



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

BÉNÉVOLE SPORTIF



INTRODUCTION

Le bénévolat sportif occupe une place essentielle dans la vie des associations et des clubs sportifs. Il permet d'accueillir, d'organiser, de transmettre et de faire vivre une culture de partage et de convivialité. Aujourd'hui, cette réalité évolue : les profils se diversifient, les attentes changent, et chacun cherche des formes d'engagement compatibles avec son rythme de vie. Les associations et les clubs sportifs doivent donc apprendre à renouveler, accompagner et reconnaître celles et ceux qui donnent de leur temps.

Être bénévole, c'est avant tout un choix libre. C'est décider de s'engager pour les autres. Cet engagement peut être régulier, ponctuel, lié à une compétence ou à la gouvernance d'une association ou d'un club. Il s'adapte désormais à des vies plus mobiles et parfois plus chargées.

Le vécu des bénévoles le montre clairement. S'engager, c'est rejoindre une équipe, apporter un soutien, partager ses compétences, apprendre, rencontrer, transmettre. C'est un geste gratuit, mais qui apporte beaucoup : du lien, de la fierté, du plaisir et le sentiment d'être utile. Dans le sport, cette énergie est indispensable : sans elle, rien ne fonctionnerait durablement.

Les données récentes révèlent un bénévolat sportif plus jeune, souvent très investi et de plus en plus qualifié. Elles montrent aussi des attentes nouvelles : des missions mieux définies, davantage de reconnaissance, des possibilités de formation et une organisation respectueuse des disponibilités de chacun.

Il est également nécessaire de dépasser certaines idées reçues. Les jeunes s'engagent, mais différemment. Le temps existe, mais il doit être mieux réparti. Le bénévolat ne disparaît pas : il se transforme. Et les bénévoles ne sont plus seulement des parents : les profils se diversifient.

Les parcours de bénévolat sont variés, mais ils s'articulent naturellement. Chacun peut avancer à son rythme, selon ses envies d'engagement. On peut passer d'un parcours à un autre au fil de sa vie associative, devenir bénévole, puis dirigeant, ou l'inverse. Cette souplesse permet à chacun de trouver sa place et d'ajuster son implication en fonction de ses disponibilités et de son expérience. Elle contribue à la richesse et à la continuité de la vie associative.



50%

des bénévoles sportifs
ont moins de 45 ans
(contre 38 % dans les autres
secteurs associatifs).



46%

disposent d'un revenu
mensuel net du foyer
supérieur à 3 000 €
(contre 38 % ailleurs).



56%

ont un diplôme supérieur
au bac (contre 53 %
dans les autres secteurs).



70%

sont des bénévoles
réguliers (participation
hebdomadaire).

