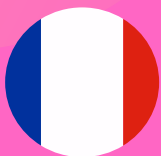


# PINK CLAW®

## PINK CLAW - 101090089

### D4- Résultats du protocole d'exercice



**Co-funded by  
the European Union**

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

CE LIVRABLE A ÉTÉ RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN DE  
TOUS LES PARTENAIRES DU PROJET



## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	3
REPONSES DES PARTENAIRES, ANALYSES- – STRATEGIES, CHALLENGES ET IMPACT .....	5
Italie.....	6
France.....	8
Roumanie.....	10
Turquie .....	13
STRATEGIES DE RECRUTEMENT ET DIFFICULTES DES PAYS PARTICIPANTS .....	16
Stratégies de recrutement.....	16
Taux de participation .....	16
Problèmes critiques rencontrés.....	17
ACTIVITES PAR DISCIPLINE .....	19
NIVEAU DE SATISFACTION PAR PAYS ET PAR ACTIVITE .....	28
ANALYSE CROISEE DES DIFFERENTS RESULTATS SELON LES PAYS.....	30
ANALYSE CROISEE: STRATEGIES ET BONNES PRACTICES PAR PAYS .....	33
BONNES PRATIQUES ET INFORMATIONS APPRISES .....	34
RECOMMANDATIONS POUR LES FUTURS PROGRAMMES PINK CLAW.....	35

# INTRODUCTION

Le projet Pink Claw a été développé pour offrir aux femmes un parcours sportif qui favorise la croissance personnelle, brise les barrières culturelles et renforce les compétences techniques.

Dans un environnement exclusivement féminin, les participantes ont l'occasion d'explorer des disciplines liées à **la course à obstacles (OCR), à l'autodéfense, au fitness tactique, à la pleine conscience et aux premiers secours**. L'objectif principal du projet est de former les femmes non seulement aux techniques sportives, mais aussi à la confiance et à l'estime de soi, tout en favorisant le développement d'un réseau d'entraîneuses et d'athlètes engagées dans une progression à long terme.

Ce document présente les résultats de la mise en œuvre du protocole de l'exercice Pink Claw, réalisé en deux phases. La première phase a impliqué 30 femmes par pays sur une période de huit mois, de septembre 2023 à mai 2024, tandis que la seconde phase, de septembre 2024 à mai 2025, voit la participation de 60 autres femmes par pays.

Ce rapport examine les méthodes de recrutement et le déroulement des sessions de formation dans les pays participants. Il offre un aperçu complet des expériences acquises dans les pays participants (Italie, France, Roumanie et Turquie), mettant en évidence les principaux aspects organisationnels, les principaux défis rencontrés et le niveau de satisfaction des participantes. Une analyse comparative des expériences nationales met en lumière la manière dont chaque contexte a relevé des défis spécifiques, tels que la recherche d'espaces de formation adaptés et la gestion des horaires, tout en favorisant l'autonomisation collective et personnelle. L'objectif ultime de ce document est d'encourager les futures coaches à se lancer dans l'aventure Pink Claw !

L'approche méthodologique utilisée pour recueillir les données et les résultats combine des données quantitatives (nombre de participantes, taux d'abandon, assiduité) et qualitatives (retours directs, questionnaires et observations des coaches). Ce rapport permet ainsi d'évaluer l'impact des activités et de formuler des recommandations pour de futures initiatives, en accordant une attention particulière au bien-être physique et émotionnel des participantes.

Ce rapport « **Résultats du protocole d'exercice** » est structuré en plusieurs sections, chacune couvrant les aspects clés de la mise en œuvre du projet :

- **Analyse des réponses des partenaires : stratégies, défis et impact**  
Cette section examine les expériences des pays participants (Italie, France, Roumanie et Turquie), en se concentrant sur les stratégies de recrutement, les défis rencontrés et les niveaux d'engagement des participants.
  
- **Activités par discipline**  
Cette section fournit une analyse approfondie des disciplines incluses dans le protocole d'entraînement physique :
  - OCR
  - Autodéfense
  - Fitness tactique
  - Pleine conscience
  - Premiers Secours

Cette section comprend également des réflexions sur chaque discipline, une analyse comparative de la satisfaction des participants par activité et par pays, ainsi que les tendances de participation.

- **Stratégies et défis de recrutement**

Cette section présente les principaux obstacles rencontrés dans le recrutement et la participation, en proposant une analyse comparative entre les différents pays et en identifiant les stratégies les plus efficaces pour les surmonter.

- **Meilleures pratiques et leçons apprises**

Cette section résume les meilleures pratiques identifiées au cours de la première phase du projet, en soulignant les facteurs clés de succès et les domaines potentiels d'amélioration.

- **Recommandations opérationnelles pour la réplique du projet**

Cette section fournit des recommandations concrètes pour les futures mises en œuvre du protocole d'exercice Pink Claw sur la base des données collectées et des informations des partenaires, dans le but d'améliorer la continuité de la formation et d'assurer un impact durable.

# REPONSES DES PARTENAIRES, ANALYSES-STRATEGIES, CHALLENGES ET IMPACT

Les partenaires du projet Pink Claw ont élaboré un **questionnaire structuré** conçu pour recueillir des données détaillées sur les méthodes de mise en œuvre, les stratégies de recrutement, les défis rencontrés et l'impact global du programme dans leurs pays.

Cette enquête a fourni un aperçu comparatif des différentes expériences, aidant à identifier les forces, les faiblesses et les solutions adoptées pour améliorer la participation et l'efficacité des activités proposées.

Le questionnaire a été divisé en cinq domaines thématiques clés, chacun explorant un aspect crucial de la mise en œuvre du projet :

1. La première section portait sur **les stratégies de recrutement et de participation** , avec des questions visant à comprendre les canaux utilisés pour promouvoir l'initiative, la durée de la campagne de recrutement et l'efficacité des différentes méthodes de sensibilisation (réseaux sociaux, événements de présentation, bouche-à-oreille et collaborations avec les autorités locales). Les partenaires ont également été invités à indiquer le nombre de femmes ayant activement participé et celui de celles ayant abandonné au fil du temps, offrant ainsi une image claire des taux de rétention dans différents contextes nationaux.
2. La deuxième section a examiné **les facteurs d'abandon** , en analysant les principales raisons pour lesquelles certains participants ont quitté le programme. Elle a notamment exploré les obstacles organisationnels, les conflits d'horaires avec le travail ou les études, les difficultés logistiques et les caractéristiques spécifiques des activités proposées. Les partenaires ont également été encouragés à proposer des stratégies pour réduire les taux d'abandon, afin de rendre le programme plus accessible et durable à long terme.
3. La troisième section a analysé **les défis organisationnels et logistiques** , abordant les problèmes potentiels liés à la gestion des espaces de formation, à la disponibilité d'installations adaptées et au niveau de soutien institutionnel reçu. De plus, les partenaires ont été invités à mettre en évidence les difficultés logistiques ou météorologiques imprévues ayant impacté les sessions de formation, offrant ainsi un aperçu des difficultés opérationnelles rencontrées dans différents pays.
4. La quatrième section était axée sur **les résultats et les bonnes pratiques** , mettant en avant les réussites du projet. Les partenaires ont été invités à identifier trois réalisations clés et à expliquer leur importance. Ils ont également été invités à partager des exemples concrets d'expériences positives issues des formations, offrant ainsi un aperçu plus approfondi de l'impact du programme sur les participants.
5. La dernière section a exploré **le rôle des coaches**, en posant des questions spécifiques sur leur influence sur la motivation et l'engagement des participantes, ainsi que sur la création d'un environnement sûr et inclusif. Cette section a mis en évidence la valeur ajoutée du leadership féminin au sein du projet, en insistant sur la dynamique d'autonomisation et le soutien mutuel entre les femmes impliquées.

En collectant et en analysant les réponses, le questionnaire a fourni une base solide pour comprendre la dynamique du projet et identifier les axes d'amélioration. La comparaison des expériences nationales a permis de mettre en évidence les spécificités locales et les défis communs, offrant ainsi des indications précieuses pour optimiser la réplication du modèle à l'avenir.

## Italie

<b>Recrutement et participation Stratégies</b>	<p>Le processus de recrutement en Italie, géré par ENDAS Italia, coordinateur du projet, a été très efficace. Avant même le lancement officiel du premier programme, 40 femmes avaient déjà été confirmées, dépassant ainsi l'objectif initial. Cet engagement précoce a permis un démarrage en douceur du programme, sans contretemps logistique majeur. Lors du deuxième programme, la participation a atteint 60 femmes, démontrant à la fois l'attractivité du projet et sa capacité à fidéliser et à élargir la base de participantes. Des stratégies telles qu'une inscription simplifiée, des procédures d'intégration claires et une communication cohérente se sont avérées cruciales pour garantir un niveau élevé d'engagement dès le départ.</p>
<b>Facteurs d'abandon et défis de rétention</b>	<p>L'Italie n'a enregistré aucun abandon officiel, ce qui constitue un résultat particulièrement remarquable. Si certaines femmes ont temporairement interrompu leur participation pour des raisons familiales ou personnelles, aucune n'a abandonné complètement le programme. Le succès de la rétention a été attribué à la forte cohésion du groupe, à l'engagement continu même pendant les périodes d'absence, et à la facilité d'intégration ou de réintégration au programme. Néanmoins, la deuxième phase a révélé quelques difficultés organisationnelles. L'augmentation du nombre de participantes a nécessité une planification plus structurée, notamment pour concilier les différents lieux de formation, les créneaux horaires et les disponibilités personnelles. Ces complexités ont mis en évidence la nécessité de systèmes de gestion du planning plus robustes à mesure que le programme s'est développé.</p>
<b>Organisationnel et logistique Obstacles</b>	<p>L'un des principaux problèmes logistiques rencontrés lors de la mise en œuvre italienne concernait la gestion des activités en extérieur, notamment la formation OCR. Les conditions météorologiques ont parfois contraint à reprogrammer ou à déplacer les sessions, perturbant ainsi le déroulement du programme. Si les installations intérieures ont assuré la continuité de la plupart des modules, le caractère imprévisible de la formation en extérieur a entraîné des inefficacités. La mise en place de lieux intérieurs alternatifs ou de plans d'urgence prédéfinis pour de telles conditions a été jugée nécessaire pour améliorer les prestations futures.</p>
<b>Principales réalisations et meilleures pratiques</b>	<p>Les points forts de l'équipe italienne comprenaient un recrutement précoce et proactif, une fidélisation efficace des participants et une forte cohésion de groupe. L'environnement créé grâce à ces efforts a contribué à renforcer le sentiment d'appartenance, le soutien émotionnel et la continuité. Les participants ont systématiquement déclaré se sentir encouragés, soutenus et inclus. Un indicateur de réussite notable a été l'absence totale d'abandon lors des deux phases de formation. Cependant, des recommandations d'amélioration incluaient le renforcement de la formation des entraîneurs en</p>

	matière de soutien psychologique et de coordination logistique, ainsi que la mise en place de structures plus flexibles pour gérer les perturbations externes telles que les conditions météorologiques ou les changements soudains d'horaires.
<b>Le rôle et l'impact des femmes entraîneuses</b>	Les coaches ont joué un rôle essentiel dans le succès de la mise en œuvre italienne. Leur présence a permis un entraînement non seulement efficace physiquement, mais aussi porteur d'émotions. En identifiant les premiers signes de désengagement et en répondant aux préoccupations par des stratégies adaptées, les coaches ont contribué à maintenir la motivation et à réduire les risques d'abandon. Leur leadership a offert un modèle concret d'autonomisation, encourageant les participantes à jouer un rôle plus actif au sein du groupe. De plus, leur rôle a dépassé le cadre de la forme physique : dans au moins un cas, une femme confrontée à une situation familiale grave a été soutenue par le groupe et la coach, qui l'a aidée à trouver de l'aide. Cet épisode illustre comment le leadership féminin au sein de Pink Claw a contribué à créer un environnement sûr, inclusif et transformateur.

## Principaux domaines de réussite

### 1. Favoriser la cohésion et l'esprit d'équipe

L'utilisation de matériel personnalisé, comme des uniformes et des équipements de marque, a contribué à renforcer une identité commune. L'effet était double : d'une part, les participants avaient le sentiment d'appartenir à un ensemble plus vaste ; d'autre part, l'image d'équipe coordonnée a renforcé la motivation et la fierté d'appartenance au groupe.

