

RES SPORTIVA
INSIGHTS

**DONNER
UNE CHANCE
AUX DÉTENU·ES**
par le sport

Favoriser l'insertion
et diminuer la récidive



01	DONNER UNE CHANCE AUX DÉTENUS	• Introduction	p.04
		• Le sport en prison : un outil prometteur pour générer des <i>impacts sociaux importants</i>	p.06
		• Les conditions pratiques pour optimiser l'impact social du <i>sport en prison</i>	p.08
		• Des <i>impacts économiques des programmes de sport</i> sur la prévention du crime et la récidive à approfondir	p.10
		• Conclusion	p.12
		• <i>Recommandations</i> pour le secteur	p.13
02	CAS D'ÉTUDES	• Les bonnes pratiques issues <i>du terrain</i>	p.15
		• Cas d'étude 1 : <i>The twinning project</i> (Royaume-Uni)	p.16
		• Cas d'étude 2 : <i>Pour le sourire d'un enfant</i> (Sénégal)	p.18

Sommaire

Les pratiques sportives en prison sont une opportunité majeure pour améliorer les conditions de détention, favoriser la réinsertion des personnes incarcérées, et réduire la récidive. De tels impacts sont largement documentés.

Tout d'abord, les travaux scientifiques démontrent que la participation à des activités sportives peut améliorer la santé mentale, la régulation des émotions et le comportement social des détenus. Ensuite, les personnes incarcérées peuvent, au cours des activités sportives, forger de nouveaux liens sociaux, s'identifier à de nouvelles personnes, et évoluer vers des identités sociales plus respectueuses du cadre légal. Enfin, les pratiques sportives peuvent renforcer l'employabilité des personnes détenues, et contribuer à la réduction de la récidive. À ce titre, une étude de référence (Jugl 2023) indique que des programmes de sport peuvent générer une baisse potentielle de la récidive de 14 %. Cette tendance peut constituer un point de référence pour définir quantitativement les objectifs de futurs programmes de sport. Elle est également utile pour mieux appréhender l'impact économique des pratiques sportives sur la récidive. Dans le cas du Royaume-Uni, la perspective d'une baisse nationale de 10% de la récidive liée à un programme d'action est ainsi assimilée à un gain de plus de 500 millions d'euros. En discutant dans le détail la validité de ces arguments scientifiques, cette note souligne, toutefois, que de nombreuses initiatives sont regroupées sous le terme général et peu différencié de « sport », et précise à quelles conditions les pratiques sportives exercent un impact réel sur les personnes incarcérées et leur réinsertion.

Introduction

Le système carcéral se donne plusieurs missions : sanctionner les coupables, dissuader les éventuels délinquants et criminels, ainsi que donner une chance de réinsertion aux personnes détenues. La surpopulation carcérale étant très importante, elle peut avoir pour effet de compromettre ces objectifs. Trois facteurs sont en cause. Le premier d'entre eux réside dans l'allongement de la durée des peines. Le second se caractérise par la très forte augmentation du nombre de personnes incarcérées en Europe (+ 11%), notamment en France (+37%) et au Royaume-Uni (+27%) entre 2020 et 2024 (World Prison Brief 2024). Enfin, les prisons rencontrent des difficultés pour accompagner les détenus vers la réinsertion, comme le montre le taux élevé de récidive. (Monnerey 2021).

En France, selon les données les plus récentes, 30 % des personnes détenues récidivent au cours de la première année après leur sortie de prison, et 63 % dans les cinq ans (CESE, 2019). De manière comparable, en Angleterre et au Pays de Galles, environ 30 % des personnes libérées récidivent dans les douze mois suivant leur sortie de détention (ministère de la Justice du Royaume-Uni, 2019).

Comment expliquer ces taux de récidive importants ? Tout d'abord, les personnes qui entrent dans le système pénitentiaire sont confrontées en amont à des problématiques personnelles, sociales, éducatives,

qui pèsent sur leurs chances de se tenir à l'écart d'activités criminelles. De nombreux détenus souffrent également d'addictions ou de problèmes de santé mentale. Ces problèmes sont exacerbés par la surpopulation carcérale, qui favorise l'augmentation du climat de violence et d'agression entre détenus et se traduit par la dégradation de leur santé physique et mentale. La surpopulation réduit les chances d'accéder à des programmes de réinsertion et favorise davantage les opportunités de tisser des relations avec des milieux criminels. Au moment de leur sortie, ces personnes font face au stigmate social de l'emprisonnement, et peuvent rencontrer des problèmes de logement ou de retour à l'emploi. La surpopulation dans les prisons est devenue telle, qu'un mécanisme de régulation carcérale visant à diminuer la durée des peines a été adopté au Royaume-Uni en 2024. Cette solution, toutefois, ne peut être satisfaisante que si elle est accompagnée de solutions de réinsertion. Comme le note une observatrice en France :

« Actuellement, la prison est en train de devenir un énorme asile psychiatrique¹ »

¹ Dominique Simmonot, contrôleuse générale des lieux de privation de liberté, lors de son audition et présentation du rapport annuel devant le Sénat, 2022.

Bien que datant d'une dizaine d'années, la dernière grande étude européenne menée sur le sport en prison permet de caractériser concrètement la diversité des pratiques sportives et leurs cadres d'intervention (Sempé 2013). Le football prédominait (51%), devant la culture physique, dont le fitness, le bodybuilding (31%), le tennis de table (9,63%), le basket-ball et le baby-foot (6%). La majorité des pratiques étaient encadrées ou surveillées (49,62 %), devant les pratiques libres ou autogérées (32,33 %), et les pratiques ou des événements dédiés à la compétition (8,27 %). Un tiers des activités encadrées était destiné à des publics vulnérables : jeunes, femmes, ou personnes âgées. De nouveaux travaux seraient nécessaires pour actualiser ces tendances.

