

Projet Cours ta Réussite
Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750
Université Laval, Québec(Qc)
G1V 0A6
courstareussite@gmail.com
www.courstareussite.com
facebook.com/courstareussite



RAPPORT ANNUEL 2011-2012

DESCRIPTION DU PROJET

Cours ta Réussite est un projet qui vise à soutenir et promouvoir la persévérance scolaire, l'intégration sociale et les saines habitudes de vie auprès de jeunes à risque de décrochage scolaire, vivant dans un contexte socioéconomique difficile.

Une vingtaine de participants, étudiants âgés entre 18 et 25 ans au Centre Louis-Jolliet, centre de formation aux adultes¹ situé dans le quartier Limoilou, sont sélectionnés en début d'année scolaire. Ils seront suivis toute l'année par une équipe de bénévoles, pendant un entraînement visant à les faire participer au marathon des Deux-Rives au mois d'août. Chaque jeune est parrainé par un mentor, qui le soutient individuellement tout au long de l'année dans son entraînement physique, son parcours scolaire et pour surmonter ses difficultés personnelles et sociales.

Trois entraînements hebdomadaires de groupe permettront aux jeunes d'atteindre leur objectif de prendre part à la course. Il s'agit d'un moyen de leur redonner confiance en leur capacité d'atteindre des objectifs grâce à un travail et des efforts constants, malgré les difficultés rencontrées. La participation à d'autres courses de difficultés croissantes pendant l'entraînement (5 km, 10 km, demi-marathon) leur permettra de réaliser qu'ils progressent grâce à leurs efforts et au soutien de toute l'équipe de bénévoles. L'entraînement physique leur permettra également d'adopter de saines habitudes de vie. Leur participation au projet est conditionnelle à leur implication dans leur parcours scolaire (présence en classe et résultats scolaires satisfaisants), condition qui les motive à persévérer dans leurs études.

Cours ta Réussite en est à sa deuxième édition et des retombées bénéfiques concrètes ont été constatés par les bénévoles et le personnel du Centre Louis-Jolliet. En août 2012, sur les 18 jeunes qui avaient commencé l'entraînement en septembre 2011, les 18 étaient encore inscrits à l'école. 12 d'entre eux ont participé au marathon ou au demi-marathon des Deux-Rives. Quant aux bénévoles, un bonne partie d'entre eux étant étudiants à l'Université Laval, tous ont témoigné des bénéfices de leur implication sur leur développement personnel et professionnel.

OBJECTIFS DU PROJET

¹ Le Centre Louis-Jolliet offre à la fois la formation générale, la formation professionnelle, des parcours scolaire adaptés à la clientèle handicapée physiquement ou mentalement ainsi que des cours de francisation, notamment auprès d'une clientèle récemment immigrée.



Projet Cours ta Réussite

Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750

Université Laval, Québec(Qc)

G1V 0A6

courstareussite@gmail.com

www.courstareussite.com

facebook.com/courstareussite



L'objectif du projet est d'impliquer les étudiants du Centre Louis-Joliet dans un programme d'entraînement de course à pied tout au long de l'année scolaire et de les faire participer au Marathon des Deux Rives de Québec en août 2013.

Notre but est de d'encourager la persévérance scolaire par l'intermédiaire de l'activité physique et de l'accomplissement d'un défi haut en couleurs. Le projet vise particulièrement :

- Le développement de saines habitudes de vie telles que l'activité physique et une saine alimentation.
- L'acquisition de valeurs telles que la discipline et la persévérance.
- L'amélioration de la confiance en soi et l'estime de soi via la réussite d'un défi considérable, l'appartenance à un groupe et la reconnaissance sociale.
- Favoriser « l'empowerment » des jeunes, soit la prise en charge de l'individu par lui-même, la volonté de se fixer un objectif et de l'atteindre.
- La persévérance dans le cheminement scolaire

PERTINENCE DU PROJET ET CLIENTÈLE DESSERVIE

Nous savons que l'éducation est un facteur déterminant de la santé et de la qualité de vie future des jeunes. C'est pour cette raison que Cours ta réussite vise la diminution des risques relatifs à la défavorisation en combattant la sédentarité et la sous-scolarisation.

