



“Les mamans ne se reconnaissent pas dans les salles de sport actuelles”

21 avril 2022



A 27 ans, Assitan Keita est la présidente de l'asso Yaralé, qui propose aux mamans un espace sportif avec une garderie. Entretien avec une entrepreneuse qui veut rendre le sport accessible à toutes.

Enfant de la Goutte d'Or, Assitan Keita, 27 ans, est présidente de l'association Yaralé qu'elle a créée en 2015 afin de proposer aux mamans un espace sportif avec garderie. Sept ans et quelque 200 femmes accompagnées plus tard, cette ancienne basketteuse dirige une petite équipe de salariés, et ne manque pas de nouvelles idées, en atteste l'arrivée prochaine d'un espace mobile de sport. Entretien avec une entrepreneuse qui veut rendre le sport et le bien-être accessibles à toutes.



Avant d’être présidente de l’association Yaralé, tu travaillais dans l’architecture et la décoration d’intérieur. Il y a un lien entre ce milieu et celui de l’associatif ?

En effet, ma passion première c’est l’architecture. J’ai fait un bac spécifique dans ce domaine-là, ce qui m’a permis d’être assistante architecte pendant près de 3 ans dans plusieurs agences. Puis en parallèle j’ai passé un BTS pour être décoratrice d’intérieur. J’arrivais à mettre à profit ce que j’avais appris dans le monde de l’architecture au service de la décoration d’intérieur, notamment des structures d’animation pour les jeunes. Je pensais déjà à la manière dont ils pourraient s’approprier leur espace tout en créant quelque chose de ludique qui a du sens pour eux afin qu’ils soient acteurs des éléments qui composent la structure. En fin de compte, l’architecture m’a appris que chaque chose dans la vie commence par un plan que tu dessines. Et ça j’essaye de le mettre au service de ce que j’entreprends aujourd’hui.

Le défi de Yaralé, c’est que chaque femme puisse prendre du temps pour elle, que chaque femme puisse rêver au-delà de ses imperfections, qu’elle puisse se connecter à son plein potentiel à travers le bien-être.

Quand et comment est née Yaralé ?

Justement, en commençant par un croquis que j’ai montré à des potes autour de moi. Puis j’ai organisé une réunion pour leur dire que je voulais lancer une association et que j’avais besoin de leurs compétences, complémentaires aux miennes. Ça a commencé comme ça en 2015, même si à l’origine du projet il y a l’histoire de ma mère qui s’est beaucoup oubliée pour nous donner la meilleure éducation. Elle m’accompagnait toujours au sport, et un jour je lui ai demandé : *“Toi maman pourquoi tu ne fais pas de sport ?”* Elle ne m’a pas répondu. C’est un silence qui voulait dire beaucoup de choses dont *“Pourquoi je devrais penser à moi alors que je dois penser à vous ?”* Mais elle ne pouvait pas le dire car ça aurait remis en question notre éducation. Après ce silence, je me suis posé plein de questions, avant d’aller en poser plein d’autres à des mamans des quatre coins d’Île-de-France. Je me suis rendu compte que beaucoup d’entre elles se retrouvaient dans l’histoire de ma mère.

Sept ans plus tard, Yaralé vise à favoriser le développement, l’épanouissement et l’autonomie des femmes à travers le sport et le bien-être. C’était le projet de départ ?

Oui, dès le départ, le défi de Yaralé, qui signifie féminité en Soninké, a été de faire en sorte que chaque femme puisse prendre du temps pour elle, que chaque femme puisse rêver au-delà de ses imperfections, qu’elle puisse se connecter à son plein potentiel à travers le bien-être. Mais aussi qu’elle puisse sortir de

l'isolement tout en étant épanouie et fière d'elle.

Et grâce à Yaralé, elles peuvent faire garder leur enfant pendant leur cours de sport.

Oui, c'est le but de l'association. Encore aujourd'hui je ne comprends pas pourquoi il y a autant de salles de sport qui existent en France, et qu'aucune d'elle ne propose une garderie pour enfants pendant que les mamans font du sport. On m'a dit qu'il y en avait une qui existait vers Strasbourg, et il commence à exister des salles de sport juste pour les femmes. Mais il y a la question du prix et l'intensité du sport, les mamans ne se reconnaissent pas dans les salles de sport actuelles.

Au début les mamans commençaient à culpabiliser puis petit à petit elles ont oublié leurs enfants.

Comment se déroule concrètement l'accompagnement proposé par Yaralé ?

Aujourd'hui Yaralé est une structure qui permet d'accompagner les différentes femmes, et plus particulièrement les mamans, à prendre du temps pour elles via le bien-être. On propose un programme d'accompagnement sur six mois. Chaque semaine, elles ont une séance de sport suivie d'un accompagnement : bilans nutritionnels avant, pendant et après, coaching collectif sur la gestion des émotions, sessions de méditation, sessions sur le leadership, la prise de parole en public. Autant de choses qui permettent aussi de travailler l'estime de soi. Pendant ce temps-là, les enfants sont pris en charge par une animatrice qui les garde. Au début les mamans commençaient à culpabiliser puis petit à petit elles ont oublié leurs enfants.

Toi, quel est ton rapport personnel au sport ?

J'ai fait 8 ans de basket, et j'ai été entraîneuse d'équipe pendant 2 ans. Le sport m'a permis de développer des compétences et des aptitudes essentielles, comme la confiance en moi, la communication avec les autres et une certaine ouverture sur le monde. Ça m'a aussi permis de penser à mon bien être mais aussi à ma santé physique et mentale. Aujourd'hui, ma mission est de partager ma vision du sport. À savoir que c'est un outil idéal pour que chaque personne se connecte à elle-même et développe son plein potentiel.

