Mémoire de deuxième année

Le sport est-il un facteur d'inclusion pour les populations immigrées malgré les conjonctures internationales ? Le cas de la communauté russe en France.

Daria DIUBINA

Viktoriia KVANINA

Université d'Angers, ESTHUA Institut National de Tourisme-INNTO

Master 2

Tourisme sportif et d'aventure

2024-2026

Sous la direction de Ekaterina ANDREEVA-JOURDAIN

Table des matières

Remerciements **4**
Engagement de non plagiat **5**
Introduction **7**
Partie I - Etat de l'art et concept **9**
1.1 Etat de l'art 9
1.2 La démarche épistémologique 17
1.3 Problématique et définitions 18
1.3.1 La problématique 19
1.3.2 Définition des notions principales 20
1.4 Hypothèses 22
Partie II - Le protocole méthodologique **23**
2.1 Le choix méthodologique 24
2.2 Production de données quantitatives 26
2.3 Production des données qualitatives 28
Partie III - Analyse des données et synthèse **31**
3.1 Profil sociodémographique des répondants 32
3.1.1 Les pratiques sportives des migrants russes interrogés 36
3.1.2 Vie sociale, apprentissage linguistique et sentiment d'intégration 42
3.1.3 Le rôle du sport dans l'intégration 48
3.2 Analyse des données qualitatives 55
3.2.1 Parcours migratoire 55
3.2.2 Vie sociale et intégration 58
3.2.3 Langue et codes culturels 61
3.2.4 Rapport au sport 65
3.2.5 Identité, obstacles et avenir 68
3.2.6 Recommandations et regard critique 70
3.3 Discussion des hypothèses de recherche 72
3.4 Implications des résultats et limites de recherche 74
Conclusion **78**
Bibliographie **80**
A. Informations sociodémographiques 83
B. Pratique sportive 83
C. Intégration et vie sociale 83
D. Rôle du sport dans votre intégration 84
Thème 1 – Parcours migratoire 84
Thème 2 – Vie sociale et intégration 85
Thème 3 – Langue et codes culturels 85
Thème 4 – Rapport au sport 85
Thème 5 – Identité, obstacles, avenir 85
Thème 5 – Recommandations et regard critique 85
Table des figures **86**
Table des annexes **87**

Dossier Méthodologique..... 88
Retranscription des entretiens.....88

Remerciements

Nous tenons à adresser nos sincères remerciements à notre directrice de mémoire, Mme Ekaterina Andreeva-Jourdain, pour son accompagnement tout au long de cette recherche. Ses conseils avisés, sa disponibilité, et ses remarques constructives nous ont permis d'approfondir notre réflexion et de mener à bien ce travail.

Nous souhaitons également exprimer notre profonde gratitude à Mme Sylvine Pickel-Chevalier, responsable de notre formation, pour son soutien, l'intérêt qu'elle a porté à notre sujet de recherche et ses précieux encouragements tout au long de notre parcours universitaire.

Enfin, nous remercions toutes les personnes qui ont accepté de participer à notre enquête, que ce soit en répondant au questionnaire ou en partageant leur expérience lors des entretiens. Leur disponibilité et leur confiance ont joué un rôle déterminant dans la réalisation de ce mémoire.

Engagement de non plagiat

Engagement à signer et à joindre à tous les rapports, dossiers, mémoires ou thèse

Je, Daria DIUBINA

déclare être pleinement conscient·e que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publié sur toutes formes de support, numérique ou papier, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce mémoire.

signé par l'étudiante le 08 / 07 / 2026



Engagement de non plagiat

Engagement à signer et à joindre à tous les rapports, dossiers, mémoires ou thèse

Je, Viktoriia KVANINA

déclare être pleinement conscient·e que le plagiat de documents ou d'une partie d'un document publié sur toutes formes de support, numérique ou papier, constitue une violation des droits d'auteur ainsi qu'une fraude caractérisée. En conséquence, je m'engage à citer toutes les sources que j'ai utilisées pour écrire ce mémoire.

signé par l'étudiante le 08 / 07 / 2026



Introduction

La France a longtemps été considérée comme un pays accueillant envers les étrangers, en particulier les réfugiés politiques et les intellectuels. Depuis le début du XXe siècle, elle a accueilli plusieurs vagues de migrants russes, notamment après la révolution de 1917, puis après la Seconde Guerre mondiale et pendant la période soviétique. Ces mouvements migratoires s'expliquent tant par des raisons politiques que par des facteurs économiques, professionnels ou personnels, ce qui a contribué à la formation d'une communauté russe diversifiée sur le territoire français.

Aujourd'hui, la migration des Russes vers la France ne se limite plus aux cas d'exil politique. Elle concerne également des personnes venues pour suivre des études, trouver un emploi, réaliser leurs projets de vie ou pour des raisons familiales. Une telle diversité de profils implique des parcours d'intégration différents, qui ne peuvent être analysés de la même manière.

Dans ce contexte, la question de l'intégration de ces groupes de population dans la société française revêt une importance particulière. Elle touche à plusieurs aspects, tels que l'apprentissage de la langue, l'accès à l'emploi, ainsi que l'établissement de liens sociaux avec la population locale.

Le sport est souvent présenté comme un moyen favorisant l'intégration. Il permet de rencontrer des gens, de participer à des activités collectives et de partager des expériences communes. C'est précisément pour cette raison que les organisations et institutions sociales y ont régulièrement recours comme outil d'inclusion.

Cependant, cette idée mérite d'être nuancée. Le sport ne garantit pas automatiquement l'intégration. Dans certains cas, les relations restent limitées au domaine sportif ou se développent principalement entre personnes d'une même origine. Il peut également exister des obstacles tels que la langue, le coût ou l'accès aux installations sportives.

Dans ce mémoire, nous nous intéressons à la communauté des migrants russes en France afin de comprendre dans quelle mesure le sport peut jouer un rôle dans leur intégration. L'objectif est de comparer les parcours de vie des personnes pratiquant

un sport avec ceux qui n'en pratiquent pas, afin de mettre en évidence d'éventuelles différences.

La question de recherche est la suivante : en quoi la pratique du sport peut-elle influencer l'intégration sociale des migrants russes en France ?

Pour y répondre, nous formulons plusieurs hypothèses. Le sport peut favoriser le développement de liens sociaux, l'apprentissage de la langue et la formation d'un sentiment d'appartenance. Cependant, son effet peut être limité si les interactions restent superficielles ou peu ouvertes.

Pour vérifier ces hypothèses, nous avons utilisé une méthode mixte combinant un questionnaire et des entretiens. Le questionnaire, en tant que méthode quantitative, permet de mettre en évidence les tendances générales, tandis que les entretiens permettent d’avoir des données qualitatives et de mieux comprendre les expériences individuelles.

Dans ce mémoire, nous allons tout d'abord présenter les concepts fondamentaux, puis expliquer notre méthodologie et, enfin, analyser les résultats obtenus.

Partie I - Etat de l’art et concept

L'objectif de cette première partie est de poser les bases théoriques de notre étude. Avant d’analyser les résultats de notre enquête, il est important de s'appuyer sur les recherches existantes afin de mieux comprendre les concepts d'intégration et le rôle du sport dans ce processus.

Nous commencerons par présenter un état de l’art à partir de différentes sources étudiées, afin de mettre en évidence les principaux résultats et débats concernant le lien entre le sport et l'intégration des migrants. Nous définirons ensuite les concepts clés utilisés dans ce mémoire, notamment les notions d'intégration, de socialisation et de pratique sportive.

Enfin, cette partie permettra de poser les bases de notre analyse et de mieux comprendre les hypothèses formulées dans le cadre de cette étude.

1.1 Etat de l’art

Le premier fait saillant concerne les notions d'intégration et d'assimilation, ainsi que leur lien avec les politiques publiques. Les travaux qui nous permettent de développer cette idée sont principalement ceux de Ian Henry (Henry, 2007) et Mirna Safi (Safi, 2007).

Ces auteurs montrent que les notions d'intégration et d'assimilation ne sont pas de simples concepts théoriques, mais des phénomènes liés à la manière dont les États façonnent leur identité nationale et leurs politiques.

Henry explique que l’intégration permet aux migrants de s’adapter à la société tout en conservant certains aspects de leur culture (Henry, 2007, p. 3). À l’inverse, l’assimilation renvoie à la logique d’absorption des cultures minoritaires par la culture dominante. Cette distinction est importante, car elle reflète deux visions différentes de la place des migrants dans la société : soit ils doivent s’adapter tout en conservant une partie de leur identité, soit ils doivent progressivement renoncer à leurs spécificités culturelles.

Henry souligne également que ces concepts ne sont pas neutres. Ils dépendent du contexte historique et politique, notamment des processus de construction de l’État

(Henry, 2007, p. 3). En France, par exemple, la culture nationale repose sur une volonté politique commune, ce qui explique pourquoi le modèle d'assimilation reste très répandu, notamment dans les politiques publiques (Henry, 2007, p. 4 ; p. 9).

Les travaux de Safi confirment cette idée. Elle montre qu'en France, on utilise le terme « intégration », mais que les différences culturelles sont souvent acceptées uniquement dans la vie privée (Safi, 2007, p. 68). Cela témoigne qu'il existe un écart entre le discours et la réalité.

Safi explique également qu'aujourd'hui, les migrants sont plus diversifiés, sont souvent plus diplômés et qu'ils gardent des liens avec leur pays d'origine (Safi, 2007, p. 45). Cela complique l'intégration, car il ne s'agit pas simplement d'un changement de culture, mais de trouver un équilibre entre plusieurs identités.

Enfin, ces auteurs montrent que l'intégration ne dépend pas seulement des migrants, mais aussi des politiques mises en place. Henry, par exemple, explique que le sport est utilisé comme un outil pour favoriser l'intégration et le dialogue entre les cultures (Henry, 2007, p. 2 ; p. 6). Cependant, ces politiques ne tiennent pas toujours compte des différences entre les groupes.

Ainsi, ce premier fait important montre que l'intégration est un processus complexe qui dépend à la fois des individus et du contexte social et politique.

Le deuxième fait saillant que nous avons décidé de mettre en avant concerne le rôle du sport en tant qu'espace de socialisation et de dialogue interculturel, permettant de surmonter les barrières linguistiques. Pour confirmer cette idée, nous nous appuyons principalement sur les travaux de William Gasparini et Giovanna Russo (Gasparini et Russo, 2021). Ces auteurs montrent que le sport peut jouer un rôle important dans l'intégration des migrants, notamment parce qu'il favorise la création de liens sociaux.

En effet, les activités sportives de loisir favorisent le dialogue interculturel, même lorsque les migrants ne maîtrisent pas la langue du pays d'accueil (Gasparini et Russo, 2021, p. 229). Ainsi, le sport apparaît comme un « langage universel » qui permet aux gens de communiquer autrement qu'à travers les mots.

De plus, le sport est décrit comme un espace propice aux rencontres et à la socialisation. Il permet aux migrants de rejoindre un groupe, de développer un réseau de relations et de mieux comprendre les normes de la société d'accueil (Gasparini et Russo, 2021, p. 235). Cela peut également renforcer le sentiment d'appartenance et aider à se sentir davantage intégré dans la société.

Par ailleurs, l'Union européenne soutient de plus en plus activement des projets qui utilisent le sport comme outil d'intégration (Gasparini et Russo, 2021, p. 231), et de nombreuses initiatives se développent, par exemple au sein de clubs sportifs ou d'associations.

En France, certaines fédérations, comme la Fédération française de football, participent à cette dynamique en favorisant les échanges culturels et l'intégration au sein des équipes locales (Gasparini et Russo, 2021, p. 233).

Cependant, bien que le sport favorise le développement des relations sociales, les auteurs montrent que son influence dépend du contexte. Il peut faciliter les contacts entre migrants et non-migrants, mais ces interactions ne sont pas toujours profondes ou durables (Gasparini et Russo, 2021, p. 236).

Le troisième fait saillant concerne l'utilisation politique du sport dans le cadre des politiques d'intégration. Les travaux qui nous permettent de développer cette idée sont notamment ceux de Gérard Noiriel et William Gasparini (Noiriel et Gasparini, 2012, p. 411), ainsi que ceux de Julien Puech, François Le Yondre et Jane Freedman.

Ces auteurs montrent que le sport n'est pas seulement une activité sociale ou un loisir, mais aussi un instrument politique dans les sociétés européennes. Depuis les années 1990, le sport est utilisé pour favoriser l'intégration des migrants, ainsi que pour renforcer la cohésion sociale et l'identité nationale (Noiriel et Gasparini, 2012, p. 414).

Dans ce contexte, l'Union européenne joue un rôle important. Elle soutient de nombreux projets utilisant le sport comme levier d'intégration des migrants (Gasparini et Russo, 2021, p. 231). Cela montre que le sport est devenu un instrument central de la politique publique en matière d'intégration.

Les travaux de Puech, Le Yondre et Friedman permettent d'approfondir l'analyse (Puech et al., 2021). Ils expliquent que l'utilisation du sport dans le processus d'accueil des migrants est très variée, mais reste fondamentalement politique (Puech et al., 2021, p. 246).

En effet, selon les pays et les contextes, le sport peut être utilisé à des fins différentes. Par exemple, certaines mesures politiques poussent les migrants à adopter les normes du pays d'accueil (Puech et al., 2021, p. 248). Cela montre que le sport peut être non seulement un moyen d'intégration, mais aussi un instrument de normalisation.

Dans le même temps, ces auteurs soulignent que le sport peut également avoir une influence positive sur les migrants eux-mêmes. Il peut les aider à se sentir mieux, à sortir de l'isolement et à surmonter certaines difficultés liées à leur parcours migratoire (Puech et al., 2021, p. 257). Ainsi, le sport peut jouer à la fois un rôle social, psychologique et culturel.

Le quatrième fait saillant : la contribution culturelle des migrants à travers le sport. Parmi les travaux permettant d'approfondir cette idée, on peut de nouveau citer les recherches de Puech et al., ainsi que celles de Gasparini et Russo.

Ces auteurs montrent que les migrants ne sont pas seulement des personnes qui doivent s'adapter à la société d'accueil, mais aussi celles qui participent activement à sa transformation. En effet, grâce à leur participation à des manifestations sportives, ils peuvent introduire de nouvelles pratiques et faire découvrir leur culture sportive à leur entourage (Puech et al., p. 257). Cela signifie que le sport n'est pas seulement un outil d'intégration « à sens unique », mais aussi un espace d'échange.

Les migrants apportent de nouveaux éléments susceptibles d'enrichir les traditions locales et de diversifier les formes de sport.

De plus, Gasparini et Russo montrent que le sport peut contribuer à la formation de valeurs positives telles que le respect, la compréhension mutuelle et la coopération entre les personnes (Gasparini et Russo, 2021, p. 231). Il permet ainsi de créer un environnement dans lequel différentes cultures peuvent se rencontrer et interagir.

Dans ce contexte, le sport contribue à renforcer les liens sociaux au niveau local, en facilitant les rencontres entre personnes d'origines diverses.

Ce fait saillant montre donc que le sport sert non seulement à l'intégration des migrants, mais aussi à favoriser les échanges et à enrichir la société d'accueil.

Le cinquième fait saillant concerne les limites et les paradoxes du sport dans le processus d'intégration. Les travaux qui nous permettent de développer cette idée sont principalement ceux de William Gasparini.

Dans de nombreux discours politiques et médiatiques, le sport est souvent présenté comme un outil efficace d'intégration, voire comme un « modèle » de cohésion sociale (Gasparini, 2010, p. 85). Cependant, les recherches sociologiques montrent que cette vision est à nuancer.

En effet, le sport peut également être un lieu de discrimination. Gasparini montre qu'il existe différentes formes de discrimination dans la pratique sportive, notamment en fonction du sexe, de l'âge, de l'origine sociale ou ethnique, ainsi que de l'apparence physique (Gasparini, 2010, p. 88). Cela signifie que le sport n'est pas toujours un espace totalement inclusif.

De plus, il existe un paradoxe important : le sport est à la fois un espace de rencontre et un espace de différenciation. D'une part, il permet aux gens de se rencontrer et de mieux se connaître, ce qui peut réduire les préjugés (Gasparini, 2010, p. 86). Mais d'autre part, le sport de compétition repose sur les résultats et la hiérarchie, ce qui peut aggraver certaines inégalités (Gasparini, 2010, p. 87).

De plus, l'intégration par le sport ne se fait pas automatiquement. Gasparini explique que les compétences ou les relations développées dans un contexte sportif ne se transfèrent pas forcément dans d'autres domaines de la vie sociale (Gasparini et Russo, 2021, p. 236). Ainsi, une personne peut être intégrée dans un club sportif sans pour autant être véritablement intégrée dans la société dans son ensemble.

Enfin, certains aspects restent encore peu étudiés, notamment la question du genre. Les femmes migrantes participent souvent moins aux activités sportives, ce qui limite leur accès aux bienfaits potentiels du sport (Gasparini et Russo, 2021, p. 237).

Ainsi, ce fait important montre que le sport ne doit pas être considéré comme une solution automatique au problème de l'intégration. Il peut favoriser les échanges et les rencontres, mais il peut aussi aggraver les inégalités et avoir un effet limité selon les situations.

Le sixième fait saillant qui ressort de nos lectures concerne les concepts de multiculturalisme et d'interculturalisme.

Ces concepts, développés notamment par Henry, permettent de mieux comprendre comment les sociétés gèrent la diversité culturelle. Le multiculturalisme repose sur la coexistence de différentes cultures, valorisant la diversité et les libertés individuelles (Henry et al. ,2007, p. 4). L'interculturalisme, en revanche, met davantage l'accent sur les échanges entre les cultures, dans le but de créer un mélange culturel commun (Henry et al. ,2007, p. 5). Dans ce contexte, le sport apparaît comme un domaine particulièrement intéressant.

Les travaux de Smith, Spaaij et McDonald montrent que les activités sportives permettent aux migrants de préserver une partie de leur culture tout en s'adaptant à celle du pays d'accueil (Smith et al., 2018, p. 853). De plus, le sport contribue à la création de nouvelles formes de capital culturel qui peuvent être reconnues tant par les migrants que par la société d'accueil (Smith et al., 2018, p. 852).

Cependant, ce processus n'est pas toujours simple : si la culture des migrants n'est pas valorisée, cela peut constituer un obstacle à leur participation et à leur intégration (Smith et al., 2018, p. 860).

Ce fait saillant montre donc que le sport constitue un cadre important pour gérer la diversité culturelle. Il permet à la fois la rencontre entre les cultures et la construction de nouvelles formes d'identité, mais ses effets dépendent du contexte et de la reconnaissance accordée aux migrants.

Nos lectures montrent également que le sport peut constituer un outil puissant d'intégration sociale pour les migrants.

Le septième fait saillant concerne l'impact psychologique du sport sur les migrants. Les travaux de Puech, Le Yondre et Freedman montrent que la pratique sportive

joue non seulement un rôle social, mais aussi un rôle important dans le bien-être des individus (Puech et al., 2021).

En effet, le parcours migratoire peut être difficile, en particulier pour les personnes qui ont connu des bouleversements, du stress ou parfois des traumatismes. Dans ce contexte, le sport peut offrir un espace sûr, permettant aux migrants de se sentir mieux et de retrouver un sentiment de stabilité (Puech et al., 2021, p. 257).

Les auteurs expliquent également que la pratique sportive peut aider à briser l'isolement et à retrouver un sens à sa vie. Elle permet aux individus de se sentir accueillis et de reprendre confiance en eux, ce qui est essentiel dans le processus d'intégration (Puech et al., 2021, p. 257).

De plus, certaines activités sportives peuvent contribuer à réduire les effets du stress, en particulier le stress post-traumatique lié à la migration (Puech et al., 2021, p. 258). Le sport devient ainsi un outil qui aide les migrants à reconstruire leur vie, tant sur le plan personnel que social.