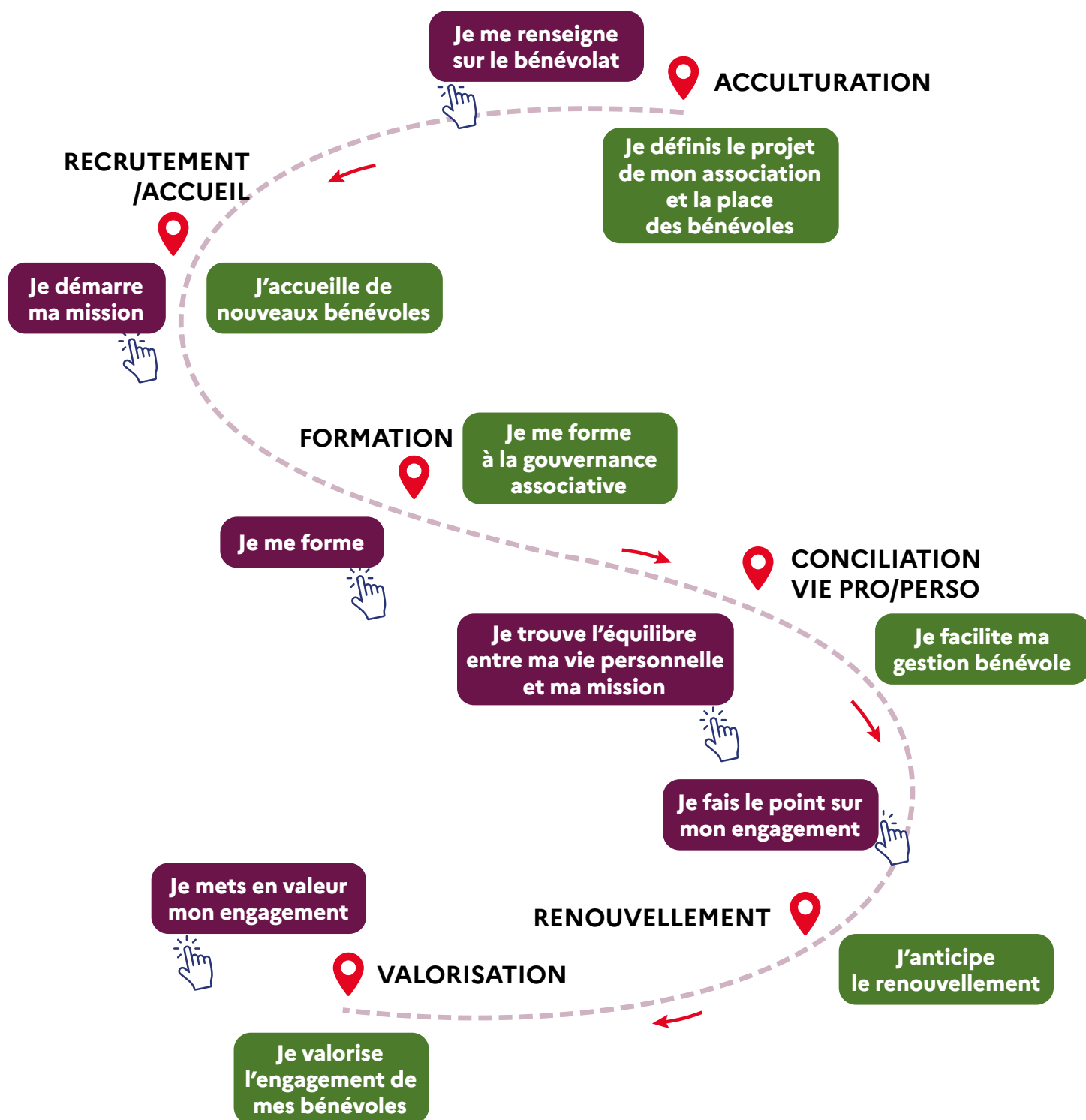


80%

sont engagés
depuis plus d'un an.

À CHAQUE ÉTAPE DE MA VIE, JE PEUX TROUVER LE RÔLE QUI ME CORRESPOND

LE PARCOURS DE L'ENGAGEMENT D'UN BÉNÉVOLE ET D'UN DIRIGEANT BÉNÉVOLE



“ Un bénévole heureux est un bénévole qui reste ”
**“ À chaque étape de ma vie,
je peux trouver le rôle qui me correspond ”**

JE ME RENSEIGNE SUR LE BÉNÉVOLAT



Je me pose des questions

- **Pourquoi je m'engage ?** Je m'engage parce que j'ai envie d'aider, de participer à la vie d'une association, d'un club ou d'un événement sportif. Ça me permet de donner du sens à mon temps, de vivre des moments forts, de rencontrer des gens et d'apprendre plein de choses utiles pour ma vie perso ou pro. Et surtout, je suis fier quand je vois que j'ai contribué à la réussite d'une saison ou d'une compétition.
- **Est-ce-que je suis légitime ?** Oui. Peu importe mon âge, mon parcours ou mon expérience. Il existe mille façons d'être bénévole : un coup de main ponctuel, une présence régulière, un rôle de dirigeant... Le sport a besoin de profils variés. Si j'ai envie d'aider, je suis légitime.
- **Comment je choisis ma mission ?** Je regarde ce que j'aime faire : organiser, accueillir, encadrer, arbitrer, communiquer... Je pense aussi à mes disponibilités et à ce que je sais faire. Une bonne mission, c'est celle où je me sens utile et à ma place.
- **Est-ce-que je peux m'engager ponctuellement ?** Oui. Beaucoup d'événements sportifs ont besoin de bénévoles pour quelques heures ou quelques jours. C'est parfait pour tester, découvrir, sans s'engager sur le long terme. Même une petite participation compte vraiment.

