

# Enjeux et perspectives de l'activité physique et sportive en prison

Marc Clément<sup>1</sup>, Charlotte Verdout<sup>1</sup>, Nabila Mimouni<sup>2</sup>, Raphael Massarelli<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centre de Recherche et d'Innovation sur le Sport (EA 647), Université de Lyon, Université Claude Bernard Lyon 1, Villeurbanne 69622 cedex, France ;

<sup>2</sup>INFS/STS, Dély-Ibrahim, BP.71 El Biar, Alger

## Introduction

Le milieu carcéral est porteur de pensées imaginaires qui soulignent son aspect nocif en ce qu'il produirait des psychoses carcérales ou des renforcements de délinquance avec les caïds pour professeurs et le casier comme justificatif de compétence (Gonin, 1991 ; Welzer-Lang et al., 1996 ; Vasseur, 2000 ; Lhuilier et Lemiszewska, 2001).

Dans un univers qui est décrié dans nombre de rapports comme étant surpeuplé, des temps d'activités sont organisés afin de permettre aux personnes détenues de suivre des enseignements (scolaires ou même universitaires), de travailler ou de pratiquer des activités diverses comme des activités physiques (AP). Dans cet article, nous nous intéresserons plus particulièrement à ces dernières en envisageant leurs objectifs, leur organisation et leur portée effective sur la personne détenue.

Notre réflexion se portera tout d'abord sur les différentes approches de la pratique physique en milieu carcéral, puis sur ces pratiques elles-mêmes, définissant leur nature, leurs intérêts et leurs apports.

### 1. La pratique physique en milieu carcéral : une pratique « hygiénique »

Lorsque nous interrogeons les personnes appartenant à l'institution pénitentiaire, de même que les détenus, tous pensent que l'activité physique est porteuse de santé. En cela, ils rejoignent l'ensemble de la population pour qui, historiquement et fondé de façon scientifique notamment depuis le XIX<sup>ème</sup> siècle, l'exercice physique est un vecteur principal de santé. Dans notre propos, nous différencierons trois formes de santé liée aux AP : l'hygiène physique, l'hygiène mentale et l'hygiène sociale.

#### L'hygiène physique

La personne détenue présente souvent un profil de santé perturbé (Courtine et Châles, 1998 ; Mouquet, 2005). L'absence d'hygiène, liée à une mauvaise image de soi, et les addictologies (alcool, tabac, drogues) accentuent fortement la dégradation physique (Buffard, 1973 ; Gonin, 1991).

L'hygiène physique associée à la pratique physique a trait à une réappropriation du corps face à la léthargie carcérale à travers une lutte contre la prise de poids corporel, l'insomnie, l'hyperactivité ou la sédentarité, l'irritabilité et l'augmentation de la fréquence cardiaque au repos.

En ce sens, les pratiques physiques doivent s'orienter vers la relaxation et vers des parcours à dominante aérobie qui permettront de restaurer un certain potentiel cardiaque et un retour possible à l'effort. La course d'endurance permet d'établir un projet de participation à des courses à l'extérieur de la prison, avec des surveillants intéressés eux aussi par cette pratique.

Il conviendra, lors des séances d'AP ou lors des temps d'entretiens qui les suivent, de tenir un discours sur la diététique dans la mesure où les détenus « ont une mauvaise image de la gamelle » ce qui les amène à un recours quasi permanent à la cantine (achats selon un système de commande) pour obtenir des produits très sucrés. Avec la sédentarité (les détenus peuvent rester 23h dans la cellule), un régime riche en sucre peut contribuer certainement à une prise de poids avec les possibles complications cardiaques qui peuvent en résulter.

#### L'hygiène mentale

De nombreuses personnes détenues présentent des troubles psychiques, notamment des dépressions liées à des vécus antérieurs à l'incarcération ou provoquées par l'enfermement (Falissard et al., 2006).

David (1993) a étudié ces troubles mentaux dus parfois à des carences parentales, à un environnement difficile et peu éducatif, induisant

des troubles de la personnalité, des automutilations, des troubles de la conduite de type auto et hétéro-agressif, des comportements antisociaux, des comportements impulsifs avec parfois des déficits intellectuels. Le milieu carcéral peut aussi être à l'origine de psychoses carcérales transitoires ou durables qui touchent les détenus primaires (incarcérés pour la première fois) dans la suite immédiate de l'incarcération.

