour comprendre l'inclusion.

Sur le plan social, les liens décrits par les jeunes vont bien au-delà de la simple camaraderie. Ils correspondent à ce que la littérature appelle le capital social de type *bonding* : des liens forts au sein d'un groupe partageant une identité ou une expérience commune (Putnam, 2000). Le développement de tels liens constitue l'élément central du succès des interventions sportives pour les jeunes vulnérables (Moreau et al.). De même, Super et al. (2018) montrent dans leur étude longitudinale auprès de jeunes en situation de vulnérabilité que la participation sportive est positivement associée au comportement prosocial et au bien-être subjectif.

Cependant, ces résultats doivent être nuancés. Une abondance de liens internes, sans ouverture vers des connexions avec d'autres milieux, peut paradoxalement favoriser une marginalisation socio-économique (Block et al., 2025 ; Portes, 1998). La solidarité interne peut conduire le groupe à se refermer sur lui-même, renforçant ainsi les frontières sociales plutôt que de les dépasser (Portes, 1998). Or, les données de cette étude suggèrent que les ASBL bruxelloises étudiées parviennent à articuler ces deux dimensions : les liens forts entre pairs d'une même équipe coexistent avec des rencontres entre jeunes de quartiers différents. Ce double ancrage constitue donc, en termes de Capability Approach, un facteur de conversion social favorable.

La relation coach-jeunes, telle qu'elle ressort des données, s'inscrit dans ce que Putnam (2000) désigne comme un écosystème relationnel plus large - des liens entre individus de statuts différents permettant l'accès à des ressources institutionnelles. Ce que les jeunes apprécient chez certains coachs, c'est leur capacité à les reconnaître comme des personnes à part entière, et non comme de simples sportifs. Ces figures adultes qui soutiennent, écoutent et prêtent attention au-delà du cadre strict de l'entraînement, sont particulièrement importantes pour des jeunes dont les relations avec des adultes peuvent être fragilisées. Cette reconnaissance renvoie directement à la capacité d'Affiliation : la possibilité de s'engager dans des interactions sociales authentiques.

Les données montrent toutefois que cette relation varie d'un club à l'autre et d'un jeune à l'autre. Tous ceux qui participent régulièrement aux activités (fonctionnement observable) ne vivent pas cette intensité relationnelle de la même manière. Certains décrivent une véritable capacité de s'affilier : ils se sentent vus, acceptés et capables de s'ouvrir émotionnellement. D'autres, malgré une présence régulière, restent en retrait ou expriment une réserve. Certains jeunes interrogés expriment notamment une méfiance persistante envers les coachs ou soulignent le caractère ponctuel du soutien reçu.

Ces différences observées s'expliquent en partie par l'orientation compétitive du club. Une telle observation rejoint ce qu'illustrent Açıkgoz et al. (2022) dans leur étude sur les programmes sportifs en zones défavorisées : lorsque des attentes compétitives rigides prédominent (vouloir plus de temps de jeu, progresser à tout prix, ...), la relation coach-jeunes peut devenir instrumentale et conflictuelle, produisant "des sentiments d'anxiété et d'échec" chez les jeunes vulnérables.

Nols et al. (2018) ont mené une étude similaire à celle de Açıkgoz et al. (2022) dans le contexte belge. Leur recherche s'est déroulée à Anvers auprès de jeunes en contexte urbain vulnérable dans un environnement socio-économique comparable à celui de Bruxelles. Leurs résultats montrent que, au-delà même des enjeux de compétitivité, c'est la qualité pédagogique du coach qui détermine l'inclusion : lorsque les coachs incarnent l'écoute authentique, le respect de la dignité et le dialogue, adaptés aux besoins spécifiques de chaque jeune, l'expérience devient inclusive et crée des relations de confiance durables (Nols et al., 2018 ; Hermens et

al., 2015). À l'inverse, en l'absence de ces qualités relationnelles, même dans des contextes moins compétitifs, l'expérience demeure fragmentée et génère stress ou méfiance (Nols et al., 2018 ; Açıkgöz et al., 2022).

La relation coach-joueurs comporte également une dimension genrée. Un groupe de filles décrit positivement un entraîneur masculin capable d'adapter son encadrement au vécu corporel des joueuses, y compris les menstruations, un sujet qu'elles peuvent aborder librement avec lui. Une étude menée auprès de sportives en Aotearoa montre que les menstruations restent souvent un sujet tabou, associé à la honte et à un manque de soutien adapté, au point d'impacter la participation sportive (Gibbons et al., 2025). Dans ce contexte, le fait que les jeunes filles puissent aborder ce sujet avec leur encadrant représente un acte d'agentivité, et la manière dont le coach répond devient un facteur de conversion essentiel pour leur capacité à participer pleinement au sport. Gibbons et al. (2025) montrent également que lorsque les espaces institutionnels ne répondent pas à leurs besoins, les sportives créent elles-mêmes leurs propres dynamiques de soutien collectif, transmettant leurs connaissances aux plus jeunes et créant ainsi des environnements plus sûrs. Ces dynamiques illustrent ce que Nussbaum (2011) désigne comme la capacité d'*Affiliation* dans sa dimension collective : la possibilité de construire des formes de reconnaissance et de soutien mutuel, même en l'absence de réponse institutionnelle adéquate.

En résumé, les témoignages rappellent que la structure et l'encadrement est un facteur de conversion déterminant pour les libertés individuelles (Hermens et al., 2015) et que l'inclusion par le sport n'est ni automatique, ni universelle. Le même club peut simultanément constituer un espace d'inclusion pour ceux qui y trouvent confiance et appartenance, et générer des formes d'exclusion pour d'autres - liées au genre, au climat de compétitivité, aux relations, ou à l'impossibilité de construire une relation de confiance.

5.1.2. Le sport comme vecteur de capacités socio-émotionnelles

Le deuxième thème documente les effets de la participation sportive sur le développement intérieur des jeunes : leur confiance en eux, leur gestion des émotions, leur maturité et leur affirmation de soi. Dans le cadre du Capability Approach, ces éléments constituent ce que Nussbaum (2011) appelle des capacités

internes c'est-à-dire des dispositions personnelles acquises grâce à l'expérience, dispositions qui constituent les fondations nécessaires pour exercer des capacités plus larges.

La capacité n°6 de Nussbaum, *Raison pratique*, définie comme la capacité de se forger une conception du bien et de planifier de manière critique sa propre vie, apparaît dans plusieurs témoignages. Des participants décrivent une transformation profonde dans leur rapport au regard des autres, passant d'une dépendance aux opinions externes à une affirmation de soi plus autonome. Ces réflexions rejoignent ce que Zimmerman (2000) appelle l'empowerment psychologique : la conscience d'être acteur de son propre parcours. Grâce au sport, les jeunes explorent leurs limites physiques, ce qui se traduit en reconnaissance sociale et en sentiment de compétence. Un jeune le dit ainsi : *"Je serai fier de moi après mon entraînement parce que je sais que j'aurai tout donné malgré les remarques qu'on a pu me faire."* (P62, M, boxe, Ent7, Club 6). Cette fierté anticipée traduit une forme d'agentivité naissante. Encore faut-il distinguer cette prise de conscience au sein du club (fonctionnement observable) de la capacité réelle à maintenir cette affirmation de soi face aux obstacles extérieurs (capabilité). Nussbaum (2011) insiste sur le fait que cette capabilité (Raison pratique) est à la fois un objectif en soi et un facteur d'activation des autres capacités : sans la capacité réflexive de planifier sa vie, les autres libertés restent des potentialités non actualisées.

L'affirmation de soi prend une dimension supplémentaire lorsqu'on la replace dans un contexte d'inclusion et de lutte contre les discriminations raciales. Le sport a historiquement servi de vecteur d'empowerment et de justice sociale pour les minorités (Hartmann, 2012). Cette pratique répond notamment aux discriminations raciales vécues ou anticipées, lesquelles sont explicitement associées à un développement socio-émotionnel fragilisé (Summers-Gabr et al., 2024). Pour certains de nos sujets issus de minorités ethniques, le sport fonctionne comme un bouclier identitaire car il permet de construire la confiance et la solidarité nécessaire pour faire face aux défis sociaux (Hartmann & Depro, 2006). La pratique sportive devient ainsi un espace de construction d'une identité culturelle positive, où les jeunes développent simultanément une conscience plus affirmée de leur appartenance ethnique et de leurs positions dans la société (Burrmann et al., 2017). Cette consolidation de l'identité culturelle et du sentiment d'agentivité élargit les

libertés réelles de "pouvoir appartenir", c'est-à-dire la capacité effective de participer à des réseaux sociaux diversifiés (Nussbaum, 2011). Les programmes sportifs jouent ainsi un rôle crucial en soutenant le développement d'une identité ethnique positive chez les jeunes dont les identités sont marginalisées (Simpkins et al., 2017).

En ce qui concerne la régulation émotionnelle, les données font écho à la capacité centrale n°5 de Nussbaum, *Emotion*, définie comme la capacité d'avoir des attachements, d'exprimer ses émotions et de ne pas voir son développement émotionnel entravé par la peur ou l'anxiété (Nussbaum, 2011). Plusieurs jeunes décrivent le club comme l'espace où ils apprennent à identifier, exprimer et réguler leurs émotions, le sport y fonctionnant d'abord comme exutoire. La fonction émotionnelle de la pratique sportive est particulièrement documentée dans les sports de combats. Mickelsson (2020) montre que les arts martiaux développent une capacité d'autorégulation émotionnelle renforcée chez les jeunes en contexte de vulnérabilité sociale. De même, une revue systématique sur la boxe conclut que cette pratique favorise la libération de tensions et une meilleure gestion des émotions négatives (Bozdarov et al., 2022). Grâce à l'effort physique qui régule le stress et les tensions, cette libération émotionnelle renvoie également à la capacité n°2, *Santé corporelle*, définie comme la capacité de jouir d'une bonne santé.

Un aspect particulièrement intéressant de nos données est l'émergence spontanée du concept de "sublimation" chez un participant, qui décrit la transformation d'impulsions difficiles en ressources positives. Ce mécanisme fait écho avec ce que décrivent García-Merino et al. (2023) dans leur programme de basketball auprès d'adolescents défavorisés : les jeunes y présentent le sport comme un espace où canaliser des émotions négatives et les transformer en motivation. Cette dynamique de conversion rejoint l'analyse de Hartmann (2012), pour qui le sport peut dépasser sa propre frontière et produire des effets qui excèdent la pratique physique, en s'inscrivant dans des processus sociaux et émotionnels plus larges.

