

Femmes de quartiers déshérités de Lille : « Le vélo comme mode d'émancipation sociale »

**Entretien avec
Alessandra Machado,**
directrice, association Passer'Elles, Lille.

La Santé en action : Pourquoi proposer aux femmes d'apprendre la pratique du vélo ?

Alessandra Machado : Le projet est né d'un constat global : les inégalités de genre liées à la pratique d'activité physique. C'est parti d'une demande de pratique physique régulière, de « bouger dans le quartier », ou de médecins qui envoient ces femmes vers la pratique d'activité physique. Une éducatrice de Lille-Sud Insertion qui venait en vélo a été l'élément déclencheur : elle a donné envie aux femmes que nous accompagnons avec l'association Passer'Elles en proposant des cours d'activité physique en non-mixité choisie, pour répondre à leurs besoins. À partir de là, le projet En S'elles s'est construit. Nous avons monté un atelier apprentissage du vélo fondé sur la bienveillance, l'empowerment et la dynamique de groupe. La pédagogie que nous mettons en œuvre est différenciée, adaptée à chaque personne : nous travaillons avec elle sur la posture, l'équilibre, la confiance en soi ; ensuite seulement, nous partons sur la bicyclette. Nous avons beaucoup de réussite, même chez les femmes qui n'ont jamais pratiqué de vélo de leur vie. Nous avons en effet en premier lieu un temps de parole au cours duquel l'apprentissage du vélo est secondaire. Le plus difficile pour elles est de sortir du quartier, alors justement, l'apprentissage du vélo est un outil de prise de pouvoir. En

d'autres termes, le vélo comme mode d'émancipation sociale. Les femmes du Maghreb et d'Afrique sont très en demande.

S. A. : Qui sont ces femmes que vous accompagnez ?

A. M. : Ce sont des « invisibilisées » par la société, et parmi elles des femmes sans papiers. Elles arrivent chez nous *via* notre partenariat avec le Centre d'hébergement et de réinsertion sociale, la plupart habitent dans le quartier et fréquentent notre atelier couture. Nous sommes ici à Lille-Sud, une enclave, un quartier assez reclus où il n'y a pas de métro et où le réseau de bus est limité. Ces femmes-là ne sont pas représentées dans la société en général, elles ne prennent pas la parole et on ne la leur donne pas ; nombre d'entre elles viennent d'Afrique, Asie, Amérique latine, je les appelle les invisibles sociales.

S. A. : Comment intervenez-vous pour les aider à sortir de cette invisibilité ?

A. M. : Nous organisons des cours quotidiens gratuits pour les demandeurs d'asile réfugiés sans papiers ; nous avons aussi un partenariat avec un lieu unique d'insertion par l'activité : c'est La Fabrique du Sud. Nous travaillons également avec l'association régie de quartier Lille-Sud Insertion. Nous favorisons l'expression de leurs revendications. Ces femmes sont issues de cultures différentes, elles élèvent des enfants et s'appuient sur une culture de quartier généralement, au sein de laquelle la fraternité féminine est forte ; par exemple, les tontines rassemblent de l'argent en groupe. Nourad le résume bien : *via* ces ateliers collectifs, nous accompagnons ces

L'ESSENTIEL

■ **Lille-Sud est un quartier reclus mal desservi par les transports en commun. Un collectif d'associations mené par Passer'Elles organise des ateliers de pratique du vélo au profit des femmes. Cet apprentissage n'est qu'un aspect de l'accompagnement des personnes dans leur globalité.**

femmes dans la globalité, l'apprentissage du vélo n'est qu'une composante, nous favorisons le développement et surtout la reconnaissance sociétale de leurs compétences afin qu'elles soient visibles dans la société. Je travaille en binôme avec Lucie Vidal, diplômée de Sciences-Po, salariée de Lille-Sud Insertion et ex-directrice du planning familial : c'est un sacré symbole de cette diversité.

S. A. : Qu'est-ce qui vous a conduit à accompagner ces femmes ?

A. M. : C'est mon parcours de vie : j'ai quitté mon pays, le Brésil, à l'âge de 24 ans en laissant mes trois enfants sur place, parce que ma vie n'était pas viable. Ma force, je crois que je la tiens de ce que j'ai vécu au Brésil dans des conditions très dures : il y avait une force communautaire, j'ai grandi avec et parmi des dizaines de femmes, tantes, voisines, toutes d'une extrême pauvreté, mais j'ai connu la puissance de la solidarité, je dois beaucoup au quartier et à toutes les femmes qui m'ont épaulée. Puis à mon arrivée en France, j'ai vécu deux ans dans la clandestinité, cela m'a pris beaucoup de temps pour me faire une place dans la société. J'ai fait tous les métiers : femme de ménage, serveuse, modèle

pour un peintre, danseuse afin de pouvoir envoyer de l'argent à mes enfants pour qu'ils puissent vivre. Ensuite, j'ai passé mon diplôme d'animatrice sportive et j'ai créé le projet Passer'elles, lequel œuvre pour la visibilité des femmes. La marraine qui nous apporte son concours et nous donne du courage, c'est Fatou Ndiarra, elle a 65 ans et elle incarne cette détermination, cette liberté, cette émancipation ; c'est un modèle pour nous toutes.