Enfin, cette dimension psychologique est liée à une perspective d'avenir. Le sport peut aider les migrants à planifier leur avenir en leur fournissant des conseils et des outils pour se construire une vie dans le pays d'accueil (Puech et al., 2021, p. 260).

Ainsi, ce fait saillant montre que le sport peut avoir un effet positif non seulement sur l'intégration sociale, mais aussi sur le bien-être et l'équilibre personnel des migrants.

Un autre fait saillant qui ressort de nos lectures concerne le rôle du sport dans la constitution du capital culturel (les connaissances, les habitudes et les compétences liées à la culture) des migrants. Les travaux de Smith, Spaaij et McDonald montrent que le sport offre un espace où les migrants peuvent à la fois préserver, adapter et partager leur culture (Smith et al., 2018, p. 853).

En effet, la pratique sportive contribue à développer des compétences et des habitudes qui peuvent être utiles dans la société d'accueil. Lorsque ces compétences sont reconnues et valorisées, elles peuvent faciliter l'intégration des migrants (Smith et al., 2018, p. 852). Le sport est donc un espace d'échange

culturel. Les migrants peuvent exprimer leur identité tout en s'adaptant à la culture dominante, créant ainsi une forme d'équilibre entre les deux.

Cependant, ce processus n'est pas toujours positif. Les auteurs montrent que si la culture des migrants n'est pas reconnue ou valorisée, cela peut, au contraire, freiner leur participation et leur intégration (Smith et al., 2018, p. 860).

Enfin, le sport reflète un processus d'adaptation mutuelle : les migrants s'adaptent à la société d'accueil, mais celle-ci peut également évoluer au contact de nouvelles pratiques culturelles (Smith et al., 2018, p. 864).

Ainsi, ce huitième fait saillant témoigne que le sport apparaît comme un espace important où se construisent des formes d'intégration, mais aussi où surgissent des tensions liées à la reconnaissance culturelle.

Nos lectures montrent également la diversité des approches en matière d'utilisation du sport pour l'intégration en Europe.

En effet, les politiques sportives varient d'un pays à l'autre en fonction de leur histoire, de leur culture et de leur approche de l'intégration.

Comme le montre Ian Henry et al., certains pays s'appuient davantage sur des modèles de multiculturalisme, d'autres sur l'interculturalisme, ou encore sur des approches plus proches de l'assimilation (Henry et al. ,2007).

Cette diversité se reflète dans les mesures mises en œuvre.

L'Union européenne soutient de nombreux projets utilisant le sport comme levier d'intégration, notamment à travers ses plans d'action pour l'inclusion (2016-2027) (Gasparini et Russo, 2021, p. 231).

Cependant, tous les pays ne sont pas au même niveau. Par exemple, l'Allemagne est souvent présentée comme un pays particulièrement actif dans le développement de programmes sportifs destinés aux migrants (Gasparini et Russo, 2021, p. 232).

Ainsi, ce fait important montre que le rôle du sport dans l'intégration dépend dans une large mesure du contexte national et des décisions politiques, ce qui explique les différences de résultats d'un pays à l'autre.

Enfin, nos lectures permettent de mieux comprendre le cas particulier de la communauté russe en France.

Les travaux de Réau et Gousseff montrent que cette communauté a joué un rôle actif dans le développement d'activités culturelles et sportives, tout en cherchant à préserver son identité.

Dans les années 1930, par exemple, les migrants russes à Paris ont lancé des initiatives sportives telles que l'équipe de water-polo des « Ours blancs » (Réau, 2007, p. 72). Ces initiatives démontrent que le sport pouvait déjà servir de moyen de rassemblement, mais aussi de participation à la vie sociale française.

Cependant, la communauté russe n'est pas homogène. Les travaux de Gousseff montrent qu'après la Seconde Guerre mondiale, elle a été marquée par d'importantes divisions internes, notamment entre ceux qui souhaitaient retourner en URSS et ceux qui voulaient rester en France (Gousseff, 1994). Ces tensions ont miné son unité et influencé son organisation.

De plus, Paris a longtemps joué un rôle central pour la diaspora russe en Europe, servant de lieu de rencontre et d'échange (Gousseff, 1994). Mais après la guerre, ce rôle s'est progressivement effacé, et la communauté russe a dû s'adapter davantage au contexte français (Gousseff, 1994).

Enfin, comme le souligne Gousseff, la migration russe est marquée par une quête d'identité culturelle qui s'étend au-delà du territoire d'origine (Gousseff, 2022, p. 3). Cela signifie que les migrants russes cherchent à préserver leur culture tout en s'intégrant dans une nouvelle société.

Ainsi, ce dernier fait saillant montre que l'intégration des migrants russes en France s'inscrit dans une trajectoire historique unique et complexe, marquée par des processus d'adaptation, de préservation culturelle et de transformation.

1.2 La démarche épistémologique

Dans notre mémoire, nous avons choisi d'adopter une approche constructiviste. Cette approche part du principe que la réalité sociale n'est pas fixée, mais qu'elle se construit à travers les expériences, les interactions et les interprétations des

individus. Comme le rappellent Essaber et al. (2024, p. 1228) en s'appuyant sur Le Moigne (1995) et David (2000), la connaissance ne peut être séparée de l'activité humaine qui la produit. De la même manière, Essaber et al. (2024, p. 1228) reprennent Martineau (2004) pour souligner l'importance des interactions entre les acteurs dans la co-construction du monde social.

Nous estimons que cette approche est pertinente pour notre sujet, car l'intégration des migrants russes en France ne peut être comprise uniquement à travers des données objectives. Elle dépend également de la manière dont les personnes vivent leur arrivée, de leurs relations avec la société française, de leur participation ou non à des activités sportives, et du sens qu'elles attribuent à ces expériences.

Autrement dit, nous considérons que l'intégration n'est pas la même pour tout le monde. Elle peut être perçue différemment selon l'âge, le parcours migratoire, la maîtrise de la langue, les relations sociales ou l'accès aux activités sportives. Le rôle du sport en lui-même n'est donc pas automatique : il dépend du contexte, des interactions et de l'expérience vécue par chaque individu.

Le constructivisme nous permet ainsi de prendre en compte la diversité des parcours et des perceptions. Il s'inscrit dans notre méthodologie, car le questionnaire nous aide à identifier des tendances générales, tandis que les entretiens nous permettent de mieux comprendre comment les personnes interrogées construisent leur propre vision de l'intégration et du sport.

Ainsi, dans notre recherche, le sport n'est pas considéré comme un facteur universel d'intégration, mais comme un espace social dont les effets varient en fonction de la situation et des individus concernés.

1.3 Problématique et définitions

Cette section a pour objectif de préciser la problématique de notre étude et de définir les concepts clés utilisés dans ce mémoire. Nous expliquerons tout d'abord pourquoi la relation entre le sport et l'intégration constitue une problématique de recherche valable, puis nous clarifierons les concepts qui serviront de base à notre analyse.

1.3.1 La problématique

En Europe, et en particulier en France, le sport est souvent présenté comme un outil capable de favoriser l'intégration des migrants. Plusieurs auteurs soutiennent ce point de vue. Gasparini et Russo, par exemple, montrent que les activités sportives peuvent favoriser les liens sociaux, faciliter le dialogue interculturel et permettre aux migrants de mieux comprendre la société d'accueil (Gasparini et Russo, 2021). De leur côté, Puech, Le Yondre et Freedman soulignent également que le sport peut aider à briser l'isolement et à redonner un sens à la vie (Puech et al., 2021).

Cependant, la littérature montre également que cette idée doit être nuancée. Gasparini souligne que l'intégration par le sport n'est pas automatique et qu'il n'y a pas de transfert immédiat entre le monde du sport et les autres sphères de la vie sociale (Gasparini, 2008). Le sport peut faciliter les rencontres, mais cela ne signifie pas nécessairement que les personnes sont pleinement intégrées dans la société. De plus, des discriminations fondées sur le genre, l'origine, l'âge ou le statut social peuvent également exister.

Cette tension entre le potentiel d'intégration du sport et ses limites rend le sujet particulièrement intéressant. La question n'est donc pas simplement de savoir si le sport favorise ou non l'intégration, mais plutôt de comprendre dans quelles conditions il peut jouer ce rôle, pour quels groupes et avec quelles limites.

Dans notre cas, cette question s'applique à la communauté des migrants russes en France. Ce choix est pertinent car cette population reste peu étudiée dans la recherche sur l'intégration par le sport. De plus, les migrants russes en France ne forment pas un groupe homogène : certains sont venus pour leurs études, d'autres pour le travail, pour des raisons familiales, un projet personnel, voire des circonstances politiques. Leurs expériences d'intégration peuvent donc varier considérablement.

Notre recherche vise donc à comprendre si la pratique sportive peut véritablement favoriser l'intégration sociale des migrants russes en France, en comparant les parcours de ceux qui pratiquent un sport à ceux qui n'en pratiquent pas.

La question de recherche peut donc être formulée comme suit :

Dans quelle mesure la pratique sportive peut-elle favoriser l'intégration sociale des migrants russes en France, et quelles sont les limites de cette approche ?

1.3.2 Définition des notions principales

Intégration

Selon Ian Henry, l'intégration désigne le processus par lequel un groupe minoritaire s'adapte à une société majoritaire et se voit accorder l'égalité des droits et de traitement (Henry et al. ,2007). Cette définition est utile car elle montre que l'intégration ne signifie pas simplement « vivre dans un pays », mais aussi participer à sa vie sociale.

Mirna Safi va plus loin en montrant que l'intégration peut être comprise comme une propriété du système social, c'est-à-dire comme une manière pour une société d'organiser les liens entre ses membres (Safi, 2007). Dans notre mémoire, nous retiendrons donc l'idée que l'intégration est un processus graduel impliquant la langue, les relations sociales, le mode de vie et le sentiment d'appartenance.

Assimilation

Henry définit l'assimilation comme l'absorption des cultures minoritaires dans la culture et les pratiques de la société d'accueil (Henry et al. ,2007). Safi montre également que la théorie de l'assimilation a longtemps dominé la recherche sur l'immigration (Safi, 2007).

Dans notre travail, ce concept est important car il nous permet de distinguer deux approches : d'une part, l'assimilation implique un effacement plus important de la culture d'origine ; d'autre part, l'intégration laisse davantage de place à la préservation de certaines spécificités culturelles. Cette distinction est essentielle pour notre sujet, car nous ne cherchons pas à déterminer si les migrants russes « deviennent français », mais plutôt comment ils trouvent leur place dans la société française.

Migrant

Gasparini et Russo soulignent qu'il n'existe pas de définition juridique unique du terme « migrant » (Gasparini et Russo, 2021). Au niveau international, ce terme désigne généralement une personne qui s'installe de manière permanente dans un autre pays. Ils montrent également que les termes « migrant », « immigrant » et « réfugié » ne renvoient pas exactement aux mêmes réalités.

Dans ce mémoire, nous utilisons le terme « migrant » au sens large pour désigner les personnes originaires de Russie qui vivent en France depuis plusieurs années. Nous ne limitons pas notre étude aux réfugiés, car notre population comprend également des personnes venues pour leurs études, leur travail, leur famille ou d'autres raisons personnelles.

Sport / Pratique sportive

Au sens général, le sport désigne un ensemble d'activités physiques pratiquées selon certaines règles, individuellement ou collectivement. Mais dans notre mémoire, nous adoptons une définition plus large. En nous appuyant sur Gasparini et Russo, nous considérons le sport comme un espace de socialisation, d'interaction et, parfois, d'apprentissage des normes sociales (Gasparini et Russo, 2021).

Ce qui nous intéresse, par conséquent, ce n'est pas seulement la performance, mais aussi le fait que la pratique sportive peut favoriser les liens, offrir un cadre collectif et mettre les individus en contact avec d'autres groupes sociaux.

Capital culturel

Enfin, le concept de capital culturel peut s'avérer utile pour notre analyse. Smith, Spaaij et McDonald montrent que le sport et l'activité physique constituent des espaces où le capital culturel des migrants peut être préservé, transformé ou négocié avec la culture dominante (Smith et al., 2018).

Dans le cadre de notre recherche, cela signifie que le sport peut permettre aux migrants russes non seulement d'acquérir de nouvelles habitudes, mais aussi de conserver une partie de leur identité culturelle. Cela nous aide à comprendre que l'intégration ne consiste pas seulement à adopter des normes, mais aussi à trouver un équilibre entre l'adaptation et le maintien de son identité.

Ainsi, notre mémoire s'inscrit dans une analyse à la fois sociale, culturelle et politique. Les définitions données ci-dessus montrent que l'intégration est un processus complexe et que le sport peut y jouer un rôle important sans pour autant constituer une solution toute faite.

1.4 Hypothèses

Afin de répondre à notre question de recherche, nous avons formulé quatre hypothèses principales qui permettront de structurer notre analyse empirique et de guider notre enquête de terrain.

La première hypothèse vise à montrer que les Russes qui pratiquent régulièrement un sport s'intègrent plus facilement dans la société française que ceux qui n'en pratiquent pas.

En effet, la participation à une activité sportive permet souvent de sortir de l'isolement, de rejoindre un groupe et de développer des interactions régulières avec d'autres personnes. Le sport pourrait aussi devenir un premier espace d'ancrage social dans un pays d'accueil.

La deuxième hypothèse consiste à supposer que la pratique du sport favorise les opportunités d'apprentissage linguistique, les relations sociales et le sentiment d'appartenance.

Grâce à l'entraînement, aux compétitions ou à leur participation à la vie associative, les migrants apprennent à communiquer, à comprendre les normes sociales locales et à créer des liens avec la population française. Le sport constitue ainsi un cadre informel d'intégration qui vient compléter les institutions traditionnelles telles que l'école ou le travail.

La troisième hypothèse repose sur l'idée que les migrants russes non sportifs rencontrent davantage de difficultés pour développer des contacts avec la population locale et pour adapter les codes sociaux français.

En l'absence de participation à des activités collectives, comme le sport, les occasions de socialisation peuvent être plus limitées, ce qui peut ralentir le

processus d'intégration. Cela peut également renforcer le repli sur la communauté d'origine et limiter les interactions avec la société d'accueil.

Finalement, *la quatrième hypothèse suppose que la pratique sportive ne garantit pas nécessairement une meilleure intégration sociale lorsque les relations créées restent superficielles ou limitées au seul cadre sportif*.

Dans ce cas, le sport devient davantage un cadre pour une participation ponctuelle qu'un véritable outil d'intégration.

Ainsi, ces hypothèses permettent de structurer notre réflexion autour du rôle concret du sport dans le processus d'intégration des migrants russes en France. Elles serviront de base à notre travail empirique et devront être vérifiées à travers des données recueillies lors de nos recherches de terrain.

Partie II - Le protocole méthodologique

Cette partie a pour objectif de présenter les choix méthodologiques qui ont guidé notre recherche, depuis la collecte des données jusqu'à leur interprétation.

Afin de répondre à notre problématique, nous avons choisi de mettre en place un protocole de recherche adapté à l'étude des parcours d'intégration des migrants russes en France et du rôle que peut jouer la pratique sportive dans ce processus. Dans cette perspective, il est important de justifier les outils utilisés, les critères de sélection des participants ainsi que les méthodes d'analyse mobilisées.

Nous nous appuyons également sur la littérature scientifique relative aux méthodes de recherche en sciences sociales. Comme le rappellent Essaber, Bennani et Blal (Essaber et al., 2024), le choix d'une démarche méthodologique doit être en cohérence avec l'objet de recherche et les objectifs poursuivis. En effet, l'étude de l'intégration sociale nécessite à la fois de recueillir des données générales permettant d'identifier certaines tendances, mais aussi de prendre en compte les expériences individuelles et les perceptions des personnes interrogées.

Ainsi, nous présenterons dans un premier temps la stratégie méthodologique retenue. Nous expliquerons ensuite les modalités de construction de notre

échantillon, les outils de collecte de données, ainsi que les méthodes d'analyse mobilisées afin d'interpréter les résultats obtenus.

2.1 Le choix méthodologique

L'étude de l'intégration sociale des migrants russes en France, ainsi que du rôle que la pratique sportive peut jouer dans ce processus, nécessite une approche méthodologique capable de prendre en compte à la fois des facteurs mesurables et des aspects plus subjectifs liés à l'expérience individuelle.

En effet, l'intégration ne se limite pas à des indicateurs quantitatifs, tels que la fréquence de la pratique sportive, le nombre de contacts sociaux ou la participation à la vie communautaire ; elle englobe également des aspects plus complexes, tels que le sentiment d'appartenance, la perception de l'accueil, l'adaptation aux normes sociales ou l'expérience personnelle de la migration.

Dans cette perspective, nous avons choisi d'adopter une méthodologie mixte, combinant une approche quantitative et une approche qualitative. Selon Karsenti et Savoie-Zajc (Karsenti T. et Savoie-Zajc, 2000), la méthodologie mixte correspond à une approche pragmatique de la recherche dans laquelle les données qualitatives sont associées aux données quantitatives afin d'enrichir la méthodologie et, potentiellement, les résultats de la recherche. Cette complémentarité permet d'obtenir une vision plus complète du phénomène étudié, particulièrement lorsque celui-ci relève de réalités sociales complexes.

L'approche quantitative nous permettra d'analyser des données mesurables relatives aux pratiques sportives et aux formes de participation sociale des migrants russes : fréquence de pratique, type d'activité sportive, inscription en clubs, nombre de contacts sociaux, participation à des événements collectifs, ainsi que l'évaluation subjective du niveau d'intégration. Ces données offriront une lecture statistique des tendances générales observées au sein de notre population cible et de mettre en évidence les liens éventuels entre la pratique sportive et l'intégration sociale.

Cependant, l'utilisation exclusive de la méthode quantitative apparaîtrait insuffisante afin de comprendre les mécanismes d'intégration. Comme le souligne Rousseau (Rousseau, 2000, p. 61), les approches quantitatives et qualitatives reposent sur des

logiques différentes : la première cherche à objectiver les phénomènes par la mesure, tandis que la seconde s'intéresse davantage au sens que les individus donnent à leur expérience. L'approche qualitative met ainsi l'accent sur l'expérience subjective des individus dans leurs interactions avec leurs environnements, alors que l'approche quantitative privilégie l'expérience mesurée et l'identification de relations explicatives.

Dans notre recherche, cette dimension qualitative est essentielle, car elle permet d'explorer la manière dont les migrants russes vivent leur expérience d'intégration au quotidien.

En analysant leurs discours, il devient possible de déterminer si le sport constitue réellement un levier d'intégration sociale, s'il favorise l'apprentissage de la langue ou, au contraire, si certaines pratiques sportives se limitent à des relations superficielles sans avoir d'impact réel sur l'intégration. Cette approche permet ainsi de comprendre l'importance que les gens accordent à leurs expériences, ce que les chiffres seuls ne peuvent pas révéler.

Plusieurs auteurs défendent cette complémentarité méthodologique. Patton (Patton, 1987) affirme qu'il est non seulement possible, mais souvent souhaitable, de combiner les approches en superposant des dimensions quantitatives à des données qualitatives. De leur côté, Reichardt et Rallis (Reichardt et Rallis, 1994), parlent d'une "vision binoculaire" ou dialogique, dans laquelle la complémentarité des méthodes permet de mieux saisir la complexité du réel. Cette idée rejoint notre objet de recherche, puisque l'intégration sociale est un phénomène multidimensionnel qui ne peut pas être réduit à une seule lecture statistique ou interprétative.