Les pratiques sportives en prison peuvent répondre à de nombreux objectifs. Elles peuvent être utilisées pour amener les détenus à participer à des programmes éducatifs et de retour à l'emploi. D'autres programmes proposent des activités socio-éducatives visant directement à améliorer la santé physique et mentale des détenus, leurs comportements et leur réinsertion. A partir d'une revue de littérature portant principalement sur le cas de pays situés en Europe, cette note scientifique présente de manière synthétique des preuves de l'impact social et économique des pratiques sportives encadrées en prison.

La première partie explore la diversité des effets sociaux des pratiques sportives en contexte pénitentiaire. La deuxième partie analyse les conditions nécessaires à l'obtention de ces effets. La troisième partie évoque le potentiel impact économique des pratiques sportives en milieu carcéral. Afin de garantir la fiabilité et la généralisation des conclusions, cette synthèse s'appuie principalement sur des études longitudinales (s'appuyant sur des comparaisons avant/après) ou des études avec groupe de contrôle (voir la section sur les définitions ci-dessous).

Le sport en prison : un outil prometteur pour générer des *impacts* *sociaux importants*

La littérature scientifique démontre, d'abord, que les programmes qui s'appuient sur des activités sportives contribuent à l'amélioration de la santé physique et mentale des personnes détenues, et favorisent le développement de nouvelles identités sociales positives et respectueuses de la loi. Cette littérature démontre également que de telles pratiques sportives peuvent soutenir la réinsertion des personnes détenues, et contribuent à réduire les chances de récidive, ce qui peut concourir sur le long terme à l'atténuation de la surpopulation carcérale.

Tout d'abord, il est largement prouvé que les pratiques sportives peuvent améliorer la santé physique et mentale des détenus et leurs comportements en prison. Une méta-étude de référence portant sur une comparaison de 24 études réalisées dans 11 pays, dont le Royaume-Uni et la France, dont 13 d'entre elles permettant de comparer des tendances entre des détenus qui bénéficient de solutions et des détenus qui n'en reçoivent pas, produit des résultats importants pour soutenir cette affirmation (Jugl 2023). Elle identifie le fait que les pratiques sportives ont des effets positifs pour améliorer l'estime de soi, pour réduire la dépression, le stress et l'anxiété, et le recours à des substances illicites. Ces tendances sont confirmées par des synthèses de travaux scientifiques qui soulignent les bénéfices du sport sur l'amélioration du bien-être psychologique des détenus et des comportements sociaux en prison (Woods *et al.* 2017, Libbrecht *et al.* 2024).

Il est également démontré que les programmes qui mobilisent le sport en prison peuvent renforcer l'acquisition de compétences utiles sur le marché du travail, et favoriser l'employabilité des détenus. Alors que l'incarcération a un effet négatif sur les chances de trouver un emploi (Monnerey 2021), une étude pionnière a démontré que la participation de détenus à des activités sportives peut améliorer l'optimisme, les attitudes, la baisse des comportements agressifs, ainsi que l'acquisition de compétences pertinentes pour le marché du travail (Meek et Lewis 2014). Participer à des programmes d'insertion par le sport peut également influencer la perception des détenus par de futurs employeurs. En effet, des programmes peuvent à la fois améliorer l'optimisme des détenus quant à leurs chances de réinsertion professionnelle, améliorer l'image sociale des détenus et ainsi contrebalancer les stéréotypes négatifs ou les stigmates associés aux personnes incarcérées (Newson *et al.*, 2024 ; Peitz, Whitehouse, Newson, 2025).

Pour autant, l'efficacité réelle des programmes sportifs en prison pour réduire la récidive demeure sujette à débat. Par exemple, une étude a montré que les programmes proposant des activités sportives n'ont pas d'effets causalement démontrés sur la réduction de la récidive chez les personnes incarcérées (Arbour et Lacroix, 2023), cette étude ne précisant pas cependant ce qu'elle considère comme un « programme de sport ». Elle part également

du postulat que les programmes sportifs et éducatifs sont mutuellement exclusifs. Or, de nombreuses initiatives sportives intègrent des composantes pédagogiques structurées, comme en témoignent plusieurs études de cas menées au Royaume-Uni, qui démontrent des résultats intéressants. Par exemple, Meek (2012) a observé un taux de récidive de seulement 18 % parmi de jeunes détenus ayant participé à des programmes de football et de rugby, en deçà des taux de récidive habituels. Sampson (2015) rapporte quant à lui une baisse allant jusqu'à 70 % du taux de récidive dans le cadre d'un programme qui articule des activités sportives, du développement personnel, du mentorat et l'acquisition de qualifications. Williams (2015), pour sa part, démontre qu'un programme de sport articulé avec l'acquisition de compétences utiles à la recherche d'emploi, permet de réduire l'agressivité des jeunes et enregistre une baisse de la récidive de 15 %. Si ces études sont réalisées à partir d'échantillons modestes sans groupes de contrôle, Jugl *et al.* (2023), en adoptant une approche comparative d'une dizaine d'études sur ce sujet, indiquent que la participation à des programmes sportifs est associée à une réduction de la récidive plus modérée de l'ordre de 14 %, ainsi qu'à des effets positifs sur les attitudes liées à la criminalité. Une telle tendance peut être considérée comme un résultat standard, pouvant servir de point de référence pour définir les attendus liés à la mesure d'impact de futurs programmes d'insertion par le sport.

À la lumière des résultats scientifiques les plus récents, les programmes qui s'appuient sur le sport peuvent réduire la récidive jusqu'à 14%

A ce jour, et malgré un nombre croissant de travaux scientifiques sur le sujet, les effets du sport en prison sur la réinsertion et la récidive restent méconnus et peu appréhendés par les décideurs et le grand public. **De manière problématique, de nombreuses activités sont regroupées sous l'étiquette large et indifférenciée de « sport ».** Cette généralisation masque la diversité des objectifs et des méthodes utilisées pour s'adapter aux spécificités des établissements pénitentiaires, des contextes nationaux

et des profils des intervenants. Elle brouille également la compréhension de l'impact réel de ces programmes et activités, en particulier auprès de décideurs et nouveaux investisseurs susceptibles de considérer le sport comme une activité purement récréative ou compétitive. C'est pourquoi, il est essentiel de bien appréhender la diversité des contextes d'intervention, des objectifs et des contenus des pratiques sportives mis en œuvre en milieu carcéral.