Mes ressources

- [La fresque du bénévolat](#)
- [Guid'Asso](#)
- [Cahier de vacances du bénévolat](#)
- [Kit Si T Bénévole](#)
- [La pause bénévolat](#)
- [Guide du bénévolat](#)
- [Je veux aider](#)

Mes bonnes pratiques

- Je rencontre l'association ou le club à côté de chez moi
- Je clarifie mes envies
- Je teste une mission courte
- Je trouve un engagement fait pour moi
- Je me rends au forum des associations de ma commune (septembre)

TÉMOIGNAGE

« Le bénévolat est pour moi un engagement, une aventure humaine, qui nous permet d'évoluer, de se former, de rencontrer des gens et d'apporter un service à des personnes, une structure, une association qui partage les mêmes valeurs que nous. »

Nathan, Étudiant, 23 ans

JE ME TESTE : CE QUI ME MOTIVE

- ☐ Je donne du sens à mon engagement
- ☐ Je rencontre des gens
- ☐ J'apprends des choses
- ☐ Je prends du plaisir
- ☐ Je veux en savoir plus sur le bénévolat

TROUVER L'ENGAGEMENT FAIT POUR MOI



JE DÉMARRE MA MISSION

Je me pose des questions

- **Comment je valorise mes atouts ?** J'ai forcément des atouts à partager : accueillir, organiser, aider, transmettre, créer... Je regarde ce que j'aime faire et ce que j'ai déjà vécu dans ma vie perso, pro ou sportive. Même si je débute, mon envie d'aider, mon énergie ou ma capacité à apprendre sont déjà des forces. Le bénévolat, c'est un espace où je peux tester, progresser, oser. Je n'ai pas besoin d'être expert.
- **Comment je m'intègre dans une équipe déjà en place ?** Je prends le temps d'observer, de comprendre comment le groupe fonctionne. Je me présente simplement, je dis pourquoi je suis là, mes motivations. Je peux demander un référent, un binôme ou un tuteur pour faciliter mes débuts. Les équipes bénévoles aiment les nouvelles idées et les nouvelles énergies.
- **Comment je trouve ma place dans l'association ?** Je me pose trois questions :
 - Qu'est-ce que j'aime faire ?
 - Qu'est-ce que je sais faire ?
 - Combien de temps je peux donner ? Une mission réussie, c'est une mission où je me sens utile, respecté, à l'aise. Je peux commencer tranquillement, tester, changer de rôle. Le bénévolat évolue avec moi.



Mes ressources

- [JeVeuxAider](#)
- [Kit Si T Bénévole](#)
- [Associathèque](#)

Mes bonnes pratiques

- J'ose poser des questions : comprendre les rôles, les attentes, le fonctionnement...
- Je demande un temps d'observation : quelques heures pour me familiariser.
- J'exprime mes limites : dire ce que je peux faire ou non.
- Je participe aux temps conviviaux : c'est là que je m'intègre le plus vite.
- Je propose des idées : mon regard neuf est utile.
- Je demande un accompagnement : un tuteur ou un binôme rassure et aide à démarrer.

TÉMOIGNAGE

« Si je reste bénévole, c'est aussi grâce à la nouveauté, j'apprends encore en accueillant des petits nouveaux »

Anne, Infirmière, 54 ans

JE ME TESTE : COCHE CE QUI TE RESSEMBLE

- ☐ Le Communicant : j'aime accueillir, orienter, expliquer.
- ☐ Le Logistique : j'aime organiser, préparer, anticiper.
- ☐ Le Créatif : j'aime imaginer, concevoir, proposer.
- ☐ Le Technicien : j'aime installer, vérifier, régler.
- ☐ Le Social : j'aime écouter, accompagner, rassurer.
- ☐ Le Dynamique : j'aime être sur le terrain.
- ☐ Le Stratégique : j'aime structurer, planifier.

JE ME FORME

Je me pose des questions

- **Comment je me forme ?** Me former m'aide à être plus à l'aise, à mieux comprendre comment fonctionne une association, un club et à élargir ce que je peux faire. Il existe beaucoup de formations gratuites ou faciles d'accès : modules en ligne, ateliers courts, formations fédérales... Je peux commencer tranquillement, avec des contenus simples, puis aller plus loin selon l'évolution de mes envies et missions.
- **Comment j'évolue vers plus de responsabilités ?** Je peux évoluer progressivement : je dis ce qui me motive, je teste de nouvelles missions, je prends une petite responsabilité. Les associations et les clubs apprécient les bénévoles qui veulent s'impliquer davantage. Une formation ou un accompagnement peut m'aider à prendre confiance au sein de mon association ou mon club. Rejoindre un groupe de travail ou un comité est souvent une étape naturelle vers la coordination ou la gouvernance.

