

Dans ce 4^{ème} article de notre rubrique *Sport&Santé*, nous avons choisi de vous présenter le portrait d'un acteur un peu particulier dans un contexte tout aussi particulier... Nous l'appellerons le « *gendarme M.* » et nous vous proposons de le découvrir au fil de cet article.

Propos liminaire :

Dans le cadre de la politique de reconstruction des blessés par le sport, il est majeur que l'ensemble des acteurs respectent des principes fondamentaux et un cahier des charges institutionnel qui sont les garants d'un accompagnement de qualité. La résultante de ces garants est la détention du label interarmées délivré par le comité ministériel interarmées. Le détenir est concrètement le signe distinctif d'un dispositif présentant toutes les garanties nécessaires à une mise en œuvre permettant une atteinte optimale des objectifs fixés.

Autre point clé, la composition des équipes d'encadrements (plus communément appelée staffs) constituées de personnels détenant une expertise avérée et vérifiée, tous volontaires et intimement convaincus de la plus-value d'un travail en synergie dans une approche que nous pourrions définir de «step by step», tant la notion temporelle a une importance capitale dans le parcours de reconstruction d'un blessé. De cet engagement découle une perpétuelle réflexion des membres du staff, chacun dans son domaine de compétences sur la mise en œuvre ou l'utilisation de nouveaux moyens, parfois originaux ou pouvant sembler à première vue en décalage avec ce type de stage. Mais là est la richesse, à condition d'harmoniser et de ne jamais perdre de vue les objectifs fixés. Les résultats obtenus sont parfois surprenants et nous encouragent à constamment approfondir notre réflexion pour élargir notre champ d'action afin d'accroître le champ des possibles de nos stagiaires.

En fait, ne pas toujours rester figé sur une activité ou une prise en charge codifiées mais oser ! Oser s'affranchir des règles convenues, sortir des représentations habituelles (sans jamais occulter la sécurité de notre public) est gage d'une perpétuelle évolution et du maintien de la motivation de l'ensemble du staff qui, combinés à la prise en compte des retours d'expériences(retex)des précédents stagiaires (y compris les conjoint(e)s pour les stages Ad Refectio), nous permettent d'évoluer sans cesse avec pour seul et unique but le MIEUX-ETRE de nos camarades et des leurs...

Situation conjoncturelle :

Prenons comme postulat le fait que l'être humain est fortement enclin à cet instinct grégaire qui le pousse à se rassembler, se regrouper, à adopter des comportements similaires... Depuis plus d'une année maintenant, la résultante de cette pandémie et les mesures prises ont eu des conséquences au sein de 3 cercles excentriques. Ne pas pouvoir nous réunir au sein du cercle familial (parfois jusqu'à un éloignement géographique de la famille nucléaire lié au périmètre de déplacement autorisé), retrouver quotidiennement nos collègues de travail (mesures liées au télétravail), côtoyer nos amis pour partager moments de convivialité et d'échanges, mais également d'entraide. Tout ceci aura à n'en pas douter des conséquences particulièrement délétères dans les mois et années à venir avec des effets néfastes (mal-être, addictions, burn-out, ...) qu'il va falloir prendre en compte.

Ces cercles d'échanges ont été plus ou moins durement impactés selon nos situations respectives, mais personne n'y a totalement échappé ! Du fait de cet impact, une forme de réadaptation voire de rééducation des personnes semble incontournable sur un plan sociétal.

Il existe dans notre environnement institutionnel de multiples moyens dans de nombreux domaines, parfois nécessairement en lien avec des professionnels spécialisés au profit des militaires et familles tels le réseau de nos psychologues cliniciens (DAPSY) attachés aux régions de Gie, en passant par nos moniteurs de sport institutionnel (développement actuel du maillage de titulaires du certificat de spécialisations RBS) présents dans l'institution et œuvrant souvent au sein des clubs de la fédération des clubs de la défense (FCD), sans oublier les personnels du service de santé des armées (SSA) et les acteurs de l'action sociale pour retrouver tout ou partie de son bien-être physique et moral.

