

BELFORT Initiative

# « Le sport aide à supporter l'incarcération »

Depuis lundi et jusqu'à mercredi, la maison d'arrêt participe pour la première fois au projet « sentez-vous sport » du CDOS. Au programme, séances de crossfit, boxe, foot et des ateliers sur la nutrition et les addictions.

Sur les 46 détenus de la maison d'arrêt de Belfort, 13 se sont portés volontaires pour participer au projet « sentez-vous sport », proposé par le Comité départemental olympique et sportif (CDOS). « Sur trois jours, nous avons choisi de leur faire découvrir le crossfit, la boxe et, un petit plaisir, le foot, que nous ne faisons habituellement pas en milieu fermé pour éviter tout risque de conflit », résume Vincent Reblaub, agent de développement au CDOS. La pratique sportive se déroule le matin, l'après-midi étant consacré aux ateliers santé, axés autour de la nutrition, des addictions, mais aussi des

bienfaits du sport et du fair-play.

« Au-delà de l'exercice physique, le sport oblige à se lever, à être à l'heure, à respecter les règles, ce qui fait déjà partie de la réinsertion », ajoute Vincent Reblaub.

**Un éducateur sportif 10 h par semaine**

« La maison d'arrêt est une petite structure où le sport trouve pleinement sa place », résume Thierry Tournat, le directeur. « Depuis un an, un éducateur sportif intervient 10 heures par semaine. La salle de musculation est également accessible. Le sport permet aux détenus de sortir un peu de la promiscuité à 3-4 par cellule. Il apaise la détention, permet de se défouler, mais aussi de s'entretenir. 20 à 25 % de l'effectif sont assidus. »

« À chaque séance, cinq à six détenus participent », détaille Fabrice Cavaléri, qui leur propose ultimate, tchoukball, ping-pong et renforcement musculaire. « J'ai une radio en cas de problè-



Six détenus volontaires ont pu découvrir le crossfit, lundi, dans la cour de promenade. Photo ER/ Isabelle PETITLAURENT

me, mais je n'ai jamais connu d'incident car je n'ai pas le même rapport avec eux, que les surveillants. Le sport leur permet de sortir de leur cellule, où ils passent 15 heures par jour. L'inactivité n'est pas bonne pour la santé. »

Les premiers concernés confirment. Mohamed, 46

ans, privé de liberté depuis quatre mois, suit les séances de Fabrice tous les mardis et jeudis. « J'ai eu une opération du dos et le sport me soulage. C'est bon pour la santé et ça vide l'esprit. » « Je fais du sport chaque fois que je le peux », confie Samy, 43 ans, incarcéré depuis 7 mois.

« Crossfit, vélo, musculation, cardio. Je me donne à fond pour me vider la tête et reprendre mon souffle pour continuer la journée. Ça m'aère l'esprit. Je décompresser, j'évacue le stress et je supporte mieux quand je retourne dans ma cellule ensuite. »

Isabelle PETITLAURENT