Il y a une émotion particulière à découvrir mon quartier sous un autre angle de vue, à savoir la course. Courir ça me permet d'aimer davantage mon quartier.

On oublie d'ailleurs souvent que la pratique du sport augmente la dopamine, l'hormone du plaisir immédiat.

En parlant de dopamine, un jour je n'ai rien eu de mieux à faire que de me fixer un challenge qui consistait à courir tous les jours pendant 30 jours. Au début, je courais 1 minute, 2 minutes, 5 minutes. Puis 10, 20, 30, 1 heure, et à la fin, je me suis offerte une tarte au citron (Rires). Au-delà de ça, le but c'était de me dire : *"Quel résultat j'ai pu avoir après ces 30 jours ? En quoi j'ai réussi à me connecter à cette dopamine ? Comment j'ai fait pour devenir droguée de sport ?"* Au départ, je faisais des tours du pont des anges, puis après je courais en bas du pont, qu'il pleuve ou qu'il neige. Ça m'a aussi permis de me reconnecter davantage à mon quartier.

Justement, quel lien entretiens-tu avec lui ?

C'est mon quartier d'enfance. Je suis née à Lariboisière, j'ai 27 ans et ça fait 27 ans que je suis au quartier. Forcément il y a une émotion particulière à découvrir mon quartier sous un autre angle de vue, à savoir la course. Courir ça me permet d'aimer davantage mon quartier. Ça me fait dire aussi que les gens s'en foutent royalement de moi et du fait que je cours. Je cours à 5h du matin, les gens s'en foutent. C'est un moyen pour moi de me connecter à ce quartier extraordinaire. De par l'architecture, les personnes qui gravitent autour, son histoire, et les différents univers. J'étais un peu plus amoureuse de mon quartier après ce challenge.

C'est intéressant de répondre à la masse mais pour nous, une jeune association, l'objectif est d'avoir un groupe de 20 femmes qu'on va accompagner pendant 6 mois.

Combien de femmes ont-elles été accompagnées par Yaralé depuis sa création ?

Je ne sais pas trop... Sans doute plus de 200. Mais on a une vision qualitative et pas quantitative. C'est intéressant de répondre à la masse mais pour nous, une jeune association, l'objectif est d'avoir un groupe de 20 femmes qu'on va accompagner pendant 6 mois. Avant qu'elles ne soient à leur tour ambassadrices de Yaralé, qu'elles en parlent à d'autres personnes. On a également des femmes qui sont victimes de violences donc on fait aussi de l'accompagnement thérapeutique avec des personnes compétentes. C'est un accompagnement global mais la masse, ça ne nous intéresse pas. Si un financeur nous propose 500 000€ pour accompagner 10 000 femmes, je préfère le déléguer à quelqu'un d'autre.

Yaralé propose des activités sportives pour les particuliers, mais aussi pour les professionnels. Cette double proposition a-t-elle pour objectif l'équilibre financier entre les deux ?

Même pas. C'est surtout : comment les entreprises peuvent mettre en avant leur volet RSE au niveau de leur engagement ? Comment elles peuvent montrer de l'engagement ? Notre but, c'est de faire baisser le turnover, que les entreprises puissent s'engager pour les femmes qui vivent différentes problématiques. C'est donc aussi un travail de sensibilisation car une partie des financements d'une entreprise permet de financer gratuitement une yaralé qui est dans l'incapacité de payer l'accompagnement de 97€ pour six mois. Ça reste abordable mais pour des femmes au RSA, par exemple, c'est énorme.

Bientôt, les femmes que vous accompagnez pourront faire leur séance de sport dans le fit truck Yaralé. Tu peux nous parler de ce projet ?

Le but du fit truck c'est de privilégier l'aller vers car il y a un côté logistique hyper important pour les mamans. Donc l'objectif c'est que le fit truck soit à 10-15 minutes à pied maximum du lieu d'habitation. Au départ on pensait à un fourgon parce qu'un gars avait créé un barber shop mobile. J'ai trop aimé le concept mais après y avoir réfléchi pendant le confinement, j'ai finalement pensé au fit truck. Pour tester le projet avant on a loué un camion, on l'a aménagé avec tout un circuit training à l'intérieur. On a eu des supers retours donc on s'est dit qu'on allait lancer une campagne de financement participatif. Puis le Budget participatif est arrivé, et nous a permis de financer les trois modules du fit truck. Ça va être une sorte de caravane extensible avec deux caravanes de 28m². On est actuellement en phase de préparation pour un lancement l'année prochaine car il faut encore valider certaines choses avec la mairie de Paris.



Quels sont les projets pour la suite ?

On souhaite s'exporter à l'international, dont en Afrique.

Aller en Afrique avec le fit truck c'est envisageable ?

Ce serait l'idéal. Dans les prochaines années, on aura d'autres fit truck et on sera ailleurs, peut-être Marseille ou des lieux un peu isolés et reculés. Mais on reste lucide, on a quelques étapes à réaliser avant ça.

Propos recueillis par Maxime Renaudet.

- Emplacement :

Accueil > A la une > Actualités >

- Adresse de cet article :

<https://gouttedor-et-vous.org/Les-mamans-ne-se-reconnaissent-pas-dans-les-salles-de-sport-actuelles>