### 2. Le rôle des entraîneuses

Les entraîneuses ont joué un rôle crucial à plusieurs niveaux :

- Elles ont servi de **modèles de leadership et d'expertise technique**, inspirant confiance et remettant en question les stéréotypes sur l'accessibilité des disciplines physiquement exigeantes.
- Elles ont apporté un **soutien émotionnel**, créant un environnement empathique où les participantes se sentaient à l'aise pour partager leurs difficultés personnelles, qu'elles soient liées à la famille, au travail ou à leur bien-être émotionnel. Ce filet de sécurité psychologique a été fondamental pour encourager les femmes à exprimer leur vulnérabilité et à demander de l'aide en cas de besoin.
- Elles ont joué un rôle de **motivatrices**, offrant un accompagnement personnalisé pour aider les participantes à surmonter leurs insécurités. Pour les femmes initialement hésitantes ou moins préparées physiquement, le fait d'avoir un coach qui comprenait leurs difficultés spécifiques a été un facteur crucial de persévérance et de progression.

### 3. Soutien social au-delà du sport

Le groupe a démontré sa capacité à **soutenir ses membres en situation difficile**, comme en témoigne le cas d'une participante confrontée à une situation familiale potentiellement dangereuse, encouragée avec succès à rechercher une aide extérieure. Cela souligne le rôle du projet au-delà de l'entraînement physique : il favorise un réseau qui permet aux femmes de surmonter leurs difficultés personnelles grâce à la force collective.

## Résultats clés supplémentaires

Un autre résultat significatif a été l'amélioration **physique et le renforcement de l'estime de soi** observés chez de nombreuses participantes. Le projet a impliqué des femmes initialement en manque de préparation physique, prouvant qu'un entraînement régulier, combiné à des encouragements collectifs, peut produire des résultats tangibles, tant sur le plan physique que psychologique. De plus, le lien étroit et personnel entre les participantes et les entraîneuses a amené de nombreuses femmes à exprimer **une profonde gratitude**, renforçant l'importance d'une **approche centrée sur l'humain**, où les relations font partie intégrante de l'expérience sportive.

## Recommandations pour des améliorations futures

Pour améliorer davantage les méthodologies utilisées dans ce protocole d'exercice, les stratégies suivantes pourraient être mises en œuvre :

- **Intégrer les besoins des participantes dans la planification du programme**, en assurant une communication fluide pour maintenir l'engagement.
- **Doter les entraîneuses d'une formation spécialisée** pour détecter et traiter précocement les signes de désengagement, en utilisant des techniques de dynamique de groupe et de psychologie du sport.
- **Maximiser le pouvoir transformateur du sport**, non seulement sur le plan physique mais aussi sur le plan émotionnel et social, en mettant l'accent sur l'impact positif d'un solide réseau de soutien sur la vie des femmes.

À l'avenir, le succès continu du projet, mesuré par une confiance en soi accrue, une réduction des barrières psychologiques et la formation d'un véritable système de soutien, dépendra du maintien des **principes fondamentaux qui ont fait l'efficacité de Pink Claw** : l'écoute attentive, l'inclusivité, l'adaptabilité aux besoins des participantes et, surtout, la reconnaissance des **entraîneuses comme une force fondamentale pour favoriser l'empathie, le leadership et le changement durable**.

## France

<b>Recrutement et participation Stratégies</b>	En France, la phase de recrutement a été initialement dynamique et de grande envergure. 129 femmes se sont inscrites au premier programme, grâce à une stratégie incluant une large promotion sur les réseaux sociaux (LinkedIn, Facebook, Instagram, X), des affichages dans tout Paris et une collaboration directe avec des associations locales comme PSL et Cité Fertile. Malgré ce succès initial, la fidélisation s'est avérée problématique. De nombreuses femmes n'ont jamais participé ou ont abandonné après une session, souvent en raison d'une démotivation saisonnière, de conflits d'horaires et d'un encadrement instable. La deuxième année, l'intégration de l'association KABUBU a apporté un changement notable, non seulement en offrant l'accès à un nouveau groupe de femmes réfugiées et migrantes ayant un fort besoin d'activités structurées, mais aussi en augmentant significativement le niveau d'engagement des participantes.
<b>Facteurs d'abandon et défis de rétention</b>	Le premier programme en France a connu un taux d'abandon élevé. Les raisons incluaient un manque de motivation pendant les mois d'hiver, des emplois du temps personnels et

	<p>professionnels imprévisibles des participantes et une continuité insuffisante du coaching. Ces conditions ont affecté la capacité des participantes à rester impliqués dans la durée. Cependant, le deuxième programme a montré une amélioration substantielle de la rétention, en grande partie grâce à une structure organisationnelle plus claire, à un engagement ciblé des femmes socialement défavorisées via KABUBU et à la stabilisation du cadre de coaching. Cette évolution a permis au projet de regagner la confiance des participants et d'établir un rythme de formation plus régulier.</p>
<p><b>Organisationnel et logistique Obstacles</b></p>	<p>L'emplacement initial à Cité Fertile, bien que central et bien desservi, n'a pas été sans poser de problèmes. Parmi les défis logistiques, on peut citer l'absence de personnel dédié à l'accès aux installations, ce qui a entraîné des retards ou des annulations de dernière minute. De plus, la tenue simultanée des Jeux olympiques de Paris 2024 a affecté la disponibilité et la planification. Si l'aménagement intérieur était censé favoriser la participation pendant les mois les plus froids, il n'a pas suffi à contrer la démotivation saisonnière. En revanche, la deuxième année a bénéficié du soutien logistique et de l'infrastructure stable fournis par KABUBU, ce qui a considérablement amélioré le déroulement des séances d'entraînement.</p>
<p><b>Principales réalisations et meilleures pratiques</b></p>	<p>Parmi les principales réussites de la mise en œuvre française, on peut citer la transformation du programme, passant d'une offre générale de remise en forme à une initiative à vocation sociale, avec une forte dynamique d'inclusion. L'implication de KABUBU a permis l'intégration de femmes réfugiées et migrantes, renforçant ainsi la pertinence sociale du programme et son esprit communautaire. Un petit groupe de participantes dévouées a commencé à tisser des liens sociaux au-delà de la formation elle-même, témoignant de l'émergence d'un climat de confiance et de cohésion. Les retours positifs ont souligné la création d'un « espace sûr », qui a aidé de nombreuses femmes à renouer avec l'activité physique après de longues interruptions. De plus, les coachs formés en deuxième année ont développé des approches sur mesure pour travailler avec divers groupes de femmes, renforçant ainsi l'impact et l'adaptabilité du programme.</p>
<p><b>Le rôle et l'impact des femmes entraîneuses</b></p>	<p>Initialement, le manque de continuité entre les formateurs externes a miné la confiance des participants. De nombreux coachs ne connaissaient pas le projet et leur assiduité irrégulière a perturbé l'expérience de formation. Un tournant décisif a eu lieu avec la mise en place d'une session de formation supplémentaire, dispensée en collaboration avec ENDAS, qui a amélioré la cohérence du coaching et renforcé les compétences des formatrices en gestion de groupes inclusifs et diversifiés. La présence de coaches a joué un rôle déterminant dans la création d'un environnement empathique et responsabilisant. Les participantes ont déclaré se sentir en sécurité et soutenus, ce qui leur a permis de partager ouvertement leurs difficultés physiques et émotionnelles. Le</p>

rôle renforcé des coaches est ainsi devenu central, non seulement en termes d'accompagnement technique, mais aussi pour contribuer à un sentiment plus large de sécurité psychologique et de soutien mutuel.

### Principaux domaines de réussite :

1. **Impact social et inclusion accrus** – La collaboration avec KABUBU a amélioré l'accès au sport pour les femmes réfugiées et migrantes, favorisant ainsi la cohésion sociale et le bien-être.
2. **Formation améliorée des coaches** – Une formation supplémentaire pour les coaches a renforcé les compétences en matière d'engagement, de résolution de conflits et de communication empathique, créant ainsi un environnement plus accueillant.
3. **Renforcement de la communauté** – Un groupe cohérent de participants s'est formé, se réunissant en dehors des séances officielles, indiquant un sentiment croissant d'appartenance.
4. **Efficacité organisationnelle améliorée** – La réorganisation de la deuxième année a amélioré la continuité et la gestion du programme, réduisant ainsi les taux d'abandon.
5. **Environnement sûr et favorable** – L'espace était perçu comme sûr et accueillant, encourageant la participation et améliorant le bien-être physique et mental.

### Recommandations pour des améliorations futures :

1. **Renforcer les stratégies de rétention** – Introduire des mesures incitatives pour maintenir une participation constante, telles que des programmes de mentorat ou des récompenses symboliques pour la présence.
2. **Améliorer l'engagement hivernal** – Proposer des activités intérieures plus diversifiées et motivantes, en combinant potentiellement le sport avec des rassemblements sociaux.
3. **Améliorer le recrutement de coaches fiables** – Renforcer les canaux de recrutement en se concentrant sur les réseaux professionnels plutôt que sur les médias sociaux.
4. **Optimisez la planification pour l'accessibilité** – Adaptez les horaires des sessions aux engagements professionnels et familiaux des participants, en proposant éventuellement des options flexibles.
5. **Élargir les partenariats** – Établir de nouvelles collaborations avec des organisations locales pour augmenter les ressources disponibles et assurer une plus grande stabilité du projet.

## Roumanie

### Recrutement et participation Stratégies

En Roumanie, le recrutement s'est déroulé sur trois mois et a permis d'atteindre 85 femmes, dont 41 se sont officiellement inscrites. La stratégie comprenait une sensibilisation sur les réseaux sociaux, la diffusion de supports imprimés à des endroits stratégiques et une implication directe dans la communauté universitaire. Cette approche multidimensionnelle a assuré l'engagement personnel et la visibilité au sein du contexte universitaire. Malgré ces efforts, la longue durée de la formation (huit mois) et l'intensité du programme ont posé des

	<p>difficultés de participation, notamment pour les femmes devant concilier études et engagements professionnels. La répartition en deux groupes (les mardis et les jeudis) offrait une certaine flexibilité, mais n'était pas suffisante pour toutes les participantes. Plusieurs suggestions ont souligné la nécessité d'intégrer le programme plus formellement au sein des structures universitaires, par exemple par le biais de crédits de formation ou d'incitations officielles.</p>
<p><b>Facteurs d'abandon et défis de rétention</b></p>	<p>Bien que le taux d'abandon ne soit pas particulièrement élevé, le maintien d'une participation régulière s'est avéré difficile. Les engagements professionnels et académiques perturbaient souvent les programmes de formation, surtout pendant les périodes de pointe. Les participantes ont exprimé leur appréciation du programme, mais ont trouvé difficile de maintenir leur implication dans la durée. Les commentaires ont suggéré qu'un format de programme modulaire et plus court, mieux adapté aux calendriers universitaires et aux fluctuations de la charge de travail, pourrait améliorer la rétention. Le niveau de satisfaction globale est resté modéré à élevé, ce qui indique que, malgré des obstacles logistiques, la qualité et la valeur perçue de l'expérience sont restées élevées.</p>
<p><b>Organisationnel et logistique Obstacles</b></p>	<p>Sur le plan logistique, la mise en œuvre roumaine a rencontré des difficultés liées aux conditions météorologiques et à l'accès aux installations. Compte tenu des longs hivers roumains, la formation OCR n'était programmée qu'au printemps, ce qui a entraîné un calendrier déséquilibré, l'accent étant mis initialement sur les activités en intérieur. Cette séparation a compliqué la continuité et a nécessité une coordination rigoureuse. L'accès à des espaces extérieurs adaptés n'était pas toujours aisé, ce qui a parfois dissuadé les participantes. De plus, la gestion de deux séances hebdomadaires avec des engagements extérieurs croissants est devenue un défi pour plusieurs femmes. Ces problèmes ont mis en évidence la nécessité de formats de formation plus adaptables et d'une meilleure planification des contraintes saisonnières.</p>
<p><b>Principales réalisations et meilleures pratiques</b></p>	<p>Malgré les difficultés, la mise en œuvre roumaine s'est caractérisée par un encadrement solide, une structure d'entraînement diversifiée et inclusive, et une cohésion de groupe significative. La possibilité d'offrir plusieurs types d'entraînement physique et mental a favorisé un environnement d'apprentissage riche. La plupart des participantes ont attribué une note de 3 à 4 à leur expérience, reconnaissant la valeur du contenu et de l'ambiance créée au sein du groupe. La capacité des entraîneuses à maintenir la motivation et à adapter les séances aux différents niveaux de forme physique a permis une progression personnalisée, tandis que l'entraide au sein du groupe a favorisé un sentiment d'appartenance qui a renforcé la fidélité des participants.</p>
<p><b>Le rôle et l'impact des femmes entraîneuses</b></p>	<p>Cristina Filip et Viorela Popescu ont joué un rôle essentiel dans la mise en œuvre roumaine, non seulement en tant qu'instructrices, mais aussi en tant que mentors. Leur</p>

leadership a permis de créer un espace de formation accueillant et adaptable. Elles ont encouragé la cohérence entre les participantes, adapté les séances aux différentes capacités physiques et intégré des pratiques de pleine conscience et de bien-être mental. Leur approche holistique et empathique s'est avérée particulièrement efficace pour aider les femmes à surmonter les obstacles liés à la motivation, à la fatigue ou à la confiance en soi. Si certaines activités, comme les premiers secours ou le yoga, étaient moins attrayantes au départ, les coaches ont su démontrer leur pertinence, contribuant à une expérience globale plus intégrée et appréciée.