Le choix de cette méthode s'inscrit donc dans une volonté de triangulation des données et de renforcement de la validité scientifique de notre recherche. Comme l'explique Fortin (Fortin, 1996), la triangulation consiste à mobiliser plusieurs méthodes pour analyser un même phénomène, afin de produire des conclusions plus solides. Associer questionnaires quantitatifs et entretiens qualitatifs permettra ainsi de confronter les résultats, d'identifier les convergences mais aussi les éventuelles divergences entre les données recueillies.

Ainsi, le recours à une méthodologie mixte apparaît comme le choix le plus pertinent pour répondre à notre problématique. Il permet de concilier mesure et compréhension, objectivation et subjectivité, tendances générales et parcours individuels.

2.2 Production de données quantitatives

Dans le cadre de notre recherche, la collecte de données quantitatives repose sur la diffusion d'un questionnaire en ligne. Cet outil a été conçu pour compléter les entretiens qualitatifs, dans le but d'approfondir et de contextualiser les données recueillies auprès des participants. Il permet notamment de collecter des informations standardisées sur les parcours migratoires, la pratique sportive et certains aspects de l'intégration sociale des migrants russes en France.

Le questionnaire a été élaboré à partir de notre question de recherche et de nos hypothèses. Nous avons cherché à créer un outil simple et cohérent, afin de faciliter la participation des répondants. Il a été rédigé en russe, ce qui nous a semblé essentiel pour permettre aux participants de répondre de manière plus spontanée et précise, sans que la langue française ne constitue un obstacle supplémentaire. Ce choix est particulièrement important dans la recherche sur l'intégration, car certaines personnes peuvent avoir une maîtrise limitée du français, même si leur expérience vécue de la migration est pertinente pour notre étude.

Le questionnaire a été créé à l'aide de Google Forms, un outil qui présente plusieurs avantages pour notre recherche : il permet une diffusion rapide, un accès facile depuis divers appareils numériques, une centralisation automatique des réponses et une première organisation des données. Nous avons également estimé que ce format était bien adapté à notre population cible, étant donné qu'une part importante de la communication entre les Russes vivant en France passe aujourd'hui par les réseaux sociaux et les messageries en ligne.

Le questionnaire était structuré en quatre parties principales. La première porte sur les informations sociodémographiques : âge, sexe, année d'arrivée en France, ville ou région de résidence, statut, profession, niveau d'études et type de titre de séjour. Cette section permet de contextualiser les répondants et de mieux comprendre la diversité des profils interrogés.

La deuxième partie concerne la pratique sportive. Elle permet de déterminer si les participants pratiquent ou non une activité physique régulière, depuis combien de temps, à quelle fréquence, dans quel cadre et avec quel type de groupe. Ces questions aident à distinguer ceux qui pratiquent d'avec ceux qui ne pratiquent pas, mais permettent également d'observer les différences entre diverses formes de pratique, par exemple le sport en club, en association ou de manière individuelle.

La troisième partie est consacrée à l'intégration et à la vie sociale. Elle comprend des questions sur le sentiment d'intégration dans la société française, les relations d'amitié avec des Français, les difficultés rencontrées au cours des premières années en France, la maîtrise de la langue et les situations dans lesquelles le français est utilisé. Nous avons également inclus plusieurs questions ouvertes afin de permettre aux personnes interrogées d'exprimer avec leurs propres mots ce qui a facilité ou entravé leur adaptation.

Enfin, la quatrième section porte plus directement sur le rôle du sport dans l'intégration. Elle vise à évaluer si les personnes interrogées estiment que la pratique d'un sport les a aidées à rencontrer d'autres personnes, à améliorer leur français, à mieux comprendre la culture française ou à développer un sentiment d'appartenance à la société française. Une question spécifique est également posée aux personnes qui ne pratiquent pas de sport, afin d'identifier les principaux obstacles à cette pratique.

Le questionnaire a été distribué de manière ciblée. Nous l'avons d'abord envoyé à des personnes que nous connaissions déjà, telles que des amis, des collègues ou des connaissances, ainsi qu'à leurs propres contacts. Nous avons également utilisé les réseaux sociaux, en particulier Instagram et Telegram, en partageant le lien dans des groupes ou des discussions destinées aux Russes vivant en France. Enfin, le questionnaire a été diffusé avec le soutien de l'Association russe d'Angers et de l'Association franco-russe de Saint-Pierre-des-Corps, qui ont accepté de le faire circuler auprès de leurs membres. Le fait de faire appel à ces organisations associatives nous a permis de toucher plus efficacement notre public cible et d'élargir la diversité des profils représentés dans l'échantillon.

À ce stade, nous avons recueilli 39 réponses. Bien que cet échantillon ne permette pas d'affirmer qu'il est statistiquement représentatif de l'ensemble des migrants russes résidant en France, il contient des données quantitatives utiles qui permettent de compléter et de replacer dans un contexte plus large les données qualitatives recueillies lors des entretiens.

D'un point de vue technique, le questionnaire combine principalement des questions fermées, des questions à choix multiples et quelques questions ouvertes. Les questions fermées ont été privilégiées car elles permettent une comparaison plus facile des réponses et facilitent l'analyse statistique. Les questions ouvertes, en revanche, permettent de nuancer certaines réponses et d'enrichir l'interprétation des résultats.

Les données quantitatives recueillies seront analysées à l'aide de graphiques. Nous pourrons ainsi examiner les liens entre la pratique sportive et le sentiment d'intégration, entre la fréquence de la pratique et les relations sociales, ou encore entre le type d'activité pratiquée et la perception du rôle du sport dans l'apprentissage du français ou dans le renforcement du sentiment d'appartenance. L'objectif n'est pas de produire une analyse statistique complexe, mais d'établir une base quantitative claire, capable d'étayer et d'éclairer l'analyse qualitative.

Enfin, cette collecte de données quantitatives ne constitue que la première étape de notre protocole méthodologique. Le questionnaire remplit également une fonction pratique dans les étapes suivantes de l'étude, car il permet d'identifier les répondants susceptibles d'accepter de participer à un entretien individuel. Il s'inscrit donc dans la logique de notre recherche à méthodes mixtes, où les données quantitatives servent à identifier des tendances générales, tandis que les données qualitatives permettent de comprendre plus finement le sens et les mécanismes.

2.3 Production des données qualitatives

Dans le cadre de notre recherche, la collecte de données qualitatives repose sur la réalisation d'entretiens semi-directifs. Cette approche se justifie par la nature même de notre sujet. Si un questionnaire peut mettre en évidence des tendances générales, il ne suffit pas pour acquérir une compréhension approfondie de la manière dont les migrants russes vivent leur intégration en France, ni du sens qu'ils

attribuent à leur pratique sportive ou à leur absence de pratique. Les entretiens permettent donc d'accéder à des témoignages plus détaillés et personnels.

Nous avons choisi d'utiliser des entretiens semi-directifs car cette méthode offre à la fois un cadre et une certaine souplesse. D'une part, une grille d'entretien a été préparée à l'avance afin d'assurer la cohérence entre les entretiens et de garantir que les thèmes clés de notre recherche soient abordés. D'autre part, ce type d'entretien permet aux participants de développer librement leurs réponses, de décrire leurs expériences avec leurs propres mots et parfois d'introduire des éléments que nous n'aurions peut-être pas envisagés au départ. Cette méthode est particulièrement bien adaptée à la recherche sur les parcours d'intégration, car elle nous permet de rendre compte de la diversité des expériences individuelles.

La grille d'entretien a été élaborée à partir de notre problématique et de nos hypothèses. Elle s'articule autour de plusieurs thèmes principaux. Le premier concerne le parcours migratoire des personnes interrogées : les raisons de leur arrivée en France, les circonstances de leur installation et les difficultés initiales qu'elles ont rencontrées. Le deuxième thème porte sur la vie sociale et l'intégration au quotidien : les interactions avec la population locale, les habitudes de vie et le sentiment d'appartenance ou non à la société française. Le troisième thème aborde la langue et les normes culturelles, en mettant particulièrement l'accent sur l'apprentissage du français, les éventuels malentendus culturels et le niveau de maîtrise linguistique des participants.

Le quatrième thème traite directement de la relation au sport. Il permet de déterminer si les personnes interrogées pratiquent une activité sportive, dans quel contexte, avec qui, et si cette pratique semble avoir joué un rôle dans leur adaptation à la vie en France. Pour les non-pratiquants, des questions spécifiques sont prévues afin de comprendre les raisons de l'absence de pratique sportive. Enfin, le dernier ensemble des questions concerne l'identité, les obstacles encore présents dans le processus d'intégration et la manière dont les participants envisagent leur avenir en France. Une dernière section, plus propice à la réflexion, invite également les personnes interrogées à donner des conseils ou à apporter un regard critique sur le processus d'accueil et d'intégration.

Les participants aux entretiens ont été sélectionnés parmi les personnes ayant répondu au questionnaire et ayant accepté d'être recontactées. Cette méthode présente plusieurs avantages. Premièrement, elle garantit la cohérence entre les phases quantitative et qualitative. Deuxièmement, elle permet de sélectionner des profils contrastés, par exemple, des personnes qui pratiquent régulièrement un sport et d'autres qui n'en pratiquent pas, afin de comparer leurs expériences et leurs perceptions. L'objectif n'est pas d'avoir un grand nombre d'entretiens, mais de constituer un échantillon bien pensé, capable de refléter une diversité d'expériences.

Les entretiens se sont déroulés individuellement, soit par vidéoconférence, soit en personne, en fonction de la disponibilité des participants. La durée estimée est d'environ quarante-cinq minutes à une heure. Nous estimons que ce format est approprié, car il laisse suffisamment de temps aux participants pour décrire leurs expériences sans que la conversation ne devienne trop pesante. Conformément aux principes éthiques de la recherche, les entretiens ont été anonymisés. Les participants ont été informés du contexte de la recherche, de l'utilisation de leurs réponses et de la confidentialité de leurs déclarations.

D'un point de vue méthodologique, les entretiens ont eu plusieurs fonctions dans notre mémoire. Premièrement, ils nous ont permis d'approfondir les résultats du questionnaire en nous donnant un aperçu des points de vue des participants. Deuxièmement, ils nous ont aidé à mieux comprendre certains mécanismes que les chiffres seuls ne permettent pas de saisir pleinement, tels que la qualité réelle des relations créées par le sport, le sentiment d'appartenance au sein d'un groupe, ou la manière dont la pratique sportive peut être vécue comme une source de soutien psychologique ou, au contraire, comme un espace limité. Enfin, ils ont permis également de mettre en évidence d'éventuels écarts entre les tendances statistiques et les expériences individuelles.

Les données recueillies lors des entretiens ont fait ensuite l'objet d'une analyse thématique. L'objectif a été d'identifier les thèmes récurrents, les différences entre les profils, les points de convergence et de divergence, ainsi que les éléments qui permettent de confirmer, de nuancer ou de remettre en question nos hypothèses. Cette analyse qualitative a ainsi complété les données quantitatives et contribuera à

une compréhension plus nuancée du rôle du sport dans l’intégration des migrants russes en France.

Ainsi, la collecte de données qualitatives prend une place centrale dans notre protocole de recherche. Elle nous permet d'aller au-delà d'une interprétation purement statistique du phénomène étudié et de prendre pleinement en compte les parcours de vie, les sentiments et les significations que les individus attribuent à leurs expériences.

Partie III - Analyse des données et synthèse

Cette partie est consacrée à la présentation, à l'analyse et à l'interprétation des données recueillies au cours de notre recherche. Conformément au protocole méthodologique présenté précédemment, notre approche repose sur une méthode mixte combinant des données qualitatives issues d'entretiens semi-directifs et des données quantitatives recueillies au moyen d'un questionnaire en ligne.

Il convient toutefois de rappeler que les entretiens constituent la principale source de données de cette recherche. Le questionnaire a été conçu comme un outil complémentaire permettant de préciser, d'approfondir et de mettre en perspective les informations recueillies auprès des personnes interrogées.

Néanmoins, afin de respecter la logique du protocole de recherche, nous commencerons par présenter les résultats obtenus à l'issue du questionnaire.

Cette analyse quantitative permettra d'établir le profil des personnes interrogées et de mettre en évidence un certain nombre de tendances concernant leur pratique sportive, leurs liens sociaux et leur perception de l'intégration en France. Ensuite, ces résultats seront complétés et approfondis grâce à l'analyse des entretiens, qui donneront une vision plus détaillée des expériences vécues et des mécanismes d'intégration évoqués par les participants.

Ainsi, la comparaison de ces deux sources de données permettra d'apporter une réponse nuancée à notre question de recherche et d'évaluer la validité des hypothèses formulées dans la première partie du mémoire.

3.1 Profil sociodémographique des répondants

Avant d'examiner le lien entre la pratique sportive et l'intégration sociale, il convient de présenter les caractéristiques sociodémographiques des personnes interrogées. Cette étape permet de contextualiser les données recueillies et de mieux comprendre les profils des migrants russes ayant participé à notre enquête.

Au total, 39 personnes ont répondu au questionnaire. Concernant la répartition par genre, les femmes représentent 79,5 % des répondants, contre 20,5 % d'hommes (voir Figure 1). Cette différence importante s'explique en partie par les modalités de diffusion du questionnaire, qui a d'abord circulé au sein de nos réseaux personnels, composés principalement des connaissances féminines. Cette surreprésentation constitue une limite de la présente étude et doit être prise en compte lors de l'interprétation des résultats. Elle ne remet toutefois pas en cause l'intérêt des données recueillies pour comprendre l'expérience d'intégration des migrants russes en France.

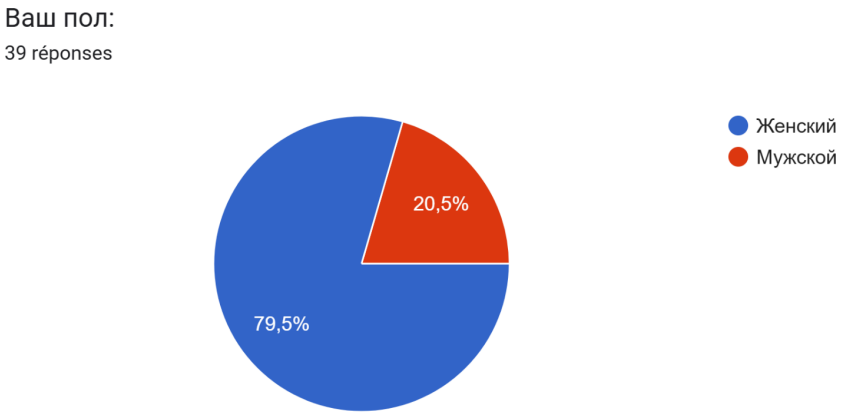


Figure 1. Répartition des répondants selon leur sexe ("Ваш пол")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Homme, Femme

Source : Auteur

En ce qui concerne la répartition par âge, celle-ci apparaît relativement équilibrée, ce qui permet de prendre en compte les profils appartenant à différentes générations (voir Figure 2). Les personnes âgées de 18 à 25 ans représentent 28,2 % de

l'échantillon, celles âgées de 26 à 35 ans 25,6 %, tandis que les tranches d'âge 36-45 ans et 46 ans et plus comptent chacune 23,1 % des répondants. Cette répartition constitue un atout pour notre recherche, car elle permet d'étudier la pratique sportive et l'expérience d'intégration chez des personnes ayant des parcours migratoires et des situations de vie variées. Les attentes, les besoins et les conditions d'intégration peuvent en effet varier en fonction de l'âge, notamment entre les étudiants, les actifs ou les personnes résidant en France depuis plusieurs années.

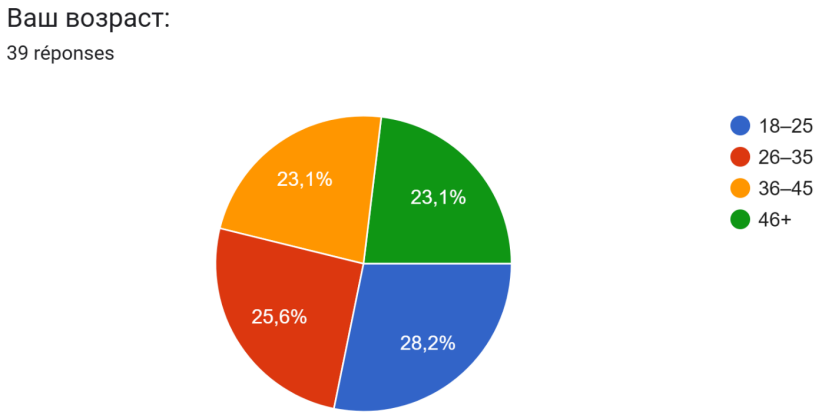


Figure 2. Répartition des répondants selon leur âge ("Ваш возраст")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Source : Auteur

L'analyse du niveau d'études met en évidence un échantillon fortement diplômé (voir Figure 3). Plus de sept répondants sur dix (71,8 %) indiquent être titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur de niveau licence, licence professionnelle, master ou doctorat. Les personnes titulaires d'un baccalauréat représentent 15,4 % de l'échantillon, tandis que 7,7 % sont titulaires d'un diplôme de type BTS ou DUT. Certains répondants appartiennent à des catégories intermédiaires ou poursuivent encore leurs études dans des établissements d'enseignement supérieur. Ces résultats montrent que la population interrogée présente un niveau d'éducation élevé, ce qui peut favoriser certains aspects de l'intégration, notamment l'apprentissage de la langue, l'accès à un emploi qualifié ou la compréhension des institutions françaises.

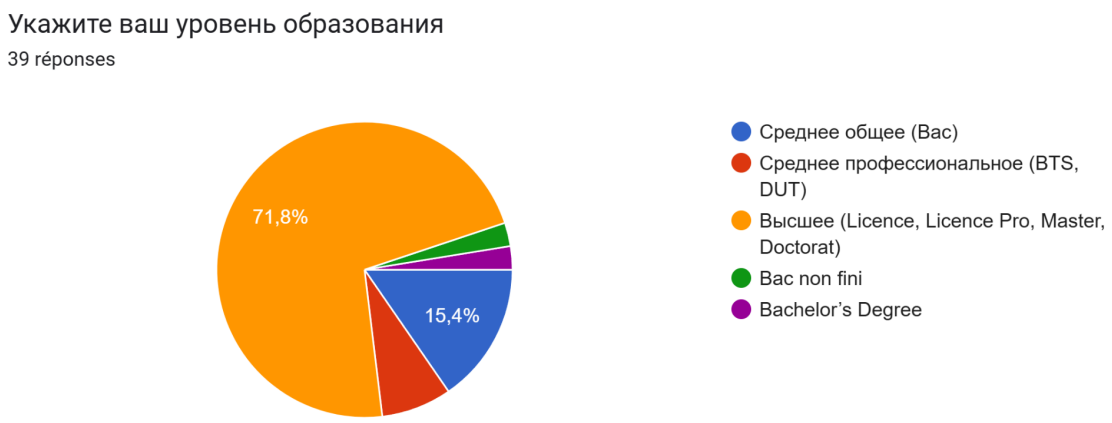


Figure 3. Répartition des répondants selon leur niveau d'études ("Укажите ваш уровень образования")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Enseignement secondaire générale, Enseignement professionnel secondaire, Enseignements supérieur (système éducatif russe)

Source : Auteur

Concernant la situation socioprofessionnelle, les salariés constituent le groupe le plus présent avec 33,3 % des répondants (voir Figure 4). Les étudiants, quant à eux, représentent 25,6 % de l'échantillon. On observe également la présence d'un nombre important de travailleurs indépendants ou d'entrepreneurs (17,9 %), ainsi que de personnes à la recherche d'un emploi (12,8 %). Enfin, certains répondants déclarent être en congé parental ou dans une autre situation particulière. Cette diversité de statuts présente un intérêt particulier pour notre recherche, car elle reflète des contextes de socialisation variés. En effet, l'université, le milieu professionnel ou l'activité entrepreneuriale offrent des possibilités différentes de rencontres et d'intégration au sein de la société française.