L'hygiène mentale associée à la pratique physique va concerner la recherche de décharge des tensions dues aux états dépressifs, les conduites schizo-phréniques ou à une certaine violence intériorisée contre la société ou la personne elle-même.

En ce sens, la pratique physique va participer d'un « *vidage de tête* », permettant aux détenus de penser à autre chose, de lutter contre la solitude. Elle favorise l'inscription dans un projet qui influe sur l'estime de soi et crée un sentiment d'appartenance, un lien avec l'extérieur. Elle peut aider, de même, dans le soin du processus schizo-phrénique en ce qu'elle favorise une intégration communautaire, un sentiment de satisfaction, d'accomplissement et un sentiment de contrôle possible de soi. Le retour au calme en fin de séance représente un temps important d'hygiène psychique avec un possible bilan d'humeur (Thüler et Lehmann, 1998, p.36).

En milieu carcéral féminin, la pratique physique favorise notamment un réinvestissement du corps, une réflexion sur soi, que des pratiques comme la socio-esthétique ou les gymnastiques douces peuvent soutenir. A travers la pratique physique, il y a projection de soi, une re-connaissance par soi et par les autres en vue d'une réinscription sociale construite dans un Projet d'Exécution des Peines. En milieu carcéral féminin, la demande est ainsi référée à des modèles esthétiques (Minotti et Garnier, 1997).

### L'hygiène sociale

L'hygiène sociale vise beaucoup plus la réinsertion sociale du détenu (« *tout entrant doit être considéré comme un sortant* »), en cherchant à intervenir sur la récidive et à l'annihiler par une inscription dans une formation, une éducation citoyenne s'opposant à une éducation à être prisonnier.

On peut toujours penser que la pratique physique est « *un gymnase moral* » comme le disait Pierre de Coubertin, mais l'apprentissage des règles sociales ne va pas de soi, surtout pour une population en rupture avec les lois sociales. Les jeunes délinquants incarcérés refusent d'obéir, se comportent mal vis-à-vis des adultes, se démotivent les uns les autres, n'ont aucun projet.

La participation aux activités physiques permet l'apprentissage de la persévérance tant dans l'effort que dans l'assiduité. Les adolescents ont du mal à participer aux activités le matin bien que le fait de s'obliger à se lever relativement tôt pour se rendre à une activité de façon volontaire, peut représenter un indice de possible réinsertion.

Les rituels d'accueil et de congé des détenus conduits par le moniteur de sport conduisent également à une réinscription dans les usages sociaux de la relation à autrui.

Enfin le fait de pratiquer en groupes restreints (de 8 à 14 au maximum) permet d'œuvrer sur un mode coopératif, d'entraide.

Il faut convenir que les comportements ne se modifient pas comme par magie mais qu'ils doivent être voulus tant par l'institution que par la personne elle-même. La volonté de réinsertion passe ainsi par le fait que la personne détenue soit acteur de son projet. Mais pour être acteur il faut avoir un désir, au sens clinique du terme, à la construction du sujet. Ceci passe par l'élaboration de contrats avec les personnes détenues, contrats qui peuvent les amener à conduire eux-mêmes des séances, voire à entrer dans une formation qualifiante d'animateur sportif (Clément et Nicolino, 1993). C'est en ce sens que les moniteurs de sport en milieu carcéral qui restent avant tout des surveillants chargés de la sécurité, doivent avoir une double compétence : technique et sociale.

## **2. Nature et enjeux des différentes pratiques physiques en milieu carcéral**

Après avoir envisagé les différentes approches de la pratique physique en milieu carcéral, nous souhaiterions proposer quelques observations sur ces pratiques elles-mêmes.

Le choix des activités physiques dépend évidemment des structures architecturales. Ces activités peuvent en effet se dérouler, selon les établissements, dans des cours de promenade banalisées, dans des cellules aménagées (musculature, relaxation) ou dans des lieux plus adaptés comme des plateaux polyvalents voire, aujourd'hui dans les nouvelles prisons, dans des stades ou des gymnases (Courtine et al., 1992). Les conditions d'organisation sont donc multiples, de même que les activités mises en place et sélectionnées par l'administration. Ces diverses activités, nous allons le voir, présentent des caractéristiques et des apports spécifiques, qu'il semble nécessaire de mettre en exergue en prison.