Mes ressources

- [Plateforme EVA- E-learning vie associative](#)
- [Portail de formations du Mouvement Associatif](#)
- [Formations fédérales](#) : de nombreuses autres fédérations proposent ces formations

Mes bonnes pratiques

- Je commence par des formats courts : ça me met en confiance.
- Je choisis selon mes missions : je me forme sur ce dont j'ai besoin maintenant.
- Je parle de mes envies : l'association ou le club peut m'orienter.
- Je teste avant de m'engager dans un long parcours.
- Je valorise ce que j'apprends : badges, attestations, expériences.



TÉMOIGNAGE

« Mes dirigeants m'ont dégagé du temps pour me former à l'encadrement des jeunes »

Slimane, Peintre, 31 ans

JE ME TESTE : QUELLE FORMATION EST FAITE POUR MOI ?

- ☐ J'aime organiser et structurer : gestion de projet, logistique, coordination.
- ☐ J'aime accueillir et communiquer : modules EVA, communication, relation adhérents.
- ☐ J'aimerais encadrer ou animer : formations fédérales, animation d'équipe.
- ☐ Je veux évoluer vers un rôle de dirigeant : Dirigeants de demain, Club des 300 (plus de détails au sein du parcours dirigeant).

JE TROUVE L'ÉQUILIBRE ENTRE MA VIE PERSONNELLE ET MA MISSION

Je me pose des questions

- **Comment j'évite la surcharge ?** Mon bénévolat doit rester un plaisir. Je connais mes limites et je n'accepte pas plus que ce que je peux vraiment assumer. Si je sens que ça devient trop, j'en parle. Une mission doit s'adapter à mon rythme de vie et pas l'inverse. Modérer mon rythme, c'est ce qui me permet de rester engagé dans la durée.
- **Comment je réévalue mon engagement ?** Ma disponibilité change selon ma vie perso, mon travail, ma fatigue. C'est normal. J'en parle avec mon référent pour ajuster : réduire la fréquence, changer de rôle, passer à un engagement ponctuel. Être clair sur ses besoins et ses limites, c'est ce qui permet de continuer dans de bonnes conditions.
- **Comment je gère un engagement ponctuel ?** L'engagement ponctuel s'intègre facilement dans une vie chargée. Je participe à des actions ciblées : événements, tournois, opérations de communication. Je prévois tôt pour aider l'organisation. Des missions courtes et claires, c'est simple, utile pour l'association ou le club et agréable.
- **Comment je trouve mon équilibre ?** Je fixe mes limites, j'organise mon temps, je reconnais les signes de fatigue, je communique avec l'équipe. L'équilibre, c'est accepter que le bénévolat s'insère dans une vie déjà bien remplie.

Mes ressources

- [Congé d'engagement](#)
- [Congé de représentation](#)

Mes bonnes pratiques

- **Outils de planification :** des outils numériques pour organiser mon temps, gérer mes disponibilités, faciliter la communication. Il en existe une multitude : l'association ou le club choisit les outils, mais c'est aussi à moi de m'y accoutumer pour que ça fonctionne.
- Je fixe mes limites : je dis ce que je peux faire et ce que je ne peux pas faire.
- J'organise mon temps : je planifie mes missions et j'anticipe les périodes chargées.
- Je prévois l'épuisement : je reconnais les signes de fatigue, je demande du soutien, je fais des pauses.
- Je communique avec l'équipe : je partage mes contraintes pour éviter les malentendus.

TÉMOIGNAGE

« Le club m'a permis de moins m'engager avec l'évolution de ma vie perso, je n'ai pas hésité à transmettre mes besoins aux dirigeants »