#### **Principaux domaines de réussite :**

1. **Coaching de haute qualité** – La sélection de coaches expérimentées et passionnées a contribué de manière significative à l'engagement et à la motivation des participantes.
2. **Activités diversifiées et bien structurées** – La combinaison d'entraînements en intérieur et en extérieur, ainsi qu'une variété de modules de sports et d'autodéfense, adaptés à différents intérêts et niveaux de forme physique.
3. **Communauté forte et atmosphère de soutien** – Le programme a favorisé le soutien mutuel et la motivation collective, renforçant ainsi l'effet d'autonomisation des participantes.
4. **Flexibilité dans la planification** – La division des séances en deux créneaux hebdomadaires différents a permis de répondre aux besoins des participantes ayant des disponibilités différentes.
5. **Impact positif global** – Les participantes ont exprimé leur intérêt à poursuivre le programme, soulignant son efficacité pour renforcer l'estime de soi et les progrès sportifs.

#### **Recommandations pour des améliorations futures :**

1. **Améliorez la flexibilité horaire** – Envisagez de proposer des formats de formation plus courts ou de reproduire des modules dans différents créneaux horaires pour mieux s'adapter aux horaires des participants.
2. **Améliorer l'accessibilité à la formation en plein air (OCR)** – Éliminer les obstacles liés aux déplacements et à la logistique en proposant des emplacements alternatifs, des solutions de transport ou des options intérieures supplémentaires.
3. **Accroître la participation des universités** – Collaborer avec les universités pour intégrer le programme au calendrier académique, en offrant éventuellement des incitatifs tels que des crédits de formation.
4. **Affiner les offres de modules** – Adaptez les activités moins engageantes, telles que les premiers secours, en les rendant plus interactives ou en les intégrant dans des sessions dynamiques.
5. **Planification adaptée aux conditions météorologiques** – Ajustez les programmes d'entraînement en extérieur pour mieux les adapter au climat de la Roumanie, garantissant une transition plus douce entre les activités intérieures et extérieures.

## Turquie

<b>Recrutement et participation Stratégies</b>	L'équipe turque a choisi un campus universitaire comme cadre principal pour les activités de Pink Claw, tirant parti de son environnement dynamique et social pour attirer efficacement les participantes. Le recrutement s'est fortement appuyé sur les plateformes numériques comme Instagram et WhatsApp, combinées à une forte visibilité lors des événements universitaires et à la distribution de supports promotionnels imprimés. Cette stratégie multicanale a suscité un vif intérêt initial, avec environ 150 femmes participant à au moins une session. L'organisation de cours d'essai a également contribué à attirer les participantes, mais a révélé des limites à leur engagement à long terme. L'importance d'aligner la formation sur le calendrier universitaire a été soulignée afin d'éviter les chevauchements avec les périodes d'examens et de garantir une assiduité constante.
<b>Facteurs d'abandon et défis de rétention</b>	Malgré une phase de recrutement réussie, une trentaine de femmes ont abandonné, invoquant des problèmes tels que la fatigue physique, la pression scolaire et la préférence pour certains types d'entraînement (par exemple, le yoga plutôt que l'OCR ou le fitness tactique). L'absence d'incitations formelles, comme les crédits universitaires, a réduit la motivation à un engagement soutenu. La fragmentation des préférences en matière d'entraînement a également affaibli la continuité de la participation. Pour remédier à ce problème, un modèle de formation hybride a été proposé, intégrant divers modules au sein d'une même session. Cette approche visait à concilier les préférences individuelles et la cohérence du groupe, à renforcer les liens entre pairs et à réduire la participation sélective, souvent à l'origine de l'abandon.
<b>Organisationnel et logistique Obstacles</b>	L'un des principaux défis résidait dans la rigidité du calendrier universitaire, qui dictait la disponibilité des participants. Les sessions de formation programmées pendant les périodes d'examens ont enregistré une participation plus faible. Si le contexte universitaire offrait un fort potentiel de rayonnement, il impliquait également de gérer l'imprévisibilité des emplois du temps et des engagements des étudiants. L'absence d'incitations ou d'intégration institutionnelle (comme les crédits ou la reconnaissance officielle) a compliqué davantage la rétention. Ces contraintes ont révélé la nécessité d'une plus grande flexibilité, d'une planification plus réactive et d'une harmonisation institutionnelle pour assurer une meilleure continuité de la participation.
<b>Principales réalisations et meilleures pratiques</b>	Malgré les difficultés, plusieurs succès ont été enregistrés. Un résultat particulièrement significatif a été la transformation d'une participante en professeure de yoga certifiée, démontrant le potentiel d'autonomisation à long terme du programme. La diversité du groupe de participants – allant des étudiantes aux fonctionnaires – a également favorisé la communication et la solidarité intergroupes. La création de modules de formation

	mixtes a été proposée comme solution évolutive pour accroître l'engagement et limiter les abandons sélectifs. L'accent mis sur le soutien personnalisé, l'interaction entre pairs et la communication numérique (notamment via WhatsApp) s'est avéré efficace pour maintenir le lien et le moral des participants.
<b>Le rôle et l'impact des femmes entraîneuses</b>	Les coaches ont joué un rôle essentiel dans la création d'un environnement sûr et motivant. Leur approche empathique a permis aux femmes de s'ouvrir à leurs difficultés personnelles et physiques, renforçant ainsi la confiance et la continuité. Leur présence a constitué un puissant modèle de leadership et de résilience, encourageant les femmes à rester engagées et à croire en leur potentiel. Au-delà de la motivation, les coaches ont fourni des conseils essentiels pour adapter l'intensité et le style d'entraînement aux différents niveaux de condition physique. Leur rôle a été crucial non seulement pour animer les séances, mais aussi pour ancrer le cadre socio-émotionnel du projet. L'exemple d'une participante devenue coach souligne l'importance d'investir dans des coaches pour favoriser un impact et une durabilité à long terme.

#### Principaux domaines de réussite :

1. **Emplacement stratégique et succès du recrutement** – Le choix du campus universitaire comme lieu de formation a permis d'atteindre efficacement le public cible, garantissant un large bassin de participants potentiels.
2. **Promotion multicanal efficace** – L'utilisation de plateformes numériques (Instagram, WhatsApp), d'événements en personne et de supports imprimés a créé un fort engagement initial et une sensibilisation généralisée.
3. **Inclusivité et développement communautaire** – Le programme a réussi à réunir des étudiantes, des universitaires et des professionnels, favorisant ainsi le réseautage et le sentiment d'appartenance.
4. **Autonomisation grâce à des modèles féminins** – La présence de coaches féminines a fourni aux participantes des modèles inspirants, renforçant ainsi la confiance et l'engagement.
5. **Impact transformateur** – Certaines participantes ont progressé au-delà du programme, l'un d'eux devenant même une instructrice de yoga certifiée, démontrant ainsi le potentiel de croissance personnelle et professionnelle à long terme.

#### Recommandations pour des améliorations futures :

1. **Alignez la formation avec les horaires académiques** – Synchronisez les séances avec les horaires universitaires pour minimiser les conflits avec les périodes d'études et d'examens.
2. **Augmentez la flexibilité de l'entraînement** – Proposez des séances modulaires ou hybrides qui intègrent des activités à haute et à faible intensité pour maintenir l'engagement à tous les niveaux de forme physique.
3. **Améliorer les stratégies de rétention des participants** – Introduire des phases d'orientation personnalisées, des évaluations de condition physique et des séances d'essai pour mieux associer les individus à des parcours de formation adaptés.
4. **Améliorer le suivi des progrès** – Mettre en œuvre des évaluations périodiques (par exemple, des repères de condition physique, l'établissement d'objectifs

personnels) pour aider les participants à reconnaître les améliorations et à rester motivés.

5. **Renforcez le soutien social et la cohésion du groupe** – Favorisez les interactions informelles, l'encouragement entre pairs et le partage d'objectifs structurés pour améliorer l'engagement et la continuité.
6. **Développez l'engagement et le soutien numériques** – Maintenez une communication en ligne active pour la motivation, le retour d'information et l'interaction en temps réel, garantissant que les participants se sentent continuellement connectés.
7. **Développer des programmes de formation d'entraîneuses** – Investir dans la formation de nouvelles instructrices pour maintenir l'impact du programme et encourager davantage le leadership des femmes dans le sport.

# STRATEGIES DE RECRUTEMENT ET DIFFICULTES DES PAYS PARTICIPANTS

## Stratégies de recrutement

L'efficacité du projet Pink Claw est étroitement liée à la capacité à impliquer un nombre significatif de participants grâce à des stratégies de recrutement ciblées. Cependant, chaque pays a rencontré des difficultés de recrutement spécifiques, en fonction du contexte culturel, des infrastructures disponibles et de la réaction des participants. Dans ce chapitre, nous analysons les stratégies adoptées dans les quatre pays concernés – Italie, France, Roumanie et Turquie – en soulignant les actions réussies et les principaux problèmes rencontrés.

Chaque pays a choisi des méthodes de recrutement différentes, s'adaptant à ses réalités locales.

- **Italie** : Le succès de la participation a été en grande partie dû au bouche-à-oreille et à l'intégration du projet au sein de **réseaux de salles de sport déjà fréquentées par les femmes**. La **programmation des activités** a facilité l'implication des participantes, qui ont pu organiser leur temps à l'avance pour s'inscrire régulièrement.
- **France** : Le recrutement s'est basé sur une **campagne de mailing ciblée** auprès des **associations locales**, avec le soutien de l' **Association Profession Sport et Loisirs (PSL)** et une forte promotion sur les **réseaux sociaux**. L'objectif était d'impliquer des femmes issues de milieux sociaux différents, y compris celles moins actives dans le monde du sport. En deuxième année, le choix de collaborer avec une association locale parisienne a facilité le recrutement des participantes.
- **Roumanie** : La stratégie de recrutement la plus efficace a été le **contact direct avec les étudiantes universitaires**, soutenu par l'utilisation des **réseaux sociaux** et l'implication de **bénévoles locaux**. La collaboration avec les universités a permis de toucher un large public de jeunes femmes, particulièrement intéressées par le développement des compétences sportives et d'autodéfense.
- **Turquie** : Le recrutement s'est appuyé sur une forte **promotion numérique**, avec l'utilisation d' **Instagram et de WhatsApp** pour atteindre les étudiantes. De plus, la participation à **des événements sur les campus** a constitué une opportunité clé pour présenter le projet et attirer de nouveaux membres.

Ces stratégies ont permis d'obtenir un bon nombre d'inscriptions, mais non sans difficulté.

## Taux de participation

La figure ci-dessous illustre le succès du projet Pink Claw, qui a impliqué un nombre élevé de participants dans tous les pays participants, malgré des différences dans le taux de rétention. En Italie, le projet a maintenu un taux d'engagement exceptionnellement stable.