Un angle complémentaire, encore peu exploré dans la littérature, émerge de certains témoignages : l'idée que le développement socio-émotionnel ne peut être dissocié du corps. Un participant l'exprime clairement : "*Le sport, c'est l'entretien du corps... on est tous des corps... le sport peut nous apporter quelque chose*" (P60, M, boxe, Ent5, Club 6). Cette affirmation rappelle que l'inclusion ne commence pas

uniquement par un processus intellectuel. Comme l'explique Fuchs (2014), l'expérience corporelle partagée (transpirer ensemble, se dépasser, ressentir la même fatigue, la même fierté) constitue un espace où mouvements, sensations et émotions sont étroitement liés. Avec les interactions sociales, les affects émergent, circulent et se modifient dans un dialogue intercorporel, mobilisant une forme d'interaffectivité incarnée (Fuchs, 2014).

Dans la perspective de Nussbaum, la capacité n°2 (Santé corporelle) et n°3 (Intégrité corporelle) ne sont pas des éléments séparés du développement émotionnel : elles en constituent le fondement. Quand un jeune apprend à connaître son corps à travers le sport, à en repousser les limites, à le sentir capable et fort, il crée simultanément la base concrète pour développer la capacité n°5 (Émotions). De plus, la persévérance que les jeunes développent à travers la pratique sportive répétée ne se limite pas à la performance sportive, elle se transfère à d'autres domaines de leur vie : le scolaire, le familial, l'intime.

Parce que le corps est un dénominateur commun, cette expérience partagée soutient aussi la capacité n°7 (Affiliation), dans la mesure où les activités physiques collectives favorisent un sentiment de sécurité sociale, d'appartenance au groupe et de relation aux autres (Aartun et al., 2026). Le sport crée naturellement des occasions de rencontre entre jeunes qui ne se croiseraient pas autrement. Comme l'illustre le même participant cité plus haut : “ *Quand je vois des gens, que ce soit des personnes paraplégiques, des personnes qui sont aveugles... Et pourtant quand tu vois ce qu'ils font... le sport c'est une des réponses aux problèmes qu'on confronte dans la vie.* ” (P60, M, boxe, Ent5, Club 6). L'inclusion naît alors de cette expérience corporelle partagée, elle est profondément incarnée.

Il convient toutefois de souligner, en cohérence avec la littérature (Garcia-Merino et al., 2023), que la pratique sportive en soi ne garantit pas l'acquisition de compétences émotionnelles. L'impact positif sur le développement socio-émotionnel dépend étroitement d'une part de l'environnement sportif et d'autre part de la qualité pédagogique de l'encadreur, en particulier sa capacité à offrir une écoute authentique et respectueuse (Nols et al., 2018). Les coachs formés en matière de valeurs et d'intelligence émotionnelle et qui intègrent des activités spécifiques sur ces thématiques voient leurs jeunes s'améliorer dans leur manière de s'exprimer (Garcia-Merino et al., 2023).

5.1.3. Contrôle sur son environnement : une inclusion incomplète

Les deux thèmes précédents ont montré que le sport favorise la construction de liens sociaux et le développement de compétences socio-émotionnelles majeures chez les jeunes. Cependant, les données révèlent une tension importante : le club sportif développe chez les jeunes une confiance en soi, une capacité réflexive et un sens du collectif mais ne crée pas les conditions leur permettant d'exercer ces capacités dans les décisions qui les concernent.

Cette limite structurelle s'éclaire via la capacité n°10 de Nussbaum (2011), *Contrôle sur l'environnement*, dont la dimension politique est définie comme la capacité à participer efficacement aux décisions qui gouvernent sa vie. Les résultats montrent une restriction de cette capacité politique : les jeunes expliquent que les décisions les concernant sont prises sans eux par des adultes qui ne vivent pas leur réalité au quotidien.

L'échelle de participation de Hart (1992) et Arnstein (1969) distingue la participation authentique (réelle influence) de la participation symbolique (simple présence). En mobilisant cette échelle, nous pouvons constater que la participation des jeunes se situe surtout aux échelons bas à intermédiaires (consultation ponctuelle, rarement co-décision). Selon Robeyns (2017), les capacités peuvent être réduites de deux façons : soit par un manque de capacités internes (confiance en soi, esprit critique), soit parce que les conditions externes empêchent leur exercice. C'est cette deuxième forme de restriction que les données documentent. En suivant la logique du Capability Approach, l'inclusion n'est pas effective si elle n'est pas ressentie comme telle par les personnes concernées.

Plusieurs jeunes ont formulé des idées concrètes sur la façon dont ils veulent être inclus : un système de délégués d'équipe, un vote à parité, une procédure de plainte efficace, l'égalité de rémunération filles/garçons ou encore le contrôle sur les réseaux sociaux du club. Les jeunes ne demandent pas à renverser la hiérarchie de leur club ; ils demandent à co-construire l'environnement qui produit leur développement. Cette exigence rejoint l'analyse de Suzuki (2017), qui souligne que les programmes de sport pour le développement ne peuvent prétendre élargir les capacités des participants sans interroger les arrangements institutionnels et politiques qui les encadrent.

L'indifférence institutionnelle mise en évidence par certains jeunes entrave directement la capacité n°7 (Affiliation) dans son volet lié à la dignité : être traité comme un être digne dont la valeur est égale à celle des autres (Nussbaum, 2011). Quand par exemple une plainte ne reçoit aucune réaction, cela signale que le bien-être du jeune n'est pas une priorité, ce qui diminue l'expérience d'affiliation mise en évidence dans les thèmes précédents.

La non-inclusion des jeunes dans le fonctionnement des clubs a également des effets sur la capacité n°3 (Intégrité corporelle). Lorsqu'un jeune ne parvient pas à signaler efficacement un problème concernant son bien-être corporel, il risque de développer un sentiment d'insécurité corporelle et d'invisibilité.

Par ailleurs, l'exclusion des jeunes face aux processus décisionnels a des répercussions sur leur développement socio-émotionnel (Ogunleye & Aribamikan, 2026). Lorsque les jeunes développent une confiance en eux et une capacité de réflexion critique mais ne peuvent pas les mobiliser pour influencer leur environnement, une forme de frustration émerge (Gjesdal et al., 2017). Cette déconnexion entre capacités développées et capacité à les exercer peut progressivement diminuer l'estime de soi initialement gagnée.

De plus, l'absence de mécanisme permettant d'exprimer ses préoccupations peut renforcer chez certains jeunes une attitude de résignation, un sentiment d'injustice, l'impression que « ça ne sert à rien » (Ogunleye & Aribamikan, 2026). Nos données illustrent ce phénomène : lorsqu'une participante signale un problème relationnel à un responsable qui ne veut pas en tenir compte, elle est obligée de se résigner. La pratique sportive a appris aux jeunes que les relations reposent sur le respect mutuel. Or, ils constatent que cette réciprocité n'est pas toujours au rendez-vous. Par conséquent, un décalage se crée entre ce que l'on attend d'eux - rester engagés - et les conditions nécessaires à leur cet engagement. À l'inverse, les modèles pédagogiques favorisant la responsabilité sociale et personnelle, le dialogue et la réflexion partagée sont les plus efficaces pour renforcer durablement l'engagement et le bien-être des adolescents (Laguna-Mengibar et al., 2025).

Nos données relatives à ce troisième thème représentent, au vu du Capability Approach, une inclusion incomplète. Silver (2015) le formule ainsi : l'inclusion suppose non seulement l'accès à des ressources, mais aussi la possibilité de

participer aux décisions qui affectent sa vie. Suzuki (2017) en conclut que les programmes Sport for Development qui ignorent la dimension participative produisent une « inclusion incomplète », une inclusion de façade qui s'arrête aux portes du vestiaire.

5.2. Limites de la recherche

Cette étude présente plusieurs limites importantes à considérer.

Tout d'abord, comme mentionné dans la méthodologie (section 3.4), le guide d'entretien utilisé a été co-développé dans le cadre d'une recherche plus large. Bien que j'aie pu le modifier, le questionnaire n'a pas été spécifiquement conçu pour explorer les dimensions de développement socio-émotionnel et d'inclusion sociale. Cette situation a pu limiter la profondeur des données collectées sur certains aspects.

Ensuite, nous ne pouvons pas exclure un risque de biais de confirmation, c'est-à-dire la tendance à rechercher ou à mettre en avant des données qui confirment les idées de départ ou conclusions de l'étude. Cette tendance peut potentiellement influencer la manière dont les résultats sont interprétés.

Par ailleurs, les groupes de discussion présentent par eux-mêmes une limite : les dynamiques de groupes peuvent influencer ce que les jeunes disent. Certains jeunes, moins à l'aise collectivement, n'ont peut-être pas exprimé leurs expériences aussi pleinement qu'en entretien individuel.

L'absence de suivi longitudinal empêche aussi d'évaluer la durabilité des capacités développées au-delà de la période d'étude.

Du fait que notre étude s'est concentrée uniquement sur des jeunes participants régulièrement à des activités dans les ASBL sportives bruxelloises, nous n'avons pas interrogé des jeunes en situation de vulnérabilité qui ne participent pas à des programmes sportifs. Il est donc possible que les bénéfices observés par la pratique sportive résultent en partie d'une auto-sélection de jeunes dotés de certaines capacités initiales.

Enfin, cette recherche s'est focalisée sur certaines communes de Bruxelles, qui présentent un contexte particulier - urbain, multiculturel et socio-économique bas.

Les résultats ne peuvent donc pas être généralisés à d'autres territoires sans prudence.

6. Conclusion

Cette étude avait pour objectif de comprendre comment la participation sportive au sein des ASBL bruxelloises contribue au développement socio-émotionnel et à l'inclusion sociale des jeunes en situation de vulnérabilité. Les résultats ont révélé que le sport fonctionne effectivement comme vecteur d'inclusion, selon des mécanismes qui s'entrecroisent et se renforcent les uns les autres.