Chloé, Assistante de recherche, 35 ans



JE FAIS LE POINT SUR MON ENGAGEMENT

Je me pose des questions

- **Comment je sais si je veux renouveler mon engagement ?** Je prends un vrai temps pour moi : est-ce-que je suis encore motivé, disponible, aligné avec ce qu'on attend de moi. Je vérifie si la mission correspond toujours à mes envies, à mon rythme de vie, à ma manière d'aider. Mes motivations évoluent, c'est normal. Faire ce bilan m'aide à éviter l'usure et à garder un engagement de qualité. Si tout reste positif, renouveler devient simple et naturel.
- **Si je souhaite partir, comment je prépare mon départ ?** Partir, ce n'est pas abandonner. C'est passer le relais dans de bonnes conditions. J'en parle tôt avec mon référent pour organiser une transition fluide. Je transmets les infos essentielles, les contacts, les documents utiles. Si je peux accompagner un peu la personne qui me remplace, c'est encore mieux. Je pars en laissant une trace positive et en respectant le collectif. Je pars en facilitant la suite et en respectant l'engagement du collectif.
- **Comment je fais le point sur mon engagement ?** Je peux :
 - Poursuivre mon engagement tel qu'il est,
 - Ajuster le temps que j'y consacre,
 - Faire évoluer mon rôle ou mes missions,
 - Transmettre à un nouveau bénévole : préparer la transmission à un autre bénévole si je souhaite arrêter,
 - Prendre le temps de préparer ces changements permet à l'équipe de s'organiser sereinement,
 - Comment je m'inscris dans la durée ? Je prends conscience de ce que j'ai appris : organisation, communication, gestion d'équipe, autonomie. Je peux me projeter vers plus de responsabilités si j'en ai envie. Je peux aussi transmettre : accompagner les nouveaux, partager mon expérience. Ça renforce la continuité du projet associatif.

Mes bonnes pratiques

- Entretien annuel bénévole : un temps d'échange pour faire le point (mission, envies, difficultés, perspectives...).
- Fiche mission à transmettre au bénévole qui me remplace : un document simple qui aide pour transmettre les infos essentielles (contacts, tâches clés, outils, conseils...).
- Je prends un temps de recul : je fais le point régulièrement.
- J'exprime mes besoins et mes attentes, ça aide à ajuster mon rôle.
- J'anticipe les transitions : je préviens tôt si je souhaite changer ou partir.
- Je transmets ce que je sais : ça aide l'association ou le club et valorise mon expérience.

TÉMOIGNAGE

« Un bénévole peut partir quand il veut et c'est justement pour ça que sa présence vaut tellement : s'il reste, c'est qu'il y croit vraiment »

Faiza, Manager, 47 ans



JE METS EN VALEUR MON ENGAGEMENT

Je me pose des questions

- **Comment faire reconnaître mon engagement ?** Mon engagement mérite d'être reconnu, dans l'association mais aussi à l'extérieur. Je peux demander une attestation, faire valider mes compétences ou utiliser des dispositifs officiels. Mettre en avant ce que j'ai fait, les responsabilités que j'ai prises, ça renforce la visibilité de ma contribution. Cette reconnaissance valorise mon parcours et peut m'aider dans ma vie perso ou pro.
- **Comment valoriser mes compétences ailleurs ?** Le bénévolat m'a appris à organiser, communiquer, gérer une équipe, être autonome, créer... Je peux utiliser ces compétences dans un entretien, un dossier ou un projet. Je les relie à des situations concrètes vécues dans l'association. Ça montre ma capacité à agir, résoudre des problèmes, collaborer. C'est un vrai plus pour mon profil.
- **Comment valoriser mon engagement sur mon CV ?** Le bénévolat a toute sa place sur mon CV. Je peux indiquer ma mission, mes responsabilités, mes réalisations, les compétences acquises. Je mets en avant ce qui est transposable dans ma vie professionnelle. Bien présenté, mon engagement devient un atout.
- **Comment être reconnu et valorisé ?** Être valorisé, c'est :
 - Être reconnu en interne,
 - Identifier mes compétences,
 - Devenir ambassadeur,
 - Être accompagné dans la durée.

Mes ressources

- [Passeport bénévole](#)
- [Open Badges](#)
- [Compte d'Engagement Citoyen \(CEC\)](#)
- [Diagoriente](#)
- [VAE Bénévole](#)
- [Loi Égalité Citoyenneté](#)
- [Passeport de compétences – Caisse des Dépôts](#)

Mes bonnes pratiques

- **Je demande une attestation d'engagement :** document officiel attestant de ma mission, de sa durée et de mes responsabilités.
- **Je parle de mon engagement :** autour de moi, dans mes démarches de recherche d'emploi.
- **Je formalise mes compétences :** je note ce que j'ai appris.
- **J'utilise les outils de valorisation :** passeport bénévole, badges, attestations.
- **J'intègre mon engagement à mon CV :** je mets en avant ce qui est utile pour mon parcours.