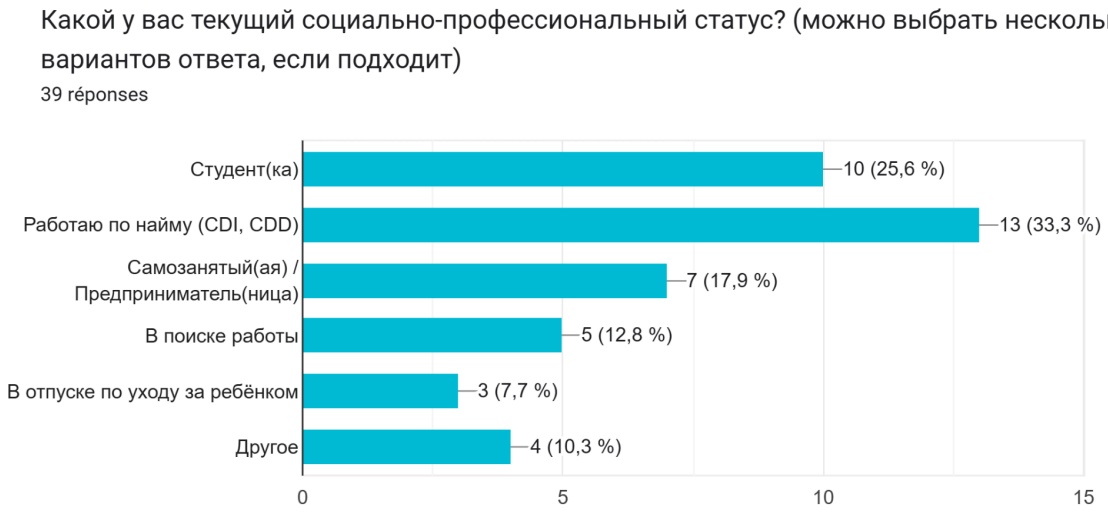


Figure 4. Répartition des répondants selon leur statut socio-professionnel (“Какой у вас текущий социально-профессиональный статус?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Étudiant.e; Salarié.e (en CDI, CDD); Travailleur.se indépendant.e; A la recherche du travail; Aux congés de maternité / paternité; Autre

Source : Auteur

Les données relatives à l'année d'arrivée en France témoignent d'une grande diversité des parcours migratoires. Certaines personnes résident en France depuis plus de vingt ans, tandis que d'autres sont arrivées tout récemment. On observe toutefois une forte concentration des arrivées entre 2022 et 2024.

Plus précisément, l'année 2022 a été l'année la plus représentée dans l'échantillon avec six répondants (15,46 %), suivie par les années 2023 et 2024. Cette tendance peut être mise en relation avec le contexte géopolitique récent et les flux migratoires observés depuis le début du conflit avec l’Ukraine. Ainsi, notre enquête couvre à la fois les migrants installés depuis longtemps dans le pays et les personnes qui sont encore en phase d’adaptation, ce qui permet d’observer les différentes étapes du processus d’intégration.

Enfin, la répartition géographique des répondants montre une concentration dans plusieurs régions où notre questionnaire a principalement été diffusé. La majorité des participants réside dans la région Pays de la Loire, notamment à Angers et à Saumur, ainsi que dans la région Centre-Val de Loire, principalement à Tours. Notre échantillon comprend également des répondants de la région Île-de-France, notamment de Paris, ainsi que de Lyon dans la région Auvergne-Rhône-Alpes. Cette répartition s'explique en partie par le réseau d'associations et les contacts personnels mobilisés pour la diffusion du questionnaire. Bien que l'échantillon ne couvre pas l'ensemble du territoire français, il permet néanmoins de recueillir des expériences issues de différents contextes territoriaux, caractérisés par des offres variées en matière de sport et d'activités associatives.

Dans l'ensemble, ces données permettent d'établir un profil général des personnes interrogées. Notre échantillon se caractérise par une diversité en termes d'âge, de statut professionnel, de durée de résidence en France et de lieu de résidence, les personnes interrogées présentant par ailleurs un niveau d'éducation relativement élevé. Ces caractéristiques constituent des facteurs importants pour l'interprétation des résultats présentés dans les sections suivantes, en particulier ceux qui concernent la pratique sportive et son influence sur les processus d'intégration sociale.

3.1.1 Les pratiques sportives des migrants russes interrogés

Afin de mieux comprendre le rôle que peut jouer le sport dans le processus d'intégration sociale, une partie du questionnaire était consacrée à l'activité sportive des personnes interrogées. L'objectif était de déterminer non seulement la proportion de personnes pratiquant régulièrement une activité physique, mais aussi les caractéristiques de ces pratiques (ancienneté, fréquence, lieu et composition des groupes sportifs). Ces informations permettent d'établir un profil sportif des personnes interrogées et d'évaluer dans quelle mesure leurs activités peuvent favoriser les interactions sociales avec la population française.

Les résultats montrent que 74,4 % des personnes interrogées déclarent pratiquer une activité sportive de manière régulière, contre 25,6 % qui indiquent ne pas pratiquer de sport (voir Figure 5). Ce premier constat montre que la pratique sportive

occupe une place importante au sein de notre échantillon. Cette proportion relativement élevée peut s'expliquer en partie par le profil des personnes interrogées, qui se caractérisent par un niveau d'éducation élevé et un nombre important de salariés ou d'étudiants — des catégories qui, en règle générale, sont davantage sensibilisées aux bienfaits de l'activité physique. Cette conclusion constitue un premier point intéressant au regard de notre hypothèse initiale, selon laquelle la pratique sportive peut favoriser l'intégration sociale.



Figure 5. Pratiquez-vous une activité sportive de manière régulière ? (“Занимаетесь ли вы спортом на регулярной основе?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Oui, Non

Source : Auteur

Parmi les personnes pratiquant un sport, 60 % indiquent qu'elles le pratiquent depuis plus de trois ans, et 30 % depuis un à trois ans. Seuls 10 % ont commencé à pratiquer une activité sportive depuis moins d'un an (voir Figure 6). Ainsi, le graphique met en évidence une forte proportion de pratiquants de longue durée. Il convient toutefois d'interpréter ces résultats avec prudence, car cette ancienneté ne correspond pas nécessairement à la durée de la pratique sportive en France. Certains répondants pratiquaient déjà un sport avant leur installation et ont continué à le faire après leur arrivée. En revanche, ces données montrent que le sport fait partie intégrante du mode de vie de nombreux répondants et ne constitue pas

uniquement une activité qu'ils ont découverte au cours de leur processus d'intégration.

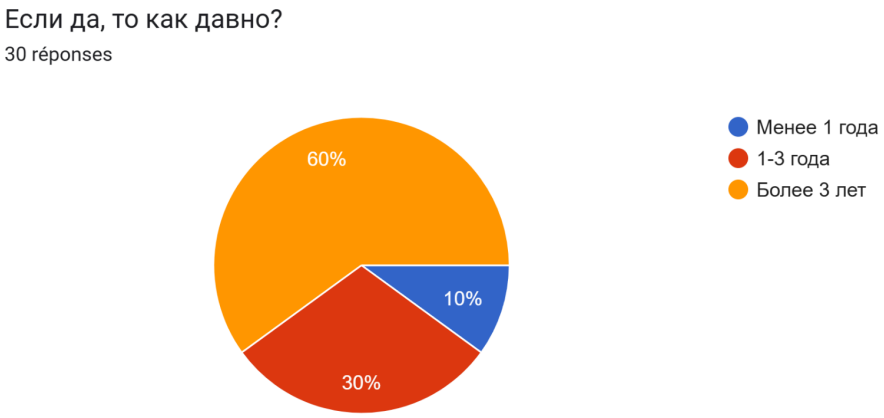


Figure 6. Si oui, depuis combien de temps pratiquez-vous une activité sportive? ("Если да, то как давно?")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Moins d'un an; D'un an à trois ans; Plus que trois ans

Source : Auteur

L'analyse de la fréquence de la pratique sportive confirme également cette tendance. 44,4 % des personnes interrogées déclarent faire du sport deux à trois fois par semaine, tandis que 25 % indiquent s'entraîner plus de trois fois par semaine. En ajoutant les personnes pratiquant une activité une fois par semaine (19,4 %), on constate que près de neuf répondants sur dix pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine (voir Figure 7). En revanche, les pratiques ponctuelles (une fois par mois ou de manière irrégulière) restent nettement minoritaires.

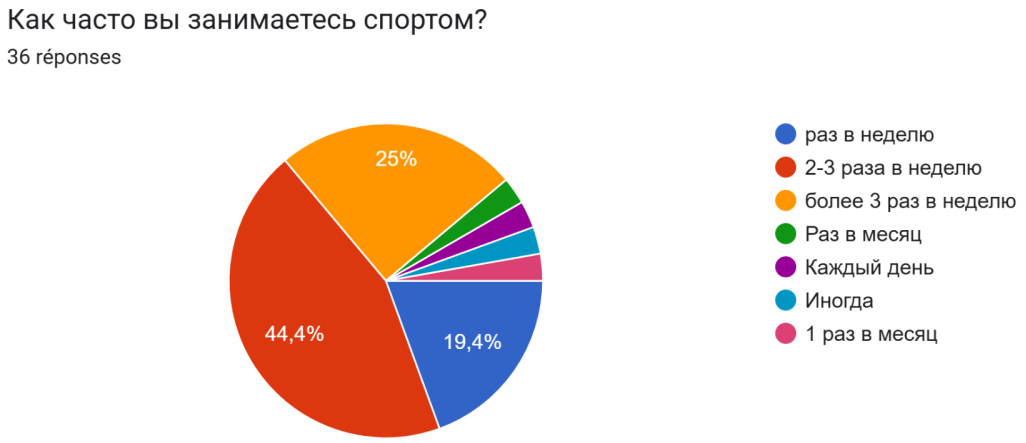


Figure 7. Répartition des répondants selon la fréquence de leur pratique d'une activité sportive ("Как часто вы занимаетесь спортом?")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Une fois par semaine; Deux à trois fois par semaine; Plus de trois fois par semaine; Une fois par mois; Tous les jours; Occasionnellement

Source : Auteur

Cette répartition témoigne d'une pratique relativement stable et régulière, ce qui multiplie les occasions de fréquenter les mêmes personnes et de créer des relations durables. Plus la pratique est régulière, plus les occasions d'interactions répétées avec les autres membres du groupe sportif sont nombreuses, ce qui est souvent considéré dans les revues scientifiques comme un facteur favorisant le développement du capital social.

Nous nous sommes ensuite intéressés aux conditions dans lesquelles ces activités sont pratiquées. Les résultats montrent que 41,2 % des personnes interrogées pratiquent un sport dans un club ou une salle de sport, tandis que 17,6 % ont déclaré être membres d'une association sportive. D'autre part, 35,3 % pratiquent leur activité principalement de manière autonome (voir Figure 8).

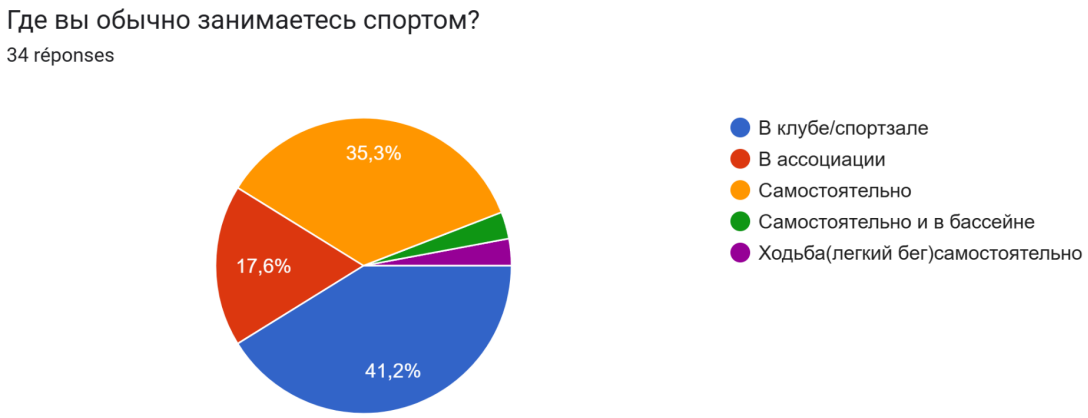


Figure 8. Répartition des répondants selon le lieu habituel de leur pratique d'une activité sportive (“Где вы обычно занимаетесь спортом?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : En club ou en salle de sport ; Au sein d'une association sportive ; De manière autonome ; À la piscine ; Marche ou course à pied légère

Source : Auteur

Cette répartition apparaît particulièrement intéressante. D’une part, près de six pratiquants sur dix évoluent dans un cadre organisé (club, salle de sport ou association), ce qui favorise en théorie les rencontres régulières et la participation à la vie sociale. D’autre part, la proportion relativement importante de personnes pratiquant un sport en autonomie rappelle que la pratique sportive n’est pas toujours un lieu de socialisation. Ainsi, les bienfaits potentiels du sport en matière d’intégration dépendent également du contexte dans lequel cette activité est réalisée.

La composition des groupes de pratique apporte des éléments complémentaires particulièrement intéressants. Environ 48,6 % des personnes interrogées ont déclaré pratiquer un sport principalement avec des Français, tandis que 22,9 % s’entraînent dans des groupes mixtes composés à la fois de Français et de personnes d’autres nationalités. À l’inverse, seules 8,6 % pratiquent principalement avec des russophones, tandis que 11,4 % déclarent s’entraîner seules (voir Figure 9).

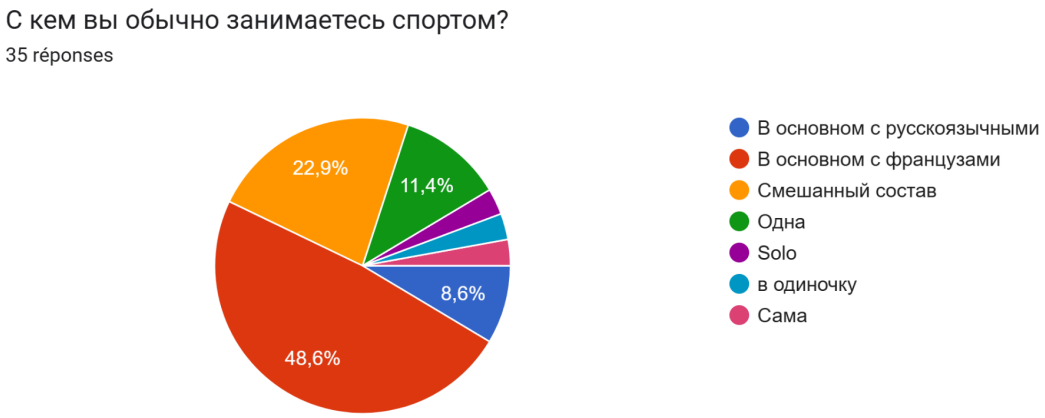


Figure 9. Répartition des répondants selon les personnes avec lesquelles ils pratiquent habituellement une activité sportive (“С кем вы обычно занимаетесь спортом?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Principalement avec des personnes russophones; Principalement avec des Français; Dans un groupe mixte (francophones et russophones) ; Seul.e

Source : Auteur

Ces résultats laissent supposer que, pour la majorité des personnes interrogées, la pratique sportive constitue un lieu d’échange avec la population locale. Le fait que les activités avec des Français soient plus fréquentes qu’avec des russophones permet de supposer que le sport peut favoriser l’ouverture envers la société d’accueil, plutôt que le simple maintien de liens au sein de la communauté d’origine. Toutefois, le questionnaire ne permet pas de déterminer la nature de ces interactions : il n’est pas exclu que certaines d’entre elles se limitent au temps consacré à la pratique sportive et ne s’étendent pas à d’autres domaines de la vie sociale.

Enfin, les disciplines sportives citées par les personnes interrogées sont relativement variées. Les activités les plus fréquemment mentionnées sont la natation, le yoga, le fitness et la musculation. Ce résultat est également important d’être analysé. La plupart de ces sports sont généralement pratiqués dans des lieux publics, tels que des salles de sport, des piscines ou des studios spécialisés. Même lorsque les

séances sont individuelles, ces lieux favorisent des contacts réguliers avec d'autres pratiquants, des entraîneurs ou des moniteurs. Le yoga, par exemple, se pratique presque exclusivement sous forme de cours collectifs, ce qui crée un environnement propice aux échanges informels avant ou après les séances. À l'inverse, certaines activités, telles que la musculation, peuvent être pratiquées de manière plus autonome, ce qui rappelle que les possibilités de socialisation dépendent autant de l'organisation de la séance que du sport lui-même.

Ainsi, ces résultats montrent que la majorité des personnes interrogées pratiquent régulièrement un sport dans un cadre propice aux interactions avec d'autres personnes, notamment avec des Français. Ainsi, les données quantitatives semblent confirmer notre première hypothèse, selon laquelle la pratique sportive peut constituer un facteur favorisant l'intégration sociale. Toutefois, à elles seules, elles ne permettent pas d'évaluer la qualité des relations développées ni leur influence réelle sur le sentiment d'intégration.

3.1.2 Vie sociale, apprentissage linguistique et sentiment d'intégration

Après avoir analysé les habitudes sportives des personnes interrogées, nous avons décidé de nous intéresser à leur perception de l'intégration sociale en France. L'objectif de cette partie du questionnaire était de mieux comprendre comment les migrants russes évaluent leur niveau d'intégration, d'identifier les principaux facteurs ayant favorisé leur adaptation à la société française, ainsi que les difficultés auxquelles ils ont été confrontés au cours de leurs premières années de séjour dans le pays. Ces données permettent de comparer le rôle du sport à d'autres facteurs d'intégration traditionnellement mis en avant dans la littérature scientifique, tels que le travail, les études ou l'apprentissage de la langue.

Dans un premier temps, nous avons demandé aux répondants dans quelle mesure ils se sentaient intégrés dans la société française. Les résultats montrent que 41 % des personnes interrogées se considèrent comme assez intégrées, tandis que 15,4 % déclarent être complètement intégrées. À l'inverse, 33,3 % estiment ne pas être encore totalement intégrés et une minorité indique ne pas se sentir intégrée (voir Figure 10).

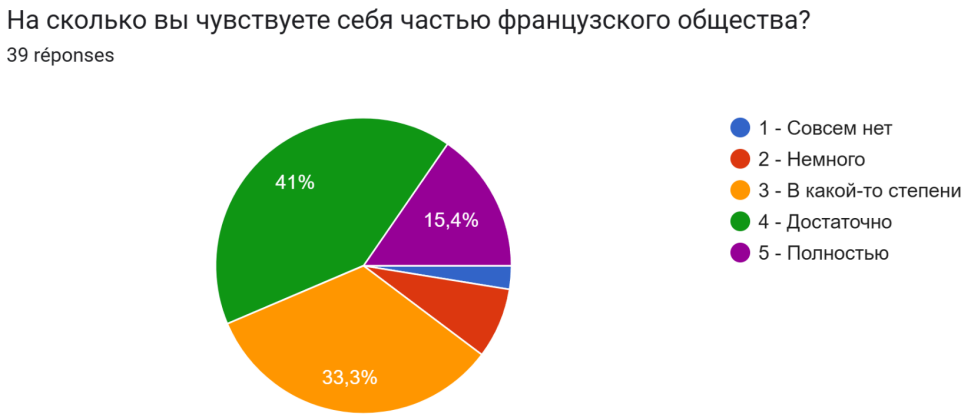


Figure 10. Dans quelle mesure vous sentez-vous membre de la société française ? (“Насколько вы чувствуете себя частью французского общества?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Pas du tout ; Un peu ; Dans une certaine mesure ; Assez ; Complètement.

