

INITIATIVES P.6

**Vers Compostelle
en passant
par la Vendline**

EN IMAGES P.8-9

**Un petit tour
au musée
des pompiers**

CULTURE P.13

**Deux Romane
pour un podcast
curieux et inspiré**

SPORTS P.16

**Des sauteurs
à la perche,
en Ajoie aussi**

DISTRICT

Un sport sain et loyal

P.2-3

COOL & CLEAN



Service après-vente Ajoie - Courtemaîche
032 422 17 22 info@durex.ch



Une culture de club positive e

DISTRICT Michel Comment, intervenant en addiction résidant à Alle, est devenu le visage du programme de prévention national «cool and clean». Depuis dix ans, il informe et aide les clubs sportifs jurassiens à véhiculer les valeurs de Swiss Olympic.

Formé au travail social, à la psychologie et à la pédagogie à l'Université de Fribourg, Michel Comment travaille depuis dix-neuf ans pour Addiction Jura sur le site de Porrentruy en tant qu'intervenant en addiction. «La majorité de mon temps de travail consiste en un accompagnement social de personnes qui se questionnent ou rencontrent une difficulté liée à la consommation d'alcool, d'autres substances ou objets d'addiction, et de l'entourage de ces personnes. À côté de cela, les activités de prévention sont multiples: j'interviens aussi bien dans les écoles, dans les espaces jeunes ou en milieu festif», décrit-il.

Le programme de prévention «cool and clean» de Swiss Olympic, plus grand programme de prévention dans le domaine du sport au niveau national actuellement, s'engage en faveur d'un sport propre, fair-play et performant. Il aide les responsables à encourager les compétences psychosociales des jeunes, à identifier précocement les dérives dangereuses et à réagir correctement. Une partie des neuf principes de la Charte éthique du sport de Swiss Olympic sont à la base de «cool and clean». Michel Comment collabore étroitement avec Jeunesse+Sport et l'Office cantonal des sports pour la promotion de ces principes. «Il s'agit de définir un certain état d'esprit, une certaine philosophie dans la pratique sportive. Cela s'appuie sur un certain nombre d'engagements» allant du respect et du fair-play aux notions de plaisir et de convivialité, en passant par la gestion du tabagisme et de la consommation d'alcool ou la nécessité d'acquiescer une certaine discipline. «Beaucoup de clubs sportifs ont d'ores et déjà de très bonnes pratiques. L'idée avec «cool and clean» n'est donc pas de tout révolutionner, évidemment, mais de renforcer ces bonnes pratiques ou d'en amener d'autres», précise Michel Comment.

Trois clubs ajoulots

En 2008, ce dernier tisse les premiers liens avec les responsables du programme «cool and clean».



Puis, en 2011, un mandat financé par le Fonds de prévention du tabagisme est établi auprès de Tran-At – aujourd'hui Addiction Jura – avec pour objectif de faire connaître le programme dans le Jura, l'un des sept cantons pilotes dans lesquels l'organisation faîtière du sport suisse souhaite essaimer ses valeurs. Michel Comment, passionné de sport, est désigné comme délégué «cool and clean» pour la région.

Aujourd'hui, rares sont les cantons qui ne possèdent pas leur propre délégué. Maintenant que le programme est bien connu, une démarche d'accompagnement et une subvention de 1000 francs pour les clubs démontrant leur implication active sont offertes. Après le succès retentissant qu'a reçu l'appel de Michel Comment auprès de tous

les clubs jurassiens, les participants ont dû être tirés au sort. La mise en valeur du programme est ainsi en train d'être réalisée au sein de trois clubs ajoulots et un club vadai: le Club de l'Orque à Boncourt, le Tennis Club Porrentruy, le Nemo Swimclub, à Porrentruy également, et le SHC Rossemaison. Chacun a choisi trois ou quatre mesures congruentes à développer ou renforcer en son sein, dont l'une commune à tous: le téléchargement de l'application «cool and clean» et l'inscription gratuite des moniteurs et entraîneurs. «Avec le site web, c'est l'outil central du programme comprenant un approfondissement des thématiques, des outils et des jeux de sensibilisation et de prévention qui peuvent être intégrés lors des entraînements. Gratuite, l'application sera particulièrement

utile aux entraîneurs, mais elle contient des informations dont les parents et les jeunes peuvent tout aussi bien faire bon usage», assure Michel Comment.