TÉMOIGNAGE

« Je me suis rendu compte qu'au fur et à mesure que je faisais des études et que je recherchais des stages et des alternances, avoir tout ça en plus sur son CV, ça aide vraiment beaucoup »

Mathilde, Étudiante, 22 ans



CONCLUSION

Le bénévolat sportif vit grâce à une dynamique collective où chacun compte. Il tient parce que des personnes différentes, celles qui donnent de leur temps et celles qui organisent, accompagnent et structurent, vont dans la même direction. Tout au long de ce livret, ces deux parcours se sont croisés : celui de la personne qui souhaite s'engager et celui de la personne qui crée les conditions pour que cet engagement soit possible. Deux chemins qui se complètent et se renforcent, et qui rappellent que la vitalité d'un club repose autant sur l'envie individuelle que sur la capacité collective à accueillir, guider et reconnaître.

Ce livret rappelle plusieurs évidences qui façonnent la vie associative :

Le bénévolat change, mais reste une force essentielle pour faire tourner un club, maintenir des activités accessibles et préserver l'esprit sportif.

- Les motivations évoluent, les formes d'engagement se diversifient, les attentes deviennent plus claires : les clubs doivent composer avec des parcours plus variés, parfois plus courts, mais souvent plus riches.
- Les dirigeants doivent adapter leurs pratiques, préciser les missions, reconnaître les contributions et anticiper les transitions pour éviter l'essoufflement et favoriser la continuité.
- Les bénévoles ont besoin de se situer, de se former, de valoriser ce qu'ils apprennent et de préserver leur équilibre pour que l'engagement reste une source de plaisir et non de pression.
- Les outils, ressources et bonnes pratiques existent : les utiliser simplifie la vie de tout le monde, renforce la dynamique collective et permet de construire un environnement où chacun trouve sa place.

UNE BOÎTE À OUTILS PARTAGÉE

Un ensemble de ressources pratiques accessibles à tous :

- [Modèles de fiches mission](#)
- [Chartes d'engagement](#)
- [Trames d'entretien](#)
- [Guides pratiques](#)

SITOGRAPHIE

Ressources institutionnelles

- [Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports – Guides pratiques](#)
- [Guide du bénévolat 2024–2025](#)
- [Guide du bénévole pour diriger son association](#)
- [Recourir au bénévolat – Guide pratique \(Ministère du Travail\)](#)

Engagement et recrutement

- [JeVeuxAider.gouv.fr](#)
- [France Bénévolat – Passeport bénévole](#)
- [Fiches mission – Ligue Nouvelle-Aquitaine](#)
- [Livret d'accueil personnalisable](#)

Formations

- [EVA – Formations en ligne pour bénévoles](#)
- [MOOC PROSCeSS](#)
- [Portail de formations du Mouvement associatif](#)
- [Dirigeants de demain](#)
- [Club des 300](#)

Outils numériques et gestion

- [Cartographie des solutions digitales du sport](#)
- [Outils numériques pour associations](#)

Valorisation et reconnaissance

- [Open Badges](#)
- [Compte d'Engagement Citoyen \(CEC\)](#)
- [Diagoriente](#)

Inspirations et innovations associatives

- [Les Waldeck – Pratiques inspirantes](#)
- [Kit Si T Bénévole](#)

FIDÉLISATION

Accueil chaleureux

Créer le lien dès la première minute.
Donner des repères simples.
Un référent, une mission, un sens.
Se sentir attendu, se sentir utile.

Évolution des rôles

Changer de mission, c'est possible.
Bouger, tester, évoluer.
Trouver sa place au fil du temps.

Communication fluide

Des infos claires.
Des échanges réguliers.
Une présence rassurante.
Un cadre humain.

Bien-être du bénévole

Un bénévole heureux reste.
Un bénévole valorisé reste.
Un bénévole qui se sent bien... reste.

Diversité des bénévoles

Le bénévole n'a pas un seul visage.
Des jeunes, des femmes, des seniors.
Des bénévoles en situation de handicap.
Un bénévolat ouvert, multiple, vivant.

Communauté vivante

Des moments partagés.
Des rituels qui rassemblent.
Des réussites célébrées.
Des remerciements visibles.

Accompagnement durable

Soutenir, encourager, reconnaître.
Avancer ensemble.
Construire une relation qui dure.

Écoute et ajustements

Écouter vraiment.
Adapter les missions.
Prévenir la surcharge.
Proposer des formations

Ministère des Sports,
de la Jeunesse et de la Vie associative

95 avenue de France
75650 Paris Cedex 13

www.sports.gouv.fr