Les conditions pratiques pour optimiser l'impact social du *sport en prison*

Les effets des programmes sportifs en milieu carcéral varient selon de multiples facteurs. La recherche s'est principalement intéressée à l'importance de la qualité des infrastructures sportives, aux caractéristiques sociodémographiques des personnes détenues (notamment l'âge et le sexe), ainsi qu'à la durée des programmes et à la fréquence de la participation des personnes. Ces indicateurs restent toutefois descriptifs. Nous proposons plutôt de développer, ci-dessous, l'analyse de deux autres facteurs susceptibles d'influencer l'impact social des activités sportives en prison : les types de sport pratiqués et le rôle des éducateurs. Deux raisons motivent ce choix. Premièrement, ces éléments permettent d'interroger ce qui se joue au cours du déroulement des activités sportives, afin de redonner du pouvoir d'agir aux personnes détenues. Deuxièmement, analyser ces deux facteurs permet de mettre en lumière, concrètement, comment les programmes d'insertion par le sport peuvent s'adapter aux spécificités du milieu carcéral, progresser et changer d'échelle.

De plus en plus de travaux analysent d'abord et surtout les effets des caractéristiques intrinsèques des disciplines sportives (règles du jeu, compétences motrices et cognitives mobilisées) sur les personnes détenues. A titre d'exemple, des recherches réalisées en mobilisant des groupes de contrôle démontrent que la pratique du yoga en prison peut avoir des effets bénéfiques pour réduire le stress et améliorer l'acquisition de compétences individuelles, au premier rang desquelles figure la régulation des émotions (Bilderbeck *et al.* 2013, Kovalski 2021). Une autre étude portant sur un programme en Allemagne combinant cinq activités sportives (dont la course à pied et des jeux en équipes) souligne que les détenus progressent surtout sur la coopération en groupe et l'adhésion à des règles de vie, mais que peu d'effets sont observés sur la régulation des émotions (Müller *et al.* 2023). **Dans l'ensemble, la recherche montre que la promotion d'une discipline sportive en propre a surtout des effets individuels et psychologiques, (tels que la relaxation, le répit émotionnel, l'empathie), et, dans une certaine mesure, sur l'acquisition de compétences sociales.**

IMPACTS	SPORT INDIVIDUELS	SPORT COLLECTIFS
SANTÉ ET BIEN-ÊTRE	Diminution du stress (Bilderbeck <i>et al.</i> 2013), de l'anxiété ou de la dépression (Battaglia 2015)	Amélioration du bien-être, accroissement de l'efficacité individuelle (Peitz & Newson, 2024).
EMPLOYABILITÉ	Intelligence émotionnelle, résilience et contrôle de soi (Laborde <i>et al.</i> 2016).	Apprendre à coopérer au sein d'un groupe et respecter les règles collectives du jeu (Müller <i>et al.</i> 2023)

En dépit de ces aspects positifs, **les seules caractéristiques des disciplines sportives peuvent s'avérer insuffisantes pour réduire réellement la récidive. De nombreuses études montrent, en effet, que la simple pratique d'une activité physique et sportive en tant que telle n'est pas un vecteur suffisant de transmission de valeurs et de comportements positifs.** Les interventions sportives qui mettent un accent excessif sur la compétition entre personnes incarcérées sont même susceptibles de nuire à la cohésion de groupe (Rioux *et al.*, 2017). En réalité, beaucoup de programmes n'ont pas d'objectifs clairement définis ou réalistes (McCormack, 2001). Comme l'explique Müller *et al.* (2023) : « la majorité des responsables semblent supposer que le sport aura un effet positif sur les détenus de manière assez fortuite et automatique ». D'après eux, il serait préférable de concevoir des programmes davantage axés sur le développement de compétences utiles à la réinsertion. Autrement dit, bien que les pratiques sportives peuvent avoir des bénéfices spécifiques, ce qui est primordial, c'est surtout la nature et la qualité des liens sociaux que les personnes détenues parviennent à construire à travers les pratiques sportives, notamment avec des éducateurs qu'il faut privilégier.

De fait, **il existe un consensus scientifique croissant sur le fait que l'impact social du sport en milieu carcéral est étroitement lié à la formation, aux pédagogies et aux pratiques des éducateurs** (Andrews & Andrews, 2003 ; Coalter, 2012 ; Rioux *et al.*, 2017 ; Meek & Lewis, 2024 ; Jugl, 2023). Les travaux démontrent que les éducateurs peuvent jouer un rôle de modèles positifs et de figures d'attachement pour les personnes détenues (Nichols, 2007 ; Newson, 2024). Une recherche menée au Royaume-Uni sur le programme du Twinning Project (voir section cas d'étude) a démontré une amélioration des comportements, l'émergence d'identités sociales respectueuses de la loi, et une diminution des sanctions disciplinaires en détention (Newson *et al.*, 2024). La promotion, par les éducateurs, de modes de vie et de valeurs socialement positives favorise une transformation personnelle des détenus, contribue à de nouvelles identités sociales, favorisant ainsi leur souhait d'éloignement de la criminalité (Newson, 2024 ; Newson, Peitz, Cunliffe et Whitehouse, 2025).

En résumé, le sport en prison n'est pas seulement un outil récréatif. Il peut s'appuyer sur un ensemble de pratiques sportives structurées par des objectifs de réhabilitation. La définition d'objectifs, la durée et la fréquence des programmes, ainsi que la formation et les qualifications des éducateurs sont alors des éléments qui jouent un rôle crucial dans le soutien au processus de réinsertion et la réduction du risque de récidive. Ces initiatives et activités peuvent aussi avoir un impact économique.

Des *impacts économiques des programmes de sport* sur la prévention du crime et la récidive à approfondir

Les analyses économiques portant sur la relation entre le sport et le système pénitentiaire se sont principalement concentrées sur l'estimation des coûts sociaux évités liés à la diminution de la délinquance et de la criminalité (voir section sur les définitions), plutôt que sur les coûts de la réduction de la récidive. Dans ces deux cas, le potentiel d'impact économique des pratiques sportives est bien réel.