Il en ressort d'abord que le sport est un lieu central de construction du lien social. Le club sportif offre aux jeunes un espace où ils élargissent leur univers social au-delà de leur quartier. Les relations qui s'y nouent sont d'une forte intensité. Nombreux sont ceux qui les comparent à des liens quasi-familiaux, marqués par une confiance profonde et un soutien mutuel important. À cela s'ajoute le rôle du coach. Lorsque ce dernier est vraiment à l'écoute et valorise les apprentissages, la relation coach-jeunes devient un levier puissant.

En parallèle, le sport soutient un développement émotionnel et personnel chez les jeunes. Ces derniers témoignent d'une nette amélioration de leur confiance en eux, de leur capacité à gérer leurs émotions, de leur persévérance face aux obstacles. Le fait de s'entraîner en groupe crée une dynamique particulière et un partage des expériences qui fait évoluer les capacités internes de chacun. Ce cadre collectif compte beaucoup pour les jeunes en situation de vulnérabilité dont les autres milieux de vie ne prennent pas toujours en compte leurs émotions.

Une limite structurelle ressort également des données. Les jeunes ont le sentiment que leur club ne les écoute pas suffisamment. Pourtant ils s'expriment : ils signalent des problèmes organisationnels, formulent des critiques sur certaines pratiques des encadrants, proposent des idées concrètes pour améliorer leur participation. Ce silence de l'institution face à leurs préoccupations contredit les apprentissages générés par le sport.

Cette étude apporte une compréhension plus fine du rôle du sport dans l'inclusion sociale des jeunes en situation de vulnérabilité à Bruxelles. En montrant comment les liens, le développement socio-émotionnel et la reconnaissance institutionnelle fonctionnent ensemble, elle offre des pistes pour que les ASBL sportives

bruxelloises renforcent leurs pratiques inclusives. Elle vise à sensibiliser les clubs, les coachs et les acteurs du secteur jeunesse à reconnaître que l'inclusion ne dépend pas uniquement de l'accès à l'activité, mais aussi de la qualité de l'environnement relationnel et émotionnel offert aux jeunes.

6.1. Recommandations

Sur bases des résultats de cette étude, voici quelques recommandations destinées aux différents acteurs du secteur sportif bruxellois. Ces recommandations sont fondées sur l'analyse des données collectées et de la littérature existante. Elles ne doivent pas être comprises comme des vérités absolues mais être adaptées selon les contextes spécifiques de chaque ASBL.

Tout d'abord, la qualité pédagogique et relationnelle de l'encadrement sportif constitue un facteur déterminant du développement socio-émotionnel des jeunes (Anderson-Butcher et al. 2021). Les ASBL devraient investir dans la formation de leurs coachs aux compétences socio-émotionnelles : écoute authentique, reconnaissance des jeunes au-delà de la performance, adaptation aux réalités vécues des jeunes vulnérables. C'est cette qualité relationnelle qui transforme une ressource (l'accès au sport) en capacité réelle.

De plus, les clubs devraient adopter un système de reconnaissance qui valorise les « micro-compétences » socio-émotionnelles (effort, soutien aux pairs, persévérance) plutôt que les seuls résultats sportifs. Valoriser explicitement les comportements d'engagement et de soutien renforce les sentiments de compétence et d'appartenance au groupe (Robinson, 2025). Pour renforcer ces dynamiques de soutien, les ASBL devraient encourager les jeunes les plus engagés à endosser des rôles de mentors auprès des plus jeunes. En structurant des rôles de mentors, les ASBL créent à la fois des opportunités de leadership pour les jeunes plus expérimentés et renforcent les dynamiques de soutien au sein du club.

Enfin, impliquer les jeunes dans les processus décisionnels des ASBL constituerait non seulement un bénéfice pour l'inclusion sociale des participants mais aussi une ressource organisationnelle pour ces structures. Il serait bon de créer des espaces où les jeunes peuvent librement s'exprimer et être vraiment écoutés afin que l'inclusion deviennent plus complète. Les structures qui pratiquent un partage du pouvoir avec les jeunes renforcent la pertinence de leurs programmes et leur

durabilité institutionnelle (Akiva et al. 2014). L'engagement des jeunes comme co-décideurs favorise une durabilité individuelle (compétences et motivation renforcées), qui alimentent en retour la durabilité organisationnelle du club (Strittmatter et al. 2021). Les programmes *Sport for Development* les plus durables sont précisément ceux qui parviennent à instaurer des boucles de rétroaction entre les participants et les décideurs (Svensson & Levine, 2017). Pour des jeunes en situation de vulnérabilité, être reconnus comme interlocuteurs légitimes dans la gouvernance du club constitue un levier d'inclusion sociale qui les prépare à une participation civique plus large (Akiva et al. 2014 ; Hartmann & Depro, 2006).

7. Références

- Aartun, I., & Standal, Ø. F. (2026). Exploring the embodied experiences of social relationships in physical education. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 17(1), 32–49. <https://doi.org/10.1080/25742981.2024.237615>
- Açıkgöz, S., Haudenhuyse, R., & Hacisoftaoğlu, İ. (2022). ‘There is nothing else to do!’: the impact of football-based sport for development programs in under-resourced areas. *Sport in Society*, 24(7), 1150–1168. <https://doi.org/10.1080/17430437.2020.1778670>
- Agergaard, S., et al. (2024). Rights-based youth sport: An overlooked area of importance for youth studies. *YOUNG*, 32(4), 353–359. <https://doi.org/10.1177/11033088241262877>
- Akiva, T., Cortina, K. S., & Smith, C. (2014). Involving youth in program decision-making: How common and what might it do for youth? *Journal of Youth and Adolescence*, 43(11), 1844–1860. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0183-y>
- Anderson-Butcher, D., Bates, S., Amorose, A., Wade-Mdivanian, R., & Lower-Hoppe, L. (2021). Social-emotional learning interventions in youth sport: What matters in design? *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38(4), 367–379. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00773-w>
- Armour, K., Sandford, R. A., & Duncombe, R. (2013). Positive youth development and physical activity/sport interventions: Mechanisms leading to sustained impact. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(3), 256–281. <https://doi.org/10.1080/17408989.2012.666791>
- Arnstein, S. R. (1969). A ladder of citizen participation. *Journal of the American Institute of Planners*, 35(4), 216–224. <https://doi.org/10.1080/01944366908977225>
- Barker, D. (2020). Joy, fear and resignation: Investigating emotions in physical education. *Sport, Education and Society*, 25(8), 872–888. <https://doi.org/10.1080/13573322.2019.1672148>

- Bean, C., & Forneris, T. (2016). Is life skill development a by-product of sport participation? Perceptions of youth sport coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28(4), 437–450. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>
- Becquet, V. (2012). Les « jeunes vulnérables » : essai de définition. *Agora débats/jeunesses*, 2012/3(62), 51–64. <https://doi.org/10.3917/agora.062.0051>
- Bengtsson, D., Stenling, A., Nygren, J., Ntoumanis, N., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, 16. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
- Block, K., Gibbs, L., & Young, D. (2025). Sport as a social capital intervention promoting health and well-being for migrant youth in Australia. *Health Promotion International*, 40(3), daaf051. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaf051>
- Bozdarov, J., et al. (2022). Boxing as an intervention in mental health: A scoping review. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(5), 652–665. <https://doi.org/10.1177/15598276221124095>
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, 9(1), 3–26. <https://doi.org/10.1037/qup0000196>
- Bruner, M. W., McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Lubans, D. R., Smith, J. J., & Vella, S. A. (2021). The effect of sport-based interventions on positive youth development: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875496>
- Burmann, U., Brandmann, K., Mutz, M., & Zender, U. (2017). Ethnic identities, sense of belonging and the significance of sport: stories from immigrant youths in Germany. *European Journal for Sport and Society*, 14(3), 186–204. <https://doi.org/10.1080/16138171.2017.1349643>
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.

- Corvino, C., Gazzaroli, D., & D'Angelo, C. (2023). Social work and social inclusion in sports-based programs: A qualitative study. *Journal of Social Work*, 23(5), 652–671. <https://doi.org/10.1177/14680173231154564>
- D'Angelo, C., Corvino, C., & Gozzoli, C. (2021). The challenges of promoting social inclusion through sport. *Sustainability*, 13(9), 7434. <https://doi.org/10.3390/su13097434>
- Eccles, J. S., Barber, B. L., Stone, M., & Hunt, J. (2003). Extracurricular activities and adolescent development. *Journal of Social Issues*, 59(4), 865–889. <https://doi.org/10.1046/j.0022-4537.2003.00095.x>
- Felix, C. V. (2024). A critique of the inclusion/exclusion dichotomy. *Philosophies*, 9(2), Article 30. <https://doi.org/10.3390/philosophies9020030>
- Ferrer, R. L., Cruz, I., Burge, S., Bayles, B., & Castilla, M. I. (2014). Measuring capability for healthy diet and physical activity. *Annals of Family Medicine*, 12(1), 46–56. <https://doi.org/10.1370/afm.1580>
- Filges, T., Verner, M., Ladekjær, E., & Bengtsen, E. (2024). Participation in organised sport to improve and prevent adverse developmental trajectories of at-risk youth: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 20(1), e1381. <https://doi.org/10.1002/cl2.1381>
- Flesner, K. C., Korp, P., & Lindgren, E.-C. (2021). Integration into and through sports: Sport-activities for migrant children and youths. *European Journal for Sport and Society*, 18(1), 60–81. <https://doi.org/10.1080/16138171.2020.1823689>
- Fuchs, T., & Koch, S. C. (2014). Embodied affectivity: on moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 5, Article 508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- Gamble, A., Economou, P., & Swarbrick, M. (2024). Sport participation as a tool for promoting wellness for youth of colour. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 34(5), e2884. <https://doi.org/10.1002/casp.2884>
- García-Merino, S., Rodríguez-Jiménez, R. M., Bustamante-Sánchez, A., & Carmona, M. (2023). Promoting values, emotional intelligence and physical condition in socio-economically disadvantaged adolescents through