Responsabilisation des jeunes

Coralie Herrmann, enseignante et professeure de tennis, aussi co-fondatrice de l'école Tennis & Co et responsable juniors du TC Porrentruy depuis peu, a déjà bien avancé dans l'implémentation des différentes mesures. «Le TC Porrentruy a eu de la chance d'être tiré au sort pour participer à la mise en place du programme et pouvoir bénéficier de l'aide financière qui s'y rattache pour ses juniors. Le projet m'a tout de suite plu. En tant que prof de biologie, je suis très sensible aux valeurs véhiculées par «cool and clean». Je crois

n Ajoie

en ces valeurs que j'essayais déjà de transmettre au préalable. Mais participer au programme a permis de concrétiser, renforcer et amplifier la transmission de ces valeurs. C'était l'occasion rêvée de se lancer à fond et de mener des actions concrètes», se passionne-t-elle.

Au Tennis Club Porrentruy, la prévention et l'information des jeunes sur différents points est réalisée à l'aide d'affichages. Un thème de «cool and clean» est traité une fois par mois: «S'échauffer, boire suffisamment, s'alimenter, le tabagisme, les boissons énergisantes et la philosophie du dopage, etc.», énumère Coralie Herrmann. En parallèle, les moniteurs communiquent sur le thème du mois avec les enfants pour les y sensibiliser. Un autre objectif est de rendre les jeunes autonomes et indépendants. «C'est l'une des mesures sur lesquelles nous nous sommes concentrés. L'idée était de montrer aux enfants en quoi consiste un bon échauffement, puis de les laisser le faire eux-mêmes de manière indépendante en arrivant à l'entraînement. C'est bien qu'ils nous écoutent quand on leur demande de faire des choses, mais c'est aussi important qu'ils prennent des initiatives et de bonnes habitudes. De plus, un bon échauffement ne va pas de soi pour tout le monde et c'est quelque chose que j'avais envie de transmettre aux juniors», explique Coralie Herrmann.

Pour Sébastien Prêtre, infirmier spécialisé en oncologie à l'hôpital du Jura et président du Club de l'Orque à Boncourt, cet aspect d'implication des jeunes au sein du club est tout aussi important: «Nous essayons de responsabiliser les nageurs plus âgés pour qu'ils prennent soin des plus petits et donnent un coup de

main à leur entraîneur si besoin est», explique-t-il. Le club de natation amateur créé en 1998 compte environ 80 membres. «Je connaissais déjà le programme dans les grandes lignes; je savais qu'il mettait l'accent sur le côté fair-play, la santé, qu'il fait davantage la promotion du sport "plaisir" que de la compétition. Il donnait l'opportunité d'injecter un peu d'activité au sein du club et par la même occasion de resserrer les liens entre les nageurs, sans oublier les parents», poursuit le père de deux adolescents dont l'un, membre du club de natation depuis des années, est devenu moniteur cette année. «La natation ce n'est pas comme le football où enfants et parents se retrouvent tous les week-ends autour du terrain. Il y a donc lieu d'être inventifs pour créer des liens entre les gens», constate-t-il.