Parmi les multiples causes du décrochage, on retrouve souvent un parcours de vie difficile, marqué par de multiples échecs et un manque de soutien social conduisant à une perte de la confiance en soi et de ses capacités à mener un projet à terme. C'est pourquoi Cours ta Réussite est né en septembre 2011 en voulant redonner aux jeunes un pouvoir sur leur vie au moyen de la course à pied. À l'image d'un entraînement en vue d'un marathon, les participants sont amenés à voir leur parcours scolaire étape par étape, parcours juché d'obstacles à surmonter résultant en de petites réussites et une progression continue vers leur objectif ultime. Ce sont les participants qui devront courir afin d'atteindre la ligne d'arrivée : Cours ta Réussite ne fait que les aider et les encourager à développer leurs propres capacités pour relever des défis.

Une clientèle qui passe souvent inaperçue dans les efforts de lutte au décrochage scolaire peut bénéficier du projet : de jeunes adultes entre 16 et 24 ans, qui se remettent aux études après un ou plusieurs premiers abandons ou qui sont des immigrants récents devant refaire leur scolarité afin d'apprendre le français. Cette clientèle est souvent négligée par les divers organismes et programmes gouvernementaux qui promeuvent la persévérance scolaire et les saines habitudes de vie, organismes qui concentrent leurs efforts surtout auprès des adolescents du secondaire. Ainsi, grâce à l'engagement de nombreux bénévoles dans différentes disciplines (éducation, santé, psychologie...), au soutien continu d'un mentor individuel et l'appartenance à un groupe d'entraînement trois fois par semaine, Cours ta Réussite permet de



Projet Cours ta Réussite

Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750

Université Laval, Québec(Qc)

G1V 0A6

courstareussite@gmail.com

www.courstareussite.com

facebook.com/courstareussite



donner à ces étudiants les ressources morales, sociales et techniques qui favoriseront leur persévérance scolaire ainsi que l'adoption d'un mode de vie plus sain et de valeurs telles que la discipline et la solidarité sociale.

MOYENS UTILISÉS

La course à pied et l'appartenance à un groupe d'entraînement servent de véhicule afin d'inculquer aux jeunes des valeurs telles que la discipline, la persévérance et la solidarité sociale, valeurs qui leur seront utiles afin de mener à terme tous leurs projets de vie. Cours ta Réussite vise à démontrer aux jeunes qu'ils sont capables d'atteindre les objectifs qu'ils se fixent en travaillant et en surmontant les obstacles qui se dressent devant eux. Le projet vise également à leur démontrer qu'ils peuvent compter sur le soutien de nombreuses personnes afin de réaliser leurs projets. Chaque jeune est d'ailleurs parrainé par un mentor qui l'accompagne tout au long du projet et courra au final le marathon avec lui. Ce dernier représente le pilier motivationnel du jeune au sein de Cours ta réussite, le soutient moralement, assure une présence continue auprès de lui et veille à sa bonne participation au projet et à sa réussite à l'école.

En plus de leurs mentors, les participants peuvent compter sur toute une équipe apte à les soutenir, en plus de recevoir tout le matériel d'entraînement nécessaire à la pratique de la course à pied.

- Responsables d'entraînements et animateurs des séances d'entraînement, qui s'assurent de la progression physique des jeunes.
- Coureurs libres, qui encouragent et soutiennent les jeunes lors des entraînements et courses.
- Équipe médicale, de nutrition et réadaptation, qui aide les participants à adopter de meilleures habitudes de vie et à récupérer en cas de blessures ou difficultés physiques. Afin d'assurer la sécurité des jeunes et éviter les blessures, tous les participants se sont soumis à une évaluation médicale pré-entraînement afin de valider leur aptitude à entreprendre l'entraînement.
- Équipe de soutien scolaire, qui fournit de l'aide aux étudiants qui le désirent ou qui sont en difficulté dans certains cours.