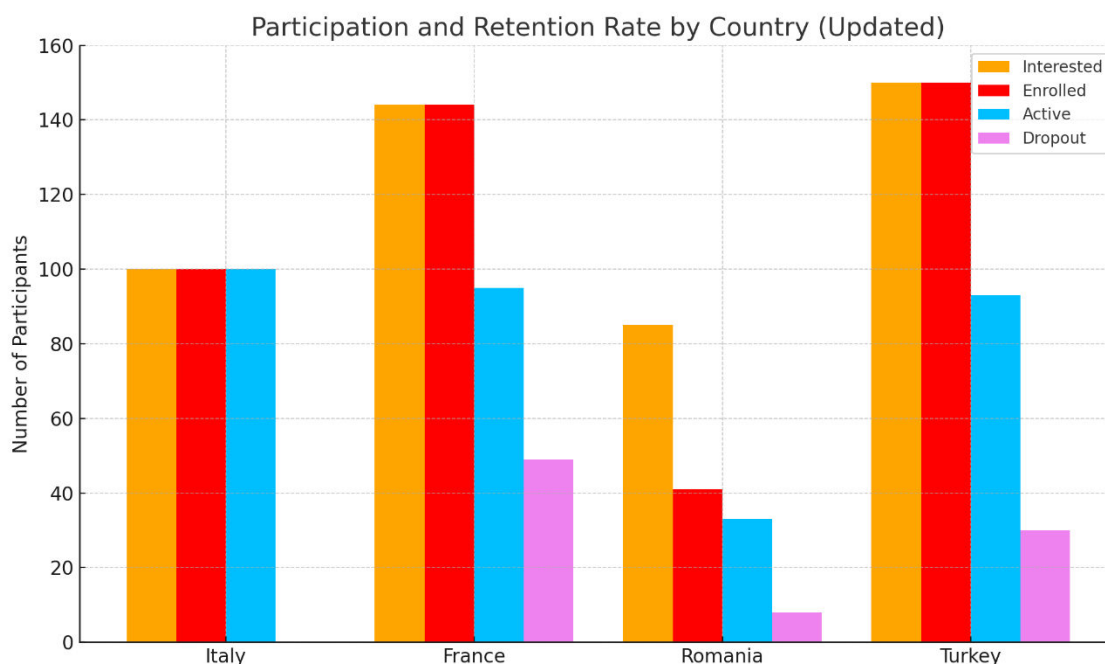
Sur les 100 femmes qui ont manifesté leur intérêt et se sont inscrites, toutes sont restées actives, ce qui n'a entraîné aucun abandon officiel. Cette constance reflète la forte cohésion du groupe, l'efficacité des stratégies de communication et l'environnement favorable instauré par l' **équipe italienne**.

**La France** a enregistré initialement 129 inscriptions la première année, puis un total de 144 participantes répartis sur 44 sessions lors de la deuxième phase. Cependant, le nombre de participantes actives était nettement inférieur, autour de 50, avec 95 abandons.

Cet écart était principalement dû à des complications logistiques, à un désengagement saisonnier et au soutien limité des structures de formation pendant la phase initiale. Néanmoins, des améliorations ont été apportées la deuxième année grâce à des partenariats avec des associations locales, ce qui a permis une approche plus inclusive.

**La Roumanie** a recensé 85 femmes intéressées, dont 41 se sont officiellement inscrites. Parmi elles, 33 sont restées actives tout au long du programme, tandis que 8 ont abandonné. Les principales raisons de cet abandon étaient des conflits d'horaires et des difficultés d'accès à certaines installations de formation, notamment pour les modules en extérieur comme l'OCR.

**La Turquie** a enregistré le plus fort taux d'engagement global, avec 150 femmes initialement intéressées et inscrites. Parmi elles, 93 participantes sont restées actives, tandis que 30 ont officiellement abandonné. Les 27 autres se sont probablement engagées de manière sporadique ou ont quitté le programme sans se retirer officiellement. Parmi les difficultés rencontrées figuraient la charge de travail scolaire et la perception d'exigences physiques trop intenses pour certaines participantes. Néanmoins, la capacité de la Turquie à retenir plus de 60 % des femmes inscrites souligne l'efficacité de ses mécanismes de sensibilisation et de soutien.



*Figure 1 - Participation et rétention par pays - Le graphique montre le nombre de participantes intéressées et actives dans les quatre pays impliqués dans le projet Pink Claw. Les barres bleu clair représentent le nombre total de femmes initialement concernées, tandis que les barres bleu foncé indiquent les participantes ayant maintenu une activité constante. Un taux de rétention élevé est observé en **Turquie** et en **Italie**, où le nombre de participantes actives est proche du nombre de parties intéressées. En **Roumanie** et en **France**, en revanche, l'écart est plus important, ce qui indique des difficultés à maintenir la participation au fil du temps, probablement dues à des obstacles logistiques et organisationnels.*

## Problèmes critiques rencontrés

Malgré des stratégies efficaces, chaque pays a été confronté à des défis spécifiques liés à la participation et à la rétention des membres.

- **Italie** : Le principal obstacle résidait dans l'**équilibre entre formation et vie privée**. Les femmes concernées, souvent prises entre travail et famille, éprouaient parfois des difficultés à maintenir une assiduité régulière, même si le sentiment d'appartenance au groupe contribuait à minimiser les abandons.

- **France** : Le point critique majeur a été la **faible participation effective** aux sessions. Malgré un nombre important d’inscriptions, de nombreux participants n’ont pas suivi les réunions régulièrement, notamment en raison du **manque de soutien actif des pays hôtes** . Ce problème a été abordé et soutenu par tous les autres partenaires, soulignant leur capacité à gérer les difficultés de chaque partenaire de manière concertée et à se soutenir mutuellement en mettant en avant le potentiel du soutien transnational aux projets européens.
- **Roumanie** : La plus grande difficulté résidait dans la **durée du cours** . Long et structuré, il était difficile pour de nombreuses participantes de le concilier avec leurs engagements professionnels et académiques, ce qui a entraîné une diminution du nombre de présences actives au fil du temps.
- **Turquie** : Bien que le recrutement initial ait été très prometteur, il a été **difficile de maintenir une participation régulière après les examens universitaires** . De nombreuses étudiantes ont abandonné le projet pour se concentrer sur leurs études.

Les stratégies de recrutement adoptées ont eu un impact positif sur la diffusion du projet *Pink Claw* , même si des difficultés logistiques, académiques et organisationnelles ont influencé le taux de rétention. L'expérience montre qu'un recrutement efficace doit s'accompagner de stratégies de fidélisation, telles que la flexibilité des horaires, le soutien organisationnel et la consolidation du sentiment d'appartenance à la communauté parmi les participants.

Diagram of Recruitment Strategies and Challenges in Different Countries

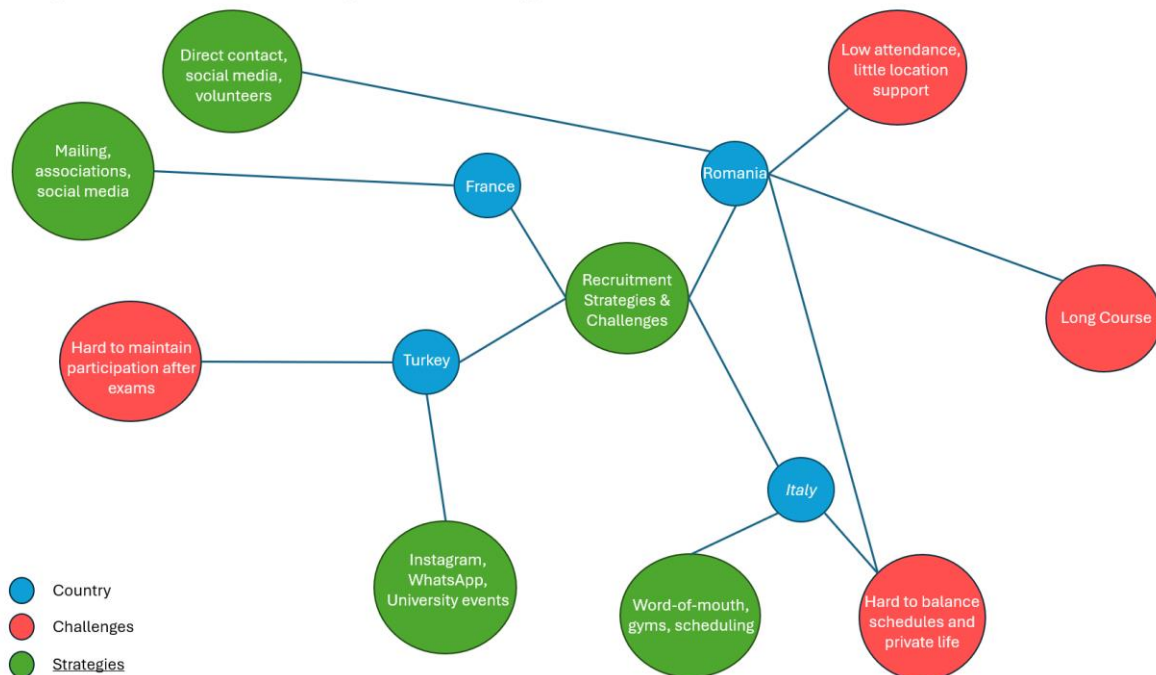


Figure 2 - **Stratégies de recrutement et enjeux critiques dans les pays participants** - Le diagramme représente les stratégies de recrutement (en vert) et les enjeux critiques (en rouge) apparus dans les quatre pays participant au projet *Pink Claw* (Roumanie, Turquie, Italie, France). Chaque pays est associé aux stratégies efficaces adoptées et aux principales difficultés rencontrées dans l'implication et la fidélisation des participantes. L'analyse met en évidence les différences dans les méthodes de recrutement et les facteurs ayant influencé la continuité de la participation.

# ACTIVITES PAR DISCIPLINE

Vous trouverez ci-dessous une analyse des cinq disciplines sur lesquelles s'appuie le projet Pink Claw (OCR, Self-défense, Tactical Fitness, Mindfulness, Premiers secours), en mettant l'accent sur les méthodes de mise en œuvre et les différences constatées dans les différents pays participants (Italie, France, Turquie et Roumanie). Cette section vise à montrer comment chaque domaine disciplinaire a été décliné dans les différents contextes, en accordant une attention particulière à l'organisation pratique, à la réponse des participants, aux défis rencontrés et aux solutions apportées. Il est ainsi possible de mettre en évidence la contribution spécifique de chaque partenaire au sein d'un système de projet commun, tout en identifiant les forces et les faiblesses de chaque réalité nationale.

## Course à obstacles (OCR)

L'OCR est une discipline qui allie course à pied et franchissement d'obstacles de toutes sortes, souvent inspirée des parcours militaires mais revisitée dans une optique sportive et récréative. L'objectif est non seulement d'améliorer les qualités physiques (endurance, force explosive, agilité), mais aussi de favoriser la coopération et la résilience mentale. Dans le cadre du projet Pink Claw, l'OCR a pris une valeur symbolique de « défi », incitant les femmes à affronter des obstacles concrets (murs, tunnels, filets d'escalade, port de poids) en les franchissant ensemble et en se soutenant mutuellement.

En **Italie**, l'OCR occupe une place très importante et bénéficie d'une forte approbation, comme le montrent les questionnaires administrés aux participantes. Le pays possède une solide tradition de compétitions d'OCR à l'échelle nationale ; il a donc été relativement plus facile d'identifier des collaborations avec des associations professionnelles, des instructeurs spécialisés et des sites proposant des parcours stables. Lors de la première phase, qui s'est déroulée à l'automne, le groupe a travaillé sur des exercices de conditionnement musculaire, améliorant la course et la familiarisation avec les petits obstacles intérieurs. Par la suite, grâce à des conditions météorologiques plus favorables, les séances ont été transférées dans des parcs extérieurs équipés, où il a été possible de simuler des parcours de courte et moyenne longueur avec des obstacles artificiels (murs en bois, barres de singe, transport de sacs de sable). L'Italie, parmi les pays participants, semble avoir enregistré le taux d'abandon le plus faible, grâce à la régularité des entraînements et à l'aspect ludique qui caractérise l'OCR. Il a souvent été souligné que la présence d'entraîneuses était un élément décisif : de nombreux participants se sentaient plus à l'aise pour demander conseil et discuter de leurs doutes techniques, notamment lors d'exercices nécessitant des portés ou des passages en suspension, activités qui découragent parfois les personnes peu entraînées. De plus, l'utilisation de gadgets et d'uniformes, arborant des logos et des couleurs spécifiques, a contribué à créer un sentiment d'appartenance à l'équipe OCR, stimulant ainsi la motivation.