- basketball. *Journal of Sport and Health Research*, 15(2), 283-300.
<https://doi.org/10.58727/jshr.90590>
- Gibbons, A. E., Thorpe, H., Hemi, K. V., et al. (2025). “My menstruation journey in sport was sad and lonely”: The menstruation experiences of Pacific sportswomen. *International Review for the Sociology of Sport*, 61(3), 725–747. <https://doi.org/10.1177/1012690225126839>
- Gjesdal, S., Appleton, P. R., & Ommundsen, Y. (2017). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports. *Frontiers in Psychology*, 8, 659. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00659>
- Hart, R. A. (1992). *Children's participation: From tokenism to citizenship* (Innocenti Essays No. 4). UNICEF International Child Development Centre.
- Hartmann, D., & Depro, B. (2006). Rethinking sports-based community crime prevention: A preliminary analysis of the relationship between midnight basketball and urban crime rates. *Journal of Sport and Social Issues*, 30(2), 180-196. <https://doi.org/10.1177/0193723506286863>
- Hartmann, D. (2012). The sociology of sport and youth development. *Ethnic and Racial Studies*, 35(6), 1012–1022.
<https://doi.org/10.1080/01419870.2012.653658>
- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A systematic review of life skill development through sports programs serving socially vulnerable youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408–424. <https://doi.org/10.1080/02701367.2017.1355527>
- Hilliard, E. (2020). *The role of physical activity and outdoor play in the socio-emotional development of children in Ireland* (Doctoral dissertation, Mary Immaculate College).
- Holt, N. L., et al. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Institut Bruxellois de Statistique et d'Analyse. (2024). *Rapport annuel de l'IBSA 2024*. <https://ibsa.brussels>

- Kretschmer, D., & Leszczensky, L. (2024). In-group bias or out-group reluctance? *Social Forces*, 104(1), 250–268. <https://doi.org/10.1093/sf/soab029>
- Laguna-Mengíbar, D., et al. (2025). Socioemotional learning in physical education. *Retos*, 63, 74–90. <https://doi.org/10.47197/retos.v63.104120>
- Levine, J. F. (2018). *Exploring the capabilities approach in a sport for development and peace setting* (Thèse de doctorat). University of Louisville. <https://doi.org/10.18297/etd/3097>
- Martin, C. (2019). Penser la vulnérabilité. Les apports de Robert Castel. *Les Cahiers de la justice*, 2019/4(4), 667–677. <https://doi.org/10.3917/cdlj.1904.0667>
- Mary Jida, Farooque, S. M., & Deori, S. (2026). Transforming participation into institutional power: Youth leadership in sports governance. *Indonesian Journal of Sport, Health and Physical Education Sciences*, 4(2), 178–180. <https://doi.org/10.58723/inasport.v4i2.646>
- Mickelsson, T. B. (2020). Modern unexplored martial arts – what can mixed martial arts (MMA) and Brazilian jiu-jitsu (BJJ) offer in terms of youth development? *European Journal of Sport Science*, 20(3), 353–361. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1629180>
- Mickelsson, T. B. (2022). Facilitating migrant youths' inclusion into Swedish sport clubs in underserved areas. *Nordic Social Work Research*, 12(2), 209–216. <https://doi.org/10.1080/2156857X.2022.2056812>
- Moreau, N., et al. (2018). Opening the black box of a sports-based programme for vulnerable youth: The crucial role of social bonds. *Journal of Social Work*, 18(4), 411–430. <https://doi.org/10.1177/1468017316705461>
- Morgan, H., & Parker, A. (2017). Generating recognition, acceptance and social inclusion in marginalised youth populations: The potential of sports-based interventions. *Journal of Youth Studies*, 20(8), 1028–1043. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1305100>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.

- Nols, Z., Haudenhuyse, R., Spaaij, R., & Theeboom, M. (2018). Social change through an urban sport for development initiative? Investigating critical pedagogy through the voices of young people. *Sport, Education and Society*. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1459536>
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating capabilities: The human development approach*. Belknap Press. <https://doi.org/10.4159/harvard.9780674061200>
- Observatoire de la Santé et du Social, 2025 : Observatoire de la Santé et du Social de Bruxelles-Capitale. (2025). *Baromètre social 2025 : Rapport bruxellois sur l'état de la pauvreté et des inégalités sociales et de santé*. Vivalis.brussels. https://www.vivalis.brussels/sites/default/files/2026-05/Baromètre-2025-FR_11tma-avec%20compression.pdf
- Ogunleye, O. R., & Aribamikan, C. G. (2026). Impact of coaching styles on the mental and physical wellness of student-athletes. *International Journal of Early Childhood Special Education (INT-JECSE)*, 18(02), 1–18. <https://doi.org/10.48047/intjecse/v18i2.1>
- Portes, A. (1998). Social capital: Its origins and applications in modern sociology. *Annual Review of Sociology*, 24, 1–24. <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.24.1.1>
- Pot, N., Verbeek, J., van der Zwan, J., & van Hilvoorde, I. (2016). Socialisation into organised sports of young adolescents with a lower socio-economic status. *Sport, Education and Society*, 21(3), 319–338. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.914901>
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Robeyns, I. (2017). *Wellbeing, freedom and social justice: The capability approach re-examined*. Open Book Publishers. <https://doi.org/10.11647/OBP.0130>
- Robinson, J. (2023). Alienation. In F. Maggino (Dir.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (2e éd., p. 163-168). Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1>

- Robinson, K. (2025). Games within games: A pedagogical approach to build self-esteem. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 96(3), 20–25. <https://doi.org/10.1080/07303084.2024.2429540>
- Sabirova, G., & Zinoviev, A. (2016). Urban local sport clubs, migrant children and youth in Russia. *Community Development Journal*, 51(3), 381–397. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsv045>
- Sauter, A., Lindlein, J., Ruetten, A., & Abu-Omar, K. (2019). German senior citizens' capabilities for physical activity. *Health Promotion International*, 34(6), 1117–1129. <https://doi.org/10.1093/heapro/day077>
- Scarpa, S. (2011). Physical self-concept and self-esteem in adolescents and young adults with and without physical disability: The role of sports participation. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 4(1), 38-35.
- Sen, A. (1985). *Commodities and capabilities*. North-Holland.
- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Silver, H. (1994). Social exclusion and social solidarity: Three paradigms. *International Labour Review*, 133(5-6), 531-578.
- Silver, H. (2015). *The contexts of social inclusion* (DESA Working Paper No. 144). United Nations Department of Economic and Social Affairs.
- Simpkins, S. D., Riggs, N. R., Ngo, B., Ettekal, A. V., & Okamoto, D. (2017). Designing culturally responsive organized after-school activities. *Journal of Adolescent Research*, 32(1), 11-36. <https://doi.org/10.1177/0743558416666169>
- Son, H., & Berdychevsky, L. (2024). Recreation and sport programs for social-emotional development among socially vulnerable youth. *Journal of Leisure Research*, 55(3), 1–18. <https://doi.org/10.1080/00222216.2024.2429540>
- Strittmatter, A.-M., et al. (2021). Facilitating sustainable outcomes for the organization of youth sport. *Sustainability*, 13(4), 2101. <https://doi.org/10.3390/su13047434>
- Strittmatter, A.-M., et al. (2024). Youth representatives as agents of institutional change: The circumscribing effects of role prescriptions in sport governance.

- International Journal of Sport Policy and Politics*, 16(3), 449–463.
<https://doi.org/10.1080/19406940.2024.2356593>
- Summers-Gabr, N. M. (2024). Discriminatory experiences among Black youth: How encounters with systemic racism impact well-being. *PLoS ONE*, 16(10), e255523. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255523>
- Super, S., et al. (2018). Examining the relationship between sports participation and youth developmental outcomes for socially vulnerable youth. *BMC Public Health*, 18(1), 1012. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5955-y>
- Suzuki, N. (2017). A capability approach to understanding sport for social inclusion: Agency, structure and organisations. *Social Inclusion*, 5(2), 150–158. <https://doi.org/10.17645/si.v5i2.903>
- Svensson, P. G., & Levine, J. (2017). Rethinking Sport for Development and Peace: The Capability Approach. *Sport in Society*, 20(7), 905-923. <http://dx.doi.org/10.1080/17430437.2016.1269083>
- Teques, A. P., et al. (2024). Social and emotional skills in at-risk adolescents through participation in sports. *Sports*, 12(7), 181. <https://doi.org/10.3390/sports12070181>
- Till, M., Abu-Omar, K., Ferschl, S., Reimers, A. K., & Gelius, P. (2021). Measuring capabilities in health and physical activity promotion: a systematic review. *BMC Public Health*, 21, Article 145. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-10151-3>
- Vella, S. A., Swann, C., et al. (2020). An intervention for mental health literacy and resilience in organized sports. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 52(1), 139–149. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002102>
- Wade, L., Eather, N., et al. (2026). The impact of sports participation on psychological health and social outcomes in children and adolescents: A systematic review. *Systematic Reviews*, 15, 121. <https://doi.org/10.1186/s13643-026-03104-1>
- Zimmerman, M. A. (2000). Empowerment theory: Psychological, organizational and community levels of analysis. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.),

Handbook of community psychology (pp. 43–63). Kluwer Academic/Plenum Publishers

Zipp, S., & Nauright, J. (2018). Levelling the playing field: Human capability approach and lived realities for sport and gender in the West Indies. *Journal of Sport for Development*, 6(10), 38-53.