L'un des principaux obstacles à l'évaluation de l'impact économique des pratiques sportives sur la récidive réside d'abord dans la variabilité des méthodes d'analyse des coûts économiques associés à la récidive (Monnerey 2021). En France, sur la base d'une hypothèse d'un taux de récidive de 31% (ATIGIP 2022), une étude portant sur certains coûts directs liés aux victimes, aux dépenses de police et de santé, et au coût de l'absence de réinsertion par l'emploi évalue la somme totale de la récidive à hauteur de 1,4 milliards d'euros. Ce coût correspondant à un montant de 16 208 euros par personne qui récidive. En comparaison, au Royaume-Uni, à partir de données datant de 2016, le coût social de la récidive est estimé à près de 18 milliards de livres sterling. Ce calcul prend en compte une assiette de coûts beaucoup plus large, incluant des coûts directs, des coûts de réponse pénale et des coûts d'évitements

(Ministry of UK 2019). La différence entre le cas de la France et du Royaume-Uni pourrait s'expliquer par des méthodes différentes de reporting et de calcul (Wemmers 2003), mais aussi par des différences concernant la particularité des taux de récidive (Monnerey 2021).

À la lumière des résultats statistiques les plus récents, une baisse de 10% de la récidive au Royaume-Uni pourrait se traduire par des coûts évités de plus de 500 millions €

Ces données témoignent, dans l'ensemble, du potentiel considérable des stratégies de réinsertion pour réduire la récidive et in fine, réduire les coûts de la politique publique.

Dans le cas du Royaume-Uni, par exemple, le coût total estimé de la récidive sur une période de suivi de 12 mois, parmi les personnes libérées après avoir purgé une peine de prison inférieure à 12 mois, s'élève à 4,9 milliards de livres sterling : dans ce contexte, une réduction de 10 % de la récidive liée à une intervention pertinente et efficace, mise en œuvre à grande échelle (Ministère de la Justice du Royaume-Uni, 2019), représenterait un bénéfice économique estimé à 490 millions de livres sterling, soit plus de 500 millions d'euros.

Le cas du sport dans la prévention de la délinquance et la criminalité

Jusqu'à présent, les études économiques sur les coûts évités dans le secteur du sport se concentrent surtout sur la délinquance et le crime.

- Une étude réalisée au Royaume Uni sur la période 2017-2018 (Davies *et al* 2024), pose l'hypothèse que si le secteur du sport contribue à diminuer la délinquance de 1% pour des personnes entre 18 et 24 ans sur une année, alors il aurait pour conséquence de permettre une économie de 38,62 millions de livres sterling. Une baisse de 10% de la criminalité liée au déploiement de la pratique du sport pourrait générer 400 millions d'euros de coûts évités (Davies *et al* 2024).
- Une étude de l'UEFA (UEFA 2020) démontre que le football génère en Allemagne des coûts évités de l'ordre de 33,85 millions d'euros grâce à la diminution de la criminalité.
- Une étude similaire menée en 2024 a estimé, dans le cas de la France, que la participation à des activités sportives — en raison de son potentiel pour réduire la délinquance — pourrait générer des économies à l'échelle nationale comprises entre 10,4 et 31 milliards d'euros (Cosmo, 2024).
- Ces études reposent toutefois sur des hypothèses et des processus de collecte de données très « macro ». A cet égard, les trois cas d'étude réalisés en Allemagne, Espagne et Royaume Uni par la Fondation Laureus (Eco 2012), permettent d'apporter des éléments de preuve plus tangibles. Ils permettent de démontrer qu'un impact social sur la délinquance auprès d'une centaine de personnes peut générer plusieurs centaines de milliers d'euros de coûts évités. Plus encore, elle démontre que pour un euro investi sur des programmes de sport en prison, plus de 3 à 5 euros peuvent être évités pour la société.

Ce dernier résultat montre que des interventions avec de réelles stratégies locales peuvent avoir un impact **économique important**.

Conclusion

Cette note scientifique montre que des investissements publics et privés en faveur du sport en prison, même modestes, peuvent générer des effets significatifs, tout particulièrement en matière de prévention de la récidive.

Intervenir auprès d'un petit nombre de personnes (par exemple 100 personnes) peut avoir pour effet de changer positivement les comportements, et avoir de réels coûts évités sur des territoires circonscrits. A l'échelle nationale, cette note démontre qu'obtenir une baisse de 10% de la récidive à travers des interventions basées sur des programmes de pratique sportive et d'autres programmes complémentaires (éducation, emploi) pourrait générer des coûts évités considérables. De tels effets sociaux et économiques sont d'autant plus importants que les détenus entrent et sortent généralement de prison à un âge relativement jeune : la réussite de leur réinsertion est donc un enjeu majeur de politique publique, et doit constituer un champ privilégié d'expérimentation pour les démarches de mécénat et de philanthropie.

Aujourd'hui, les travaux scientifiques apportent clairement les preuves que les pratiques de sport, lorsqu'elles s'inscrivent dans des programmes dont les objectifs éducatifs et les approches pédagogiques sont bien définis, peuvent contribuer à

l'amélioration de la condition physique et mentale des détenus, à l'amélioration du lien social en prison, à travers la construction de nouvelles identités sociales positives. Ces pratiques peuvent aussi renforcer l'employabilité des personnes, et pour certaines initiatives, dans certains contextes, à une baisse de la récidive associée à des coûts économiques évités. Pour crédibiliser davantage ces approches, de nouvelles études portant sur les coûts évités de la récidive mériteraient un soutien accru de la part des pouvoirs publics et du secteur philanthropique.