En **France**, l'OCR était programmée, mais elle a souvent été reportée, faute d'installations adaptées et de peu d'espaces extérieurs disponibles en hiver. L'idée initiale prévoyait un parc urbain où installer des obstacles temporaires, mais les autorisations municipales et les coûts d'installation se sont avérés plus complexes que prévu. De ce fait, de nombreuses séances d'OCR envisagées ont été réduites à un entraînement fonctionnel préparatoire en salle de sport. Les participantes qui ont pu expérimenter un parcours d'obstacles, lors de quelques rares journées d'essai sur un circuit spécialement aménagé, ont fait preuve d'un grand enthousiasme et d'un esprit d'équipe, mais la continuité n'a pas été optimale. Lors des entretiens post-activité, certaines femmes ont

indiqué que l'éloignement du lieu désigné et le manque de ponctualité des transports en commun étaient des freins. Cependant, l'intention est apparue de proposer à nouveau l'OCR avec un calendrier plus précis lors de la deuxième phase du projet, et de collaborer avec les associations qui organisent déjà des « bootcamps » pour femmes. Sur le plan motivationnel, les séances d'OCR en France se sont révélées très « sociales », avec une forte implication relationnelle : les participants s'entraidaient concrètement pour surmonter les obstacles, consolidant un climat de coopération qui rendait l'expérience particulièrement enrichissante d'un point de vue émotionnel.

En **Roumanie** , l'OCR a été planifiée comme dernière phase des activités, débutant au printemps, en raison des conditions climatiques particulièrement difficiles des mois d'hiver. Durant les premiers mois, les participantes ont effectué des séances de renforcement fonctionnel et un entraînement de base en salle de sport, visant à améliorer leur condition physique générale et leur tension musculaire. Ce n'est qu'avec l'arrivée d'un temps plus clément, et donc la disponibilité d'espaces ouverts adéquats, qu'il a été possible d'organiser de petits parcours d'obstacles. Parmi les principales difficultés rencontrées figure la recherche d'un lieu stable : contrairement à des disciplines plus « portables » (comme l'autodéfense ou la pleine conscience), l'OCR nécessite des structures spécifiques, un espace extérieur sécurisé et la préparation de matériel parfois encombrant (murs, cordes, obstacles à franchir en suspension). L'équipe roumaine a travaillé en synergie avec certaines associations sportives locales, qui ont mis à disposition des espaces périphériques adéquats, bien que pas toujours facilement accessibles aux participants. Cet aspect logistique a influencé la constance de la participation, notamment pour ceux qui ne disposaient pas de leur propre moyen de transport. Du point de vue émotionnel, les participantes ont souvent déclaré percevoir l'OCR comme une sorte d'« objectif final » : affronter un parcours d'obstacles dans un contexte de collaboration féminine totale s'est révélé être un moment de grande satisfaction personnelle et collective. Nombre d'entre elles étaient initialement intimidées à l'idée de sauter par-dessus des murs ou de se traîner dans des tranchées simulées, mais le soutien de leurs coéquipières et de leurs entraîneuses a transformé ces épreuves en expériences motivantes, utiles pour renforcer leur confiance en leurs capacités.

En **Turquie** , la mise en œuvre du module OCR a rencontré des difficultés et des tendances comportementales spécifiques parmi les participantes. Bien que ce module fasse partie de l'offre de formation structurée, il était perçu par beaucoup comme physiquement exigeant, ce qui a contribué à une participation sélective. Plusieurs participants ayant rejoint le projet ont exprimé leur enthousiasme à l'idée d'essayer de nouvelles formes d'activité physique, mais confrontés à l'intensité du module OCR, ils ont opté pour des modules moins exigeants comme le yoga ou la pleine conscience. Cela a entraîné un déséquilibre dans les taux de participation entre les disciplines et a contribué au désengagement de ceux qui ne se sentaient pas suffisamment préparés à une formation à fort impact.

Bien que logistiquement avantageux pour les séances générales, le campus présentait certaines limites à la mise en œuvre de l'OCR. Dans certains cas, l'espace extérieur, l'équipement ou les conditions de travail adéquats n'étaient pas toujours disponibles, et aucun système d'incitation solide (comme la reconnaissance ou les crédits universitaires) n'était en place pour motiver les participantes à persévérer. De plus, le calendrier universitaire et les périodes d'examens réduisaient la probabilité d'un engagement total dans un module physiquement intensif comme l'OCR.

Pour pallier ces difficultés, l'équipe turque a proposé d'intégrer l'OCR à des modules plus accessibles, en créant des sessions hybrides permettant aux participants de s'engager

dans différentes intensités physiques au cours d'une même séance d'entraînement. Cette approche visait à améliorer la rétention en rendant le module OCR moins intimidant et en favorisant une dynamique de groupe plus soudée. Bien que n'étant pas le module le plus populaire, l'OCR est resté un élément important de la conception globale de la formation et a constitué un défi qui, abordé de manière progressive et inclusive, pouvait responsabiliser les participantes et leur donner confiance.

### L'autodéfense

L'autodéfense a été intégrée au programme Pink Claw afin d'offrir aux femmes des outils d'autodéfense physique et psychologique, mais aussi de prendre conscience de leur corps, de leurs limites et de leur potentiel. L'idée de base était de répondre non seulement au besoin d'apprendre des techniques de protection contre les situations à risque, mais aussi de renforcer l'estime et la confiance en soi. Ce module a souvent fait appel à la collaboration d'instructeurs spécialisés en arts martiaux (judo, karaté, krav-maga) ou d'expertes en techniques de défense pratiques, adaptés aux besoins des femmes de différents âges.

En **Italie**, l'autodéfense a été mise en œuvre selon une approche hybride, combinant des techniques de base (leviers, coups, blocages) avec des moments de réflexion sur la gestion du stress et des émotions dans des contextes dangereux. Les instructrices sélectionnées provenaient d'écoles d'arts martiaux mixtes et se consacraient à des séances spécifiques réservées aux femmes, un élément que de nombreuses participantes ont souligné comme fondamental pour se sentir à l'aise. L'Italie, comptant un nombre de participantes relativement important, a divisé les groupes en fonction de leur niveau d'expérience afin de garantir un apprentissage plus ciblé : celles qui partaient de zéro ont pu se concentrer sur des mouvements et des postures de défense élémentaires, tandis que celles qui avaient déjà une base sportive avancée ont expérimenté des exercices plus complexes, comme des simulations de scénarios avec plusieurs agresseurs. De nombreuses femmes ont également signalé avoir bénéficié d'un point de vue psychologique, notamment d'une plus grande vivacité d'esprit et d'une réduction de l'anxiété dans les espaces bondés. La collaboration avec les centres locaux de lutte contre la violence a permis d'organiser des réunions d'information parallèles, consacrées à des questions telles que la violence domestique et la prévention des abus, favorisant ainsi un lien concret entre autodéfense et soutien social.

En **France**, la self-défense a d'abord été affectée par une adhésion non structurée, les cours ayant lieu le soir dans une salle de sport associée à La Cité Fertile, et de nombreuses femmes éprouvaient des difficultés à y assister régulièrement. De plus, la présence d'activités sportives concurrentes (comme des cours de fitness) a parfois détourné l'attention de ce module spécifique. Cependant, les participantes ont systématiquement exprimé un niveau de satisfaction élevé. Les coaches françaises ont fortement mis l'accent sur le concept d'« empowerment » : chaque technique de défense a été présentée non seulement comme un geste sportif, mais aussi comme un moyen de prendre conscience de son corps, de ses droits et de sa capacité de réaction. Ce cadre a contribué à créer une atmosphère de solidarité et d'échange d'expériences. Certaines jeunes femmes, inscrites pour la première fois à un cours de self-défense, ont exprimé leur gratitude d'avoir appris les outils de protection de base et d'avoir découvert un environnement accueillant, où elles se sont senties soutenues émotionnellement.

En **Roumanie** , les séances d'autodéfense ont été parmi les premières à démarrer et ont accueilli un grand nombre de participantes. Les entraîneuses, en collaboration avec des expertes du monde des arts martiaux, ont organisé des réunions hebdomadaires en salle, principalement axées sur les techniques de base telles que la libération des prises, les frappes à courte portée et la défense contre les agressions frontales. Les participantes ont apprécié l'opportunité d'apprendre des stratégies pratiques et ont témoigné de leur sentiment de sécurité, même dans des situations quotidiennes. Dans le contexte universitaire, où une partie des cours avait lieu, les horaires de l'après-midi se sont avérés pratiques pour de nombreuses étudiantes. Cependant, celles qui étaient déjà occupées par leur travail ont signalé des difficultés à participer régulièrement. Les entraîneuses roumaines ont également adopté une approche « progressive » d'un point de vue émotionnel : lors des premières leçons, l'accent a été mis sur les principes de prévention et d'alerte, introduisant progressivement des techniques plus physiques. Il a été signalé qu'un nombre significatif de participantes ont développé la conviction de poursuivre les cours d'autodéfense même en dehors du projet, signe que ce module a eu un impact durable.

En **Turquie** , l'autodéfense a trouvé un terrain fertile, les participantes considérant essentiel d'apprendre à se protéger et à gérer les situations potentiellement dangereuses. Les séances se sont déroulées dans les locaux de l'université, avec un aspect pratique et interactif : dans certains cas, des dispositifs de sécurité simulés ont également été utilisés pour mettre en scène d'éventuels scénarios d'agression. L'enthousiasme initial était élevé, mais la participation a diminué à l'approche des examens universitaires et pendant les mois les plus froids. L'entraîneuse principale a souligné que l'apprentissage des techniques d'autodéfense exige de la constance et un entraînement régulier pour développer les réflexes et la coordination. Certaines femmes, cependant, ont préféré se concentrer sur des disciplines qu'elles percevaient comme plus relaxantes ou moins physiques, comme le yoga et la pleine conscience, notamment en période de stress scolaire. Un autre aspect intéressant relevé en Turquie a été la contribution motivante de l'institutrice, qui a su créer un environnement exempt de jugement et de soutien, où chaque participante se sentait libre d'exprimer ses doutes et ses craintes. Certaines femmes ont signalé une amélioration significative de leur sécurité à l'université et en milieu urbain, affirmant affronter les déplacements nocturnes ou les situations potentiellement dangereuses avec plus de sérénité.

### *Fitness tactique*

Le Fitness Tactique est un ensemble de méthodes d'entraînement inspirées de la préparation physique des militaires, des forces de l'ordre ou des forces spéciales, avec des exercices visant à développer l'endurance, la force fonctionnelle, la vitesse et la coordination. Dans un contexte féminin, le Fitness Tactique a été introduit pour favoriser l'autonomisation et la résilience, en promouvant une approche du fitness où la force physique et la détermination mentale deviennent des outils de développement personnel.

En **Italie** , le Fitness Tactique a reçu d'excellents retours et figure, avec l'OCR, parmi les activités les plus populaires. La combinaison d'exercices de force fonctionnelle, d'exercices aérobiques et de simulations pratiques (comme le déplacement de poids, le port de coéquipiers blessés, la course avec un sac à dos lesté) a contribué à créer une atmosphère de groupe soudée, où la collaboration était souvent essentielle pour surmonter certains défis. Lors de plusieurs séances, l'entraînement a été organisé avec des exercices en binôme ou en petits groupes, encourageant les participantes à se soutenir mutuellement. Les Italiennes impliquées ont expliqué comment ce module a

considérablement renforcé leur estime de soi : surmonter un entraînement exigeant, dans un environnement où chacun s'encourage mutuellement, leur redonne une image positive d'elles-mêmes et diminue la peur de l'échec. De plus, la possibilité de fréquenter des salles de sport affiliées à d'anciennes instructrices militaires ou spécialisées dans les techniques d'entraînement fonctionnel a garanti un haut niveau de professionnalisme et de sécurité. Les blessures sont rares, grâce à un échauffement adéquat et à un dosage précis de l'intensité.

En **France** , le Fitness Tactique a été proposé comme l'une des activités phares, bien que le manque d'espace et l'absence d'un véritable centre sportif géré par le partenaire local aient compliqué sa mise en œuvre complète. Les séances se déroulaient en partie dans une salle polyvalente de La Cité Fertile, mais la présence simultanée d'autres activités réduisait souvent l'espace utilisable. De plus, l'hiver rigoureux et les contraintes logistiques n'ont pas permis de réaliser des simulations impliquant des obstacles ou le port de poids sur de longues distances en extérieur. Néanmoins, les participantes ayant systématiquement participé aux séances de Fitness Tactique ont exprimé des avis positifs, soulignant l'efficacité d'un travail alliant force, coordination et endurance. En particulier, pour certaines femmes ayant repris le sport après une longue période de sédentarité, la possibilité de s'entraîner de manière structurée et progressive, avec un groupe de pairs, a représenté une forte motivation à ne pas abandonner et à améliorer progressivement leurs performances.