✚ Proposition d'utilisation d'un jeu comme vecteur de rupture de l'isolement social ou ambassadeur de liens :

Aujourd'hui, loin de nous l'idée de nous substituer au domaine médical et/ou paramédical. Notre souhait est simplement de vous présenter une possibilité (dont nous avons concrètement constaté les bienfaits sur le terrain) parmi tant d'autres, d'utiliser un moyen original pour renouer avec autrui, recréer du lien social, partager, échanger, s'écouter, s'entraider, se tolérer aussi...

Et c'est dans ce contexte qu'intervient notre gendarme «M». En fait, «M» est un gendarme imaginaire mais qui fait partie intégrante de notre équipe ! Il s'agit au travers lui, de mettre en exergue ici la richesse que peuvent constituer les jeux sportifs traditionnels (JST) dans le dispositif global de la RBS et de vous faire découvrir ce qui se cache derrière. Ce «M» est l'initiale de **MÖLKKY**, un jeu venu des pays nordiques inventé en 1996 et apparu en France dans les années 2005/2006. Certains doivent certainement déjà le connaître, mais j'espère le faire découvrir à d'autres en cette période de transition que nous vivons.

Il y a certes bon nombre d'autres jeux sportifs traditionnels qui pourraient être utilisés. Ce lien qui suit vous permettra de mieux cerner ce domaine particulier, riche d'une grande diversité : [A la \(re\)découverte des jeux sportifs traditionnels - Bing video](#)

Mais comme dit l'adage, « Choisir, c'est renoncer ». Il appartient donc à celui qui pense le projet, de bien analyser les possibilités que va lui ouvrir chaque activité. Il peut et doit même être capable de faire évoluer un paramètre ou un autre afin de proposer à son « public » le meilleur outil possible et cela toujours en ayant à l'esprit les objectifs à atteindre. **Les jeux sportifs traditionnels sont vivants** et dans un contexte comme le nôtre, ce n'est pas manquer de respect aux traditions que de faire évoluer une partie des règles ou d'adapter le matériel. Avant tout, ces JST représentent pour nous des moyens et les faire (re)découvrir à nos stagiaires pourra également les amener s'ils le désirent à en prolonger la pratique par la suite dans leurs configurations historiques ou à la diversifier parce que tel ou tel autre jeu sera peut-être plus en rapport avec leurs racines, histoires ou sensibilités !

J'étais intimement convaincu depuis de nombreuses années qu'ils représentaient une vraie manne et que leurs singularités n'avaient d'égal que leurs richesses ! Dans mon approche de la RBS qui prend en compte les relations humaines autant que la rééducation psychomotrice, ils ont l'énorme avantage d'être de forts vecteurs d'échanges donc d'avoir un **impact réel dans l'objectif de resocialisation**. Leur **accessibilité** et plus encore leur **réelle adaptabilité** en font des atouts de choix car ils ajoutent un paramètre culturel non négligeable à l'identité ou l'histoire de certains... Et sans être nullement touché par le don de sérendipité, j'y ai intimement pressenti de multiples opportunités.

Mais au risque de me voir « étiqueter » de partialité par les gens du Sud si je choisissais le jeu de palets ou par les gens de l'Ouest si je choisissais la pétanque... j'ai choisi d'utiliser ce jeu de quilles venu de Finlande, que j'ai découvert il y a plus de 10 ans maintenant. Du fait de sa très grande adaptabilité, je l'ai donc intégré progressivement, à titre professionnel et personnel, dans de nombreux projets ou actions d'accompagnement et de soutien tels des stages de reconstruction individuelle des blessés (<https://www.groupe-uneo.fr/s-informer-et-prevenir/le-molkky>), aux stages blessés et familles en passant aussi par les stages de l'équipe de France des blessés de la défense en pleine préparation de grandes compétitions internationales (cf photo infra), ainsi qu'en milieu associatif et scolaire.