Pour renforcer de tels arguments, l'agenda scientifique pourrait se développer vers deux orientations. Premièrement, comme le soulignent les premières évaluations en la matière, l'enjeu est d'établir un lien de causalité plus clair entre des interventions qui mobilisent les pratiques sportives comme outil et la récidive (Coalter 1992). Deuxièmement, si les recherches montrent que ces programmes peuvent améliorer le lien social en prison, peu de travaux démontrent comment de tels liens sociaux perdurent dans le temps. Un meilleur accès aux données des ministères de la Justice nationaux permettrait de construire des études longitudinales plus rigoureuses, avec des groupes de contrôle, pour renforcer la compréhension du lien de causalité entre pratiques sportives et récidive et la pérennité de ce lien.

DÉFINITIONS

Récidive :	On peut la mesurer par la part des anciens détenus qui, après leur libération, sont à nouveau arrêtés par la police (taux de ré-arrestation), condamnés par la justice (taux de re-condamnation) ou incarcérés (taux de réincarcération).
Délinquance et crime :	Les définitions de la délinquance et du crime peuvent varier fortement en fonction de la nature des travaux, des contextes nationaux et des hypothèses de recherche. Pour plus de précisions, se reporter aux travaux cités.
Coût de la récidive :	L'engorgement des tribunaux et l'augmentation de la surpopulation carcérale ont des coûts sociaux très élevés : de nouvelles victimes (coûts directs), des dépenses publiques de police et de justice (coûts de la réponse pénale, dont les investissements dans de nouvelles places de prison), mais aussi des dépenses privées de protection et d'assurance par les ménages et les entreprises (coûts d'évitement).
Groupe de contrôle :	Méthode d'enquête au cours de laquelle la situation d'un groupe de personnes « test » qui reçoit une solution ou bénéficie d'un projet, d'un programme, d'une politique publique, est comparée avec la situation d'un groupe de personnes « témoin » qui n'en bénéficie pas, sur la base d'une équivalence de leurs caractéristiques socio-démographiques et de leur relation à une problématique donnée (ici l'emprisonnement, le taux de récidive).

Recommandations pour le secteur

INTRODUCTION – La tendance actuelle en Europe est de construire de nouvelles infrastructures de prison pour faire face à la hausse du nombre de détenus. Cette solution ne changera pas le fond du problème. Cette note scientifique, au regard de ses enseignements, nous permet de formuler trois grandes orientations générales. **D’abord, les politiques publiques devraient davantage considérer le sport comme un investissement stratégique pour l’ordre public et la cohésion sociale, plutôt que comme une activité récréative.** Ensuite, il apparaît urgent d’investir davantage dans la formation pour améliorer la prévention de la délinquance et de la récidive, notamment celle du personnel des administrations pénitentiaires et des intervenants proposant des pratiques sportives. Enfin, cette note scientifique invite également les autorités nationales et locales engagées dans des stratégies de réinsertion à associer les programmes de pratiques sportives à d’autres types d’objectifs ou de programmes (éducation, santé, emploi). Pour accompagner ces trois orientations générales, nous proposons ci-dessous quatre mesures opérationnelles pour renforcer le rôle du sport et des écosystèmes sportifs en faveur de la réinsertion et de la réduction de la récidive.

RECOMMANDATION 1

Favoriser l’accès aux données publiques pour mesurer l’impact des pratiques sportives sur la récidive

Pourquoi - Les programmes utilisant le sport comme outil de réinsertion doivent faire l’objet d’évaluations rigoureuses afin d’en mesurer l’efficacité et le potentiel de changement d’échelle. Cependant, le manque d’accès à des données constitue très souvent une barrière pour mesurer l’impact de projets ou de programmes de sport sur la récidive.

Comment - Premièrement, les pouvoirs publics doivent autoriser les chercheurs à accéder aux bases de données sur la récidive, afin de leur permettre de retracer les parcours des personnes ayant participé aux programmes en question. Deuxièmement, les autorités publiques doivent mettre en place des procédures pour faciliter la validation ou non des programmes de recherche, l’accès aux données et permettre aux chercheurs de produire des résultats et des enseignements en toute indépendance.

Dans le cas du projet Pour le Sourire d’un Enfant au Sénégal, dont il sera question ci-après sous la forme d’un cas d’étude, le ministère de la Justice a permis l’accès de l’association aux données judiciaires et pénitentiaires afin de suivre les parcours de récidive des personnes accompagnées par le projet.

Résultat attendu - L’accès aux données sur les détenus et sur les parcours de récidive permettrait aux chercheurs de réaliser des études approfondies permettant de comparer des détenus. Il permettrait d’interroger davantage les variables qui jouent sur l’impact du sport en prison (contexte pénal national, qualité des infrastructures, approches pédagogiques testées), et de nourrir les référentiels de bonnes pratiques qui peuvent en découler. Cet accès aux données permettrait de mieux comprendre si la pratique du sport est toujours accessible en dehors de la prison, et identifier quels environnements sociaux en dehors de la prison favorisent la réinsertion et la réduction de la récidive (Wimberly & Engstrom, 2018). L’accès aux données permettrait, par ailleurs, une meilleure comparaison de l’efficacité des solutions au sein et entre les pays et l’identification de bonnes pratiques.

RECOMMANDATION 2

Animer et former des référents locaux dans le secteur pénitentiaire pour soutenir les initiatives de terrain

Pourquoi - Le mouvement sportif dispose d'un grand nombre de clubs sportifs et d'éducateurs en capacité de proposer des activités de sport pour des publics en situation de vulnérabilité, sans toujours connaître les spécificités des problématiques rencontrées par les détenus et celles des contextes pénitentiaires.

Comment - En France, la politique publique des partenariats et du sport en prison est coordonnée au niveau national. Elle s'appuie sur la présence de référents « sport » à l'échelle départementale, coordonnée au niveau national par un référent des programmes de sport au sein de l'administration pénitentiaire. La constitution d'une feuille de route partagée entre le ministère de la Justice et le ministère des Sports peut favoriser l'implication du mouvement sportif et socio-sportif.

Résultat attendu - Le personnel pénitentiaire à l'échelle locale serait mieux formé pour accompagner et préparer les associations ou le monde du sport professionnel à intervenir de manière opérationnelle et efficace dans le contexte pénitentiaire.