8. Annexes

8.1. Annexe 1 : Population et échantillon de la collecte des données

Tableau 1. *Tableau récapitulatif des participants*

Participant	Pays d'origine	Commune	Age	Sport pratiqué	Genre	Date de l'entretien
1.	Maroc	ND	20	Football	F	02/12/2025
2.	Maroc	ND	20	Football	F	02/12/2025
3.	Sénégal	ND	20	Football	F	02/12/2025
4.	Roumanie	ND	18	Football	F	02/12/2025
5.	Maroc	ND	18	Football	F	02/12/2025
6.	Congo	ND	15	Football	F	09/12/2025
7.	Grèce / Italie	ND	15	Football	F	09/12/2025
8.	Maroc	ND	16	Football	F	09/12/2025
9.	Roumanie / Grèce	ND	15	Football	M	11/12/2025
10.	France / Belgique	ND	14	Football	M	11/12/2025
11.	Maroc	ND	14	Football	M	11/12/2025
12.	Congo	ND	16	Football	M	11/12/2025
13.	Roumanie	ND	16	Football	M	11/12/2025
14.	Espagne	ND	14	Football	M	11/12/2025
15.	Pologne	ND	14	Football	M	11/12/2025
16.	Côte d'Ivoire / Guinée	ND	13	Football	M	11/12/2025
17.	Maroc	ND	14	Football	M	11/12/2025
18.	Maroc	Koekolberg	13	Jiu-Jitsu	F	18/12/2025
19.	Belgique	Anderlecht	22	Jiu-Jitsu	M	18/12/2025
20.	Maroc	ND	13	Jiu-Jitsu	F	18/12/2025
21.	ND	ND	19	Jiu-Jitsu	F	18/12/2025
22.	ND	ND	15	Jiu-Jitsu	F	18/12/2025
23.	Maroc	Scharbeek	17	Jiu Jitsu	M	27/01/2026
24.	Maroc	Forest	20	Boxe	M	14/02/2026
25.	Congo/Italie	Erpe-Mere	20	Boxe	M	14/02/2026
26.	Roumanie	Laeken	24	Boxe	F	14/02/2026
27.	Maroc	Forest	17	Boxe	F	14/02/2026
28.	Cameroun	Molenbeek	21	Boxe	M	14/02/2026
29.	Maroc	Anderlecht	17	Boxe	F	14/02/2026
30.	Roumanie	Anderlecht	14	Boxe	F	14/02/2026
31.	Maroc	Schaerbeek	15	Football	M	17/03/2026
32.	Tunisie	Woluwe	16	Football	M	17/03/2026
33.	Maroc	Boitsfort	15	Football	M	17/03/2026
34.	Maroc	Schaerbeek	15	Football	M	17/03/2026
35.	Guinée	Laeken	16	Football	M	17/03/2026
36.	Maroc	Evere	16	Football	M	17/03/2026
37.	Turquie	Haren	15	Football	M	17/03/2026
38.	Maroc	Laehem	15	Football	M	17/03/2026
39.	Maroc / Chili	Forest	15	Football	M	17/03/2026

40.	Maroc	Schaerbeek	14	Football	F	18/03/2026
41.	Araméen	Evere	12	Football	F	18/03/2026
42.	Guinée	Schaerbeek	14	Football	F	18/03/2026
43.	Belgique	Schaerbeek	13	Football	F	18/03/2026
44.	Maroc	Anderlecht	16	Natation	F	25/03/2026
45.	Maroc	Schaerbeek	17	Multi sport	M	25/03/2026
46.	Guinée	Evere	18	Multi sport	M	25/03/2026
47.	Maroc	Molenbeek	16	Multi sport	M	25/03/2026
48.	Belgique	Ixelles	20	Multi sport	M	25/03/2026
49.	Maroc	Uccle	18	Multi sport	F	25/03/2026
50.	Maroc	Anderlecht	17	Basket	F	25/03/2026
51.	République Démocratique du Congo	ND	23	Multi sport	M	25/03/2026
52.	Cote d'Ivoire	Molenbeek	19	Multi sport	M	25/03/2026
53.	Belgique	Molenbeek	22	Musculation	M	02/04/2026
54.	Guinée	ND	19	Boxe	F	03/04/2026
55.	Maroc	ND	24	Boxe	F	03/04/2026
56.	Maroc	Saint Gilles	23	Boxe	F	03/04/2026
57.	Maroc	Saint Gilles	18	Boxe	F	03/04/2026
58.	Maroc	ND	15	Boxe	M	16/04/2026
59.	Maroc	ND	17	Boxe	M	16/04/2026
60.	Maroc	Molenbeek	19	Boxe	M	16/04/2026
61.	République Démocratique du Congo / Italie	Schaerbeek	17	Boxe	M	16/04/2026
62.	Togo / Égypte	Schaerbeek	19	Boxe	M	16/04/2026

Note : Pour préserver l'anonymat des participants, les noms ont été retirés. Dans la colonne « Pays d'origine » et « Quartier résidentiel », ND signifie Non Déclaré (information non mentionnée par le participant).

8.2. Annexe 2 : Guide d'entretien

Guide d'entretien - Participation sportive des jeunes et inclusion numérique – Modèle de guide pour jeunes (qualitatif, semi-structuré)

1. Accueil et Établissement de la Relation

Bonjour et merci beaucoup de prendre le temps de me/nous rencontrer aujourd'hui. Je m'appelle Iseult Toussaint et je suis étudiante à l'UCLouvain et voici Selçuk Açıkgöz, chercheur à l'UCLouvain. Je m'intéresse à tes/vos expériences concernant sport participation. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'objectif est d'entendre ton/votre point de vue unique.

Objectif et Utilisation de la Recherche

Comme indiqué dans le formulaire de consentement que tu/vous avez reçu, cette étude vise à mieux comprendre votre pratique du sport, les obstacles et les difficultés que vous pouvez rencontrer, ainsi que le rôle des identités culturelles dans votre participation à ces organisations sportives à Bruxelles. Les résultats ne seront utilisés que pour la recherche. [Utilisation des résultats, ex: informer les politiques du club/de l'organisation].

Volontariat, Retrait et Confidentialité

Ta/Votre participation est entièrement volontaire. Tu/Vous pouvez sauter n'importe quelle question ou arrêter l'entretien/le groupe de discussion à tout moment, sans avoir besoin de donner de raison.

Anonymat et Politique de Citations

Dans tout ce que nous écrivons ou présentons (articles, rapports, conférences), nous n'utiliserons pas ton/votre vrai nom. Nous utiliserons un pseudonyme et modifierons des petits détails (comme un lieu ou un rôle) afin que tu/vous ne puissiez/puissiez pas être identifié(e)(s).

Nous pourrions inclure de courtes citations de ce que tu/vous dis/dites, car tes/vos mots expliquent le mieux les choses. Si une citation pouvait t'identifier, nous la modifierons ou la laisserons de côté.

Confirmation du Consentement et Enregistrement

Nous aimerions enregistrer l'audio pour nous assurer de ne manquer aucun de tes/vos mots. L'enregistrement est stocké en toute sécurité et seule l'équipe de recherche l'entendra. »

Est-ce que ça te/vous va d'enregistrer l'audio ? (Attendre la réponse)

Si tu ne comprends pas une question, n'hésites pas à nous demander de réexpliquer.

2. Questions principales de l'entretien

Thème A. Participation sportive

1. Pour commencer, pourriez-vous nous parler de votre participation sportive dans ce club ? Pourquoi avez-vous choisi ce club/programme ? Qu'est-ce que vous aimez le plus dans votre participation actuelle ?
2. En quoi cette organisation sportive vous aide-t-elle ?
3. Quels sont les principaux problèmes que vous rencontrez dans le cadre de votre participation sportive ou au sein de votre club ?
4. D'après votre expérience, vous avez l'impression que beaucoup de jeunes abandonnent le sport à un moment donné ? Quand vous pensez à vos amis, vos camarades de classe, vous trouvez que c'est souvent le cas ? Si oui, vous pensez que c'est dû à quoi principalement — c'est plutôt des raisons sociales, culturelles, ou économiques, selon vous ?
5. Si vous pouviez changer une seule chose dans votre club pour améliorer l'expérience des jeunes, quelle serait cette chose et pourquoi la choisiriez-vous en premier ?
6. Y a-t-il d'autres clubs auxquels tu participes actuellement, ou auxquels tu as déjà participé auparavant ?
 - a. Si oui, comment était ton expérience dans ces autres clubs ou programmes sportifs ? Comment était ton engagement avec tes pairs ? Arrivais-tu à bien t'entendre avec eux ?
 - b. As-tu arrêté d'aller dans certains clubs sportifs ? As-tu vécu des expériences négatives (par exemple des micro agressions) ?

Social inclusion and socio-emotional development

7. Sport as a lever for social inclusion

- Tu trouves que le club t'aide à te sentir « à ta place » dans un groupe ? Comment ?
- Est-ce que tu as déjà eu l'impression que le sport t'a aidé à t'intégrer dans ton quartier, ton école ou ta communauté ?
- Si tu devais expliquer à quelqu'un en quoi le sport et/ou le fait d'appartenir à une équipe peut aider un jeune à « trouver sa place », tu dirais quoi ?

8. Sport as a context for socio-emotional development

- Quand tu fais du sport, quelles émotions tu ressens le plus souvent ?
- Est-ce que le sport t'a aidé à mieux gérer ta colère, ton stress ou ta frustration ? Comment ?
- Est-ce que tu as appris à mieux travailler en équipe grâce au sport ? Qu'est-ce que ça t'a appris ?
- Est-ce que tu te sens plus confiant(e) dans ta manière de t'exprimer ou de prendre la parole depuis que tu fais du sport ?

Thème B : Communication

B.1. Communication spécifique, diversité culturelle et inclusion

1. Comment restes-tu généralement en contact avec les personnes de ton club ou programme sportif ?
2. Comment partages-tu tes opinions avec les responsables du club, du programme ou avec les entraîneurs ? As-tu déjà utilisé Internet pour faire une plainte ou pour partager ton avis avec les responsables ? Si oui, comment cette expérience s'est-elle passée ?
3. Y a-t-il des expériences ou des opinions que vous n'avez jamais partagées, ni en ligne ni en personne ? Si oui, pourquoi ?
4. Qu'est-ce qui permettrait aux jeunes d'exprimer plus facilement leurs opinions et d'être inclus dans les décisions de votre club ? Les canaux de commentaires anonymes (boîte à idées, sondages en ligne) seraient-ils préférables ?

Thème C : identité biculturelle

C.1. Identité générale et expérience biculturelle

1. Comment te définis-tu ? (Par exemple : uniquement Belge, Turc et Belge, Congolais et Belge, uniquement Congolais, Roumain, Italien, Marocain, Français ?)
2. Que signifie pour vous le terme « intégration » ? Étiez-vous déjà familier avec ce concept avant aujourd'hui ? Quel sentiment éprouvez-vous lorsque vous l'entendez ou le rencontrez ? Et saviez-vous qu'il s'agit d'un terme fréquemment associé aux personnes issues de l'immigration ?
3. Y a-t-il une attitude négative de la part des autres à l'égard de votre identité culturelle (votre lieu de naissance ou celui de votre famille) ? As-tu déjà été victime de discrimination en raison de ton identité culturelle ?