En **Roumanie** , les séances de Fitness Tactique ont alterné avec les séances de ORC, notamment les premiers mois, lorsque les conditions météorologiques ne permettaient pas les activités en extérieur. Les entraîneuses ont mis en place un parcours en salle : exercices pliométriques, tractions, entraînement avec kettlebell et circuits à haute intensité. Les principaux bénéfices constatés concernaient l'augmentation de la force cardiovasculaire et de l'endurance des participantes, ainsi qu'une amélioration de la motivation du groupe. Certaines femmes, initialement sceptiques, ont commencé à apprécier le sentiment de repousser leurs limites, réalisant qu'elles pouvaient réaliser des exercices considérés comme « trop difficiles » pour elles-mêmes. Ce changement psychologique est clairement ressorti des questionnaires, où plusieurs participantes ont évoqué un « changement de mentalité » les poussant à surmonter les barrières culturelles et personnelles liées à l'idée que les femmes ne sont pas « adaptées » aux exercices intenses.

En **Turquie** , le Fitness Tactique a suscité un intérêt variable. D'un côté, certaines participantes, principalement des étudiantes ayant suivi un cursus en entraînement sportif, ont trouvé stimulante l'idée d'un entraînement militaire, basé sur des exercices en circuit et des simulations de charge. De l'autre, certaines femmes qui avaient abordé le projet pour des activités plus calmes (comme le yoga et la pleine conscience) ont perçu le Fitness Tactique comme trop exigeant, surtout en période de stress universitaire élevé. Les coaches ont tenté de structurer les séances de manière modulaire, permettant à chaque participante de choisir le niveau d'intensité, en introduisant de courtes pauses ou des alternatives simplifiées aux exercices plus difficiles. Cette stratégie a permis de limiter les abandons, même si le Fitness Tactique reste une discipline exigeante pour ceux qui ne sont pas familiers avec la musculation ou les protocoles HIIT (High-Intensity Interval Training). Parmi les retours positifs, on peut citer le fait qu'après une période d'adaptation initiale, de nombreuses participantes ont constaté des progrès tangibles, comme un tonus musculaire accru et une amélioration du seuil aérobie, facteurs qui les ont incitées à persévérer.

### Pleine conscience

Le module de pleine conscience, compris comme un ensemble de pratiques de prise de conscience et de gestion du stress, a joué un rôle complémentaire aux disciplines plus physiques, offrant un espace de retour à soi et d'équilibre psycho-émotionnel. L'objectif général était de promouvoir un bien-être holistique en enseignant aux participants des techniques de respiration, de relaxation musculaire et de concentration qui pourraient les aider non seulement dans le sport, mais aussi dans la vie quotidienne.

En **Italie**, le module de pleine conscience a été développé selon une approche intégrée : non seulement des moments de méditation guidée traditionnelle, mais aussi des ateliers combinant respiration, mouvements doux et courtes séquences de yoga. La formation a bénéficié de la collaboration d'instructeurs spécialisés dans les disciplines holistiques, capables de proposer des exercices de « scan corporel », des relaxations en binôme et de courtes séances de partage verbal sur les émotions. Les Italiennes impliquées ont grandement apprécié la possibilité de combiner entraînement physique et espace protégé dédié à l'introspection. Certaines ont, pour la première fois, abordé des pratiques méditatives, découvrant un moyen efficace de gérer l'anxiété, notamment en période de travail intense ou d'examens universitaires. Il a été constaté que le groupe de pleine conscience était très hétérogène en termes d'âge : des participantes très jeunes côtoyaient des femmes plus âgées, parfois des mères de famille, qui trouvaient dans cette pratique un moment de décompression fondamentale. Même en Italie, la pleine conscience était très appréciée, même si les participantes plus orientées vers un entraînement intensif la considéraient parfois comme « trop douce ». Cependant, la coexistence de différents styles de formation a contribué à enrichir l'offre globale.

En **France**, la pleine conscience a pris une signification particulière grâce à la volonté du partenaire de créer un espace d'inclusion et d'acceptation, notamment dans un contexte urbain comme Paris, où le stress urbain est souvent élevé. Les séances se déroulaient en parallèle des séances de yoga, parfois fusionnées en cours hybrides, avec une première partie d'étirements et de postures légers, suivie de méditations guidées et de relaxations. Les participantes françaises ont déclaré avoir grandement apprécié la dimension collective de ces activités, trouvant un soutien mutuel dans le partage de leurs expériences quotidiennes. L'hiver a également été une période difficile pour la pleine conscience, car l'environnement dans lequel elle était pratiquée ne disposait pas toujours d'un chauffage adéquat ni d'espaces à l'abri du bruit extérieur. Cependant, l'atmosphère intime créée au sein de petits groupes plus constants a permis aux femmes de tisser des liens d'amitié qui se sont étendus au-delà de la salle de classe. D'un point de vue méthodologique, une musique relaxante, des bougies parfumées et un éclairage tamisé ont été largement utilisés, afin de favoriser une immersion sensorielle capable de lutter contre l'inertie des froides journées d'hiver. Le résultat a été une expérience particulièrement curative, selon les témoignages recueillis, surtout pour celles qui n'étaient pas familières avec les activités d'écoute intérieure.

En **Roumanie**, la pleine conscience a été intégrée comme un moment de décompression après les entraînements les plus intenses. De nombreuses séances d'OCR ou de fitness tactique se terminaient par des exercices de respiration guidés, de courtes méditations corporelles et des moments de discussion en groupe. Cette pratique s'est avérée particulièrement précieuse pour les étudiantes, souvent sous pression entre examens et échéances. Même certaines femmes actives ont manifesté une grande appréciation, voyant dans ces moments de pleine conscience une occasion de se ressourcer mentalement. Les questionnaires ont renvoyé l'image d'une discipline apparemment «

tranquille », mais perçue comme extrêmement utile pour retrouver concentration et gestion émotionnelle. Les coaches roumaines, qui ne sont pas toutes spécialisées en pleine conscience, ont bénéficié du soutien d'experts externes, qui ont animé des séances axées sur les techniques de base de la méditation guidée, du training autogène et de la relaxation progressive.

En **Turquie**, le yoga et la pleine conscience figuraient parmi les modules les plus populaires en termes de participation constante. De nombreuses femmes ont considéré cette discipline comme un contrepoids aux entraînements les plus intenses ou aux engagements universitaires, y trouvant un espace de bien-être intérieur et de gestion de l'anxiété. L'idée de terminer la journée par une séance de méditation ou des exercices de concentration respiratoire a été accueillie avec enthousiasme, à tel point que certaines participantes se sont inscrites presque exclusivement à ces moments, préférant éviter les activités plus exigeantes physiquement. Il est toutefois apparu que, lors de certaines phases, le groupe était très important, ce qui rendait difficile le maintien du silence et de la concentration, surtout si la salle n'était pas insonorisée ou si le campus était en effervescence pour des événements parallèles. Les entraîneuses turques ont tenté de surmonter ce problème en choisissant des moments moins fréquentés, comme en fin de soirée ou tôt le matin, mais l'affluence massive a néanmoins rendu nécessaire l'instauration de réservations obligatoires pour éviter la surpopulation. Du point de vue des effets, de nombreux témoignages décrivent une amélioration de l'humeur, une plus grande clarté mentale et une réduction générale du stress ressenti.

### Premiers secours

Le dernier module examiné est celui consacré aux premiers secours. L'objectif principal était de fournir aux participantes des connaissances fondamentales sur la gestion des urgences médicales de base, telles que la reconnaissance des signes d'arrêt cardiaque, la réanimation cardio-pulmonaire (RCP), l'utilisation d'un défibrillateur (si disponible), la prise en charge des blessures ou des brûlures, et la compréhension des procédures à suivre en cas d'accident sportif. La valeur ajoutée de ce module réside dans sa transversalité : les compétences en matière d'intervention d'urgence sont utiles non seulement dans le domaine sportif, mais aussi dans tous les contextes de la vie quotidienne.

En **Italie**, le module de premiers secours était structuré avec une certaine flexibilité : certaines sessions étaient mensuelles, d'autres sous forme d'ateliers intensifs le week-end. L'expérience terrain a montré que les premiers secours ne sont pas toujours considérés par les participantes comme faisant partie intégrante de la formation ; la stratégie gagnante a donc été de créer des « journées spéciales » dédiées à l'apprentissage de ces compétences. Les participantes ont pu s'essayer aux manœuvres de bandage, d'immobilisation et de réanimation sur un mannequin, gagnant ainsi en confiance non seulement d'un point de vue théorique, mais aussi pratique. L'Italie s'est également distinguée en invitant des personnes extérieures au projet, comme des amis ou des proches des participantes, à participer aux sessions de formation aux premiers secours, afin d'étendre l'impact de PINK CLAW à l'ensemble de la communauté. Cette ouverture a créé un climat très positif, car, face à un enjeu social aussi important, le partage et la participation collective ont été particulièrement efficaces. La présence de personnels de santé et de coaches expérimentées auprès du 118 (le service d'urgence italien) a garanti un niveau de préparation élevé, permettant aux femmes de se sentir correctement formées. Beaucoup d'entre elles, après les cours, ont déclaré qu'elles percevaient une plus grande confiance dans la gestion de tout accident sportif, étant capables d'évaluer les situations critiques avec plus de lucidité.

En **France** , le module Premiers Secours a été proposé dès le début du projet, mais a rencontré des difficultés de planification logistique, car il était nécessaire de disposer de grands espaces et d'équiper le matériel approprié, comme des mannequins ou du matériel pédagogique. Les cours devaient souvent être coordonnés avec des bénévoles de la Protection Civile ou d'associations spécialisées, et les horaires ne correspondaient pas toujours à ceux des participantes. La faible fréquence parfois constatée est également due au fait que de nombreuses femmes étaient plus intéressées par les activités sportives, jugeant les premiers secours « théoriques » ou moins stimulants. Cependant, celles qui ont suivi le module ont continuellement exprimé un niveau de satisfaction élevé, jugeant l'apprentissage des manœuvres de réanimation et de gestion des urgences précieux. Comme en Italie, certains participants français ont proposé d'étendre ces sessions à leurs partenaires ou amis, dans l'idée de transformer la formation aux premiers secours en un moment de responsabilité partagée. Cette perspective de « renforcement de la communauté », bien que non pleinement concrétisée lors de la première phase, reste un objectif pour l'avenir, lorsque les obstacles organisationnels pourront être surmontés grâce à une programmation plus coordonnée.

En **Roumanie** , des cours de premiers secours ont été organisés en collaboration avec des établissements de santé universitaires et des bénévoles de la Croix-Rouge locale. Les réunions se sont concentrées sur quelques week-ends intensifs, car il était jugé plus efficace de consacrer des après-midis entiers à des démonstrations pratiques et des simulations. Les participantes ont pu s'entraîner avec des mannequins de réanimation cardio-pulmonaire, apprenant à effectuer correctement un massage cardiaque et à gérer les voies respiratoires. Un accent particulier a également été mis sur les techniques d'immobilisation en cas de traumatisme, particulièrement utiles dans des sports comme l'OCR ou le Fitness Tactique. Bien que de nombreuses femmes aient initialement manifesté moins d'intérêt pour ce module, le jugeant peut-être moins « attrayant » que les autres activités, les questionnaires finaux ont révélé un bon niveau de satisfaction, probablement parce que les participantes ont compris l'importance pratique de savoir intervenir en cas d'urgence. Certaines, en particulier, ont déclaré avoir déjà appliqué les notions apprises lors de petits accidents domestiques ou en aidant des amis blessés légèrement.

En **Turquie** , les premiers secours ont suivi un modèle mixte : partie théorique, avec l'aide de diapositives et de vidéos, et partie pratique, réalisée en laboratoire. La participation s'est concentrée surtout durant les premières semaines du lancement du projet, lorsque la curiosité était grande et les calendriers universitaires moins chargés. À mesure que les cours s'intensifiaient et que les examens approchaient, l'attention portée à ce module a diminué, de nombreux étudiantes préférant participer aux activités qu'elles considéraient comme les plus utiles à leur bien-être psychophysique immédiat. Néanmoins, le volet pratique des premiers secours, notamment celui consacré à la réanimation cardio-pulmonaire (RCP) et aux manœuvres de désobstruction des voies respiratoires, a suscité l'intérêt de celles qui travaillaient ou envisageaient de travailler dans le secteur de la santé. Il a également été souligné que la collaboration avec certains hôpitaux proches de la zone universitaire a permis d'obtenir des certifications de participation, une motivation pour ceux qui souhaitaient enrichir leur cursus. Sur le plan émotionnel, les participantes régulières ont apprécié la possibilité de se sentir plus « prêtes » à faire face à d'éventuelles urgences, que ce soit dans un contexte sportif ou familial.