**L'athlétisme** essentiellement sous la forme d'endurance, course de fond, représente un élément majeur de la réappropriation corporelle pour son

influence majeure sur les fonctions cardiaques et respiratoires. Pour des personnes sédentaires, il représente un espace de pratique qui ne nécessite pas d'infrastructure spéciale. Certaines prisons favorisent le projet de participer à des courses à l'extérieur et, dans ces cas, il est intéressant de noter que les équipes qui vont participer mêlent surveillants et détenus dans un même effort, ce qui ne peut que favoriser les rapports entre ces deux populations.

**Le football**, parmi les sports collectifs, est considéré comme une activité privilégiée même si elle peut occasionner des tensions qui naissent par un certain vedetariat et des exclusions ou des blessures (Zanna et Lacombe, 1999) ; il représente toutefois l'activité la plus accessible car elle prolonge une pratique de pied d'immeuble ou de club. Son intérêt pour le moniteur de sport ou l'intervenant extérieur, réside dans la prise en charge, dans la responsabilisation, dans l'organisation et la gestion de l'activité qu'il dirige.

Un autre aspect de son intérêt, moins visible, peut résider dans le lien avec l'extérieur par médias interposés, la personne détenue prolongeant dans sa pratique une référence au sportif de haut niveau.

Cependant, il est également intéressant de faire pratiquer des sports collectifs méconnus du public concerné en ce que cela nivelle le niveau de pratique et oblige à une certaine coopération. **Les sports collectifs** représentent une possibilité de décroisement puisqu'ils peuvent être encadrés par un intervenant extérieur et faire entrer l'événement sportif en prison par l'organisation de rencontres avec des équipes venant de l'extérieur, voire en permettant aux détenus d'aller jouer à l'extérieur (Gras, 2002).

**Les arts martiaux** pratiqués en milieu carcéral doivent conduire à un changement des représentations. Il ne s'agit plus d'un "sport de rue" pratiqué pour la défense de soi ou d'un territoire. L'utilisation des sports de combat relève, dans la rue, du passage à l'acte perpétré par une personne incapable de mentalisation, de contrôler la pulsion. Il s'agit d'un acte destructeur commis par une personne qui se sent déconsidérée et qui, de ce fait, n'accorde aucune valeur à la personne qui lui fait face. La relation est celle du mépris et de la provocation. L'affrontement, spectaculaire, destructeur, émotionnel, relève du tout ou rien, on "achève" l'adversaire au sol, dans une mise à mort pas toujours symbolique.

En milieu carcéral, la représentation de la loi du plus fort est mise à mal par l'apprentissage de techniques et par la présence du professeur, tiers extérieur symbolique de l'ordre et référent de la loi. La force physique ne suffit plus à exprimer son pouvoir. La maîtrise de l'autre passe par la maîtrise de soi. Ceci

oblige à la décentration de soi, à la prise en compte de l'autre et de ses actions : « *Je ne peux gagner qu'en respectant l'autre* ». La loi est intériorisée, la parole, le passage par l'acte remplace la pulsionnalité du passage à l'acte. Il y a là apprentissage de la chose civile, des valeurs normées, de l'éthique.

Le changement vient également de la déstabilisation provoquée par la prise de responsabilité réfléchie du coup, de la prise. L'acte doit être réfléchi comme le montre R. Hellbrunn dans ses thérapies motrices qui utilisent les sports de combat (la boxe). Le facteur de socialisation nous paraît important en ce qu'il oblige la personne à prendre en compte l'autre comme miroir à sa propre construction et en tant que partenaire indispensable de la pratique. Elle participe à la restauration de l'image de soi *pour soi* et de l'image de soi *pour les autres* dans une relation marquée par la performance non fabuleuse. La pratique physique favorise un autre langage que celui développé en milieu carcéral, paroles porteuses de vies recrées dans un certain onirisme social qui rend acceptable aux yeux de la personne détenue et des autres, l'incarcération.