S. A. : Comment aider ces femmes à devenir actrices de leur propre santé ?

A. M. : Depuis dix ans, je mène une bataille : ces femmes ne disposent souvent pour vivre que des minimas sociaux, elles et leurs familles ne peuvent que mal se nourrir avec des aliments en conserve ; en conséquence, les petites filles de 12 ans ne pratiquent pas d'activité physique, ont une alimentation défavorable, donc sont plus susceptibles de souffrir plus tard de diabète et d'autres maladies chroniques. Ce constat général vaut d'ailleurs pour tous les enfants et les adolescents de ces familles. Les femmes ne doivent pas être dépendantes d'un système de minima sociaux, mais au contraire être actrices de leur santé. La force de Passer'Elles, c'est la puissance que

représentent les femmes dès qu'elles œuvrent en collectif. L'action En S'elles propose 32 ateliers par an de 2 h 30, comportant plusieurs activités pour les 25 femmes qui participent au projet chaque année – avec de 5 à 10 femmes à chacune des séances, en fonction des niveaux d'apprentissages. Ces séances démarrent par un temps de pratique de la zumba, du yoga ou de renforcement musculaire, avant de monter à vélo, puis elles se terminent par un temps de convivialité et d'espace de parole sur l'activité physique ou sur un autre sujet. Enfin, un voyage annuel à vélo est organisé ; la dernière fois, c'était aux Pays-Bas.

S. A. : Quelles références vous soutiennent dans votre action ?

A. M. : Un document officiel pose les bases du « vivre-ensemble » : c'est le rapport publié en 2011 par le Conseil de l'Europe [1]. Je le relis souvent et je m'y réfère en permanence, parce qu'il compile l'ensemble des connaissances scientifiques et humaines disponibles en la matière. Il souligne qu'il faut non seulement aller chercher la force du collectif, mais aussi l'engagement citoyen. La diversité est plus qu'une force, c'est une puissance, et la diversité des femmes peut changer la ligne politique des nations, à condition

qu'elles accèdent à la prise de pouvoir. Nourad, qui témoigne avec moi (*voir encadré ci-dessous*), est une femme exceptionnelle, qui aurait pu rester invisible. Si elle trouve sa place dans la société française, les générations à venir auront davantage de chances de trouver leur place elles aussi. Il faut penser global et agir local : ces femmes ont des compétences transversales que l'on a oubliées. Les femmes sont la source de tout : moi, j'habite dans une cité, quand je regarde par la fenêtre, je vois une mer de possibilités ! Aux États-Unis, de nombreux mouvements travaillent à créer les conditions pragmatiques de l'émancipation des femmes comme nous le faisons à Lille à notre très modeste échelle. ■

Propos recueillis par Yves Géry, rédacteur en chef.

RÉFÉRENCE BIBLIOGRAPHIQUE

[1] Conseil de l'Europe. *Vivre ensemble : conjuguer diversité et liberté dans l'Europe du XXI^e siècle*. [Rapport du Groupe d'éminentes personnalités du Conseil de l'Europe] Strasbourg : Conseil de l'Europe, 2011 : 82 p.

NOURAD : « APPRENDRE À FAIRE DU VÉLO M'A LIBÉRÉE DE MA PEUR D'ÊTRE JUGÉE »

« J'ai appris à faire du vélo avec l'association Passer'Elles ; j'ai toujours voulu en faire, mais cela restait à l'état de rêve. Et là, j'ai appris ! Je me sens libérée, j'y ai mis toutes mes forces ; avec le recul, je me dis aujourd'hui : "mais pourquoi donc ai-je eu aussi peur d'apprendre le vélo ?" Avec cet apprentissage, on se libère de nos peurs, de notre stress, bref de tout ce qui nous freine en tant que femmes. C'est la confiance en moi que j'ai gagnée qui m'a permis de me libérer de ma peur d'être jugée, car pour nous autres, femmes du Maghreb, le vélo, c'est interdit ou pas recommandé, ce n'est pas pour les femmes, c'est pour les hommes. J'ai compris que les regards défavorables qui se portent sur moi sont ceux de personnes qui s'expriment pour elles, pas pour moi : c'est leur jugement, pas le mien ! Le plus difficile à surmonter, ce sont mes peurs, c'est moi-même de l'intérieur : peur du regard social, lequel s'exerce juste pour

détruire l'autre. Je prends soin de moi ; alors, quand je me relève, le regard des autres devient minuscule.

Ce qui m'a le plus aidé, c'est ma fille de 8 ans ; j'ai 35 ans, elle se voit en moi et je me vois en elle, elle me transmet son soutien : "Maman, tu es courageuse", cela me donne du courage, j'ai envie de lui transmettre qu'une femme forte peut faire des belles choses dans sa vie et surmonter les difficultés. Je n'ai pas envie qu'elle vive ce que j'ai vécu, j'ai envie de la protéger contre certains aspects de nos traditions, tout en étant fières : nous pouvons aller de l'avant sans détruire nos coutumes. Avec une metteuse en scène, Nadia, nous travaillons depuis plus d'un an sur une pièce de théâtre : nous sommes quatre femmes arabes actrices sur scène, nous racontons notre vécu. Nos trois premières représentations ont eu lieu fin septembre 2020 à Lille. Ce fut très dur, mais nous avons réussi à nous dépasser,

à surmonter les difficultés, nous parlons de notre enfance, de nos rêves, du terrorisme, de l'Algérie, de la surcharge de travail des femmes, etc. Nous avons les mêmes origines, mais quatre parcours différents.

Maintenant, j'utilise le vélo davantage que la voiture. Et puis moi, je vais de l'avant : grâce à la force de la collectivité, j'ai des projets, je vais démarrer une formation d'éducatrice sportive, je pourrai ainsi encadrer à mon tour, avoir ma place dans la société. Je fais du sport depuis le collège, mais quand je suis arrivée en France, le monde a changé : le regard que l'on porte sur nous, l'environnement, tout cela m'a bloquée pour faire plein de choses. Désormais, je vais enfin faire ce que je souhaite faire : à commencer par aider les autres femmes à s'émanciper, parce que nombre d'entre elles sont prisonnières de leurs peurs et du regard des autres. Moi, j'ai envie de vivre libre ! »