

Le teqball au cœur d'un projet d'insertion sociale

Dans les quartiers populaires de Bourg-en-Bresse, une discipline méconnue prend peu à peu place dans le paysage : le teqball, sport hybride entre football et tennis de table, pratiqué sur une table incurvée.

Depuis 2023, trois équipements ont été installés dans la ville grâce au budget participatif municipal.

Autour de ces tables originales, un projet social plus large s'anime, porté par l'association Jemna Mix Attitudes.

Nour Allouache et Mourad Ameriou, co-président-e-s, nous font découvrir ce projet sportif innovant et créatif.

Implantée à Bourg-en-Bresse, Jemna Mix Attitudes est une association qui développe des actions à la croisée du sport, de la culture et de l'insertion sociale. Chaque année, elle touche plus de 600 participant-e-s à travers ses activités, dont une large majorité issue des quartiers prioritaires. Environ la moitié de ses actions sont financées par la politique de la ville, garantissant la pérennité et l'accessibilité de ses projets. En 2022, l'association élargit son volet sportif et donne naissance au premier club de teqball de la région, le Teqball Bourg-en-Bresse.

Le sport comme terrain de rencontre

Les teqsports (teqball, teqvoly, teqis) sont accessibles, ludiques et intergénérationnels. Leur aspect innovant attire particulièrement les jeunes, tandis que leur simplicité invite chacun à jouer, sans exigence de niveau ni de matériel particulier (à l'exception des tables). En 2024, l'association a animé plus de 80 séances sportives de proximité, rassemblant près de 1 200 participant-e-s dans les quartiers prioritaires, en pied d'immeuble, dans les parcs ou les espaces partagés. Ces moments de jeu deviennent autant d'occasions de dialogue : on échange autour d'une partie, on se découvre, on tisse du lien. De là naissent des passerelles entre jeunes, familles, professionnel-le-s et habitant-e-s, ouvrant la voie à d'autres projets collectifs.

Du loisir à l'insertion

Pour les jeunes, le teqball n'est pas seulement une activité récréative, il peut être un point de départ. Certain-e-s y trouvent une passion, d'autres reprennent confiance dans un cadre valorisant. En 2024, grâce à l'association, ce sont près de 70 jeunes qui ont été accompagné-e-s vers d'autres activités sportives, culturelles ou citoyennes. Les animateur-ric-e-s bénévoles de l'association les orientent également vers les projets culturels initiés par Jemna Mix Attitudes en lien avec des partenaires comme le Théâtre de Bourg-en-Bresse, leur offrant des

expériences artistiques et citoyennes enrichissantes. L'objectif n'est pas la performance sportive, mais une ouverture qui permette à chacun-e de se projeter autrement dans son quartier et dans son avenir.

Pour les mères : sport, bien-être et convivialité

Un autre axe fort du projet concerne les mères, souvent éloignées des clubs sportifs classiques. Des séances de teqvoly – sport hybride entre le volley-ball et le tennis de table –, exclusivement réservées aux femmes, leur offrent un espace convivial et sans jugement, où le plaisir du mouvement se conjugue avec l'entraide et la bienveillance. En 2024, plus de 50 femmes ont participé régulièrement à ces séances en libre adhésion, qui sont devenues de véritables espaces de respiration : on y parle santé, parentalité, confiance en soi... En reprenant une place dans l'espace public, les mères brisent l'isolement et se réapproprient leur rôle dans la vie collective.

Des ponts entre les générations

Le fil conducteur de ces actions reste la rencontre. Dans les quartiers populaires, générations et cultures se côtoient souvent sans vraiment se mêler. Les animations autour des tables de teqball recréent un terrain commun où enfants, adolescent-e-s, parents et aîné-e-s peuvent partager un même moment.

Au-delà du sport comme pratique physique, c'est une culture du lien et de la proximité qui se construit. Le club Teqball Bourg-en-Bresse, intégré à la dynamique de Jemna Mix Attitudes, illustre parfaitement cette ambition : former non pas des champion-ne-s, mais des citoyen-ne-s actif-ve-s, capables de trouver leur place dans la société et de participer pleinement à la vie culturelle et sociale de leur ville. ●

Nour Allouache et Mourad Ameriou