Source : Auteur

Ces résultats reflètent une perception globalement positive de l’intégration, tout en soulignant qu’une part importante des répondants se trouve encore en phase d’adaptation. Cette observation est cohérente avec le profil de notre échantillon, composé principalement de personnes arrivées en France entre 2022 et 2024. Ainsi, l’intégration apparaît davantage comme un processus progressif, qui évolue au fil du temps, que comme un état atteint dès l’arrivée.

Afin de mieux comprendre les facteurs qui ont favorisé cette intégration, nous avons demandé aux personnes interrogées quels éléments avaient le plus contribué à leur adaptation en France. Sans surprise, le travail et les études sont les leviers les plus fréquemment cités. Ces résultats rejoignent les recherches scientifiques présentées dans notre Etat de l’Art, selon lesquelles les établissements d’enseignement et le milieu professionnel constituent des espaces privilégiés de socialisation, favorisant les interactions quotidiennes avec la population locale et l’assimilation des normes sociales françaises.

Par ailleurs, de nombreux répondants soulignent le rôle joué par leur conjoint.e français.e dans leur processus d'intégration. Ainsi, le soutien de la famille constitue un facteur important qui facilite les démarches administratives, la compréhension de la culture française et la création de liens sociaux

Notre recherche souligne également le rôle du sport en tant que facteur d'intégration. Cinq personnes interrogées ont spontanément indiqué que la pratique d'activités telles que le yoga, la fréquentation d'une salle de sport ou la participation à des exercices physiques leur avait permis de rencontrer de nouvelles personnes et d'engager plus facilement des échanges avec des Français. Bien que ce nombre reste limité, il confirme que le sport peut constituer un cadre favorable à la création de premiers contacts sociaux, en complément d'autres mécanismes d'intégration plus institutionnels.

Nous avons ensuite décidé d'évaluer la qualité des relations avec la population française en demandant aux personnes interrogées si elles considéraient avoir développé de véritables relations amicales avec les Français. Les résultats montrent que 59 % des participants répondent positivement, tandis que 35,9 % considèrent que leurs relations restent limitées ou insuffisamment développées (voir Figure 11).



Figure 11. Répartition des répondants selon leurs relations amicales avec des Français (“Поддерживаете ли вы дружеские отношения с французами?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Non; Oui, mais rarement; Oui, souvent

Source : Auteur

Il convient toutefois d'interpréter ces données avec prudence. En effet, la notion d'amitié reste subjective et peut être perçue différemment selon les individus, leur culture ou leurs attentes personnelles. De plus, le questionnaire ne permet pas d'évaluer la profondeur ou la fréquence de ces relations. Ainsi, cette question met en évidence l'une des limites de notre approche quantitative, qui sera complétée par des entretiens afin de mieux comprendre la nature des liens sociaux entretenus par les personnes interrogées.

Le questionnaire comportait également plusieurs questions relatives à la connaissance de la langue française, largement reconnue dans la littérature scientifique comme un facteur déterminant de l'intégration. En évaluant leur niveau actuel, près de la moitié des personnes interrogées estiment avoir un niveau B2 (niveau avancé), tandis qu'environ un quart déclarent avoir atteint le niveau C1 (maîtrise confirmée). Les niveaux débutants (A1 et A2) restent minoritaires (voir Figure 12).



Figure 12. Auto-évaluation du niveau de maitrise du français ("Как вы оцениваете ваш уровень владения французским языком?")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Niveau faible; Niveau moyen; Bon niveau; Niveau courant

Source : Auteur

Ces résultats témoignent d'un niveau de maîtrise de la langue relativement élevé au sein de notre échantillon, ce qui s'explique en partie par le niveau d'études des personnes interrogées, ainsi que par leur intégration dans un milieu universitaire ou professionnel. Ils confirment également le rôle essentiel que joue la maîtrise de la langue dans le processus d'intégration, car elle facilite les interactions sociales, l'accès au marché du travail ainsi que la participation à la vie quotidienne.

L'intégration sociale étant étroitement liée à la pratique de la langue, nous avons ensuite interrogé les participants sur les situations dans lesquelles ils utilisent le plus souvent le français. Les réponses montrent que cette langue est principalement utilisée dans le milieu professionnel, mais aussi dans des situations quotidiennes, notamment lors des échanges avec les administrations, les commerçants ou les voisins.

Dans le même temps, de nombreux répondants déclarent continuer à parler russe en famille ou avec leurs proches. Cette préservation de la langue maternelle reflète la volonté de conserver son identité culturelle et ses liens avec le pays d'origine. Toutefois, cela ne semble pas aller à l'encontre de leur intégration en France. Au contraire, ces résultats illustrent une forme de bilinguisme qui permet aux migrants de s'intégrer dans la société française tout en conservant certains repères culturels et linguistiques. Ce constat s'inscrit dans la lignée des approches interculturelles présentées dans la littérature, selon lesquelles l'intégration n'implique pas nécessairement un renoncement à la culture d'origine.

Afin d'identifier les principaux obstacles rencontrés par les personnes interrogées lors de leur installation, nous leur avons demandé de préciser les difficultés auxquelles elles avaient été confrontées durant leurs premières années de vie en France. Quatre problèmes ont été les plus fréquemment cités : les différences de mentalité, les démarches administratives, la maîtrise du français et le sentiment de solitude. Ces résultats montrent que les difficultés d'intégration ne sont pas seulement liées à des facteurs matériels ou administratifs, mais aussi à des aspects interpersonnels et culturels.

Le sentiment de solitude apparaît particulièrement intéressant dans le cadre de notre problématique. L'arrivée dans un nouveau pays s'accompagne souvent de la perte

du réseau social constitué dans le pays d'origine, ce qui peut accentuer le sentiment d'isolement, en particulier au cours des premiers mois suivant la migration. De la même manière, les difficultés linguistiques peuvent limiter les échanges spontanés avec la population locale. Dans ce contexte, les activités favorisant des rencontres régulières — qu'elles soient professionnelles, associatives, culturelles ou sportives — peuvent constituer des espaces privilégiés de socialisation. Ainsi, le sport ne se substitue pas aux autres mécanismes d'intégration, mais il peut contribuer à réduire l'isolement social et offrir des occasions supplémentaires de pratiquer le français dans un cadre plus informel et moins contraignant que lors de démarches administratives ou professionnelles.

Enfin, nous avons demandé aux participants quels conseils ils donneraient aux migrants russes qui viennent de s'installer en France. Les réponses se résument à quelques recommandations. L'apprentissage du français s'est avéré être le conseil le plus fréquemment donné, suivi de la recherche d'un emploi ou de la poursuite des études. Ces résultats confirment une nouvelle fois le rôle central de ces deux domaines dans le processus d'intégration.

Néanmoins, plusieurs répondants recommandent également de s'inscrire à des associations, de fréquenter des clubs ou de pratiquer des loisirs afin de faire plus facilement connaissance avec de nouvelles personnes. Bien que le sport ne soit pas toujours mentionné explicitement, ces recommandations sont directement liées à notre problématique. En effet, contrairement au travail ou aux études, qui ne sont pas toujours accessibles dès l'arrivée en France en raison des démarches administratives, de la reconnaissance des diplômes ou d'une maîtrise encore limitée de la langue, les activités sportives et associatives constituent souvent des espaces de socialisation plus accessibles. Ils offrent ainsi aux nouveaux arrivants la possibilité de développer progressivement des liens et de renforcer leur sentiment d'appartenance à la société d'accueil.

Ainsi, les résultats de cette section montrent que l'intégration des migrants russes repose sur une combinaison de plusieurs facteurs complémentaires. Le travail, les études et la maîtrise de la langue restent les principaux facteurs d'intégration mentionnés par les personnes interrogées. Cependant, la pratique sportive et l'engagement dans des associations apparaissent comme des espaces propices aux

rencontres, aux échanges interculturels et à la création de liens sociaux, en particulier au cours des premières années suivant l'installation en France. Ainsi, les données quantitatives indiquent que le sport constitue davantage un facteur d'intégration complémentaire qu'un facteur unique ou suffisant en soi.

3.1.3 Le rôle du sport dans l'intégration

Cette dernière partie du questionnaire visait à analyser plus précisément le rôle que peut jouer la pratique sportive dans le processus d'intégration sociale des migrants russes en France. Au-delà de la fréquence de la pratique sportive ou des types d'activités pratiquées, nous avons souhaité comprendre dans quelle mesure le sport favorise la création de liens sociaux, l'apprentissage de la langue française, la découverte de la culture du pays d'accueil, ainsi que le développement d'un sentiment d'appartenance à la société française. Ces différents indicateurs permettent d'évaluer les hypothèses formulées au début de notre recherche.

Dans un premier temps, nous avons demandé aux répondants d'évaluer, sur une échelle de un à cinq, dans quelle mesure la pratique d'un sport leur avait permis de rencontrer de nouvelles personnes. Les réponses obtenues apparaissent relativement contrastées. Ainsi, 28,2 % des participants ont attribué la note de un, estimant que le sport ne les avait pas aidés à développer de nouvelles relations. À l'inverse, 20,5 % estiment que le sport les a fortement aidés, en attribuant la note de cinq, tandis que 28,2 % ont choisi la note de trois, ce qui témoigne d'un effet modéré. Les notes intermédiaires (deux et quatre) représentent respectivement 12,8 % et 10,3 % des réponses (voir Figure 13).

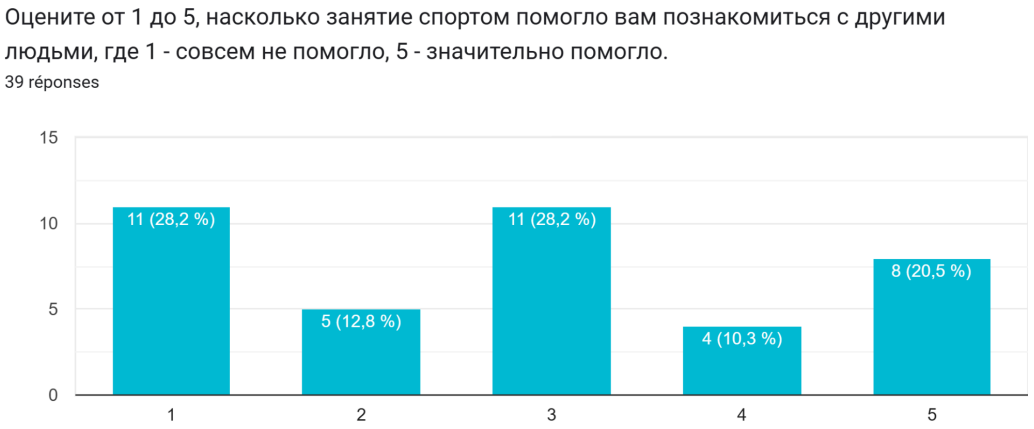


Figure 13. Impact de la pratique sportive sur les rencontres sociales (“Оцените от 1 до 5, насколько занятие спортом помогло вам познакомиться с другими людьми, где 1 - совсем не помогло, 5 - значительно помогло”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Source : Auteur

Cette dispersion des résultats montre que l'impact social du sport dépend largement de l'expérience individuelle et des conditions dans lesquelles il est pratiqué. La pratique sportive ne constitue donc pas automatiquement un espace de socialisation. Plusieurs facteurs peuvent expliquer ces différences, notamment le type de sport pratiqué, le caractère collectif ou individuel de l'activité, la fréquence des séances, ainsi que le degré d'implication des pratiquants dans la vie du club. Ainsi, ces résultats préliminaires permettent de supposer que le sport constitue davantage une opportunité de créer des liens qu'une garantie d'intégration sociale.

Pour compléter cette première analyse, nous avons demandé aux personnes interrogées si elles entretenaient toujours des relations avec les personnes qu’elles avaient rencontrées grâce au sport. Les résultats montrent que 33,3 % des participants ont déclaré être encore en contact avec ces personnes aujourd’hui. À l'inverse, 36,4 % ont indiqué ne plus entretenir aucune relation, tandis que 21,2 % ont précisé avoir maintenu le contact pendant un certain temps avant que celui-ci ne

s'estompe progressivement. Une petite partie des personnes interrogées a indiqué ne pas pratiquer de sports collectifs, ce qui limite naturellement les possibilités de développer des relations (voir Figure 14).

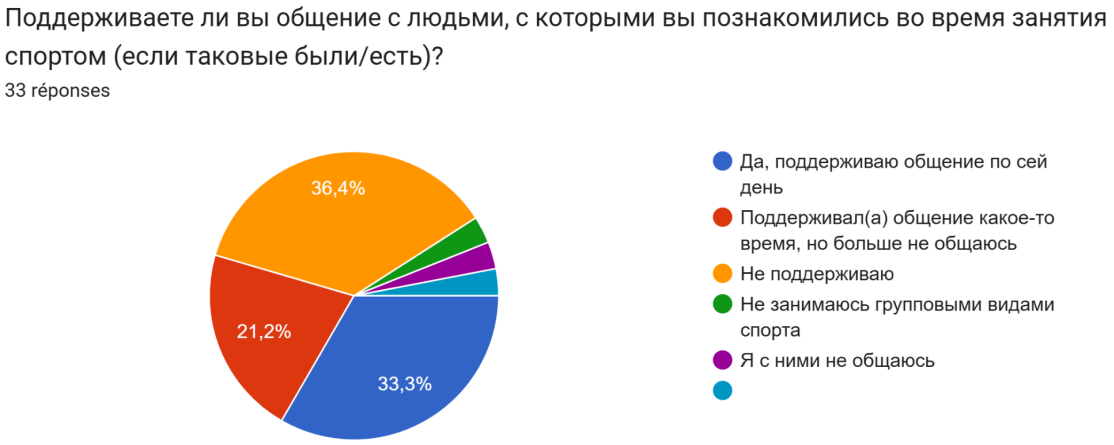


Figure 14. Maintien des relations sociales issues de la pratique sportive (“Поддерживаете ли вы общение с людьми, с которыми вы познакомились во время занятия спортом?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Je maintiens le contact jusqu'à aujourd’hui; J’ai maintenu le contact pendant un certain temps mais ce n’est plus le cas; Je ne maintiens pas de contact; Je ne pratique pas de sport en groupe

Source : Auteur

Ces résultats fournissent des données empiriques permettant d'évaluer notre quatrième hypothèse, selon laquelle la pratique d'un sport peut avoir un impact limité sur l'intégration sociale lorsque les interactions sont superficielles ou se limitent au milieu sportif. En effet, bien que le sport favorise les rencontres, il ne garantit pas toujours l’établissement de relations solides. Les liens qui se nouent lors d’activités sportives peuvent être ponctuels et ne pas se prolonger au-delà des entraînements ou des compétitions. Ainsi, les données recueillies confirment en partie cette hypothèse, en montrant que le potentiel intégrateur du sport dépend également de la qualité des interactions qui s’établissent entre les participants.

Nous avons ensuite cherché à vérifier l'hypothèse selon laquelle la pratique d'un sport favorise l'apprentissage du français. Les résultats montrent que 46,2 % des personnes interrogées estiment que le sport les a aidées à améliorer leur niveau de français. À l'inverse, 28,2 % considèrent que la pratique d'un sport n'a eu aucun impact sur leurs compétences linguistiques, tandis que 25,6 % déclarent ne pas être en mesure de se prononcer (voir Figure 15).



Figure 15. Perception de l'impact de la pratique sportive sur l'amélioration du niveau de français (“Как вы считаете, помогло ли занятие спортом улучшить ваш уровень французского языка?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Oui, cela a aidé; Non, cela n’a pas aidé; Difficile à dire

Source : Auteur

Ces résultats confirment que les activités sportives constituent un contexte favorable à l’apprentissage informel d’une langue. Les échanges avec les entraîneurs, les partenaires d’entraînement ou d’autres membres du club offrent des occasions régulières de pratiquer le français dans des situations concrètes de la vie quotidienne. Cependant, les réponses montrent également que cet effet n’est pas systématique. L'amélioration du niveau linguistique dépend probablement du type de

pratique sportive, de la fréquence des interactions avec des locuteurs natifs du français, ainsi que de la motivation personnelle des pratiquants.

Les deux questions suivantes portaient sur l'aspect culturel de l'intégration. Nous avons d'abord demandé aux personnes interrogées si la pratique d'un sport les avait aidées à mieux comprendre la culture française, ses traditions et ses valeurs. Les réponses se sont révélées très équilibrées : 38,5 % ont répondu positivement, 38,5 % négativement, et 23,1 % ont déclaré ne pas pouvoir se prononcer (voir Figure 16).



Figure 16. Perception de l'impact de la pratique sportive sur la compréhension de la culture française (“Помогло ли вам занятие спортом лучше понять французскую культуру?”)

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d’origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Oui; Non; Difficile à dire

Source : Auteur

Cette répartition confirme que la pratique sportive ne constitue pas en elle seule un facteur d’assimilation. Si certains migrants se familiarisent avec les traditions, les modèles de comportement ou les valeurs françaises grâce aux échanges au sein des clubs sportifs, d’autres estiment que cette familiarisation s’opère davantage dans le cadre professionnel, scolaire ou familial. Ainsi, la pratique sportive crée des

conditions propices aux interactions, mais ne favorise pas toujours une compréhension approfondie des repères culturels de la société d'accueil.

Enfin, nous avons demandé aux répondants si la pratique du sport leur procurait un sentiment d'appartenance à la société française. Les résultats montrent que 43,6 % répondent positivement, contre 38,5 % qui estiment que le sport ne leur procure pas ce sentiment, tandis que 17,9 % demeurent indécis (voir Figure 17).



Figure 17. Sentiment d'appartenance à la société française ("Дает ли вам занятие спортом ощущение принадлежности к французскому обществу?")

Note : Le graphique est présenté dans sa langue d'origine (russe)

Traduction des modalités de réponses : Oui; Non; Difficile à dire

Source : Auteur

Ces résultats s'avèrent particulièrement intéressants à la lumière de notre première hypothèse, selon laquelle les migrants russes qui pratiquent régulièrement un sport s'intègrent plus facilement dans la société française. Bien qu'une majorité relative des personnes interrogées associe effectivement le sport à un sentiment d'appartenance, les différences entre les réponses restent relativement faibles. Cela montre que le sport contribue au processus d'intégration, mais qu'il ne constitue pas à lui seul un facteur suffisant. Le sentiment d'appartenance semble résulter d'une combinaison de plusieurs facteurs, tels que la maîtrise de la langue, la stabilité

professionnelle, les liens sociaux, la durée de séjour, ainsi que l'expérience personnelle de chaque migrant.

Enfin, on a interrogé les personnes ne pratiquant pas de sport sur les raisons de ce manque d'activité physique. Selon 52,9 % des personnes interrogées, le principal obstacle est le manque de temps. Viennent ensuite le coût de la pratique sportive (23,5 %) et le manque d'intérêt (17,6 %). Certains répondants ont également mentionné des raisons liées à la santé ou à l'absence d'infrastructures adaptées.

Ces résultats montrent que l'absence de pratique sportive n'est pas uniquement due à un manque de motivation. Des contraintes matérielles, économiques et organisationnelles peuvent entraver l'accès à l'activité physique, en particulier pour les personnes ayant récemment emménagé en France. Cette observation constitue une limite importante de notre recherche : bien que le sport puisse servir d'outil d'intégration, les migrants doivent néanmoins disposer des ressources financières, du temps et des conditions nécessaires pour participer à des activités sportives.