C.2. Expression de l'identité et sentiment d'appartenance dans le contexte sportif (Spécifique au sport)

1. Comment te sens-tu ici, dans ce club ou programme, avec ton identité ? Te sens-tu appartenir à ce club ou à ce programme sportif ? Quels sont les défis que tu rencontres dans un club ou programme sportif avec ton identité
2. Vous pensez que le sport, à Bruxelles, y donne assez d'occasions aux gens de cultures différentes de se retrouver ensemble ? Et selon vous, le sport, c'est un moyen de découvrir et de comprendre d'autres cultures, ou pas vraiment ?
3. Dans votre club, c'est comment au niveau de la diversité culturelle ?
4. Vous avez l'impression que les jeunes, en général, ils ont tendance à traîner surtout avec des gens qui leur ressemblent culturellement ? Vous observez ça autour de vous ?
5. Vous pensez que le fait d'être dans un club de sport, ça joue un rôle dans la façon de découvrir et de comprendre d'autres cultures ? En bien, en mal, ou les deux à la fois ?
6. Y a-t-il une différence entre certains clubs ou programmes sportifs, où tu te sens à l'aise et en paix, et d'autres où tu préfères rester silencieux ou ne pas t'exprimer ? As-tu vécu ce genre d'expérience dans des clubs sportifs, des services communaux, des organisations à but non lucratif (NPSOs) ou d'autres structures sportives ?

7. Dans le sport, vous avez déjà vécu une situation de discrimination ou de racisme ? Si oui, vous sauriez nous en parler, nous raconter ce qui s'est passé ?
- Quand tu viens aux activités sportives de ce club ou programme, y a-t-il une identité ou un côté de toi qui ressort davantage ?
 - As-tu parfois l'impression de devoir mettre de côté ou « cacher » ton autre identité lorsque tu es dans le club ou le programme sportif ?
 - Le fait de venir d'une certaine culture, ça influence votre choix de club sportif ? Par exemple, vous avez tendance à préférer un club où y a des jeunes du même pays ou de la même religion que vous ?
 - Et si le club, y était composé principalement de personnes d'une autre culture que la vôtre, vous participeriez quand même ? Vous vous sentiriez à l'aise ?

C.3. Expérience émotionnelle et recommandations

- As-tu l'impression que tes émotions sont prises en compte dans les clubs ou programmes sportifs ? Comment exprimes-tu tes émotions (colère, frustration, tristesse, déception) dans ton club ?
- Comment te sens-tu par rapport à tes émotions ? As-tu l'impression qu'il y a des personnes qui comprennent tes motivations pour être ici et pour interagir dans ce cadre sportif ?
 - Quelle est l'émotion que tu recherches en venant ici ? Si tu devais choisir un seul mot, lequel serait-il ? (par exemple : confort, soulagé)
- Y a-t-il des moments où tu as l'impression de ne pas être bien compris·e, ou tu trouves les comportements des autres étranges ou différents — ou inversement ? Si oui, quels sont ces comportements ou attitudes ?
- Attends-tu de ton club qu'il t'aide à te sentir réellement membre du groupe, à ta place ? Si oui, qu'est-ce que tu penses que ton club fait bien, ou devrait faire davantage ?

3. Segment dirigé par les participants (2-3 min)

Y a-t-il quelque chose que vous trouvez important et dont on n'a pas encore parlé ?

4. Script de clôture

Comment vous sentez-vous après cette conversation ? Quelle est votre émotion principale ?

Merci beaucoup pour le temps que vous nous avez accordé pour notre étude.

8.3. Annexe 3 : Codes inductifs et catégories

Intégration sociale et construction capital social	Développement psycho-émotionnel, régulation émotionnelle	Sport et inclusion ou préjugés culturels	Implication Changements souhaités
- Dynamique de groupe : « Il y a la motivation... l'effet de groupe... si l'autre n'est pas motivé, ça te dé motive... » Ent7 Club 6 - Relation coach : « les coachs ils sont plutôt stricts... c'est bon pour nous » Ent6 Club 6 - Soutien mutuel : « Tout le monde est à fond... on s'intègre vite... on se soutient... on s'appelle pour venir... beaucoup ont le mental au Club 5. » Ent7 Club 6 - Création de liens : « Je suis venu avec un ami... on s'est ajoutés sur les réseaux... connexion directe... même passion. Ça nous aide à créer de nouveaux amis... c'est comme une deuxième famille. » Ent6 Club 6 - Reconnaissance sociale : « À l'école, ils savent que je fais de la boxe... ils me demandent des conseils... on crée une connexion. » Ent7 Club 6 - Confiance avec adulte : « L'équipe c'est toi et ton coach. » Ent6 Club 6 - Transmission sans jugement : « Mon premier jour... ils savaient se battre, mais justement ils m'ont appris... ils jugent pas en fait à la boxe » Ent6 Club 6	- Dimension psycho du sport : « c'est surtout mental, la boxe » Ent6 Club 6 - Confiance en soi : « Si t'es timide, tu deviens plus à l'aise... tu gardes le même état d'esprit... plus sociable. » Ent6 Club 6 - Maturité : « Avant je me battais comme dans les films... maintenant je suis plus sage. » Ent6 Club 6 - Flow : « Tu t'entraînes bien, il y a l'adrénaline... dépassant tes limites... tu t'entraînes naturellement... ça devient tellement facile que c'est comme si tu étais dans un autre monde, tu es dans ta bulle à toi, c'est bien » Ent6 Club 6 - Gestion émotionnelle : « Tu vas sortir toutes tes émotions. En frappant dans le sac, tu te sens bien... Ça change ta vision, tu ressors calme. » Ent6 Club 6 - Confiance en soi : « Le sport ramène une certaine confiance... discipline... sage... tu prends confiance » Ent7 Club 6 - Résilience/autorégulation : « Dans le football, il y a des contacts. Il y a les blessures. Il y a parfois même des injures ou ce genre de trucs. C'est un peu difficile à gérer même... Mais juste le courage et l'ambition nous permet aussi d'avoir plus de courage. » Ent7 Club 6	- Liens interculturels : « Au club, il y a pleins de gens différents... d'autres pays... j'ai des maillots d'Afrique... ils viennent me voir... on développe un lien. » Ent6 Club 6 - Pratiques différentes : « Tu rencontres pleins de gens... façons de se battre différemment... chez nous c'est plutôt comme ça... découvrir d'autres styles... » Ent6 Club 6 - Absence de jugement : « Je suis ouvert à tout le monde... je trouve que c'est ça qui est bien avec la boxe comparé aux autres sports... tu te dis, t'es gêné, est-ce qu'ils vont me juger, mais vraiment pas » Ent6 Club 6 - Equipe diversifiée est mieux : « Non, moi je ne me sentirais pas à ma place, en tout cas, d'être avec que des belges belges » « Moi je me sens à l'aise ici. Genre si je vais dans un autre club où il n'y a que des blancs quoi. Non je ne me sentirais pas à l'aise, pas du tout. » Ent6 Club 6 - Inégalités compétitions : « Et c'est un peu ma coach qui a dû forcer, avec toutes les fédérations et tout, parce que même sa fille, genre, elle s'est voilée, elle ne pouvait plus faire de compétition. Elle fait des	- Volonté d'avoir une représentante : « Moi ce serait plus une fille de chaque équipe ou même des garçons qui font une réunion avec les présidents, les coordinateurs, etc. Et comme ça tu dis ton idée, qu'est-ce que tu veux améliorer, mais avant tu te concertes avec toute l'équipe. » « Un peu comme si c'était un délégué. » Ent6 Club 4 - Idées de changement : « Moi, j'aurais aimé qu'on a des bus ou quoi » « Plus d'équipes de filles » « Il ne faut pas accepter toutes les personnes. Il faut en premier genre vraiment voir si elles ont vraiment le niveau » « Et aussi pas virer pour rien. » Ent6 Club 4 - Inégalités filles garçons : « Les garçons ils payent cher mais ils ont plein de jogging, ils ont trois entraînements par semaine, plus d'heures. Normalement on va payer 500 euros l'année prochaine et on a juste les maillots, on a juste deux entraînements d'une heure, d'une heure quart, une heure et demie et un match. Ils ont beaucoup plus et voilà, donc il y a des filles qu'il vont arrêter parce que c'est trop cher » Ent6 Club 4