En fait, aujourd'hui mon intention est de modestement mettre en avant le fait qu'il n'y a quasi pas de limites aux moyens à utiliser pour aider celles et ceux qui ont choisi (en nous donnant leur confiance) d'emprunter le chemin parfois sinueux de la RBS et par « capillarité » dans le cadre de cet article, de peut-être également vous aider à mieux sortir de cette pandémie en vous présentant une piste vers un moyen parmi tant d'autres destiné à mieux (re)vivre ensemble, à (re)créer du lien...

Le Mölkky :

▪ *Histoire et origines :*

Le jeu de Mölkky (prononcer /møl.ki/ en français et /'møl.k:y/ en finnois) est un jeu d'adresse finlandais destiné à tous les types de publics.

A l'origine du Mölkky, le *Kyykkä* (quilles finlandaises ou quilles caréliennes). Ce jeu de lancer en bois serait grandement inspiré du *Kyykkä*, jeu centenaire finlandais consistant à utiliser une pièce de bois afin de sortir de petites quilles d'un terrain. Comme peuvent en témoigner certains écrits sur le sujet datant de la fin du 19^{ème} siècle, des soldats finlandais jouaient déjà au *Kyykkä* en temps de guerre en Carélie (région allant de la Finlande à la Russie) d'où son autre nom de **quilles caréliennes**. A l'aube du 20^{ème} siècle, de nombreux caréliens émigrent vers la Finlande pour échapper à la guerre civile qui fait rage. Cet exode leur permettra de faire découvrir aux finlandais le *Kyykkä*.

✓ *Règles du Kyykkä*

Le *Kyykkä* possède de nombreuses variantes pour rajouter du piquant au jeu mais la trame reste la même. Les joueurs lancent à tour de rôle un bâton de la forme d'une batte de baseball, le *karttus*, sur des quilles cylindriques appelées *Kyykkäs*. Le but du jeu est de sortir les quilles de l'aire de jeu carrée le plus rapidement possible. L'équipe qui parviendra à enlever toutes les *kyykkäs* en effectuant le moins de lancer remportera la partie.



L'anecdote indique que les perdants devaient porter les gagnants sur leur dos tout autour du terrain de jeu.

▪ *Signification :*

Le mot *Mölkky* inventé par la société *Lahden Paikka* n'a aucune signification en finnois. Il s'avère cependant qu'il a été très fortement inspiré par un autre mot du répertoire finnois, *pölkky*, signifiant morceau de bois. Quand on sait que **le mot Mölkky désigne le lanceur, autrement dit la quille de bois qu'on lance**, cela fait sens. Un autre mot finnois, *mökki*, serait aussi de la partie : ce terme désigne les maisons d'été qu'on peut trouver aux abords de lacs finlandais.

▪ *Vecteur d'insertion :*

Commercialisé par la société *Lahden Paikka* (anciennement *Tuoterengas*), cette **entreprise finlandaise d'insertion professionnelle et d'accompagnement social** emploie entre autres des **personnes en situation de handicap**.

▪ *Finlandais à 100% et respectueux de l'environnement :*

- ✓ Un jeu **local** et écologique
- ✓ Fabriqué avec du **bois de bouleau non traité** (*) issu de forêts finlandaises respectueuses du **développement durable**
- ✓ **Aucun produit chimique toxique** utilisé



(*) Le **bois** est 100% naturel et le Mölkky est **certifié** par la norme **PEFC**, un **écolabel européen** garantissant la protection des forêts.

▪ Règles du Mölkky :

Découvrez au travers ce lien, matériel et règles de base : [L'Obs - Les règles du Mölkky - Bing video](#)

Celles-ci ne sont en rien figées et au-delà d'une pratique codifiée (rencontres ou compétitions officielles, qui ne constituent pas notre objectif premier mais reste une opportunité) vous avez toutes latitudes pour les faire évoluer selon votre public, vos objectifs ou tout simplement vos envies.