Dans l'ensemble, les résultats de notre questionnaire permettent d'apporter une réponse nuancée à nos hypothèses de recherche. Les données recueillies montrent que le sport contribue effectivement à créer des occasions de rencontres, à l'apprentissage du français et, dans certains cas, au développement d'un sentiment d'appartenance à la société française, ce qui confirme globalement nos première et deuxième hypothèses. D'autre part, les résultats montrent également que ces effets varient selon les individus et que les relations nouées dans le milieu sportif ne débouchent pas toujours sur une intégration sociale durable, ce qui confirme en partie notre quatrième hypothèse. Enfin, les analyses menées montrent que le travail, les études et la maîtrise du français restent les principaux facteurs d'intégration, tandis que le sport intervient plutôt comme un facteur complémentaire, susceptible de renforcer les processus de socialisation, mais sans les remplacer. Ces premières conclusions quantitatives seront ensuite confrontées aux données qualitatives issues d'entretiens semi-directifs, afin de mieux comprendre les mécanismes d'intégration des migrants russes en France grâce aux pratiques sportives.

3.2 Analyse des données qualitatives

Afin de compléter les données quantitatives recueillies grâce au questionnaire et de mieux comprendre les mécanismes d'intégration des migrants russes en France, nous avons mené une série d'entretiens semi-structurés auprès de plusieurs femmes d'origine russe résidant en France. Alors que le questionnaire a permis de mettre en évidence des tendances générales, les entretiens offrent un aperçu plus approfondi des parcours de vie individuels, des expériences vécues et de l'importance que les participantes accordent à leur intégration, ainsi qu'à la pratique sportive.

Notre échantillon se caractérise par une certaine diversité tant sur le plan démographique que socioprofessionnel. L'âge des participantes varie entre environ 20 et plus de 45 ans, ce qui nous permet de comparer les expériences de migrantes issues de différentes générations. Leur situation socioprofessionnelle est également variée : certaines suivent des études supérieures en France, d'autres occupent un emploi salarié, tandis que plusieurs sont mariées et ont fondé une famille sur le territoire français. Cette diversité enrichit l'analyse en mettant en lumière des parcours d'intégration dans des contextes parfois très différents les uns des autres.

L'analyse des entretiens s'articulera autour des thèmes principaux mis en évidence au cours de notre recherche : les conditions d'installation en France, les difficultés rencontrées par les participantes au cours des premières années, les différentes formes de socialisation mises en place par les participantes, ainsi que le rôle joué par la pratique sportive dans leur processus d'intégration. Cette approche qualitative permettra de confronter les discours des participantes avec les résultats de l'enquête par questionnaire et d'apporter des éléments d'interprétation supplémentaires venant compléter les hypothèses formulées dans la présente recherche.

3.2.1 Parcours migratoire

L'analyse des entretiens révèle une grande diversité dans les parcours migratoires des participantes. Bien qu'elles soient toutes originaires de Russie, leurs motivations pour s'installer en France varient considérablement, ce qui confirme l'hétérogénéité de notre échantillon. Certaines participantes sont venues pour poursuivre des études supérieures, d'autres ont rejoint leur conjoint français, tandis que d'autres encore

évoquent un désir plus personnel de changer de vie ou de découvrir une nouvelle culture.

Le premier constat concerne les motivations du départ. Pour de nombreuses participantes, la migration est avant tout liée à des projets d'études. Ouliana explique que son intérêt pour la France est né bien avant son arrivée : « Au départ, c'était avant tout la langue française, mais aussi mon amour pour la France, sa culture et ses traditions». Son projet s'est progressivement concrétisé par des études à l'université de Poitiers, après plusieurs années d'apprentissage du français en Russie. Anna évoque également un départ motivé par ses études, expliquant qu'elle est venue pour intégrer une école d'art à Angers, puis poursuivre ses études universitaires.

À l'inverse, d'autres participantes présentent un projet davantage familial ou personnel. Olga explique que son déménagement en France est le résultat d'un projet de longue date, qui s'est concrétisé après sa rencontre avec son futur mari, un Français. Elle avoue avoir « rêvé depuis son enfance de vivre en France ». Héléna, quant à elle, décrit son désir de rompre avec son ancien mode de vie : « Je voulais changer complètement de vie : changer de pays, de climat, de langue, de conditions de vie ». Ces différents témoignages montrent que la migration ne suit pas une logique unique ; elle peut être motivée par des aspirations académiques, familiales ou personnelles.

Malgré cette diversité de parcours, les participantes décrivent globalement des difficultés similaires auxquelles elles ont été confrontées lors de leur installation. La première difficulté mentionnée est liée à la langue française. Héléna reconnaît être arrivée en France avec des connaissances très limitées : « Je suis arrivée ici en ne connaissant que quelques mots : bonjour, merci… », tandis que Olga évoque une véritable « barrière » liée à la langue. Même Ouliana, qui avait commencé à apprendre le français avant son départ, explique que l'utilisation quotidienne de la langue représentait un défi tout à fait différent de celui auquel elle était confrontée en classe. Ces témoignages confirment les résultats de notre questionnaire, dans laquelle la maîtrise du français figurait déjà parmi les principaux facteurs favorisant l'intégration.

Les formalités administratives constituent un deuxième obstacle fréquemment rencontré. Plusieurs participantes soulignent la complexité des procédures françaises, en particulier lorsqu'elles doivent les accomplir dans une langue qu'elles ne maîtrisent pas encore parfaitement. Les responsables de l'association franco-russe interrogés dans le cadre de notre recherche confirment cette difficulté, soulignant que les nouveaux arrivants sont souvent confrontés à un système administratif complexe, auquel s'ajoutent d'importantes différences culturelles et institutionnelles. Ainsi, les difficultés administratives ne sont pas seulement d'ordre technique ; elles reflètent également la nécessité de comprendre les principes de fonctionnement de la société française.

Les entretiens soulignent également l'importance du choc culturel et de l'adaptation à un nouvel environnement social. Si certaines participantes décrivent avec enthousiasme leurs premiers mois en France — comme, par exemple, Ouliana, qui évoque « une sorte d'euphorie totale » au cours du premier semestre de l'université —, d'autres parlent plus souvent d'un sentiment d'insécurité ou de solitude. Olga explique notamment que s'installer dans un nouveau pays signifie « repartir de zéro», tandis que Héléna reconnaît avoir sous-estimé les difficultés liées à un changement de conditions de vie aussi radical. Ces témoignages montrent que l'intégration ne se limite pas aux aspects administratifs ou linguistiques, mais implique également une adaptation psychologique et sociale.

Enfin, les entretiens montrent que les ressources mobilisées pour surmonter ces difficultés varient en fonction de la situation personnelle. Les participantes venues dans le cadre de leurs études soulignent le rôle de l'université et des rencontres entre étudiants dans leur adaptation progressive. À l'inverse, celles qui ont rejoint leur conjoint s'appuient davantage sur le soutien de leur famille. Héléna résume cette situation avec humour en affirmant que son mari « ne l'avait pas seulement épousée, mais adoptée», soulignant ainsi l'aide quotidienne dont elle a bénéficié pour régler les formalités administratives, apprendre la langue et se familiariser avec les traditions françaises.

Ainsi, ces résultats rejoignent les tendances observées dans le questionnaire et montrent que les premières années suivant le déménagement sont marquées par un ensemble de difficultés interdépendantes. Cette conclusion revêt une importance

particulière pour notre recherche, car elle permet de mieux comprendre dans quel contexte s'inscrit la pratique sportive. Celle-ci ne constitue pas un point de départ du processus d'intégration, mais peut représenter un levier supplémentaire, favorisant la création de liens sociaux et facilitant l'adaptation progressive à la société française.

3.2.2 Vie sociale et intégration

L'analyse des entretiens montre que l'intégration sociale des migrantes russes interrogées ne suit pas un modèle unique. Elle dépend de leur parcours migratoire, de leur âge à leur arrivée, de leur situation familiale, de leur situation professionnelle, de la langue et des cercles sociaux qu'elles fréquentent. Cependant, plusieurs thèmes communs se dégagent de leurs témoignages.

Tout d'abord, les contacts sociaux quotidiens jouent un rôle central dans le processus d'intégration. Pour plusieurs des femmes interrogées, leurs premières relations en France se sont établies principalement par l'intermédiaire de leur conjoint, de leur belle-famille ou de leurs cercles professionnels. Héléna explique, par exemple, qu'elle a longtemps été principalement en contact avec la famille de son mari et qu'elle se sentait « un peu isolée » à cause de la langue, même si elle communique désormais principalement en français au quotidien. De même, Ouliana note que son cercle social actuel est majoritairement français – en grande partie grâce à son travail et à son conjoint – tout en entretenant des liens réguliers avec la Russie et avec des amis russes vivant en France. Olga, quant à elle, décrit un réseau plus diversifié, composé de Français, de collègues, d'amis d'origine russe et même de contacts restés en Afrique du Sud.

Ces témoignages montrent que l'intégration sociale ne signifie pas rompre les liens avec son pays d'origine. Au contraire, de nombreuses personnes évoluent dans un univers social mixte, à cheval entre la société française et des liens russophones ou transnationaux. C'est d'ailleurs très clair dans le cas de Julia ; elle reconnaît que parmi ses amis proches, il n'y a « que des russophones », même si elle entretient également des relations amicales avec des francophones qui l'aident à gérer son club de sport. Cela reflète une forme d'intégration partielle ou segmentée : certains

aspects de la vie sont profondément ancrés en France, tandis que d'autres restent plus étroitement liés à la communauté d'origine.

Les entretiens montrent également que les amitiés ne se nouent pas toutes dans les mêmes contextes. Pour Ouliana, elles se développent via les réseaux sociaux, le travail et les événements locaux. Elle souligne que certains collègues sont devenus de « vrais amis ». Héléna évoque également des personnes qu'elle a rencontrées sur les réseaux sociaux ou « par hasard ». Margarita, quant à elle, met davantage l'accent sur le lycée et les activités extrascolaires, qui lui ont permis de rencontrer des jeunes d'âges différents et de sortir du cadre de la salle de classe. Son témoignage montre que, pour les migrants arrivés à un jeune âge, l'école et les activités de groupe jouent un rôle décisif dans la socialisation.

En revanche, pour Julia, nouer des relations sociales semble plus difficile. Elle explique qu'elle n'est « pas très sociable de nature » et qu'elle avait besoin que les autres fassent le premier pas, ce qui a compliqué ses premières années.

Cette diversité de parcours montre que l'intégration sociale dépend fortement des dispositions individuelles, mais aussi des contextes dans lesquels les personnes vivent. Certains trouvent rapidement de multiples points d'entrée dans la société française : études, travail, relations amoureuses et activités associatives. D'autres connaissent une intégration plus lente parce qu'ils maîtrisent moins bien la langue, font moins d'efforts pour nouer des relations ou restent plus longtemps confinés dans des cercles sociaux restreints.

Un autre thème important qui est ressorti des entretiens concerne les changements de mode de vie. Plusieurs participants ont décrit un changement tangible dans leur quotidien après leur arrivée en France. Ouliana évoque une vie qui a « changé de manière assez radicale », marquée par des soirées entre amis, le vélo, la salle de sport et de nouvelles habitudes alimentaires. Héléna met également l'accent sur les balades à vélo, les sorties au restaurant et une certaine « belle vie » qui a transformé son quotidien. Olga mentionne de nouvelles habitudes alimentaires, la marche, la randonnée et la salle de sport — autant d'activités rendues possibles par un environnement dans lequel elle se sent plus libre de sortir qu'elle ne l'était en Afrique du Sud.

Ces évolutions sont significatives car elles montrent que l'intégration ne passe pas uniquement par des institutions majeures telles que l'école ou le travail, mais aussi par l'adoption progressive de pratiques quotidiennes : sortir, se déplacer, participer à des événements, partager des repas et pratiquer des activités de loisirs. À cet égard, la vie quotidienne apparaît comme un espace essentiel de socialisation.

Cependant, le sentiment d'appartenance à la société française reste nuancé. Aucune des personnes interrogées n'a déclaré se sentir entièrement française. Ouliana, pour sa part, affirme que son intégration a été rendue possible grâce à son emploi stable, à son cercle social et à sa place bien établie dans la ville, mais elle considère toujours la nationalité française comme une étape finale. Héléna dit se sentir « plus impliquée » dans la société française qu'auparavant, mais elle explique également qu'elle se sent parfois « prise entre deux mondes ». Olga adopte une position similaire : elle dit se sentir à la fois accueillie et soutenue en France, mais elle souligne aussi qu'une partie d'elle-même restera toujours russe.

Pour Julia, ce sentiment d'appartenance est encore plus faible. Elle affirme explicitement ne pas se sentir « pleinement intégrée », même si elle vit en France depuis plusieurs années, travaille avec des Français et respecte les traditions du pays. Ce témoignage est particulièrement intéressant car il montre que la durée de résidence ne suffit pas à générer automatiquement un fort sentiment d'intégration. Cela dépend également du type de relations sociales nouées, du sentiment d'affinité culturelle et de la capacité à envisager un avenir à long terme dans la société d'accueil.

Le cas de Margarita offre une autre perspective. Arrivée à l'âge de 14 ans, elle explique qu'elle n'a commencé à se sentir intégrée qu'à partir de sa troisième année, lorsque son français s'est amélioré et qu'elle a commencé à comprendre certaines blagues et certains codes sociaux. Elle souligne que « on finit par faire les choses comme eux » simplement en vivant dans le pays, en écoutant la langue et en côtoyant divers groupes. Son témoignage montre que l'intégration sociale des plus jeunes immigrés dépend en grande partie de l'immersion quotidienne et de la socialisation à l'école.

Les témoignages d'Anna et d'Asya ajoutent une dimension collective à cette analyse. Leur association russe à Angers démontre que l'intégration ne signifie pas nécessairement l'assimilation à la société d'accueil. Au contraire, elles soulignent la nécessité de préserver la langue russe, de transmettre « un autre code culturel » aux enfants et de créer des espaces d'entraide. Asya souligne l'importance de la communauté russophone, de la confiance et de la sincérité, tandis qu'Anna fait remarquer que même lorsque l'intégration dans la société française est réussie, « le besoin de revenir à notre culture finit par se faire sentir ». Ces témoignages montrent que l'intégration n'empêche pas les personnes de conserver un lien fort avec leur culture d'origine. Loin d'être contradictoires, ces deux dynamiques semblent parfois se renforcer mutuellement.

Enfin, les entretiens mettent en évidence plusieurs facteurs qui facilitent l'intégration : la langue, bien évidemment, mais aussi l'ouverture d'esprit, la participation à la vie locale, les loisirs, le travail et les rencontres quotidiennes. Héléna met l'accent sur le bénévolat, les fêtes locales et les cours de peinture, qui lui ont procuré un véritable « sentiment d'appartenance ». Ouliana met surtout l'accent sur la curiosité, l'ouverture aux autres et le refus de se replier sur soi-même. Margarita souligne l'importance de ne pas rester exclusivement entre russophones et de sortir de sa zone de confort. Julia, quant à elle, souligne également que la langue reste une condition essentielle à l'intégration, au point qu'elle affirme que, avec le recul, elle aurait d'abord appris le français avant de chercher un emploi.

Ainsi, l'analyse de ce deuxième thème montre que l'intégration sociale des migrantes russes interrogées repose sur un ensemble de facteurs étroitement liés. Le travail, l'éducation, la famille, les loisirs et l'engagement communautaire constituent autant de portes d'entrée dans la société française. Cependant, cette intégration reste souvent incomplète ou nuancée : plusieurs personnes interrogées se sentent à la fois bien ancrées en France et profondément attachées à leur culture d'origine. Ainsi, l'intégration semble plutôt conduire à la construction d'un équilibre entre ancrage dans la société française et maintien d'une identité russe.

3.2.3 Langue et codes culturels

L’analyse des entretiens montre que la langue joue un rôle central dans le processus d’intégration des migrantes russes interrogées. Elle apparaît non seulement comme une difficulté initiale et un outil indispensable à l’adaptation, mais aussi comme un obstacle qui peut persister même après plusieurs années passées en France. Les témoignages montrent également que l’apprentissage du français ne repose pas uniquement sur les cours, mais aussi sur la pratique quotidienne, les interactions sociales et l’immersion dans la société d’accueil.

Tout d’abord, les parcours d’apprentissage du français sont très variés. Certaines des personnes interrogées sont arrivées en France avec de solides bases. C’est le cas d’Ouliana, qui avait commencé à apprendre le français à l’Institut français de Saint-Pétersbourg, puis poursuivi ses études de français langue étrangère (FLE) à l’université de Poitiers, pour atteindre finalement le niveau C1. Elle explique toutefois que ce ne sont pas seulement ses études qui l’ont aidée, mais surtout « la pratique — à travers des stages, des études, la lecture et surtout la communication », ajoutant que « le plus important, c’est la pratique quotidienne » et de parler autant que possible.

À l’inverse, d’autres participantes sont arrivées avec un niveau de français très faible, voire quasi inexistant. Héléna explique qu’elle est arrivée « en parlant à peine le français » et que ce qu’elle avait appris auparavant « était très insuffisant ». Son parcours d’apprentissage s’est alors appuyé sur un contrat d’intégration, des cours de langue, le programme SPFA et des rencontres avec des bénévoles français. Elle souligne toutefois que, même aujourd’hui, son français reste imparfait, notamment à l’écrit et lorsqu’il s’agit de remplir certains documents administratifs.

Le parcours d’Olga était encore différent : elle avait commencé à apprendre le français en Afrique du Sud, mais sans véritable pratique orale. Une fois en France, elle a progressé grâce à un apprentissage autonome très régulier, en écoutant la radio, en mémorisant des expressions et en s’immergeant de plus en plus dans la vie quotidienne francophone.

Le cas de Julia confirme également que la langue s’apprend souvent dans des contextes pratiques. Elle explique qu’à son arrivée, elle ne parlait pas français – seulement l’anglais – et qu’elle a appris « sur le tas ». Plus tard, lorsqu’elle est

devenue coach, elle a compilé avec ses collègues un glossaire d'expressions utiles dans le cadre professionnel. Son histoire montre ainsi que l'apprentissage d'une langue peut être très concret, directement lié aux besoins professionnels. Enfin, pour Margarita, arrivée en France à un très jeune âge, l'apprentissage du français s'est principalement déroulé en milieu scolaire. Elle décrit l'importance de la classe de FLE, puis de l'intégration progressive dans la classe ordinaire, grâce à des professeurs qu'elle juge décisifs dans son parcours.

Ainsi, les entretiens montrent que l'apprentissage du français repose sur une combinaison de plusieurs facteurs : les cours, mais aussi l'immersion, le travail, les études, les interactions quotidiennes et la répétition. La langue ne s'acquiert donc pas uniquement dans un cadre institutionnel ; elle se développe également à travers les interactions de la vie quotidienne.

Les témoignages révèlent également de nombreux malentendus et chocs culturels. Ceux-ci ne sont pas toujours majeurs, mais ils mettent en évidence des différences concrètes dans les normes de comportement, les habitudes quotidiennes et les codes implicites. Ouliana cite plusieurs exemples récurrents : garder ses chaussures à l'intérieur de la maison, manger avant de se rendre à une fête d'anniversaire, et la manière beaucoup plus détendue dont les enfants font leurs devoirs. Elle note également qu'à l'université, il y avait « beaucoup plus de liberté, moins de rigidité » que dans le système russe. Olga, quant à elle, évoque l'importance accordée en France à l'espace personnel et à une plus grande distance physique entre les personnes.

Pour Héléna, le choc culturel est principalement lié à l'humour. Elle explique qu'en Russie, certaines blagues sont comprises immédiatement, alors qu'en France, elle avait souvent l'impression que ses blagues n'étaient pas comprises et que les gens essayaient surtout de deviner ce qu'elle voulait dire. Elle en conclut que « l'humour n'est pas du tout le même » et qu'il dépend fortement de la culture, des expériences de vie et même de l'accent. Julia, quant à elle, évoque des malentendus plus concrets : le système bancaire, les longues pauses déjeuner, les horaires des repas et le fait que tout soit fermé le dimanche. Margarita souligne tout particulièrement le choc culturel lié au nouvel état d'esprit, au système scolaire et au fait qu'au début,

elle ne savait pas comment les autres la percevaient alors qu'elle ne maîtrisait pas encore la langue.