RECOMMANDATION 3

Fédérer le monde du sport amateur et professionnel autour de programmes de sport en prison

Pourquoi - Dans certaines disciplines (football, basket-ball, rugby) et dans certains pays, le sport professionnel dispose de moyens financiers importants redéployés à travers des politiques d'engagement via des fondations ou des fonds de dotation. Ces efforts pourraient davantage être coordonnés pour que les politiques d'engagement de ces clubs aient davantage un effet « levier » sur la problématique de la prison et la baisse de la criminalité. Ces clubs peuvent, en effet, avoir une forte assise dans les communautés locales, et participent à l'identité des territoires. L'attachement à ces clubs peut constituer un levier pour favoriser l'insertion de personnes qui sortent de prison (Newson, 2019).

Comment - Au Royaume Uni, le monde du sport professionnel est particulièrement mobilisé autour d'un projet commun, le Twinning Project, qui implique plus de 73 clubs professionnels sur un total de 93. Le Twinning Project offre aux clubs un cadre de travail sécurisé, ce qui a contribué à construire une relation de confiance forte avec eux. Le projet de transformation en France de la ligue de football professionnelle sur le modèle de la Première League constituerait une opportunité sans précédent pour coordonner davantage les politiques d'engagement des clubs de football, a fortiori pour renforcer l'impact du sport en prison. Le monde amateur, quant à lui dispose d'un fort ancrage local auprès des habitantes et des habitants des territoires, ce qui peut constituer un levier d'action pour favoriser l'insertion des détenus.

Résultat attendu - Concentrer les efforts sur un même programme sportif soutenu par plusieurs clubs peut contribuer à étendre l'impact des initiatives locales à un plus grand nombre de

bénéficiaires tout en optimisant le partage des ressources. Les travaux de recherche peuvent également comparer les effets des programmes dans plusieurs clubs afin d'en tirer des enseignements plus approfondis. Enfin, les décideurs publics peuvent interagir plus efficacement avec les responsables de programmes nationaux pour déployer des solutions dans plusieurs territoires.

RECOMMANDATION 4

Investir davantage dans des programmes de sport ayant des objectifs socio-éducatifs à partir d'une anticipation des coûts évités de la récidive

Pourquoi - Les objectifs à court terme, tels que construire de nouvelles places de prison, peuvent avoir pour conséquence de détourner les moyens destinés aux leviers de réinsertion et de lutte contre la récidive. Le soutien à des programmes qui mobilisent des pratiques sportives est souvent découragé par le manque de perspectives et de ressources humaines. Pour cette raison, mieux définir de manière ex ante, les coûts évités pour financer des expérimentations, est un atout lorsque les contextes budgétaires sont contraints.

Comment - Développer des programmes financés par les coûts anticipés de la récidive (frais de justice et de police) pourrait permettre l'allocation de nouveaux budgets d'investissement pour des programmes d'insertion par le sport basés sur des objectifs d'impact social et économique. Ces budgets d'investissement pourraient s'appuyer sur la constitution de coalitions locales d'acteurs publics et privés, issus du monde pénitentiaire, de l'emploi et du sport. Plusieurs modèles existent. En France, les évaluations d'une expérimentation nationale sur le retour à l'emploi des chômeurs de longue durée (Territoire Zéro de Longue Durée) a démontré que ce type de modèle et de relations partenariales permet de construire des expérimentations adaptées aux contextes locaux à partir de certaines conditions : implication politique des élus ; construction d'une approche ascendante de définition des objectifs et des moyens ; mobilisation active du tissu des associations et des entreprises. En France comme au Royaume-Uni, la mise en œuvre de contrats à impacts sociaux est un autre modèle d'action qui permet d'associer et de contractualiser, sur le long terme, entre des associations, des bailleurs privés et des gouvernements. Dans ce type de contrats, les paiements sont basés sur la performance des projets en fonction d'hypothèses de résultats prédéterminés à l'avance, ainsi qu'une évaluation d'impact mesurant des effets robustes et fiables. Au regard du potentiel économique identifié, ce type de programmes a déjà été mis en œuvre sur des programmes de lutte contre la récidive (Nicholls and Tomkinson 2013), et pourraient être étendus à des programmes mobilisant le sport comme outil de réinsertion et de lutte contre la récidive.

Résultat attendu - Les programmes de sport en prison pourraient favoriser la mobilisation conjointe de financements publics et privés, à travers la création de coalitions locales réunissant les autorités pénitentiaires, les acteurs du secteur de l'emploi et le monde sportif.

Les bonnes pratiques issues du terrain



Construire des objectifs éducatifs clairs et progressifs pour que les séances sportives soient orientées vers des apprentissages psychologiques et sociaux, et que les enjeux de performance soient subordonnés aux objectifs sociaux.



Identifier, par l'observation au début des sessions ou des ateliers, les besoins individuels et collectifs des détenus, afin d'ajuster les objectifs et le contenu de la séance.



Former des encadrants ayant des liens étroits avec les communautés locales et disposant de solides aptitudes à incarner des rôles modèles positifs, afin de motiver les personnes détenues et de favoriser leur réinsertion.



Proposer aux détenus des temps collectifs en dehors des sessions sportives, et des outils pour construire une identité de groupe inclusive, dans laquelle les liens de loyauté sont redéfinis.



Proposer des projets et des programmes d'une durée suffisante d'au moins trois mois, et d'une régularité suffisante (au moins une fois par semaine) pour que les détenus s'identifient au projet.



Prolonger les activités éducatives par des informations ou des opportunités concrètes en faveur de l'insertion professionnelle des personnes afin de maintenir la progression constatée dans le temps.

Cas d'étude 1 :

The Twinning Project (Royaume-Uni)

Crédits photos :
Twinning Project.

Le projet

Lancé en 2018, le Twinning project est un programme de réinsertion vers l'emploi basé sur l'apprentissage de compétences et l'acquisition d'une qualification pour devenir éducateur de football. Ses objectifs sont d'améliorer le bien-être, la santé physique et la santé mentale des détenus, ainsi que l'acquisition de compétences de coaching en sport pour faciliter leur employabilité et leur réinsertion.