▪ Un jeu à la conquête du monde :

Depuis lors, le jeu de lancer finlandais n'a eu de cesse de s'exporter pour devenir un jeu populaire dans le monde entier, combinant habilement compétences et chance. Très souvent cité comme étant la réunion du bowling, du billard et... des fléchettes pour son comptage des points si particulier.

Ce jeu d'adresse a séduit la France relativement tardivement, en 2006, mais a provoqué un engouement sans précédent au point que ***l'on vend aujourd'hui plus de Mölkky en France qu'en Finlande, et on y joue plus !***

A ce jour, le Mölkky possède un bassin de joueurs mondial, en croissance rapide depuis quelques années. Pour preuve, un **championnat du monde de Mölkky** est organisé chaque année à *Lahti* (Finlande) dénombrant plus de 200 équipes de 4 à 6 joueurs. De nombreuses associations se sont créées, tant en Finlande que dans les autres pays du globe (France, Japon, Turquie, Slovaquie, USA...).

▪ Chronologie :

Pour résumer sa naissance et vous aider à mieux situer son ascension dans le temps, voici un déroulé chronologique qui vous donnera les dates les plus importantes :

- **1894** : On recense le **premier écrit parlant du Kyykkä**. C'est un photographe, auteur, traducteur et journaliste finlandais, *I. K. Inha* qui décrit dans son journal le jeu centenaire pratiqué dans les villages de Carélie.
- **1922** : La guerre civile pousse à l'exode environ 30 000 caréliens. Ces réfugiés s'installent en Finlande et apportent avec eux le Kyykkä.
- **1951** : *Urho Kekkonen*, le 8^{ème} Président finlandais, approuve une demande de **redynamisation du jeu**.
- **1996** : **Tuoterengas invente en Finlande le Mölkky**, un jeu de lancer traditionnel en bois.
- **2000** : L'association de Mölkky est créée en Finlande.
- **2004** : Les **premiers Championnats du Monde** de Mölkky sont organisés, toujours à Lahti.
- **2006** : Le Mölkky fait son **apparition en France**.
- **2012** : **La France devient championne du monde** en s'illustrant de la plus belle manière en Finlande. C'est un exploit pour les bleus qui détrônent les champions en titre invaincus depuis 1997, sur leurs terres !
- **2014** : **Pour la 1^{ère} fois, le Mölkky est utilisé officiellement dans des stages de reconstruction par le sport pour les militaires blessés** (*Rencontres Militaires Blessures et Sport -RMBS-* à Bourges).
- **2015** : Présentation du concept à D. Brogniart, présentateur de l'émission *Koh-Lanta* et participation inclusive à l'animation organisée lors de sa visite comme parrain des militaires blessés au CREPS de Bourges.



- **2016** : Pour la 1^{ère} fois dans l'histoire, les chpts du monde se déroulent hors de la Finlande, à Le Rheu (35) en France.

✚ Intérêts et apports :

- Les JST, sont rapidement accessibles et ne nécessitent pas un apprentissage important avant de pouvoir s'y adonner (règles simples pouvant être remaniées selon l'âge, les capacités physiques à mettre en oeuvre non sélectives, ...).
- Ils sont de véritables déclencheurs d'interactions et prétextes aux liens et échanges intergénérationnels.
- Leur pratique est quasi libre donnant un réel sentiment de maîtrise spatio-temporel (je joue où je veux, j'arrête quand je veux), mais aussi de maîtrise émotionnelle et décisionnelle (je joue avec qui j'ai envie, comme on en a envie, pour ce que l'on veut).