## Réflexions finales sur les disciplines

L'analyse des cinq domaines révèle un tableau hétérogène, chaque pays ayant abordé et décliné ses activités en fonction de ses ressources, des infrastructures disponibles et de sa culture sportive de référence. L'OCR s'avère être l'activité la plus complexe à organiser, pour des raisons logistiques et météorologiques, et pourtant, une fois mise en œuvre, elle génère une forte implication émotionnelle. L'autodéfense est particulièrement appréciée dans tous les contextes, même si la participation fluctue en fonction de la perception du caractère « physique » du cours et des contraintes temporelles de ceux qui ont un agenda déjà chargé. Le Fitness Tactique, bien qu'exigeant, a recueilli de bons retours, notamment en Italie et en Roumanie, où l'espace offert et l'orientation vers la performance physique ont trouvé un terrain fertile. La pleine conscience représente un point d'équilibre : en Turquie et en Italie, elle a rencontré un franc succès, offrant un refuge contre le stress universitaire et professionnel. Quant aux premiers secours, leur importance est universellement reconnue, mais ils peinent souvent à devenir aussi attractifs que les disciplines sportives : de ce fait, de nombreux partenaires ont opté pour des sessions intensives ou des ateliers dédiés, maximisant ainsi la pertinence pratique et la certification des compétences.

# NIVEAU DE SATISFACTION PAR PAYS ET PAR ACTIVITE

Afin d'évaluer le niveau de satisfaction des participantes au programme, un questionnaire structuré a été administré afin de recueillir des données sur les différents aspects de leur expérience vécue. Ce questionnaire a permis de comprendre le degré d'implication, d'identifier les activités les plus appréciées et d'analyser les principaux problèmes rencontrés.

Le questionnaire comprenait des questions sur les caractéristiques démographiques des participants, permettant de corrélérer des facteurs tels que l'âge, l'état matrimonial, la profession et les engagements familiaux avec leur capacité à adhérer régulièrement à la formation.

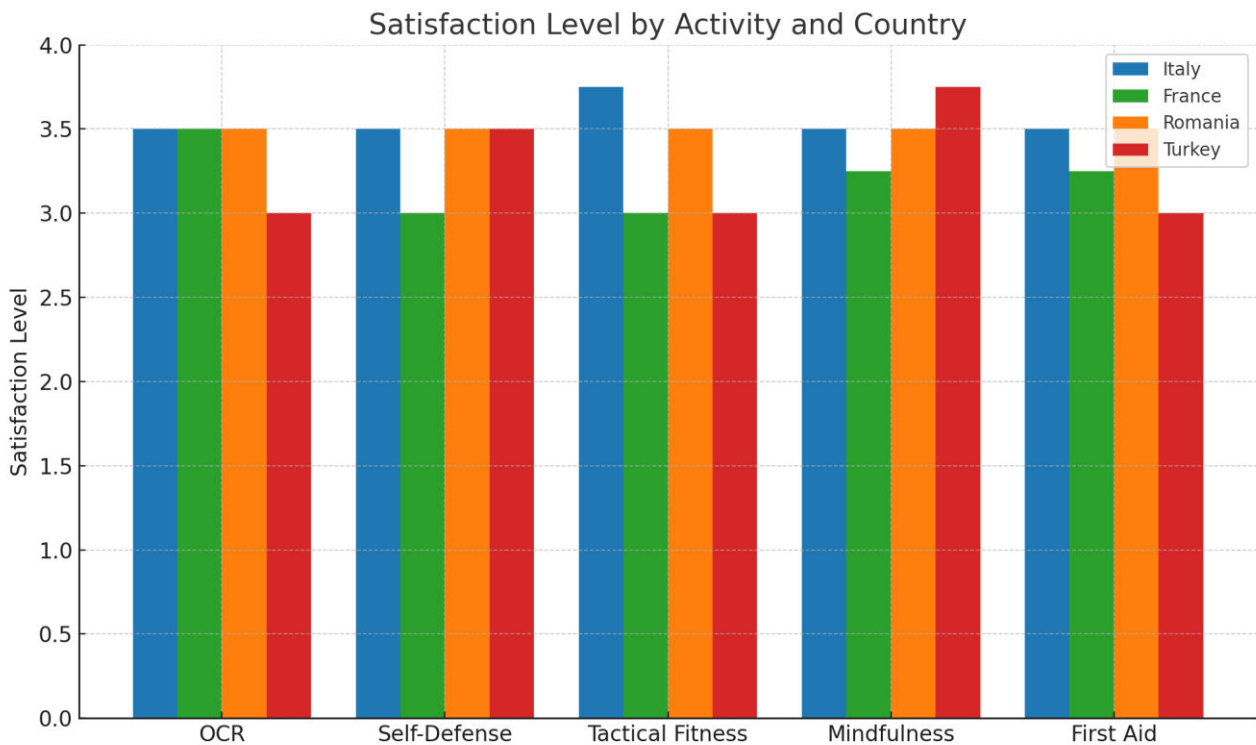
Un autre aspect central du questionnaire était l'évaluation de l'expérience sportive antérieure des participantes, afin de comprendre si Pink Claw représentait une première approche de la pratique sportive ou si elles avaient déjà une expérience en activités physiques structurées. Par la suite, l'évaluation s'est concentrée sur les différents modules d'entraînement, en leur demandant d'exprimer leur opinion sur leur efficacité et leur satisfaction. La collecte de ces données a permis d'identifier les disciplines ayant eu le plus d'impact positif et celles ayant rencontré le plus de difficultés, tant au niveau organisationnel qu'en termes d'utilisation par les participants.

Une section supplémentaire a exploré les obstacles rencontrés, en accordant une attention particulière à la gestion des horaires, à la logistique et à la continuité de la participation. Enfin, le questionnaire demandait aux participantes si elles souhaitaient poursuivre le programme, même sous une formule payante, afin d'évaluer la pérennité de l'initiative. Les données recueillies constituent une ressource importante pour améliorer le projet et garantir une expérience toujours plus inclusive et accessible.

La figure ci-dessous montre que l'OCR et le Fitness Tactique ont obtenu d'excellents résultats en Italie et en Roumanie, grâce à une meilleure organisation et une meilleure adhésion. En Turquie, malgré un fort intérêt initial, le score est plus faible en raison de la difficulté à maintenir la participation. La pleine conscience est particulièrement appréciée en Turquie et en Italie, où elle a été intégrée au yoga, tandis qu'en France, elle a été affectée par les conditions logistiques. Les premiers secours ont un score stable, mais suscitent globalement moins d'enthousiasme que les activités plus physiques. Globalement, les différences reflètent les approches et les contextes organisationnels spécifiques à chaque pays.

Ces divergences et convergences d'expériences nationales illustrent clairement la polyvalence du projet Pink Claw, qui s'adapte aux besoins des participantes tout en se heurtant à des obstacles organisationnels, culturels ou de calendrier. L'élément fédérateur reste la présence et l'accompagnement d'entraîneuses, qui ont su créer un climat de soutien mutuel, encourageant les participantes à se dépasser et à dépasser les idées reçues sur ce qu'une femme peut ou ne peut pas faire dans le sport et la self-défense. De plus, l'échange d'expériences entre différents pays est essentiel pour comprendre quelles pratiques sont les plus efficaces et comment améliorer les modules moins populaires. Le résultat final est un processus d'autonomisation collective, dans lequel chaque module, du plus extrême (OCR, Fitness Tactique) au plus méditatif (Pleine Conscience), contribue à la

création d'un environnement inclusif et éducatif, axé sur la santé, le bien-être et l'épanouissement personnel des femmes impliquées.



**Figure 3 - Niveau de satisfaction par activité et par pays** - Le graphique montre le niveau moyen de satisfaction des différentes activités du projet Pink Claw (OCR, Auto- Défense , Fitness Tactique, Pleine Conscience, Premiers secours) dans les quatre pays participants (Roumanie, Turquie, Italie, France). Les scores, exprimés sur une échelle de 1 à 4, mettent en évidence des variations dans les préférences et l'expérience des participantes. Pleine Conscience et OCR enregistrent des niveaux de satisfaction plus élevés, tandis que Premiers secours et Auto- Défense présentent des différences plus marquées entre les pays, suggérant une perception différente de l'utilité et de l'intensité des activités.

# ANALYSE CROISEE DES DIFFERENTS RESULTATS SELON LES PAYS

En **Italie** , les différences constatées reflètent à la fois la culture sportive locale et une meilleure organisation, ce qui a conduit à des résultats plus positifs en termes de participation active et de continuité. La stratégie basée sur le bouche-à-oreille, le réseau consolidé de salles de sport locales et une planification précoce des séances a favorisé une participation stable et durable, avec un taux de rétention extrêmement élevé par rapport à d'autres pays. Ce succès organisationnel peut être attribué principalement à deux éléments : premièrement, la capacité à créer un sentiment d'appartenance et de communauté parmi les femmes, grâce à l'utilisation de salles de sport établies et à des séances régulières qui ont créé un climat motivant ; deuxièmement, le choix stratégique d'intégrer les activités proposées au calendrier hebdomadaire des participantes, avec une planification préalable permettant aux femmes de s'organiser à l'avance. Cependant, même en Italie, les problèmes critiques n'ont pas manqué, notamment ceux liés à la conciliation des horaires d'entraînement avec la vie privée, notamment pour les femmes ayant des obligations familiales. Ce problème a été en partie atténué par la flexibilité des instructrices, mais a néanmoins représenté un obstacle à une participation encore plus large.

La situation en **France** s'est révélée particulièrement complexe d'un point de vue organisationnel. Malgré un nombre important d'inscriptions initiales grâce à des envois ciblés aux associations locales et à une promotion via les réseaux sociaux, la participation effective a été fluctuante et inférieure aux prévisions. Les difficultés rencontrées se sont principalement concentrées sur deux aspects logistiques : le manque de soutien des structures d'accueil et la difficulté d'assurer la régularité et la continuité des séances, notamment en hiver. D'un point de vue culturel, on peut supposer que les participantes françaises sont moins susceptibles que dans d'autres pays de participer à des séances sportives si elles sont perçues comme peu utiles immédiatement ou logistiquement complexes à atteindre. Le partenaire français s'est principalement appuyé sur une stratégie d'envoi de mails aux réseaux associatifs et aux structures locales, obtenant une bonne réponse initiale, mais des résultats insuffisants en termes de participation régulière aux activités. Ceci suggère une criticité à la fois culturelle et organisationnelle : si le mode de communication a permis de recueillir efficacement les adhésions, l'absence d'une réelle intégration du projet dans la vie quotidienne des participantes (par exemple, avec des horaires flexibles ou des lieux proches et facilement accessibles) a compromis son efficacité à long terme.

En **Roumanie** , le contexte organisationnel et culturel a joué un rôle déterminant dans le profil des participantes et leur expérience. L'environnement universitaire a constitué une base solide pour le recrutement, favorisant le contact direct avec les jeunes étudiantes déjà impliqués dans les réseaux associatifs internes. Cette proximité avec le monde universitaire a permis un bouche-à-oreille efficace parmi les étudiantes, renforcé par des campagnes ciblées sur les réseaux sociaux et le soutien de bénévoles déjà actives dans le secteur. Cependant, un élément critique régulièrement rencontré en Roumanie concerne la durée globale des activités (huit mois), jugée excessive par de nombreux membres, notamment ceux qui travaillent déjà ou suivent des cursus universitaires exigeants. Cette difficulté a entraîné un abandon important, affectant la continuité des séances sportives. Sur le plan culturel, en Roumanie, une réticence initiale envers certaines disciplines physiquement intenses telles que l'OCR et le Fitness Tactique a été

mise en évidence, surmontée grâce à la création d'un environnement rassurant et motivant, entièrement féminin, qui a permis aux femmes d'aborder progressivement les activités les plus exigeantes.