Les publics

Au moment de leur entrée en prison, environ 30% des détenus du programme n'ont pas obtenu de qualifications formelles et près de la moitié n'ont jamais eu un emploi régulier (48,5%). Les détenus participent au programme sur la base du volontariat. Ils doivent en principe avoir au maximum encore 18 mois de peine à purger. Les détenus condamnés pour un crime sexuel ne sont pas admis dans le programme.

L'écosystème

Le Twinning Project est soutenu et mis en œuvre par 73 des 92 clubs de football professionnel au Royaume-Uni et au Pays De Galles. Ces clubs établissent, notamment via leur fondation, des partenariats avec les prisons locales et des services de probation. Ils activent à la fois leur ancrage local et leur marque, ce qui constitue un atout pour faciliter l'insertion des détenus dans les communautés locales (Newson, 2019; Whitehouse & Fitzgerald, 2020).

Les activités

Pour accompagner ces publics, des clubs de football proposent dans les prisons locales un programme de mentorat basé sur le football autour de plusieurs types d'ateliers :

- Des ateliers sur des techniques de coaching en sport sous un format de cours et via des exercices pratiques sur le terrain (notamment à travers le coaching d'autres détenus).
- Des ateliers basés portant sur l'acquisition de compétences transférables, telles que des compétences sociales, le contrôle de soi, l'hygiène de vie.

Le programme se déroule sur une durée de 36h. Il est proposé pendant six semaines, dans certains cas jusqu'à 12 semaines, sur des sessions d'une demi-journée, auxquelles participent en moyenne 13 participantes et participants.



L'innovation

Au-delà des ateliers tournés vers l'acquisition de compétences et de qualification par les détenus, le programme propose également un cadre éducatif inclusif propice à générer une identité sociale positive. Les éducateurs sportifs du Twinning Project jouent un rôle éducatif central dans l'accompagnement des détenus, et favorisent l'identification de ces derniers à des valeurs et des comportements compatibles avec la loi.

Les résultats

Depuis ses débuts, le programme a bénéficié à 3 800 détenus. L'âge moyen des participants est de 30 ans, la population du programme est répartie entre 90% d'hommes et 10% des femmes, et le taux d'abandon du programme est de 9% pour les femmes et de 6% pour les hommes (Newson 2024). D'après les calculs réalisés par l'association Twinning Project, le coût social évité par le programme en raison de ses impacts sur la réinsertion est de 78 000 livres sterling par an par détenu, soit 24 millions de livres sterling par an.

Les impacts

Le programme est actuellement évalué par des chercheurs de l'université d'Oxford, sur la période 2021 et 2027. Une évaluation réalisée lors d'un projet de recherche (Newson *et al.* 2024) présente plusieurs impacts probants. Il démontre que les détenus accompagnés par le programme sont moins sujets à des sanctions administrées en prison, ce qui suggère une amélioration du comportement. Les participants au Twinning Project ont également déclaré un optimisme accru quant à leurs perspectives de réemploi. Les liens sociaux avec les entraîneurs et le sentiment de transformation personnelle sont considérés comme favorisant la réintégration des détenus dans les communautés locales, en encourageant l'amélioration des attitudes et des comportements (Newson, 2019 ; Whitehouse & Fitzgerald, 2020 ; Newson *et al.*, 2024 ; Newson *et al.*, 2025).

Les méthodes d'évaluation

L'évaluation du Twinning Project s'appuie sur plusieurs études complémentaires. Une première étude compare l'évolution du comportement de détenus accompagnés (n=676) par rapport à un groupe de contrôle (n=1874) au Royaume-Uni. Une deuxième étude explore la motivation pour ne pas récidiver à partir d'un groupe de détenus accompagnés (n=249) au Royaume-Uni et aux Etats-Unis. Les autres études comparent la propension à employer ces anciens détenus au Royaume-Uni et aux Etats-Unis (n=1797). Un dernier volet de l'étude est actuellement en cours en 2026/2027 afin de déterminer le taux de récidive des détenus ayant bénéficié du programme.

Le changement d'échelle

Initialement lancé au Royaume-Uni et au Pays de Galles, le Twinning Project est désormais déployé aux Etats-Unis, en Australie, en Afrique du Sud, en Italie, en Roumanie et prochainement en Ethiopie.



Cas d'étude 2 :

Pour le sourire d'un enfant (Sénégal)

Crédits photos :

Nelson Rosier Coulhon

Le projet

Basée au Sénégal à Thiès, l'Association Pour le Sourire d'un Enfant mobilise une méthode psychothérapeutique fondée sur les procédés pédagogiques de l'escrime auprès de jeunes détenus, intitulée Escrime & Justice Réparatrice. Elle vise à améliorer la santé mentale des jeunes détenus, filles et garçons, à développer leurs compétences de vie pour éviter la récidive afin de préparer une réinsertion durable et favoriser une justice juvénile plus attentive aux droits de l'enfant.

Les publics

Au Sénégal, où la délinquance juvénile est à lire au prisme des défis sociétaux, l'emprisonnement des mineurs constitue l'un des grands défis des politiques publiques de la jeunesse. Leur temps de détention s'étend sur plusieurs mois, voire plusieurs années dans le cas de faits criminels. Ces jeunes ont des parcours de vie difficiles : 34% sont en situation de décrochage scolaire. Une grande partie d'entre eux sont impliqués dans des bandes organisées. Les filles sont souvent accusées d'avortement ou d'infanticide après des grossesses précoces non désirées et des accouchements solitaires dramatiques. Ces jeunes mettent en échec les décisions judiciaires répressives et les mesures éducatives classiques, et la période d'incarcération a des effets sur leur santé physique et mentale. Pourtant, rares sont les initiatives qui leur sont consacrées. La méthode Escrime & Justice réparatrice vise à combler cette lacune. Elle s'adresse donc aux mineurs détenus sur la base du volontariat, après validation conjointe de l'éducateur de l'OSC et du personnel de l'établissement pénitentiaire. Les mineurs accusés de crime sont privilégiés en raison de leur longue détention provisoire ; leur évolution comportementale est ensuite prise en compte par les magistrats pour apprécier l'opportunité d'un aménagement de peine (liberté surveillée, réduction de peine, etc.).