Le programme s'inscrit aussi dans la philosophie du club boncourtois, dont l'objectif principal est d'apprendre aux enfants à nager correctement, avec une belle technique, sans forcément chercher la vitesse, mais aussi surtout à leur

procurer du plaisir. «On met l'accent là-dessus et je pense que "cool and clean" peut nous y aider. Nous sommes aussi en train de créer une affiche que les moniteurs pourront utiliser au début de la saison notamment – surtout avec les nouveaux et les tout-petits – pour sensibiliser les enfants à différentes règles que nous leur demandons de respecter lorsqu'ils viennent en cours. Ce sont des règles basiques mais essentielles de politesse et de sécurité. L'objectif est de faire passer les messages à l'aide d'un support didactique, ludique, en s'aidant d'illustrations plutôt que de texte, par exemple.» Le club a pour projet de créer d'autres affiches qui permettront durant l'année de promouvoir l'un ou l'autre aspect du programme: la nutrition, par exemple. «Que mange-t-on avant de nager et quand? Quels sont les aliments qui peuvent aider à récupérer? Donner quelques conseils alimentaires en lien avec la natation ne peut être que bénéfique», conclut Sébastien Prêtre.

Laetitia Dell'Estate



Apprendre les règles et le fair-play de manière ludique est essentiel.

DES JEUX DE CAMPS OFFERTS GRATUITEMENT

Entre frisbees, balles de jonglage et bien d'autres choses, des jeux de cartes sont mis à disposition des entraîneurs et moniteurs qui le souhaitent, permettant de faire des liens avec les problématiques «cool and clean». Le jeu *Carton rouge*, semblable au *Taboo*, par exemple, ou des cartes à jouer destinées à la prévention élaborées sur le modèle du *Uno*. Ces outils ludiques conviennent parfaitement aux camps de sport organisés par certains clubs. Tout moniteur de camp peut s'inscrire gratuitement sur l'application «cool and clean», puis commander jeux et matériel de sport sur le site du programme national, là aussi gratuitement. «Nous avons l'ambition d'organiser un camp sur un week-end en mai prochain afin de rassembler les nageurs qui le souhaitent et pratiquer des activités autres que la natation, dont certaines activités proposées par "cool and clean". La somme de 1000 francs octroyée aux clubs qui s'investissent dans le programme pourra servir à ce genre d'activités», annonce Sébastien Prêtre, président du Club de l'Orque, qui ajoute: «Tout au long de l'année, les moniteurs prendront aussi ponctuellement du temps avec les jeunes pour pratiquer des activités proposées par le programme dans le magnifique parc qui jouxte la piscine de Boncourt». **LDE**

TRIBUNE

Entre Commune et Canton



J'ai la chance et l'honneur, pour moi et pour notre région, d'occuper

à la fois le poste de conseiller communal à Grandfontaine, au cœur de la Haute-Ajoie géographique, et le poste de député-suppléant PLR pour le district de Porrentruy. C'est une chance, d'une part pour se rendre compte des vrais problèmes rencontrés dans nos petites localités, d'autre part pour pouvoir les remonter au niveau cantonal et leur faire part, le cas échéant, de solutions et d'arguments pour améliorer la situation dans certains cas.

Le travail de conseiller communal est devenu complexe et très lourd au niveau de l'emploi du temps pour des personnes exerçant cette tâche à côté de leur travail quotidien. Il faut donc absolument revoir certaines manières de faire et rendre ces postes plus attractifs.

Beaucoup de titulaires baissent les bras avant même la fin de leur mandat. Il nous faut trouver des solutions pragmatiques et des consensus clairs pour redonner l'envie à nos élues et à nos élus de gérer nos communes au sein de leurs exécutifs.

Pour terminer, en tant que député-suppléant, le plus gros travail à venir sera de trouver des solutions pour équilibrer au maximum les finances de notre Canton. Au vu des annonces budgétaires catastrophiques, c'est le gros moment d'agir et d'agir vite. Pour cela il faudra y aller par étapes, analyser profondément ce qui est indispensable et ce qui ne l'est pas, convaincre nos opposants et trouver des consensus, tout en préservant au maximum les intérêts de nos concitoyennes, de nos concitoyens et de notre belle région.

Thomas Vuillaume,
Grandfontaine,
député-suppléant