En **Turquie**, la spécificité organisationnelle s'est reflétée dans le contexte universitaire des participantes, avec un fort accent mis sur l'utilisation des technologies numériques pour le recrutement. L'utilisation stratégique d'Instagram et de WhatsApp pour diffuser l'information a attiré un grand nombre de jeunes femmes, suscitant un enthousiasme initial et encourageant la participation aux premières réunions. Cependant, l'environnement universitaire s'est avéré être une arme à double tranchant. Malgré une excellente participation initiale, celle-ci a connu une nette baisse pendant les périodes d'examens, période durant laquelle de nombreuses étudiantes ne percevaient plus le projet comme prioritaire par rapport à leurs engagements académiques. D'un point de vue culturel, cela suggère une moindre propension des jeunes participantes turques à investir du temps dans des activités sportives en période de stress scolaire, préférant se concentrer sur des disciplines plus relaxantes comme la pleine conscience et le yoga, considérées comme moins exigeantes et plus compatibles avec les besoins des études. Un autre problème important était la disponibilité limitée d'infrastructures adaptées à la réalisation de séances d'OCR et de Fitness Tactique, ce qui a compliqué davantage le maintien d'une assiduité constante, notamment en période de surcharge académique.

L'analyse des expériences des quatre pays fait émerger quelques considérations pertinentes. Premièrement, lorsque le projet a réussi à s'intégrer aux réseaux sociaux existants (Roumanie et Italie), le succès en termes de participation a été plus important. Deuxièmement, lorsqu'une communication généralisée via les médias sociaux et les outils numériques a été possible (Turquie), le projet a initialement attiré de nombreuses jeunes femmes, avec toutefois un risque accru d'abandon au fil du temps. Troisièmement, la combinaison de difficultés logistiques et d'une faible intégration des activités dans les structures locales (France) a généré une participation plus limitée et discontinue, mais qui, grâce au soutien des partenaires, a permis d'atteindre la stabilité et les objectifs du projet.

Il est utile de souligner combien il est fondamental, pour de futures initiatives similaires, de prendre en compte ces spécificités. Par exemple, pour améliorer la situation en France et en Turquie, il serait important de programmer des séances plus flexibles, adaptables aux périodes d'engagement scolaire et professionnel plus important. De plus, la création de partenariats plus solides et à long terme avec les salles de sport, les associations locales et les universités pourrait favoriser une meilleure rétention et une assiduité accrue.

D'un point de vue organisationnel, la nécessité de préparer des sessions « modulaires » et moins rigides, capables de mieux s'intégrer au quotidien des participants, apparaît clairement. Cela pourrait se traduire par des cours courts, des ateliers intensifs à des moments stratégiques de l'année ou des modalités mixtes (en ligne et en présentiel) pour élargir la convivialité des activités.

D'un point de vue culturel, la perception des activités sportives comme priorité diffère selon les pays. En Italie, l'activité sportive, surtout si elle est pratiquée en groupe, semble faire partie intégrante d'une routine de bien-être psychophysique déjà établie, tandis qu'en Turquie et en Roumanie, l'intérêt est fort, mais tend à être subordonné aux engagements scolaires. En France, en revanche, la distance entre l'inscription et la participation effective est plus grande, peut-être liée à une perception moins immédiate de l'importance des activités proposées par rapport aux besoins quotidiens des femmes concernées.

Les enseignements tirés de ces différences nous permettent de proposer, pour la phase suivante du projet, des stratégies ciblées : maintenir l'engagement initial (déjà effectif) et,

parallèlement, renforcer les actions de fidélisation grâce à une organisation attentive aux besoins spécifiques des participants. Il sera notamment utile de renforcer la dimension sociale du projet, en créant un sentiment d'appartenance et de communauté plus large parmi les participants, un élément qui, notamment en Italie, a largement contribué au succès des activités proposées.

# ANALYSE CROISEE: STRATEGIES ET BONNES PRACTICES PAR PAYS

L'analyse transversale des activités menées dans les quatre pays du projet Pink Claw a mis en évidence les bonnes pratiques et les stratégies efficaces propres à chaque contexte national. Si des éléments communs ont contribué au succès global, chaque pays a su identifier des solutions efficaces et adaptées à sa réalité, maximisant la participation et favorisant la fidélisation.

En **Italie**, le principal facteur de succès a été l'intégration des activités sportives au sein de réseaux sociaux préexistants, notamment dans les salles de sport déjà fréquentées par des groupes de femmes. Le bouche-à-oreille a créé une forte motivation, garantissant une participation stable et durable. La planification anticipée des entraînements a également permis une meilleure planification des activités personnelles des participantes, favorisant une participation élevée et constante dans le temps. La principale difficulté rencontrée – concilier entraînement et vie privée – a été atténuée par un climat de groupe très positif et une flexibilité organisationnelle, éléments cruciaux qui ont contribué au succès des activités.

En **France**, l'approche la plus efficace a été l'implication des associations locales par le biais de mailings ciblés et de promotions sur les réseaux sociaux, avec le soutien de l'Association Profession Sport et Loisirs (PSL). Bien que ces stratégies aient permis un bon niveau initial d'adhésion, le principal problème résidait dans la faible participation effective. Cette criticité indique que, malgré la validité des techniques de recrutement, le soutien continu des structures locales et une meilleure organisation logistique faisaient défaut. Une stratégie pour remédier à ces difficultés pourrait consister à mieux intégrer le projet dans les activités régulières des structures, en encourageant un rôle plus actif et participatif des partenaires locaux.

En **Roumanie**, la meilleure pratique organisationnelle a été l'intégration du projet au contexte universitaire. Le contact direct avec les étudiantes s'est avéré un outil de recrutement particulièrement efficace, grâce à sa proximité avec la cible principale et à la possibilité de capter immédiatement l'intérêt des jeunes femmes. L'utilisation stratégique des réseaux sociaux et le soutien de bénévoles locaux ont également contribué à une communication efficace et généralisée. Parmi les bonnes pratiques qui ont émergé, le choix de recourir à des bénévoles locaux comme intermédiaires a favorisé le bouche-à-oreille et la crédibilité des initiatives, créant ainsi un plus grand sentiment d'appartenance. Enfin, en **Turquie**, la meilleure pratique adoptée a été la promotion numérique, notamment via Instagram et WhatsApp. Cette approche a permis d'attirer rapidement de nombreuses étudiantes, favorisant ainsi un engagement initial significatif. De plus, les événements de lancement organisés directement sur les campus universitaires ont permis de toucher un public jeune et dynamique, intéressé par la découverte de nouvelles activités sportives et récréatives. Cependant, le principal problème critique dans ce pays résidait dans la difficulté de maintenir une participation constante des filles après la période des examens, un problème qui pourrait être résolu par des sessions plus flexibles ou modulaires pendant l'année universitaire.

# BONNES PRATIQUES ET INFORMATIONS APPRISES

La mise en œuvre du projet Pink Claw a permis d'identifier à la fois des pratiques vertueuses et des aspects critiques, mettant en évidence des expériences et des leçons précieuses pour la réplicabilité future du programme.

Les principales bonnes pratiques qui ont émergé des partenaires et les aspects clés à améliorer pour maximiser l'efficacité et la durabilité du projet sont résumés de manière claire et opérationnelle ci-dessous.

1. **Réseautage universitaire** : L'implication directe des étudiantes par l'intermédiaire des universités et des bénévoles locaux est efficace mais devrait être soutenue par des sessions plus courtes et plus flexibles.
2. **Une promotion numérique ciblée** via Instagram, WhatsApp et les réseaux sociaux s'est avérée essentielle pour impliquer rapidement un grand nombre de jeunes participants.
3. **Le bouche-à-oreille et les communautés locales** (par exemple les salles de sport déjà fréquentées) favorisent la rétention, créant un fort sentiment d'appartenance.
4. **La planification précoce** des activités permet une meilleure organisation personnelle et une participation plus régulière, limitant ainsi considérablement les abandons.
5. **L'intégration avec des activités existantes** (comme le yoga pour la pleine conscience) améliore le niveau général de satisfaction et aide à gérer efficacement le stress des participantes.
6. **Les événements ouverts aux personnes extérieures** (comme les ateliers de premiers secours) contribuent à accroître la visibilité du projet, en impliquant des participants qui ne sont pas directement inscrits et en renforçant l'utilité sociale des activités.
7. **Les collaborations avec des associations locales** et des réseaux universitaires augmentent significativement la visibilité et le recrutement initial, si elles sont soutenues par un soutien actif et constant dans le temps.
8. **Une communication continue et ciblée** avec les participantes (via WhatsApp, newsletters, réunions informelles) maintient l'intérêt élevé et limite les abandons.
9. Il est important d'envisager une **structure modulaire d'activités**, avec des ateliers courts ou intensifs, pour réduire le risque d'abandon dû à une incompatibilité avec le travail et les engagements académiques.
10. **Flexibilité logistique et organisationnelle** : Adapter la manière et le lieu où se déroulent les sessions (par exemple, des solutions hybrides en ligne et hors ligne) permet de surmonter les défis climatiques et infrastructurels, maximisant ainsi la participation.

# RECOMMANDATIONS POUR LES FUTURS PROGRAMMES PINK CLAW

La reproductibilité du projet Pink Claw dépend de la capacité à identifier, traiter et résoudre les problèmes critiques apparus lors de sa mise en œuvre dans différents contextes nationaux. Parallèlement, il est essentiel de renforcer les éléments qui se sont avérés particulièrement efficaces pour maximiser la réussite du programme.

Une première recommandation concerne la durée et la structure des formations proposées. L'expérience montre que les formations longues, comme celle organisée en Roumanie, peuvent être difficiles à maintenir pour les participants qui étudient ou travaillent déjà. Par conséquent, structurer les formations en modules plus courts, plus intensifs et bien définis permettrait une participation plus flexible et une meilleure rétention. Par exemple, des sessions concentrées sur des week-ends ou des journées entières pourraient mieux répondre aux besoins des participantes, réduisant ainsi le phénomène d'abandon.

Les difficultés logistiques, notamment en France et en Roumanie, soulignent la nécessité d'un soutien solide de la part des structures d'accueil. Pour y parvenir, il est conseillé d'établir des accords précis avec les structures d'accueil dès le début du projet, incluant des engagements clairs sur la disponibilité et l'accessibilité des espaces. La création d'un réseau de structures fiables, offrant une continuité et un soutien logistique et pratique tout au long du processus, contribuerait à garantir un environnement propice à une participation régulière et à l'efficacité des activités.

Le renforcement des réseaux sociaux existants, tels que les universités et les salles de sport, s'est avéré un facteur clé de réussite en termes de participation constante et d'implication émotionnelle des femmes. Dans les contextes italien et roumain, où cette stratégie a particulièrement bien fonctionné, les participantes ont montré un fort sentiment d'appartenance au projet, réduisant considérablement le risque d'abandon. Pour reproduire cette stratégie, il est essentiel d'identifier des réseaux sociaux ou professionnels déjà consolidés, capables de servir de catalyseurs à la diffusion des activités du projet, favorisant ainsi la construction de groupes soudés et durables.

Un autre aspect à améliorer concerne la gestion des activités pendant les périodes critiques de l'année, comme les examens universitaires en Turquie. Pour atténuer la perte de participantes due aux engagements académiques, il est suggéré de planifier les activités avec plus de flexibilité, en prévoyant des séances facultatives ou des temps de récupération dédiés. De plus, il pourrait être efficace de mettre en place des modes de participation hybrides, combinant réunions en présentiel et activités en ligne, afin d'offrir des alternatives viables en période de surcharge personnelle.

Un autre élément susceptible d'accroître l'efficacité du projet est l'utilisation stratégique des réseaux sociaux et des plateformes numériques, qui, en Turquie, ont démontré leur forte capacité à susciter rapidement l'intérêt des jeunes participants. Tirer parti de canaux de communication instantanés tels qu'Instagram et WhatsApp pour promouvoir les événements et maintenir l'intérêt tout au long du projet pourrait constituer un levier efficace pour accroître la fidélisation et stimuler une implication constante.

L'ouverture des activités à des participants extérieurs au projet est une autre bonne pratique déjà testée avec succès, notamment lors des sessions de premiers secours en

Italie. Cette approche permet non seulement d'accroître la visibilité du projet, mais aussi de souligner sa valeur sociale et communautaire, générant un effet positif qui encourage de nouvelles inscriptions.

Enfin, la consolidation d'un climat de groupe positif et inclusif, tel qu'il est vécu en Italie, est un élément stratégique essentiel. Il est donc recommandé d'investir dans le renforcement de l'esprit d'équipe et d'organiser régulièrement des moments conviviaux et informels. Ce sentiment d'appartenance est crucial pour la fidélisation des participants, qui, se sentant intégrés dans une réalité accueillante et solidaire, sont plus à même de surmonter les obstacles logistiques et organisationnels.