Ces exemples montrent que le choc culturel ne se résume pas à des différences majeures entre les pays, mais concerne également de petites situations quotidiennes qui, cumulées, rendent l'adaptation plus difficile les premières années. Ils montrent également que l'intégration implique non seulement d'apprendre la langue, mais aussi de comprendre les règles tacites, les coutumes et les modes de communication.

Enfin, les réponses à la question du confort linguistique sont nuancées. Certaines personnes affirment se sentir désormais très à l'aise pour parler français. Ouliana explique qu'après toutes ces années, elle n'a « pratiquement aucune difficulté à communiquer en français ». Olga précise également qu'elle se sent généralement à l'aise, même si, lorsqu'elle est soumise à un stress important, elle a l'impression que « tout son bon français s'envole ». Héléna explique qu'elle se sent désormais à l'aise « dans la plupart des situations quotidiennes », tout en reconnaissant qu'elle hésite encore parfois lorsqu'il s'agit de démarches administratives ou d'un langage très formel.

Ces témoignages montrent donc qu'une bonne maîtrise pratique du français ne signifie pas nécessairement une maîtrise totale. Même après plusieurs années, certaines des personnes interrogées continuent de se sentir moins en confiance dans des situations administratives, officielles ou très stressantes. Julia va même plus loin, affirmant qu'elle ne serait pas capable de suivre des cours universitaires en français, malgré les années qu'elle a passées en France. Cela montre que la maîtrise linguistique est également un processus graduel : on peut être capable de vivre, de travailler et de communiquer au quotidien sans pour autant se sentir complètement à l'aise dans tous les contextes.

Dans l'ensemble, ce sujet montre que la langue est l'un des piliers majeurs de l'intégration. Elle facilite les démarches administratives, les relations sociales et l'accès à l'éducation et à l'emploi, mais elle ne suffit pas à elle seule. Les entretiens montrent que l'intégration passe également par l'apprentissage de codes culturels plus implicites, qui sont parfois plus difficiles à maîtriser que la langue elle-même. En

ce sens, la maîtrise du français et la compréhension des normes culturelles semblent être deux dimensions étroitement liées du processus d'intégration.

3.2.4 Rapport au sport

L'analyse des entretiens met en évidence que la pratique sportive occupe une place importante dans la vie des participantes, mais que son rôle dans le processus d'intégration reste multiforme. Pour certaines personnes interrogées, le sport offre un véritable espace d'intégration, d'interaction sociale et d'apprentissage informel. Pour d'autres, son rôle est plus limité, plus individuel, ou dépend fortement de la personnalité et du contexte. Cependant, l'expérience acquise montre également que ces effets ne sont ni automatiques ni identiques. L'influence du sport dépend en grande partie des conditions dans lesquelles il est pratiqué, des caractéristiques individuelles des participantes, ainsi que de leur capacité à transformer les interactions sportives en liens sociaux durables.

Les activités sportives mentionnées apparaissent particulièrement diversifiées. Plusieurs participantes ont poursuivi ou se sont lancées dans de nouvelles activités après leur arrivée en France. Ouliana explique qu'elle a d'abord suivi des cours de salsa à l'université, puis s'est inscrite dans une salle de sport et s'est mise à la course à pied. Margarita, arrivée plus jeune, décrit un parcours sportif très riche : tennis, badminton, sports proposés par son lycée, puis patinage artistique libre à Angers. Héléna, quant à elle, souligne le rôle de plus en plus important que joue le sport en France : randonnée, vélo, ski, kayak et même équitation. Elle explique qu'en France, elle a découvert « une autre façon de vivre le sport » et, surtout, l'idée qu'on n'est jamais trop vieux pour se lancer dans une nouvelle activité. Olga mentionne également une nette augmentation de son activité physique après son installation, notamment la marche, la randonnée et la fréquentation d'une salle de sport. Enfin, Julia, qui travaillait déjà dans le domaine sportif en Russie, a fait du sport un élément structurant de sa vie professionnelle en France, en rejoignant puis en créant sa propre association sportive. Ces différents témoignages montrent que le sport occupe une place variable dans les parcours migratoires : il peut s'agir simplement d'un loisir, d'un moyen de maintenir un équilibre personnel, ou encore devenir un projet professionnel.

Au-delà de la diversité des disciplines, les entretiens révèlent que les modalités des cours influencent fortement les possibilités de socialisation. Les participantes qui ont rejoint un club ou une association, ou qui prennent part à des activités collectives, déclarent avoir davantage d'occasions de rencontrer de nouvelles personnes que celles qui pratiquent du sport principalement de manière autonome.

Ouliana souligne que les cours de salsa se déroulaient dans le cadre de séances collectives organisées par l'université, ce qui favorisait les interactions avec des étudiants de différentes filières. Margarita met également l'accent sur le rôle du lycée, où les activités sportives rassemblaient des élèves de différentes classes et permettaient des interactions au-delà du cadre purement scolaire. En revanche, pour Héléna, sa pratique s'est d'abord développée dans un contexte familial et récréatif, principalement avec son mari, avant de s'étendre progressivement à des sorties en groupe telles que des randonnées ou des séjours en camping. Julia, quant à elle, distingue clairement sa pratique individuelle — séances de musculation, acrobaties — de son rôle professionnel d'entraîneuse auprès d'autres athlètes. Enfin, Anna évoque une routine quotidienne plus autonome, consistant en quinze minutes d'exercice par jour et du vélo, ce qui montre que toutes les formes de sport n'impliquent pas nécessairement une forte dimension collective. Ces différents parcours montrent que la pratique sportive ne suffit pas à elle seule à favoriser les nouvelles rencontres : ce sont avant tout les conditions dans lesquelles se déroule cette activité qui déterminent les possibilités d'échanger avec les autres.

Ces entretiens confirment également que le sport peut faciliter l'adaptation à la vie en France. Pour Ouliana, les cours de salsa à l'université ont été « un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes », à tel point que certaines des personnes qu'elle y a rencontrées sont devenues des amis. Elle souligne également le « sentiment d'appartenance à une communauté » créé par cette activité. Margarita développe une idée similaire : selon elle, les activités sportives organisées par l'école lui ont permis de communiquer plus librement avec d'autres étudiants, en dehors du cadre formel de la salle de classe, et de nouer de nouveaux liens. Par la suite, la communauté qui s'est formée autour du patinage artistique a prolongé cette dynamique, ces relations se poursuivant même en dehors de la patinoire. Héléna affirme très clairement que le sport l'a aidée à mieux s'adapter à la vie en France,

car les randonnées, les sorties et les séjours en camping lui ont permis de rencontrer « beaucoup de monde », de découvrir des expériences de vie différentes et de tisser des liens. Olga exprime également cette idée lorsqu'elle explique qu'à la salle de sport, « on rencontre des gens, on discute et on apprend toujours quelque chose de nouveau », ce qui l'a aidée à mieux s'adapter à la vie en France. L'ensemble de ces témoignages montre que le sport peut créer un cadre favorable aux échanges informels, souvent plus spontanés que dans d'autres contextes sociaux.

Les entretiens permettent également de mieux comprendre le rôle du sport dans l'apprentissage du français — un aspect qui apparaît déjà dans des résultats du questionnaire. Contrairement à l'apprentissage formel du français, la pratique sportive crée des situations de communication authentiques dans lesquelles les participantes sont amenées à utiliser la langue pour comprendre les consignes, communiquer avec leurs partenaires ou participer à la vie du groupe.

Certaines participantes soulignent que ces échanges réguliers leur ont permis d'enrichir leur vocabulaire, de gagner en assurance à l'oral et de surmonter progressivement leur peur de parler français. Par exemple, Ouliana souligne que les échanges avec d'autres étudiants lors des cours de salsa lui ont permis de pratiquer le français dans un cadre plus décontracté que lors des cours à l'université. De son côté, Héléna explique que les conversations engagées lors de randonnées ou d'activités sportives l'ont aidée à mieux comprendre les expressions courantes, ainsi que certaines particularités culturelles françaises. Ces observations confirment que le sport peut servir de cadre à un apprentissage informel de la langue, en complément des connaissances acquises à l'université ou dans un environnement professionnel.

Toutefois, les entretiens mettent également en évidence plusieurs limites quant au rôle du sport dans le processus d'intégration. Toutes les participantes ne considèrent pas que leur pratique sportive ait favorisé leur insertion sociale. Certaines rappellent que la création de relations dépend avant tout de la personnalité des individus et de leur volonté d'engager la conversation. D'autres soulignent que les échanges restent parfois limités au temps de l'activité sportive et ne débouchent pas sur de véritables amitiés. Anna, dont la pratique est essentiellement individuelle, ne considère pas le

sport comme un moyen de développer son réseau social. Julia insiste également sur le fait que les bénéfices du sport diffèrent selon les profils des pratiquants : si certains recherchent avant tout la performance ou le bien-être physique, d'autres y voient une opportunité de rencontrer de nouvelles personnes. Ces témoignages rejoignent les résultats du questionnaire, qui montraient qu'une partie importante des répondants n'entretenait plus de relations avec les personnes rencontrées lors des activités sportives.

Ainsi, les entretiens permettent de nuancer l'idée selon laquelle le sport serait un levier d'intégration systématiquement efficace. Ils montrent que son influence dépend d'une série de facteurs, notamment du caractère collectif ou individuel des activités, de la fréquence des interactions, de l'ouverture d'esprit des participants, ainsi que de leur implication dans la vie du groupe. Ainsi, le sport apparaît moins comme un facteur d'intégration à part entière que comme un espace d'opportunités permettant de développer des compétences linguistiques, de créer des liens sociaux et de se familiariser avec la société française lorsque les conditions nécessaires sont réunies.

3.2.5 Identité, obstacles et avenir

L'analyse des entretiens révèle que les migrantes russes interrogées ont généralement une perception positive de leur intégration, même si leurs points de vue sont souvent nuancés. Aucune d'entre elles ne décrit l'intégration comme un état simple. Au contraire, leurs témoignages mettent en évidence une intégration progressive et concrète — souvent perceptible dans la vie quotidienne — qui coexiste avec certaines contraintes, qu'elles soient administratives, linguistiques, culturelles ou liées à l'identité.

Les entretiens montrent que des obstacles à une intégration complète existent encore, même chez les personnes qui se disent globalement bien intégrées en France. Ces obstacles ne sont pas toujours insurmontables, mais ils reviennent régulièrement sous diverses formes. L'un des plus courants est la langue — ou, plus précisément, certaines limites persistantes dans leur maîtrise du français. Héléna explique qu'elle se sent bien intégrée, mais évoque tout de même des limites liées à la langue, à l'accent et à certaines normes culturelles. Olga cite également son accent comme un obstacle symbolique, même si elle souligne que les Français lui

ont souvent dit qu'elle n'avait pas besoin d'essayer de le cacher. Julia, quant à elle, insiste sur le fait que la langue reste un facteur très important d'acceptation sociale en France, allant jusqu'à dire que même un très bon niveau de maîtrise peut sembler insuffisant si l'accent reste trop perceptible.

A côté de la langue, les entretiens mettent également en évidence des barrières plus subtiles liées aux codes culturels et au sentiment de rester « à part ». Ouliana explique, par exemple, qu'il lui arrive encore parfois de ne pas comprendre certaines blagues, références ou expressions, et qu'il y aura sans doute toujours « quelques lacunes » du fait qu'elle n'a pas grandi en France. Ces facteurs montrent que l'intégration sociale ne signifie pas nécessairement une maîtrise totale de toutes les normes du pays d'accueil.

Un autre obstacle évoqué dans plusieurs entretiens concerne les démarches administratives ou le statut juridique. Ouliana affirme que la « vraie grande étape finale » pour elle sera l'obtention de la nationalité française. Elle n'est pas la seule à associer l'aboutissement du processus d'intégration à une reconnaissance institutionnelle. Ici, l'intégration n'est donc pas uniquement une question de sentiment personnel, mais implique également une forme de validation administrative et symbolique.

Enfin, les entretiens sont l'occasion d'aborder la question de l'avenir. Là encore, les réponses sont nuancées. Certaines participantes envisagent un avenir à long terme en France, même si celui-ci reste incertain. Héléna dit qu'elle se voit « dans l'ensemble » rester en France, à condition de pouvoir continuer à voyager et à retourner dans son pays d'origine si elle le souhaite. Ouliana dit que, pour l'instant, elle se voit en France, même si elle n'exclut pas d'autres possibilités à long terme. Olga adopte une position similaire : elle aime beaucoup la France mais reste ouverte à d'autres opportunités, soulignant qu'« on ne vit qu'une fois ».

D'autres témoignages révèlent des perspectives plus incertaines. Margarita, qui est encore jeune et étudiante, explique qu'elle restera en France pendant les prochaines années, mais se dit ouverte à d'autres opportunités, que ce soit en France ou ailleurs en Europe, en fonction de son parcours professionnel. Julia, quant à elle, envisage même de partir à moyen terme, dans le cadre d'un projet familial plus

tourné vers la Russie. Ces différences montrent que l'intégration n'implique pas nécessairement de s'enraciner de manière définitive. On peut se sentir intégré à un moment donné tout en gardant une mobilité possible ou souhaitée.

Dans l'ensemble, ce cinquième thème montre que l'intégration est un processus à la fois concret et subjectif. Elle se manifeste par une stabilité au quotidien, une autonomie, la maîtrise des codes sociaux et la capacité à envisager un avenir dans le pays d'accueil. Cependant, elle reste souvent incomplète ou nuancée en raison d'obstacles persistants liés à la langue, à l'accent, aux normes sociales ou au statut administratif. Enfin, les entretiens nous rappellent que l'intégration ne débouche pas toujours sur un projet d'installation définitive : elle peut également coexister avec des hésitations, une mobilité ou une ouverture à d'autres possibilités.

3.2.6 Recommandations et regard critique

Outre leur propre expérience migratoire, les participantes ont été invitées à formuler des recommandations à destination des ressortissants russes qui viennent de s'installer en France, ainsi qu'à porter un regard critique sur les mécanismes existants d'accueil et d'intégration. Cette dernière partie de l'entretien permet de mettre en évidence les ressources que les participantes jugent aujourd'hui indispensables au vu de leur propre expérience, ainsi que d'identifier les obstacles au processus d'intégration auxquelles elles ont elles-mêmes été confrontées.

Le premier élément commun qui ressort de tous les témoignages concerne l'importance de l'apprentissage de la langue française. Toutes les participantes soulignent qu'une bonne maîtrise du français est la condition essentielle d'une intégration réussie. Ainsi, Ouliana recommande aux nouveaux arrivants de « ne pas avoir peur de parler français, même avec un accent ou en faisant des erreurs », soulignant que la pratique quotidienne reste le meilleur moyen de progresser. Anna partage ce point de vue, en encourageant les migrants à utiliser le français dès leur arrivée afin de gagner rapidement en autonomie. Pour Héléna, l'apprentissage de la langue constitue même la première étape de l'intégration : « Si possible, apprenez la langue avant même votre arrivée. Cela change tout. » Ces différents témoignages confirment les résultats d'une enquête par questionnaire, dans laquelle la langue

figurait déjà comme le principal facteur d'intégration mentionné par les personnes interrogées.

Les participantes soulignent également l'importance de faire preuve d'initiative pour se constituer un réseau social. Certaines d'entre elles recommandent de ne pas se limiter exclusivement à la communauté russe, mais d'élargir les possibilités de rencontrer des Français. Ainsi, Olga conseille de sortir dans la rue, de participer à divers événements et de discuter avec les habitants locaux, tandis que Margarita souligne qu'il est important de s'intéresser à la culture locale et de ne pas avoir peur des différences culturelles. Ces recommandations montrent que, selon les participantes, l'intégration dépend avant tout de l'action proactive du migrant, fondée sur la curiosité, l'ouverture d'esprit et la volonté d'établir des liens avec la société d'accueil.

Dans cette perspective, plusieurs participantes évoquent spontanément le rôle des activités associatives, culturelles et sportives. Bien qu'elles ne considèrent pas le sport comme la seule solution aux problèmes d'intégration, elles estiment qu'il s'agit d'un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de développer progressivement un sentiment d'appartenance. Julia, dont l'activité professionnelle est directement liée au sport, souligne que les clubs et les associations permettent de créer des liens dans une ambiance conviviale, où la communication s'établit plus naturellement. Ouliana et Margarita notent également que les activités collectives leur ont permis de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt, ce qui a favorisé l'établissement de relations solides. Ces observations confirment les conclusions de notre étude quantitative, selon lesquelles le sport agit davantage comme un levier supplémentaire de socialisation que comme le seul facteur d'intégration.

Certaines participantes estiment qu'il faudrait aider davantage les nouveaux arrivants à s'orienter au sein des organisations locales qui favorisent les rencontres et la participation à la vie sociale. Certaines soulignent l'intérêt de fournir, dès les premiers mois suivant leur installation, des informations plus visibles sur les associations, les clubs sportifs, les manifestations culturelles ou les événements organisés dans les communes. Selon elles, ces lieux constituent des cadres idéaux

pour nouer des contacts avec la population locale, pratiquer le français dans un cadre informel et mieux comprendre les traditions de la société française.

Enfin, les témoignages des participantes portent une idée commune: l'intégration est un processus progressif qui prend du temps. Elles soulignent qu'il est tout à fait normal de rencontrer des difficultés au cours des premiers mois et que les obstacles administratifs, linguistiques ou culturels ne doivent pas être considérés comme des échecs personnels. Au contraire, elles encouragent les nouveaux arrivants à faire preuve de patience, à participer activement à la vie sociale et à accepter le fait que le sentiment d'appartenance se construit progressivement.

3.3 Discussion des hypothèses de recherche

L'analyse croisée des données quantitatives issues des résultats du questionnaire et des données qualitatives recueillies lors des entretiens permet d'examiner les quatre hypothèses formulées au début de la présente recherche. Les résultats montrent que le rôle du sport dans le processus d'intégration des migrants russes en France est réel, mais qu'il demeure étroitement lié à d'autres facteurs, tels que la maîtrise de la langue, les conditions de pratique sportive, les caractéristiques individuelles ou le parcours migratoire.

Hypothèse 1: *les Russes qui pratiquent une activité sportive régulière s'intègrent plus facilement dans la société française que ceux qui ne pratiquent pas de sport.*

Les résultats de notre recherche permettent de confirmer en partie cette première hypothèse. Les données issues du questionnaire montrent que la majorité des personnes interrogées pratiquent régulièrement un sport et que celles-ci déclarent plus souvent avoir des contacts avec des Français, participer aux activités de clubs ou d'associations sportives et développer un sentiment d'appartenance à leur environnement social. Les entretiens confirment cette observation : plusieurs participantes expliquent que le sport leur a permis de rencontrer de nouvelles personnes, de se faire des amis et de mieux comprendre certains aspects de la société française.

Cependant, les résultats montrent également que cette intégration ne dépend pas uniquement de la pratique sportive. Les participantes soulignent à plusieurs reprises

que le travail, les études, les relations familiales et la maîtrise du français constituent des facteurs tout aussi importants. Ainsi, le sport apparaît davantage comme un facteur favorable que comme une condition suffisante, capable à elle seule d'assurer une intégration réussie.

Hypothèse 2: *la pratique du sport favorise les opportunités d'apprentissage linguistique, les relations sociales et le sentiment d'appartenance.*

Cette hypothèse est globalement confirmée par les résultats obtenus. Le questionnaire montre que près de la moitié des personnes interrogées estiment avoir amélioré leur niveau de français grâce à la pratique sportive. Les entretiens permettent de comprendre plus précisément ce phénomène : les échanges avec les entraîneurs, les partenaires d'entraînement ou d'autres membres des clubs créent des situations de communication spontanées qui favorisent l'apprentissage informel de la langue. Certaines participantes expliquent également que ces activités les ont aidées à gagner en assurance lorsqu'elles s'expriment en français.