- Bonne équipe : « C'est l'ambiance, les gens... on rigole... passer du bon temps » FG9 Club 4 - Relation coach : « En fait, je n'ai jamais eu des problèmes ou quoi. J'avais un problème, j'en parlais au coach et il essayait de faire des choses. Genre, il ne va pas m'ignorer. » FG9 Club 4 - Equipe fille : Quand je suis venue ici j'ai aimé parce qu'on était que des filles, on se considère en vrai comme des sœurs, genre on peut se tout dire, on va pas se moquer sur les autres, etc » FG9 Club 4 - Amitiés fortes : « Je me suis fait presque une meilleure amie... C'est grâce au foot qu'on s'est rencontrées. » « Moi, je trouve que je suis plus proche avec les personnes du foot qu'à l'école. Parce qu'en fait, on partage une même passion. On joue presque tous les jours » FG9 Club 4 « Mais il y a aussi beaucoup de gens, ils font pas de sport, donc ils ont moins de potes. Mais genre, imagine à l'école t'as des disputes et que tu n'as personne, au moins t'as un sport et ça va t'aider, t'as encore des copines. » FG9 Club 4 - Socialiser : « Moi c'est pour sociabiliser et pour rencontrer les gens d'autres quartiers que le mien. Parce que moi si je reste enfermé	- Echappatoire : « Un peu de sport pour moi c'est vraiment de décompresser après l'école. De ne pas avoir que la routine » FG11 Club 5 - Bien-être : « Là, c'est un choix de venir ici. C'est parce que je veux m'améliorer physiquement. Et aussi je trouve que ça aide aussi psychologiquement. » FG12 Club 6 - Gestion émotions : « Dans le sport, on apprend à gérer ses émotions. Tu peux avoir de la joie comme de la déception, ça c'est normal. C'est dans tous les sports. Personnellement, vu que je fais du sport depuis mes quatre ans, j'ai appris à gérer mes émotions. Je réagis toujours de la bonne manière, donc je n'ai jamais eu de problème par rapport à ça. » Ent1 Club 2 - Renforcement : « Quelqu'un qui se fait harceler à l'école... il vient essayer... s'il aime bien, il continue... il peut s'adapter... il peut devenir plus fort. » Ent3 Club 6 - Emotion positive : « De la joie, parce qu'on voit des autres potes. » Ent3 Club 6 - Gestion du stress : « Des fois, oui, mais des fois, je marche ou je vais au parc. Je me défoule et après, je rentre » Ent3 Club 6 - Bien-être mental et physique : « Du point de vue mental ou physique... quand j'étais petit, j'étais très maigre, limite anorexique. Et	championnats d'Europe et des trucs comme ça, et puis ils se sont dit non, c'est pas normal et tout. » FG11 Club 5 - Sport avec personnes qui nous ressemblent : « Mais j'aurais plus de facilité à aller dans un club où il y a des gens comme moi. Et des gens de la même religion, de la même ethnité, parce que je sais qu'on va se comprendre. Peu importe ce qu'il se passe, je sais qu'à un moment donné on va se comprendre. Alors que peut-être avec les autres j'aurais des malentendus et je ne pourrais pas me comprendre avec eux. » FG11 Club 5 « Genre moi et eux, on n'a pas la même mentalité, éducation, langage. C'est du coup moi et eux ça sera très dur. » FG12 Club 6 - Inégalité en fonction du milieu social : « Ça fait que l'égalité des chances se met un peu en place. Ouais, parce que, bon, l'égalité des chances n'est pas la même partout et je trouve que ça y contribue. Ouais, ça, y contribue. » « Et je pense que aussi, genre la commune où tu vis, ça joue beaucoup, ça joue aussi. » FG12 Club 6 - Style de jeu en fonction origine : « les Belges ont une façon de jouer super simple... moi je joue	- Manque soutien institutionnel : « Tu dis que tu as un problème avec une personne, mais ils s'en fichent, en fait. » FG9 Club 4 - Volonté de mettre en avant les filles : « Juste que dans tous les clubs, il faut faire plus d'équipes de filles, il faut respecter les filles. Il y a beaucoup de filles, elles ont beaucoup de talent, mais elles n'osent pas de vraiment le montrer. Parce qu'elles sont gênées à cause des gens. » FG9 Club 4 - Barrières sport : « Oui, beaucoup de personnes arrêtent le sport à cause des problèmes d'argent, de la fatigue. Du coup, le sport, ce n'est pas une garantie. C'est un extra » FG10 Club 5 - Coachs : « les coachs sont là juste pour l'argent Ils ne sont pas là pour ton bien, ils veulent juste prendre ton argent. Alors qu'il y a des coachs, moi je connais des coachs qui sont là, ils veulent que tu arrives au top niveau. Mais en Belgique, il n'y a pas trop ça. » FG10 Club 5 - Emplacement : « Étendre les entraînements sur les terrains de leur quartier... il y a des quartiers où les gens, c'est un peu loin de chez eux. » « Pour que ça ne soit pas centralisé à un seul endroit. » FG10 Club 5 - Accessibilité : « Ce qui est dommage c'est que les piscines qu'entre femmes, ça n'ouvre pas par
--	---	---	---

entre mon quartier et moi je ne vois pas d'autres personnes. » FG10 Club 5	franchement, c'est le sport qui m'a aidé. » Ent4 Club 6	technique comme les Marocaines » Ent1 Club 2	exemple toute la semaine. C'est vraiment par exemple le samedi 18h-20h. Et après dans la semaine, tu attendras le samedi prochain. » FG11 Club 5
- Cohésion forte : « Le sport d'abord, c'est quelque chose qui est collectif. C'est obligatoire, il faut des connexions pour mieux se connaître. Pour mieux développer le sport. » FG10 Club 5 - Elargir cercle social : « Ça permet aussi de voir d'autres personnes, de faire d'autres rencontres » FG11 Club 5 - Confiance entre pairs : « Ben déjà je trouve la confiance parce que c'est toutes des filles de confiance... je sais que je peux compter sur elles... je peux leur faire confiance aussi. » FG12 Club 6 - Importance cercle social : « Parce que... Si je ne connais personne et que je suis là comme... Je ne les connais pas et voilà je serais mis à l'écart. » Ent3 Club 6 - Appartenance : « Quand on est dans le club (sport de combat), il y a souvent un certain sentiment d'appartenance, mais pas autant que dans des sports comme le rugby ou le foot. » Ent3 Club 6 - Création réseau social : « par contre les relations sociales oui, et j'irais même plus loin, je pense même que c'est ce qui m'a vraiment métamorphosé un peu. Parce que	- Libération : Ça permet, on va dire, d'évacuer par la voie du corps, d'exploser, on va dire. Ent4 Club 6 - Affirmation de soi : « Mentalement, ça m'a...plus ouvert...Alors pourquoi ça sert de s'inquiéter de ce que les gens peuvent penser...Des idées que les gens peuvent avoir sur nous...Si j'ai un truc à faire, je vais le faire. » Ent4 Club 6 - Emotions intenses : « Ce que je ressens, c'est beaucoup de mauvaises choses... si je ne les sors pas dans ce contexte-là, elles vont sortir de manière indésirable... via ce processus, ça s'appelle la sublimation... prendre quelque chose de mauvais et en faire quelque chose de bien... c'est ce que je fais avec le sport, surtout la boxe... satisfaction, persévérance... continuer même fatigué, épuisé, blessé. » Ent5 Club 6 - Maitrise : « Que ce soit le corps qu'on construit, le mental qu'on forge avec le temps, ou même le contrôle qu'on a sur les choses qu'on pensait incontrôlables. » Ent5 Club 6 - Persévérance : « Le sport te confronte à toi-même... te force à trouver un nouveau seuil, une nouvelle limite... on ne peut jamais rester au même niveau... on peut	« Discrimination dans sélections : « Sachant que des fois la marocaine dans la sélection est plus performante que la Belge. Et même comme ça, elle ne se fait pas sélectionner. Donc on a les mêmes qualités, mais même comme ça, ils préfèrent prendre les Belges... je remarque qu'il y a vraiment une différence dans le foot. » Ent1 Club 2 - Boxe absence discrimination : « Qu'on se mélange tout le temps. C'est comme un quartier, on se mélange avec tout le monde. À la boxe, il n'y a pas de raciste. » Ent3 Club 6 - Sport choisi en fonction milieu social : « En fait c'est vraiment le milieu social dans lequel tu es qui peut vraiment d'influencer à faire un certain choix. » Ent3 Club 6	exemple toute la semaine. C'est vraiment par exemple le samedi 18h-20h. Et après dans la semaine, tu attendras le samedi prochain. » FG11 Club 5 - Barrière structurelle : « Et aussi par rapport au fait que je sois une fille qui fait tel sport. » FG11 Club 5 - Absence de consultation : « Quand il y a des réunions, que les jeunes viennent aussi. Même dans la vie de tous les jours, c'est souvent les patrons qui prennent les décisions, mais c'est pas eux qui vivent la chose... dans le sport c'est parail... prennent beaucoup la décision des jeunes, enfin des sportifs, alors que peut-être eux ne veulent pas, peut-être eux ne sont pas du même avis » « En fait, c'est vraiment les adultes qui choisissent à la place des jeunes, alors que, par exemple, les sports et tout... Enfin, c'est nous qui vont pratiquer le sport et ceux qui prennent les décisions. » FG11 Club 5 - Revendication autorité : « Je suis désolée, pour moi le respect c'est dans les deux sens. Ce n'est pas parce que t'es plus âgé qu'on doit plus te respecter que t'es un jeune. » FG11 Club 5 - Pouvoir décisionnel : « Ça serait de voter par rapport à soit une majorité absolue... qu'il devrait y avoir autant de jeunes que de personnes qui gèrent

ben, Ça a toujours été quelque chose de compliqué. » Ent5 Club 6 - Sport rassemble : « Il y a le terrain de foot, il y a le terrain de basket. Bref, c'était vraiment un parc de sportifs, on va dire. Et en fait, c'est là-bas que j'ai un peu refait tout un cercle social » Ent5 Club 6 - Importance club : « Le sport, c'est honnêtement... 80% de mes fréquentations. » Ent5 Club 6 - Médiation par le coach : « Les coachs veulent mieux nous comprendre, mieux nous prendre au sérieux, parce qu'ils nous connaissent et tout. On sait comment on est, notre personnalité et tout, alors qu'au placé, il faut juste voir et dire, ah ok, c'est tout quoi. Il n'y a rien d'autre. » FG9 Club 4	toujours faire mieux, devenir plus endurant... » Ent5 Club 6 - Sport est universel : « Le sport, c'est l'entretien du corps... on est tous des corps... le sport peut nous apporter quelque chose... Quand je vois des gens, que ce soit des personnes paraplégiques, des personnes qui sont aveugle... Et pourtant quand tu vois ce qu'ils font... le sport c'est une des réponses aux problèmes qu'on confronte dans la vie. » Ent5 Club 6 - Conscience corporelle : « Tu apprends sur ton corps... tu dépasses tes limites... tu te fais respecter... tu respectes les autres. » Ent6 Club 6 - Affirmation de soi : « Tu peux te faire harceler... envie de le faire taire... ne se sent pas bien dans son corps... quand ça sera fini, je serai fier de moi, vu que j'aurai tout donné... t'es content de soi » Ent7 Club 6 - Développement compétences utiles pour la vie : « Ils nous font des CV et nous. » « On avait des entretiens d'embauche, Il fallait réaliser une lettre de motivation. » FG10 Club 5 - Confiance : Oui, parce qu'après, en fait, quand tu fais confiance, quand tu joues, etc. Après, tu fais confiance dans la vie. » (FG9 Club 4)	le club... pour que ce soit 50-50. » FG11 Club 5 « Je trouve ça dommage aussi que... c'est toujours les mêmes personnes qui choisissent les nouvelles règles... des personnes qui ne sont pas concernées... alors que c'est nous les jeunes qui pratiquons le sport qu'on devrait prendre plus de décisions. » « Non, je trouve juste qu'elle devrait être juste plus entendre ce qu'on a à dire. Même ne serait-ce juste d'écouter nos idées et de, là, décider ensemble » FG11 Club 5 - Tenue : « Les règles vestimentaires... je trouve qu'on pourrait s'habiller comme on veut... ils n'autorisent pas le voile. Mais quand tu vois des combats avec des voilés, ça ne ramène pas des problèmes en plus. » FG11 Club 5 - Revendications : « Ouais, il y a des choses à améliorer... par exemple le matériel... peut-être mettre plus de cours pour uniquement les filles ? » FG12 Club 6
---	--	---