L'écosystème

La mise en œuvre de la méthode E&JR repose sur un partenariat pérenne avec le ministère de la Justice du Sénégal, depuis plus de 30 ans, et particulièrement avec l'administration pénitentiaire et la protection judiciaire et sociale.

Les activités

Pour atteindre ces objectifs, l'association propose, avec un référentiel d'apprentissage basé sur des procédés éducatifs spécifiques au fleuret en escrime, d'agir sur 5 notions psychologiques clés :

- **L'identité**, dans la mesure où il s'agit de sensibiliser les participants à des notions comme l'estime de soi, la confiance en soi ou encore la prise de décision dans un parcours de vie.
- **La socialisation**, à travers l'objectif d'aider les publics bénéficiaires à développer les compétences qui faciliteront leur retour en société : la relation à l'autre et à l'autorité, le respect de l'autre et de soi-même, l'adaptation à un contexte changeant.
- **Le contrôle de soi**, où il est question de gestion des émotions, de tolérance à la frustration et de l'engagement.
- **La responsabilité**, objectif derrière lequel se cache l'enjeu d'assumer ses décisions et de savoir les justifier.
- **L'acquisition de capacités motrices, techniques et cognitives.**



La méthode E&JR est composée de trois cycles, respectivement de 3 mois, 5 mois et 13 mois. Les jeunes volontaires participent à deux séances d'escrime par semaine, d'1h30 chacune. Chaque groupe est composé de 8 mineurs, filles et garçons. La régularité de leur engagement est essentielle.

L'innovation

L'originalité de cette méthode est d'articuler cinq notions psychologiques, huit procédés pédagogiques de la pratique de l'escrime, du fleuret en particulier, et les principes de la justice réparatrice, directe et indirecte. L'enjeu est de renforcer la résilience et l'autonomie des jeunes afin de réparer les traumatismes vécus et de promouvoir les capacités de chacun. L'UNESCO a reconnu la pertinence de cette innovation éducative lors du sommet mondial sur la Justice des Enfants (Paris, 2028). Le Congrès européen de la psychologie du sport a validé le processus psychothérapeutique. Les droits d'auteurs de la méthode E&JR ont été déposés auprès de l'OMPI, en 2021, et la marque Escrime & Justice réparatrice en 2024.

Les résultats

Entre 2015 et 2025, l'association a accompagné plus de 700 mineurs dont un quart sont des filles. L'âge moyen des détenus est de 17 ans. Le taux d'abandon est pratiquement nul.

Les impacts

Depuis 2015, l'association constate **une baisse du taux de récidive de 20 à 0% pour les mineurs accompagnés, et par effet de capillarité, de 20% à 4% pour leurs codétenus.** Ainsi, plus de 1 500 mineurs ont été impactés. Parallèlement, le comportement du personnel pénitentiaire lui-même a évolué ; leur approche de la population carcérale, mineure et adulte, est devenue plus sociale et moins répressive.

Les méthodes d'évaluation

Le projet est étudié dans le cadre du programme de recherche, Justice juvénile et santé mentale des jeunes au Sénégal (2022-2025), qui associe l'Institut pour la Recherche et le Développement (IRD), le Centre National pour la Recherche Scientifique en France (CNRS) et l'Université Cheikh Anta Diop (UCAD). L'évaluation de la méthode E&JR s'appuie sur un usage atypique de l'IA. L'association dispose d'un accès aux données judiciaires et pénitentiaires pour évaluer le taux de récidive des jeunes qui ont pratiqué l'escrime. Un protocole d'observation a également été établi par des psychiatres afin d'évaluer la progression des mineurs selon 5 items, liés aux notions psychologiques mobilisées par la méthode E&JR. A la séance TO et lors de la dernière séance du cycle, ce dispositif



est renforcé par les échelles de Rosenberg, évaluation de l'estime de soi, et de Locus, évaluation du bien-être et du contrôle. Au cours des séances, un éducateur anime les sessions de pratique du fleuret tandis qu'un autre éducateur note la progression des jeunes d'une séance à l'autre. Pour l'extraction de connaissances à partir de ces données, l'IA mobilise notamment la théorie du choix social, à l'échelle de l'individu et du groupe ; un logiciel spécifique a été développé à des fins de monitoring pour les équipes pédagogiques et d'analyse par les chercheurs.

Le changement d'échelle

Le changement d'échelle de la méthode E&JR est structuré autour de plusieurs axes. Premièrement, l'association a formé à la méthode des éducateurs de la Direction de la Protection Judiciaire et Sociale du Sénégal afin qu'ils mettent en œuvre celle-ci auprès des jeunes en conflit avec la loi dans quatre centres répartis sur le territoire. Deuxièmement, l'association a initié pour certains jeunes détenus passés par la méthode Escrime & Justice Réparatrice, les programmes Jiggen'Art, et BioJemm, consacrés à l'artisanat d'art et l'agroécologie, afin de promouvoir une réinsertion durable. Troisièmement, l'association propose aux jeunes qui ont bénéficié de la méthode E&JR de devenir à leur tour des animateurs auprès d'enfants en situation de vulnérabilité. La méthode E&JR devient ainsi un vecteur d'employabilité et d'inclusion sociale. Enfin, la création de l'Académie E&JR ouvre de nouvelles opportunités pour le déploiement de la méthode dans d'autres pays, notamment en Côte d'Ivoire, en France et au Sierra Leone.

RES SPORTIVA INSIGHTS

Auteur : *Emmanuel Rivat* (PhD),
Cofondateur de Res Sportiva et directeur des publications.

Examineur : *Martha Newson* (PhD),
Professeure de psychologie à l'université de Greenwich, Londres
et responsable du groupe Changing Lives Lab à l'université d'Oxford.

Bibliographie disponible sur notre site web res-sportiva.org