- Ils représentent également un remarquable outil de développement ou réadaptation physique de par les actions motrices et de coordination qu'ils déclenchent (marcher, lancer, s'accroupir, porter, viser, ...).
 - Ils sont totalelement modulables (le jeu est vivant) et n'ont de limites que le désir de l'organisateur ou des joueurs et leur sécurité et celles des spectateurs.
 - Ils permettent réellement de faire participer des personnes atteintes de handicap (physique, mental ou sensoriel) et ont cette **capacité extraordinaire à rassembler les différences**.
 - Pour certains, une pratique en solo est également possible avant de se confronter au groupe et aux regards des autres, pour celles et ceux pour qui affronter cela représente parfois un effort prodigieux.
 - Pour d'autres, ils vont leur permettre d'apprendre à relativiser un enjeu, un résultat, mais aussi à coopérer et à tolérer.
 - Ils ont aussi cette capacité de permettre l'acquisition ou le développement de compétences transverses à l'instar de savoir-faire manuels, grâce par exemple à l'utilisation d'un outillage simple au travers le très en vogue « *Do It Yourself* » (DIY= faites le par vous-même) pour créer son propre jeu.
 - Ils vont également permettre de s'exprimer et développer sa créativité avec une possible personnalisation des quilles (peinture, dessin, pyrogravure,...) ou du lanceur, qui dans ce cas peut être assimilé à un véritable totem paré de symboles, dessins... reflétant plus ou moins intimement le vécu, une partie du chemin de vie de son créateur ou un message qu'il souhaite exprimer.
 - Enfin, dans le concept actuel des *team-building*(*), la demande de fabrication d'un jeu (avec des consignes plus ou moins orientées) fera apparaître aussi des indications précieuses au responsable de l'animation de la séance ou à un éventuel observateur. L'activité du groupe mettant en exergue des qualités (ou manquements) de leadership.
- (*) En français : « *renforcement d'équipe* », est une méthode apparue au début des années 1980 en Amérique et dont l'objectif est le resserrement des liens sociaux au sein d'un groupe d'individus appartenant à une entreprise ou à une institution.

Projection :

Actuellement, mûrit un projet qui permettrait de regrouper notre communauté sur une même unité de temps et de lieu ou de manière décentralisée (*type challeng'connect*) en organisant en 2022 au travers un weekend dédié, des échanges ou challenges amicaux où chacun (familles comprises) pourrait s'adonner à la pratique du *Mölkky*, voire pourquoi pas à d'autres jeux traditionnels avec pour seul leitmotiv le **plaisir de partager**. C'est avec ce projet encore à l'état embryonnaire que je conclus ce 4^{ème} article de notre rubrique *Sport&Santé* en vous proposant ce lien vers le site d'une fédération pas comme les autres qui gagne réellement à être connue, la fédération nationale du sport en milieu rural (FNSMR) : [FNSMR - Fédération Nationale du Sport en Milieu Rural –](#)

Conclusion :

Il convient de rester lucide, et loin d'être une baguette magique capable de résoudre tous les problèmes, ayons à l'esprit que **le sport est un formidable instrument de rassemblement, de partage et de fraternité, mais aussi de soins et de santé publique** en cette période mouvementée où nous nous devons de ne pas oublier l'importance du « *vouloir (re)vivre-ensemble* ». Et à ce titre, il existe à porter de mains des moyens simples, comme celui présenté aujourd'hui, qui constituent une véritable manne.

La pratique sportive au sens large est un droit et une source d'épanouissement efficace. Elle **rompt l'isolement social** qui conduit à la sédentarité et permet de **se réapproprier une image corporelle positive**. Si le scepticisme a pu ou pourrait légitimement apparaître chez certains, ce projet d'**inclusion d'un jeu sportif traditionnel** que j'ai historiquement souhaité intégrer dans « *l'offre RBS* » au profit d'un public en reconstruction a eu une réelle plus-value et ma plus grande satisfaction est que ce concept ait été et soit dorénavant repris par de très nombreux organisateurs institutionnels au sein de leurs multiples projets.

Mais, s'il était néanmoins encore besoin d'affirmer le bien-fondé et la place de ces activités que sont les jeux sportifs traditionnels dans un véritable plan d'actions de reconstruction par le sport, je citerai Pierre Parlebas (enseignant et sociologue français, théoricien reconnu de l'éducation physique et sportive contemporaine) qui dans son ouvrage *jeux traditionnels et sportifs* énonce ainsi cette appartenance au sport : « *Voilà bien l'originalité de ce domaine, Il s'agit d'un patrimoine corporel fondé sur l'action motrice* ».