8.4. Annexe 4 : Codes de l'analyse thématique

Codes initiaux	Sous-thèmes	Catégories	Citations illustratives	Thèmes
– Élargir cercle social – Sociabiliser – Sport rassemble – Importance club	1.1. Le club comme espace de rencontre au-delà du quartier	<i>Intégration sociale et construction capital social</i>	« Moi c'est pour socialiser et pour rencontrer les gens d'autres quartiers que le mien. Parce que moi si je reste enfermé entre mon quartier et moi je ne vois pas d'autres personnes. » (P44, F, natation, FG10, Club 5)	Thème 1 : Le sport comme espace de construction du lien social
– Amitiés fortes – Soutien mutuel – Cohésion forte – Création de liens – Confiance entre pairs	1.2. Les pairs comme source de liens forts et durables		«Quand je suis venue ici j'ai aimé parce qu'on était que des filles, on se considère en vrai comme des sœurs, genre on peut se tout dire, on va pas se moquer sur les autres» (P43, F, football, FG9, Club 4)	
– Relation coach – Médiation par le coach – Confiance avec adulte – Transmission sans jugement – Bonne équipe	1.3. La relation coach-jeune		« Les coachs veulent mieux nous comprendre, mieux nous prendre au sérieux, parce qu'ils nous connaissent et tout. Ils savent comment on est, notre personnalité» (P42, F,	

			football, FG9, Club 4)	
– Confiance en soi – Affirmation de soi – Maturité – Conscience corporelle – Reconnaissance sociale	2.1. La confiance et l'affirmation de soi	<i>Développement socio-émotionnel, régulation émotionnelle</i>	« Si t'es timide, tu deviens plus à l'aise... tu gardes le même état d'esprit... plus sociable » (P62, M, boxe, Ent7, Club 6) «Mentalement, ça m'a... plus ouvert... Si j'ai un truc à faire, je vais le faire » (P59, M, boxe, Ent4, Club 6)	Thème 2 : La participation sportive comme vecteur de développement des capacités socio-émotionnelles
– Gestion émotionnelle – Gestion émotions – Gestion du stress – Libération – Résilience/ autorégulation – Émotions intenses	2.2. La gestion des émotions et la régulation émotionnelle		« Tu vas sortir toutes tes émotions. En frappant dans le sac, tu te sens bien... Ça change ta vision, tu ressors calme » (P61, M, boxe, Ent6, Club 6)	
– Maîtrise – Sport est universel – Renforcement – Bien-être – Flow	2.3. La maturité, la persévérance et la maîtrise de soi		«Que ce soit le corps qu'on construit, le mental qu'on forge avec le temps, ou même le contrôle qu'on a sur les choses qu'on pensait incontrôlables» (P60, M, boxe, Ent5, Club 6)	

– Absence de consultation – Manque soutien institutionnel	3.1. Invisibilité : quand les jeunes ne sont pas écoutés	<i>Implication / Changements souhaits</i>	«Tu dis que tu as un problème avec une personne, mais ils s'en fichent, en fait» (P40, F, football, FG9, Club 4)	Thème 3 : la reconnaissance institutionnelle comme une dimension manquante
– Volonté d'avoir une représentante – Revendication autorité – Pouvoir décisionnel	3.2. Les visions des jeunes : comment ils veulent participer		« Ça serait de voter par rapport à soit une majorité absolue... qu'il devrait y avoir autant de jeunes que de personnes qui gèrent le club... pour que ce soit 50/50 » (P46, M, multi sport, FG10, Club 5) « Moi ce serait plus une fille de chaque équipe ou même des garçons qui font une réunion avec les présidents, les coordinateurs, etc. Et comme ça tu dis ton idée, qu'est-ce que tu veux améliorer, mais avant tu te concertes avec toute l'équipe. Un peu comme si c'était un délégué » (P42, F, football, FG9, Club 4)	

8.5. Formulaire de consentement

Formulaire de consentement – Participant·e âgé·e de 18 ans

Objectif de la recherche

Cette étude cherche à comprendre comment les jeunes de 14 à 22 ans (avec et sans issus de l'immigration) vivent l'inclusion dans les activités sportives et de jeunesse en relation avec leur identité culturelle. Elle fait partie du projet européen YOUTHMOVE mené à l'UCLouvain.

Pourquoi vous êtes invité·e

Vous êtes invité·e car vous avez entre 18 et 21 ans, vous participez à des activités sportives ou de jeunesse. Votre expérience est importante pour améliorer les dispositifs de participation numérique et sociale des jeunes.

Ce que votre participation implique

Si vous acceptez de participer : Vous prendrez part à un entretien individuel (30–45 minutes) ou à un groupe de discussion sur vos expériences (50–75 minutes). En avril 2026, vous pourrez participer à une activité créative (récit numérique, conseil de jeunes). Les entretiens ou discussions seront enregistrés audio avec votre accord.

Participation volontaire et droit de retrait

Votre participation est entièrement volontaire. Vous pouvez arrêter ou vous retirer à tout moment sans devoir justifier votre décision. Cela n'aura aucune conséquence sur votre participation à des activités sportives ou associatives. Si vous vous retirez, vous pouvez demander la suppression de vos données tant que l'analyse n'a pas commencé.

Risques et bénéfices

Vous pouvez ignorer toute question qui vous met mal à l'aise mais nous ne posons aucune question qui pourrait vous nuire d'un quelconque aspect. Votre contribution aidera à concevoir des programmes sportifs et numériques plus inclusifs pour les jeunes.

Protection des données, confidentialité et utilisation des résultats

Toutes les données seront codées et anonymisées. Les enregistrements audio seront transcrits puis supprimés. Les données seront conservées de manière sécurisée sur les serveurs protégés par mot de passe de l'UCLouvain. Seule l'équipe de recherche y aura accès. Les données anonymisées seront utilisées pour des analyses scientifiques, publications, présentations et recommandations politiques sur la participation et l'inclusion des jeunes. Aucune personne ne sera identifiable. Toute autre utilisation nécessitera votre accord explicite.

Contact : Chercheur principal : Selçuk Açıkgöz –selcuk.acikgoz@uclouvain.be – GSM: +32456078762
Université catholique de Louvain (UCLouvain)

Déclaration de consentement

J'ai lu et compris les informations ci-dessus. Je consens volontairement à participer à cette recherche et je comprends que je peux me retirer à tout moment sans conséquence.

Nom, GSM, courrier du/de la participant·e : _____

Signature : _____ Date : _____

Signature du chercheur : _____ Date : _____

Formulaire de consentement éclairé – Parent ou tuteur légal - Titre du projet : YOUTHMOVE

1. Objectif de la recherche

Votre enfant est invité à participer à une étude portant sur la manière dont les jeunes âgés de 14 à 21 ans vivent l'inclusion dans les activités sportives et comment les identités culturelles affectent leur participation. À travers des groupes de discussion, nous souhaitons connaître l'avis de vos enfants sur leur participation sportive et sur ce qui peut être fait à l'avenir à Bruxelles.

2. Ce que fera votre enfant

Si vous donnez votre accord :

- Votre enfant participera à un entretien ou à un groupe de discussion d'environ 60 minutes.
- Dans la deuxième partie du projet, à titre facultatif, il/elle sera invité(e) à une activité créative en ligne chaque mois afin de développer des idées sur la participation sportive des jeunes à Bruxelles et de créer un réseau entre pairs (conseil des jeunes).

Les activités se dérouleront en ligne ou dans les locaux de l'organisation sportive.

3. Participation volontaire

La participation est volontaire. Vous ou votre enfant pouvez refuser ou vous retirer à tout moment, sans conséquence. Si vous retirez votre consentement, vous pouvez demander la suppression des données avant le début de l'analyse.

4. Risques et bénéfices

Aucun risque physique n'est attendu. Votre enfant peut ignorer toute question. Les résultats de cette étude aideront à concevoir des programmes sportifs et numériques plus inclusifs.

5. Protection des données

Toutes les informations seront codées, anonymisées et conservées en toute sécurité à l'UCLouvain. Les droits prévus par le RGPD (accès, rectification, suppression) s'appliquent.

6. Utilisation des résultats

Les résultats seront présentés de manière anonyme dans les publications, conférences et rapports de recherche.

7. Contacts

Chercheur principal : Selçuk Açıkgoz – [selcuk.acikgoz@uclouvain.be] – [+32456078762]

8. Déclaration de consentement du parent/tuteur

J'ai lu et compris les informations ci-dessus et j'autorise mon enfant à participer à cette recherche. Je comprends que la participation est volontaire et que nous pouvons nous retirer à tout moment sans conséquence.

Nom du parent/tuteur : _____

Signature : _____ Date : _____

Nom de l'enfant : _____

Abstract du mémoire :

La participation sportive au sein des ASBL constitue un levier potentiel d'inclusion sociale pour les jeunes en situation de vulnérabilité. Ce mémoire analyse comment cette participation contribue au développement socio-émotionnel de ces jeunes et dans quelle mesure elle contribue également à leur inclusion sociale.

La recherche adopte une approche qualitative interprétative en s'appuyant sur le Capability Approach de Nussbaum (2011) comme cadre théorique. Soixante-deux jeunes ont participé à douze groupes de discussion et sept entretiens semi-directifs menés dans sept ASBL sportives bruxelloises. Les données ont été analysées selon l'analyse thématique de Braun et Clarke (2021).

Les résultats mettent en évidence que le sport est un espace de construction du lien social ainsi qu'un vecteur de développement des compétences socio-émotionnelles. Par ailleurs, les données indiquent qu'au sein des clubs sportifs, la reconnaissance institutionnelle est manquante.

Cette étude révèle le rôle primordial du sport pour l'inclusion sociale des jeunes en situation de vulnérabilité ainsi que la nécessité pour les clubs sportifs de valoriser au mieux ce rôle dans leurs modes de fonctionnement.