Les activités de combat sont porteuses de représentations opposées. La première est celle d'apporter une arme de plus aux personnes détenues. Ceci peut être exact dans la mesure où c'est ce qui se produit parfois à l'extérieur dans certains clubs ou dans des pratiques « sauvages » dans le quartier. Cela l'est bien moins si la pratique est encadrée par un intervenant très compétent qui conduit les personnes à envisager l'activité autrement que comme un moyen d'éliminer l'autre. Gagner, c'est respecter l'autre dans son intégrité corporelle. Une fois la personne amenée au sol, le combat est terminé. Certaines expériences ont pu mettre en évidence que la pratique pouvait retarder, puis modifier les comportements impulsifs. L'intervenant est un tiers extérieur qui doit amener la confiance dans les limites de l'expression de l'acte agressif. Il doit tendre à éviter les risques situationnels que peut créer la situation d'affrontement et les contacts corporels et créer une zone spontanée d'alliance dans laquelle la personne détenue et le groupe se trouve "contenu". Si le groupe est sécurisant alors un travail sur le singulier, sur la personne pourra être réalisé. C'est en ce sens qu'il faut que l'activité martiale entre dans un projet personnel de soins (pour certains), d'apprentissage de la règle et de la maîtrise de soi, pour d'autres ou de préparation à un diplôme pour d'autres.

**La musculation** est une activité très prisée par les détenus en ce qu'elle appartient à une « culture carcérale » au même titre que les tatouages. Elle peut revêtir plusieurs aspects : développement d'un corps musclé pour les hommes, recherche de l'esthétique pour les femmes. La seule restriction

que nous pouvons apporter réside dans l'enfermement, le repli narcissique sur soi que peut favoriser la pratique de la musculation. La personne pratiquant seule face à un miroir, évacue la relation sociale, voire parfois pratique sans lien avec le moniteur de sport. Pourtant, ces temps de pratique de musculation sont souvent porteurs d'émergence d'interrogations sur la physiologie, la biomécanique, la diététique, voire font remonter en surface quelques somatisations refoulées. Cette restauration ou ce maintien de l'image de soi est fondamentale en maison d'arrêt ou lors des mois qui précèdent la sortie.

**La relaxation** favorise le repli sur soi et les « retrouvailles » avec son corps ainsi qu'une détente psychique importante. Chez les hommes, elle peut être pratiquée sous forme de Taï Chi Chuan. En effet, certains détenus veulent bien se relaxer mais en position debout ou sous la forme de relaxation dynamique Jacobson. On retrouve une même attente dans la pratique du judo où les exercices au sol sont beaucoup moins bien appréciés que les techniques debout.

Les femmes préfèrent les pratiques à caractère plus *soft* comme la sophrologie, l'eutonnie, ou la gymnastique douce. Ces modes de relaxation sont le plus souvent enseignés par des personnes extérieures qui apportent en plus des conseils diététiques, des soins corporels intéressants. La relaxation permet ainsi une re-connaissance de son corps.

**Les activités physiques duelles** peuvent se subdiviser en activités de sports de combats et en jeux avec raquettes. Ces derniers, tennis de table, badminton n'amènent guère de commentaires en ce qu'ils peuvent être gérés par les détenus et offrent une accessibilité relativement aisée pour tout type de détenu. Ce sont des activités assez bien perçues en détention. Elles allient à la fois la dimension loisir et une approche de l'activité de façon plus intense et technique.

Enfin, **d'autres activités** comme la pétanque apparaissent avec des objectifs semblables aux autres.

En Conclusion, les finalités de la pratique physique en milieu carcéral sont les mêmes que celles des personnes extérieures : santé, socialisation, récréatif, formation, éducation, performance, prise de responsabilité.

### Conclusion et perspectives

La pratique physique en milieu carcéral peut permettre à court terme de diminuer le coût de la santé et représenter un substitut aux médicaments ainsi qu'un moyen de lutter contre le stress de l'enfermement, la promiscuité et, à long terme, elle

peut donner un support social pour un changement de vie et une réinsertion réussie. Tout en ne répondant pas à une logique autonome elle est liée à celle du régime et des objectifs du milieu carcéral. Celui-ci présente une spécificité en fonction de sa fonction : maison d'arrêt, centre de détention.

Elle participe au projet de prise en charge de la santé physique et mentale des personnes détenues. En ce sens, il doit y avoir collaboration étroite entre le secteur médical et le projet d'activités physiques. En effet, l'activité physique représente un élément important du processus de soin hygiénique. L'incarcération tend à placer la personne dans une certaine léthargie, sédentarité, temps vide dans un espace confiné. La pratique physique oblige à redonner un sens à l'hygiène du corps, permet des retrouvailles avec un corps quelque peu oublié à travers la prise de médicaments. Elle doit être un moyen de maintien de l'hygiène, récréatif, de préparation aux loisirs en donnant le goût de la pratique, de formation, en luttant contre l'approche consumériste, thérapeutique parfois, et esthétique. Encadrée et inscrite dans un projet institutionnel et un projet individualisé elle peut favoriser la réinscription dans une perspective de socialisation où la place de la personne, celle d'autrui et des lois sociales auront pris un sens autre que celui du pur affrontement par la bagarre ou le défi physique.