Aussi, des entraînements au Peps ont été organisés avec le club du Rouge et Or athlétisme afin d'apporter un support technique aux participants en plus d'être encouragés dans leurs efforts par une équipe reconnue. Un gala honorifique a aussi été organisé le 29 août afin de féliciter tous les participants ayant atteint leurs objectifs et pour remercier tous les bénévoles



Projet Cours ta Réussite

Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750

Université Laval, Québec(Qc)

G1V 0A6

courstareussite@gmail.com

www.courstareussite.com

facebook.com/courstareussite



impliqués.

Au cours de leur cheminement, les participants ont dû participer à plusieurs courses avant de finalement participer au marathon (5 km, 10 km et demi-marathon). Ces courses ont permis de confirmer la progression des jeunes au courant de l'année.

ENVERGURE DU PROJET

Cours ta Réussite a fait participer en 2011-2012 16 étudiants du Centre Louis-Jolliet. Tous ont terminé leur année scolaire et 12 d'entre eux ont pris le départ du marathon ou du demi-marathon des Deux-Rives en août 2013.

Cette année (2012-2013), un large engouement lors du recrutement de participants s'est fait ressentir et 18 participants ont été sélectionnés et s'entraînent depuis novembre 2012. Auprès d'eux s'implique activement une soixantaine de personnes, bien que plusieurs autres collaborateurs apportent ponctuellement leur soutien.

- Au sein du Centre Louis-Jolliet, une dizaine de membres du personnel contribuent activement au projet comme bénévoles (coureurs ou soutien scolaire) et tous les enseignants sont impliqués auprès des participants afin d'assurer un suivi de leur parcours pédagogique.
- Une cinquantaine d'étudiants et membres du personnel de l'Université Laval, en provenance de diverses facultés, gravitent autour des participants lors des 3 séances hebdomadaires d'entraînement en groupe ou des activités spéciales.
 - o 18 mentors soutiennent et encouragent chacun des participants de façon individualisée.
 - o 3 entraîneurs animent et supervisent les séances de course.
 - o Une trentaine de « coureurs libres » se relaient pour accompagner le groupe lors des entraînements afin d'assurer une présence et un support continuels auprès des participants.
 - o Une vingtaine d'étudiants sont disponibles auprès des participants pour les appuyer sur le plan pédagogique au moyen de séances de tutorat personnalisées.
 - o 5 étudiantes formées en nutrition animent des capsules et conseillent les jeunes dans l'adoption de saines habitudes de vie.
 - o 7 étudiants formés en physiothérapie ou kinésiologie participent à la réadaptation des jeunes blessés et les conseillent sur leurs techniques de course, le tout en collaboration avec des professeurs en kinésiologie et physiothérapeutes spécialistes en course à pied.



Projet Cours ta Réussite

Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750

Université Laval, Québec(Qc)

G1V 0A6

courstareussite@gmail.com

www.courstareussite.com

facebook.com/courstareussite



Finalement, depuis son enregistrement comme OBNL au printemps 2012, un comité exécutif de 8 membres, dont 6 étudiants et un conseil d'administration de 5 membres, dont deux étudiantes, ont été formés afin d'assurer la pérennité du projet.

En sus, de nombreuses collaborations et partenariats avec des acteurs de la ville de Québec sont entretenues par les organisateurs du projet, permettant ainsi le rayonnement du succès des jeunes: boutique et clubs de course à pied, plusieurs facultés de l'Université Laval, cliniques de physiothérapie, médias locaux et régionaux.

RÉSULTATS DE L'ÉDITION 2011-2012

À la fin du projet, 12 participants étaient inscrits soit à l'épreuve de 21,1 (6 participants) ou à l'épreuve de 42,2 km (6 participants) du Marathon des Deux-Rives de Québec alors que 18 s'étaient initialement impliqués dans le projet. Les 18 ont terminé leur année scolaire et trois d'entre eux sont maintenant au Cégep.

Plusieurs participants affirment avoir retiré une expérience de vie incroyable, ayant acquis une confiance en leurs moyens jusque-là impossible. L'entourage de ces jeunes témoigne des changements positifs qui sont survenus chez eux : amélioration de la confiance en soi, plus grande autonomie et optimisme, capacité nouvelle d'avoir des projets et de travailler pour les atteindre, mode de vie plus sain et acquisition du rôle de leader et de modèle dans leur communauté.