L'investissement de la personne dans l'activité, son acceptation du cadre, son respect des consignes peuvent favoriser son inscription dans un processus de formation qui pourra résulter dans l'élaboration d'un projet de sortie. Elle représente enfin un espace de médiation qui rétablit la liaison entre l'identité personnelle et l'identité sociale sans laquelle aucune construction identitaire ne peut exister.

### Bibliographie :

1. **Buffard, S.** (1973). *Le froid pénitentiaire : l'impossible réforme des prisons*. Paris, Le Seuil.
2. **Clément, M., & Nicolino, P.** (1993). Interstructuration du sujet au cours d'une expérience de formation en milieu carcéral. *Sport, 141*, 113-118.
3. **Courtine, F., & Châles, S.** (1998). Pratiques sportives et pratiques de santé en milieu carcéral. *Prévenir, 34*, 75-83.
4. **Courtine, F., Fillet, B., & Siret, R.** (1992). *Rapport du groupe de travail pour l'actualisation des instructions relatives aux activités physiques et sportives en établissement pénitentiaire, France*, Ministère de la Justice.
5. **David, M.** (1993). *Psychiatrie en milieu carcéral*. Paris, PUF.

6. Falissard, B., Loze, J. Y., Gasquet, I., Duburc, A., de Beaurepaire, C., Fagnani, F., & Rouillon, F. (2006). Prevalence of mental disorders in French prisons for men. *BMC Psychiatry*, 6, 33.

7. Gonin, D. (1991). *La santé incarcérée. Médecine et conditions de vie en détention*. Paris, L'Archipel.

8. Gras, L. (2002). Permissions de sortir sportives : de l'intégration sociale à la confrontation identitaire. *Synapse*, 6.

9. Lhuillier, D., & Lemiszewska, A. (2001). *Le choc carcéral Survivre en prison*, Paris, Bayard.

10. Minotti, C., & Garnier, S. (1997). Les activités physiques et sportives comme pratique de santé en milieu carcéral féminin. *Science et motricité*, 29/30, 53-60.

11. Thüler, H., & Lehmann, M. (1998). *Sport im Straf- und Massnahmenvollzug*, Office Fédéral du Sport (OFSP), 71, 6.06.035d,

Macolin, (traduction française partielle de la publication, « Sport en milieu carcéral », Document de travail, Office Fédéral du Sport, Macolin, mars 2001)

12. Vasseur, V. (2000). *Médecin-chef à la prison de la santé*. Paris, Le Cherche Midi.

13. Welzer-Lang, D., Mathieu, L., & Faure, M. (1996). *Sexualités et violences en prison ?* Lyon, Aléas Editeur.

14. Zanna, O., & Lacombe, P. (1999). Les activités sportives en milieu carcéral : le cas des mineurs de la maison d'arrêt de Brest. *Agora débats/jeunesse*, 18.

Bibliographie :

1. Ballard, S. (1973). *Les Fols pénitentiaires*. L'impressionnisme révisé des prisons. Paris, Le Seuil.

2. Clément, M., & Néoulon, P. (1997). L'insertion de formation en milieu carcéral. *Sport*, 141, 113-118.

3. Courcier, R., & Chélin, S. (1988). Pratiques sportives et pratiques de santé en milieu carcéral. *Psychiatrie*, 54, 72-81.

4. Courcier, R., Fillion, B., & Siret, R. (1997). Rapport de groupe de travail pour l'actualisation des interventions relatives aux activités physiques et sportives en établissements pénitentiaires. France, Ministère de la Justice.

5. David, M. (1993). *Psychiatrie en milieu carcéral*. Paris, PUR.

Enfin, d'autres activités comme le ping-pong associant avec des objectifs thérapeutiques aux autres.

En Conclusion, les finalités de la pratique physique en milieu carcéral sont les mêmes que celles des pratiques extérieures : santé, socialisation, réinsertion, formation, éducation, performance, prise de responsabilité.

Conclusion et perspectives

La pratique physique en milieu carcéral peut permettre à court terme de diminuer le coût de la santé et représenter un substitut aux médicaments ainsi qu'un moyen de lutter contre le stress de l'incarcération, la promiscuité et à long terme, elle