RETOMBÉES DU PROJET

Nous croyons fermement que le projet Cours ta Réussite permet aux bénévoles de développer les compétences et habiletés suivantes :

- Communication
- Collaboration
- Leadership
- Sens de l'organisation et des responsabilités
- Développement d'habiletés professionnelles spécifiques aux tâches assumés (trésorerie, gestion, suivi médical ou en réadaptation, communication)...

Le projet favorise la collaboration entre les différentes facultés de l'Université Laval et offre une occasion unique aux bénévoles de travailler en interdisciplinarité et de découvrir les compétences de chaque professionnel. Le projet permet aussi à la communauté de l'Université Laval de s'engager concrètement au sein de la ville de Québec et offre une occasion à la communauté universitaire de tisser des liens avec les partenaires du projet issus du milieu des affaires ou du milieu communautaire.



Projet Cours ta Réussite

Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750

Université Laval, Québec(Qc)

G1V 0A6

courstareussite@gmail.com

www.courstareussite.com

facebook.com/courstareussite



Le projet promeut les valeurs chères à l'Université Laval, soit celles du développement durable, de l'importance de l'éducation et des saines habitudes de vie et de l'engagement social et citoyen. Il permet à des étudiants de mettre concrètement en application les connaissances et les compétences professionnelles apprises au cours de leur formation académique au service de leurs concitoyens.

CALENDRIER

MARTIN : AS-TU UN CALENDRIER???

SINON PROCÉDURIER À INSÉRER EN GARDANT SEULEMENT LES POINTS IMPORTANTS DE L'ANNÉE #1

POINTS FORTS DU PROJET

Le point fort du projet se situe principalement dans la clientèle visée, soit les potentiels décrocheurs d'âge adulte. Très peu de projet existent pour supporter ces jeunes alors qu'ils en ont réellement besoin.

CONTINUITÉ

Afin d'assurer la pérennité du projet, nous considérons la possibilité d'engager une personne à temps partiel afin de coordonner les activités du projet entre les différentes éditions.

Aussi, nous prévoyons établir un procédurier afin de guider les démarches qui seront faites à l'avenir au sein du projet.

VISIBILITÉ DU PROJET

PARTENARIAT ET COMMANDITES

Université Laval : soutien financier et organisationnel grâce à la collaboration de professeurs et employés (plan de communication, conseils pour l'entraînement et la lutte au décrochage scolaire, utilisation de locaux...)

Centre Louis-jolliet et maison Dauphine : collaboration des membres du personnel au suivi scolaire des étudiants et au recrutement de ces derniers.

Physiothérapie PCN : commandite sous la forme de services de physiothérapie et de réadaptation auprès des jeunes en ressentant le besoin.

Motivaction Jeunesse : soutien financier et sous la forme d'un responsable de la vie



Projet Cours ta Réussite

Pavillon Ferdinand-Vandry, local 1750
Université Laval, Québec(Qc)
G1V 0A6
courstareussite@gmail.com
www.courstareussite.com
facebook.com/courstareussite



étudiante au centre Louis-Jolliet contribuant au suivi motivationnel des jeunes.

Forum Jeunesse : soutien financier.

Desjardins – caisse de l'Université Laval : soutien financier et sous la forme de conseils quant à la tenue des comptes.

Le Coureur Nordique : commandite et partenariat sous la forme de rabais lors de l'achat d'équipements de course et conseils pour le choix d'équipement approprié.

Sodexo : commandite sous la forme de services de traiteur lors des activités spéciales et galas honorifiques.

Metro : commandite sous la forme de rabais lors de l'achat des collations lors des entraînements.

Rouge et Or athlétisme : supervision de séances d'entraînement au Peps afin de donner des conseils aux participants.

Divers commanditaires mineurs (associations étudiantes, entreprises...) : appui financier.

BILAN FINANCIER DE LA PREMIÈRE ÉDITION

À INSÉRER

PRÉVISIONS BUDGÉTAIRES POUR LA 2^E ÉDITION

À INSÉRER

MEMBRES DU COMITÉ EXÉCUTIF 2012-2013

À INSÉRER

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION 2012-2013

À INSÉRER