Les données qualitatives montrent également que la pratique d'un sport favorise la création de liens sociaux et, dans certains cas, le développement d'un sentiment d'appartenance à une communauté. Les participantes ayant pratiqué des activités collectives, telles que des cours de salsa, du patinage artistique ou des randonnées organisées, décrivent une expérience de socialisation particulièrement positive. Ces résultats rejoignent la littérature scientifique, dans laquelle le sport est présenté comme un espace favorisant l'interaction sociale et la participation à la vie locale.

Hypothèse 3: *les migrants russes non sportifs ont plus de difficultés à développer des contacts avec la population locale et à adopter les codes sociaux français.*

Les résultats obtenus permettent de confirmer partiellement cette troisième hypothèse, même s'ils nécessitent d'être précisés. Les personnes qui ne pratiquent pas de sport ont généralement moins d'occasions de rencontrer de nouvelles personnes dans un cadre informel. Les données recueillies montrent que les principaux obstacles à la pratique d'un sport sont le manque de temps, le coût élevé des cours ou l'absence d'intérêt personnel. Ces personnes s'appuient davantage sur d'autres domaines de socialisation, tels que le travail, les études ou la famille.

Cependant, les entretiens montrent également que l'absence de pratique sportive n'entraîne pas toujours une intégration moins efficace. Certaines participantes expliquent avoir construit leur réseau social principalement grâce à leur environnement professionnel ou scolaire, le sport n'occupant pas une place centrale dans leur vie.

Hypothèse 4 *: la pratique sportive ne garantit pas nécessairement une meilleure intégration sociale lorsque les relations créées restent superficielles ou limitées au seul cadre sportif*.

Les résultats de notre recherche permettent de confirmer cette quatrième hypothèse, tout en apportant plusieurs remarques. Si le questionnaire montre que la pratique sportive favorise les rencontres et les échanges avec d'autres personnes, il révèle également que ces interactions ne débouchent pas toujours sur des relations durables.

Les entretiens confirment cette tendance. Plusieurs participantes expliquent que les bienfaits de la pratique sportive dépendent en grande partie des conditions dans lesquelles elle s'exerce. Les sports collectifs, les associations ou les clubs favorisent davantage les échanges que les activités individuelles, telles que la course à pied ou les séances d'entraînement en solo en salle de sport. Ainsi, le sport crée des opportunités de rencontre, mais c'est ensuite aux personnes concernées de décider si elles parviendront à transformer ces premiers contacts en relations plus profondes.

Cette hypothèse est également corroborée par le fait que de nombreuses participantes considèrent d'autres domaines de socialisation comme plus importants pour leur intégration, notamment le travail, les études ou la famille. Ces milieux permettent des interactions plus fréquentes et plus longues, ce qui favorise davantage l'établissement de relations de confiance. Ainsi, le sport agit davantage comme un levier complémentaire d'intégration sociale que comme un facteur autonome.

3.4 Implications des résultats et limites de recherche

Les résultats obtenus dans le cadre de cette recherche mettent en évidence un certain nombre de conséquences pour les acteurs chargés de l'accueil et de l'accompagnement des migrants en France. Bien que notre étude montre que la pratique sportive ne constitue pas à elle seule un facteur suffisant d'intégration, elle souligne néanmoins son potentiel en tant qu'espace de socialisation, de pratique de la langue et de création de liens avec la population locale. Ces constats peuvent orienter l'action des collectivités locales, des associations, des clubs sportifs ainsi que des organismes chargés de l'intégration des migrants.

Ces résultats incitent notamment les associations sportives à renforcer leur rôle en matière d'intégration sociale. Au-delà de la simple pratique d'une activité physique, les clubs peuvent devenir de véritables lieux de rencontre entre la population locale et les nouveaux arrivants. La mise en place d'activités favorisant l'accueil des migrants, l'organisation de séances d'initiation, de journées de découverte ou de rencontres amicales en dehors des entraînements peut contribuer à transformer des contacts ponctuels en liens sociaux plus durables. Nos résultats montrent que les bienfaits de la pratique sportive dépendent en grande partie de la qualité des interactions entre les participants.

Cette recherche souligne également le rôle que pourraient jouer les collectivités territoriales et les services d'intégration dans une meilleure orientation des nouveaux vers les structures sportives et associatives existantes. Plusieurs participantes ont indiqué qu'à leur arrivée en France, elles ignoraient l'existence des dispositifs d'accompagnement disponibles. Une meilleure diffusion des informations concernant les associations locales, les activités sportives accessibles ou les dispositifs d'accompagnement pourrait faciliter les premiers contacts avec la société d'accueil et atténuer le sentiment d'isolement qui survient souvent au cours des premiers mois de séjour.

Par ailleurs, les résultats obtenus rappellent que le sport ne peut pas être considéré indépendamment des autres aspects de l'intégration. Les organismes chargés de l'accueil des migrants gagneraient à développer des approches globales combinant l'apprentissage de la langue, l'accompagnement administratif, l'insertion professionnelle et l'accès à des activités culturelles et sportives. Les données

recueillies montrent que ces différents facteurs sont interdépendants et contribuent ensemble au processus d'intégration.

Notre recherche présente toutefois un certain nombre de limites qui doivent être prises en considération lors de l'interprétation des résultats. La première limite concerne la taille de notre échantillon. Nous avons reçu 39 réponses au questionnaire, ce qui ne permet pas d'extrapoler les résultats à l'ensemble de la population des immigrés russes en France. L'objectif de cette étude était avant tout exploratoire et visait à compléter les données qualitatives recueillies lors des entretiens, afin de mettre en parallèle les expériences individuelles et les tendances plus générales.

La deuxième contrainte concerne le recrutement des participants. Malgré une stratégie de diffusion de l'information variée, il s'est avéré particulièrement difficile d'attirer un plus grand nombre de répondants. Dans le cadre de notre recherche, nous avons contacté les huit plus grandes associations russophones en France afin de leur demander de diffuser notre questionnaire et de proposer aux membres de leurs réseaux de participer à des entretiens. Nous avons également contacté plusieurs créateurs de contenu et influenceurs russophones résidant en France, dans l'espoir qu'ils acceptent de diffuser des informations sur notre enquête au sein de leur communauté. Enfin, nous avons publié des invitations à participer dans divers groupes et forums de discussion russophones sur les réseaux sociaux et les messageries instantanées.

Malgré ces nombreux efforts, nous n'avons reçu que très peu de réponses de la part de ces organisations et des personnes contactées, même après plusieurs relances. Cette difficulté témoigne des conditions particulières dans lesquelles les enquêtes en ligne rencontrent aujourd'hui de sérieux obstacles. Le développement de la cybercriminalité, des tentatives de hameçonnage et des demandes frauduleuses conduit de nombreuses personnes à se montrer particulièrement méfiantes à l'égard des questionnaires publiés sur Internet ou des sollicitations visant à participer à des entretiens. Bien que nous ayons systématiquement précisé que cette étude était menée exclusivement dans le cadre d'un mémoire universitaire, avec une garantie d'anonymat et de confidentialité, cette méfiance a, semble-t-il, limité la participation des personnes interrogées.

Une autre limite concerne la composition de notre échantillon. La plupart des personnes interrogées ont un niveau d'études élevé, et une grande partie d'entre elles sont des étudiants ou des salariés. Ce profil peut influencer leur perception de l'intégration, ainsi que leur accès aux activités sportives et aux réseaux sociaux. De plus, les participantes aux entretiens étaient exclusivement des femmes. Bien que cette homogénéité n'ait pas empêché de mettre en évidence des expériences migratoires variées, elle ne permet pas de refléter l'ensemble des parcours de vie des immigrés russes en France. Ainsi, de futures recherches pourraient inclure un échantillon plus diversifié, tant en termes de genre que de catégories socioprofessionnelles, de régions de résidence ou de durée de séjour dans le pays.

Enfin, cette recherche portait sur les migrants russes résidant en France. Par conséquent, les résultats obtenus ne peuvent pas être généralisés à l'ensemble des groupes de migrants, dont les parcours de vie, les ressources et les conditions de vie peuvent varier. Ils constituent néanmoins une base de réflexion intéressante pour de futures recherches consacrées au rôle du sport dans les processus d'intégration sociale, et ouvrent la voie à des études comparatives portant sur différentes communautés de migrants.

Conclusion

L'objectif de cette étude était d'analyser dans quelle mesure la pratique sportive constitue un facteur d'intégration sociale pour les migrants russes résidant en France, dans le contexte des récents changements géopolitiques et des nouvelles vagues migratoires. En utilisant une approche méthodologique mixte, combinant un questionnaire quantitatif et des entretiens qualitatifs, nous avons cherché à comprendre les mécanismes par lesquels le sport peut favoriser le processus d'intégration ou, au contraire, le limiter.

L'analyse de la littérature scientifique a tout d'abord montré que le sport est souvent présenté comme un outil favorisant les échanges interculturels, le développement du capital social et la formation d'un sentiment d'appartenance. Cependant, les revues analysées soulignent également que son effet n'est ni automatique ni universel. L'intégration est un processus complexe, influencé par de nombreux facteurs individuels, sociaux, culturels et politiques, et le sport n'en est qu'une composante parmi d'autres.

Les résultats de notre recherche confirment en grande partie cette vision nuancée. Les données quantitatives montrent que les personnes qui pratiquent régulièrement un sport ont généralement davantage d'occasions de rencontrer des Français, d'élargir leur cercle de connaissances et d'utiliser le français dans un cadre informel. Les entretiens révèlent également que le sport peut constituer un cadre facilitant les premiers contacts, atténuant le sentiment d'isolement et renforçant la confiance en soi lors d'un déménagement dans un nouveau pays.

Cependant, notre recherche montre également que la pratique sportive ne garantit pas à elle seule une intégration sociale réussie. Dans de nombreux cas, les relations nouées dans le milieu sportif se limitent au temps passé à l'entraînement et ne débouchent pas toujours sur la création de liens sociaux solides. De plus, d'autres facteurs s'avèrent tout aussi déterminants, voire parfois plus importants, tels que l'emploi, la formation, la maîtrise du français, la présence d'une famille ou la durée de séjour en France. Ainsi, le sport joue davantage un rôle de facteur favorisant l'intégration que de moteur unique de celle-ci.

Notre recherche met également en évidence la diversité des parcours migratoires russes en France. Les motifs de migration, les caractéristiques socio-économiques, les expériences personnelles et les conditions d'arrivée ont une forte influence sur la manière dont chacun d'entre eux construit son parcours d'intégration. Les événements internationaux récents ont contribué à renouveler ce groupe de migrants, ce qui rend d'autant plus nécessaire une approche tenant compte des parcours individuels plutôt que d'une vision homogène de la communauté russe.

Notre recherche présente toutefois un certain nombre de limites. L'échantillon reste relativement restreint et ne peut pas être considéré comme représentatif de l'ensemble des migrants russes résidant en France. Les personnes interrogées se caractérisent également par un niveau d'éducation élevé et une forte proportion de femmes, ce qui peut influencer certains résultats. De plus, la nature transversale de l'enquête ne permet pas de suivre l'évolution du processus d'intégration dans le temps.

Ces limites ouvrent plusieurs perspectives pour des recherches futures. Il serait pertinent de mener une étude longitudinale afin de suivre l'évolution des parcours d'intégration sur plusieurs années, ou bien de comparer différentes communautés de migrants afin de mettre en évidence les spécificités du cas russe. Une analyse plus approfondie des différences liées au sexe, à l'âge ou aux types d'activités sportives permettrait également de mieux comprendre le rôle du sport dans les processus d'intégration.

Ainsi, cette recherche montre que le sport est un outil efficace d'intégration sociale, mais qu'il ne saurait être considéré comme une solution universelle. Son efficacité dépend avant tout de la qualité des interactions qu'il favorise, du contexte dans lequel il est pratiqué et de ses liens avec d'autres aspects importants de l'intégration. Le sport n'est pas seulement un loisir, mais un espace de rencontre, d'apprentissage et de création de liens sociaux qui, s'inscrivant dans un environnement inclusif et ouvert, peut contribuer de manière significative à l'intégration des migrants dans la société française.

Bibliographie

- Essaber A., Bennani B. et Blal I. (2024), *Paradigmes épistémologiques : Quels choix pour une recherche en sciences économiques et de gestion ?*, International Journal of Economic Studies and Management (IJESM), vol. 4, n° 5, pp. 1223-1234. DOI : 10.5281/zenodo.14000659. URL : https://woas-journals.com/index.php/ijesm/article/view/978
- Fortin, M-F. (1996), *Le processus de la recherche : de la conception à la réalisation*. Décarie éditeur, 379 p.
- Gasparini, W. (2008), *L'intégration par le sport. Genèse politique d'une croyance collective*, Sociétés contemporaines, vol. 69, № 1, pp. 7-23. DOI : 10.3917/soco.069.0007.
- Gasparini, W. (2010), *Immigration et discrimination dans le sport Les catégories à l'épreuve du terrain*, Regards Sociologiques, №39, pp. 85-91.
- Gasparini, W. & Russo, G., 2021, Integration by Sport and Physical Activities in Europe: An Introduction, Culture e Studi del Sociale, №6(2), pp. 230-244.
- Gousseff, C. (1994), *Les mutations de la communauté russe de Paris après la Seconde Guerre mondiale*, dans Marès, A. et Milza, P. (dir.), Le Paris des étrangers depuis 1945, Paris, Éditions de la Sorbonne, pp. 189-204. URL : https://books.openedition.org/psorbonne/972?lang=en
- Gousseff C. (2022), *Leonid LIVAK, Histoire culturelle de l'émigration russe en France,* Cahiers du monde russe, vol. 63, №3-4, pp. 890-892. URL : https://journals.openedition.org/monderusse/13699
- Henry, I., Amara, M. et Aquilina, D. (2007), *Multiculturalism, Interculturalism, Assimilation and Sports Policy in Europe*, dans Henry, I. P. (dir.), Transnational and Comparative Research in Sport: Globalisation, Governance and Sport Policy, Londres, Routledge, pp. 2-27. URL : https://www.researchgate.net/profile/Ian-Henry-3/publication/260864977_Spor

t_and_Multiculturalism/links/564b0f7b08ae9cd9c8281716/Sport-and-Multiculturalism.pdf

- Karsenti, T., & Savoie-Zajc, L. (2000) : *Introduction à la recherche en éducation*. Éditions du CRP, 360 p.
- Noiriel G, Gasparini W (2012), *Introduction. S'intégrer dans la communauté nationale par le sport : sociogenèse d'une catégorie de pensée*, Revue d'Allemagne et des pays de langue allemande, tome 44 №4 pp. 411-423.
- Patton, M. Q. (1987), *How to use qualitative methods in evaluation.* Éditeur, Sage publications, inc, pp. 109-143.
- Puech J., Le Yondre F., Freedman J. (2021) : *L'accueil des migrants par le sport : l'Europe à la croisée de philosophies politiques différenciées*, Culture e Studi del Sociale, №6(2), pp. 245-263. URL : https://hal.science/hal-03514117v1/document
- Réau B. (2007) : *S'inventer un autre monde. Le Club Méditerranée et la genèse des clubs de vacances en France (1930–1950)*, Actes de la recherche en sciences sociales, №170, pp. 66-87. DOI : 10.3917/arss.170.0066. URL : https://shs.cairn.info/revue-actes-de-la-recherche-en-sciences-sociales-2007-5-page-66?lang=fr
- Reichardt, C.S., & Rallis, S.F. (1994) : *The qualitative-quantitative debate : new perspectives.* Americain Evaluation Association Number 61, Spring. Édition Jossey-Bass Publishers, pp. 1-98.
- Rousseau, R. (2000) : *État de la question.* Rimouski. Recherches Qualitatives, Vol. 24, pp. 58-80. URL : https://www.researchgate.net/publication/236025553_Le_choix_d'une_approche_methodologique_mixte_de_recherche_en_education
- Safi, M. (2007) : *Le devenir des immigrés en France. Barrières et inégalités*, thèse de doctorat en sociologie, École des Hautes Études en Sciences Sociales (EHESS), Paris. URL : https://theses.hal.science/file/index/docid/257581/filename/These.pdf

- Smith R., Spaaij R., McDonald B. (2018) : *Migrant Integration and Cultural Capital in the Context of Sport and Physical Activity: a Systematic Review*, Journal of International Migration and Integration, Springer, №20, pp. 851-868. DOI : 10.1007/s12134-018-0634-5. URL : https://link.springer.com/article/10.1007/s12134-018-0634-5

Annexe 1. Questionnaire

A. Informations sociodémographiques

1. Âge : ☐ 18–25 ☐ 26–35 ☐ 36–45 ☐ 46+
2. Sexe : ☐ Femme ☐ Homme ☐ Autre
3. Année d'arrivée en France : _____
4. Ville ou région de résidence actuelle : _____
5. Statut actuel : ☐ Étudiant·e ☐ Salarié·e ☐ Sans emploi ☐ En recherche d'emploi ☐ En congés maternité ☐ Autre : _____
6. Profession actuelle : _____
7. Niveau d'études atteint : ☐ Secondaire ☐ Universitaire ☐ Autre : _____
8. Type de titre de séjour (facultatif) : _____

B. Pratique sportive

9. Pratiquez-vous une activité sportive régulièrement ? ☐ Oui ☐ Non
10. Si oui, depuis combien de temps ?
    ☐ Moins de 1 an ☐ 1–3 ans ☐ Plus de 3 ans
11. À quelle fréquence ?
    ☐ 1×/semaine ☐ 2–3×/semaine ☐ Plus de 3×/semaine ☐ 1×/mois
12. Quel type de sport pratiquez-vous : _____
13. Où pratiquez-vous ?
    ☐ Club ☐ Association ☐ Seul·e ☐ Autre : _____
14. Vos partenaires d'activité sont :
    ☐ Majoritairement russes ☐ Majoritairement français ☐ Mélangés ☐ Autre :

C. Intégration et vie sociale

15. Dans quelle mesure vous sentez-vous intégré·e dans la société française ?
    ☐ Pas du tout (1) ☐ Un peu (2) ☐ Moyennement (3) ☐ Bien (4) ☐ Très bien (5)
16. Qu'est-ce qui, selon vous, vous a le plus aidé à vous adapter en France ?
17. Avez-vous des relations amicales avec des Français ?
    ☐ Non ☐ Oui, mais pas beaucoup ☐ Oui, beaucoup

18. Que conseilleriez-vous à ceux qui viennent tout juste de s'installer en France pour faciliter leur intégration ?

19. Quelles ont été les principales difficultés rencontrées au cours des deux premières années en France ?

20. Comment évaluez-vous votre niveau de français ?
    ☐ Assez bas (A1) ☐ Moyen (A2-B1) ☐ Assez élevé (B2) ☐ Élevé (C1+)

21. Dans quelles situations utilisez-vous le plus souvent le français ?

D. Rôle du sport dans votre intégration

22. Évaluez de 1 à 5 dans quelle mesure la pratique du sport vous a aidé à rencontrer d'autres personnes (1 = pas du tout, 5 = beaucoup)

23. Entretenez-vous des relations avec des personnes rencontrées via le sport (si c'est le cas) ?
    ☐ Oui, jusqu'à aujourd'hui ☐ J'entretenais quelque temps, mais plus maintenant ☐ Non ☐ Autre : _____

24. Selon vous, est-ce que le sport vous a aidé à améliorer votre niveau de français ?
    ☐ Non ☐ Oui ☐ Pas sûr(e)

25. Est-ce que le sport vous a aidé à mieux comprendre la culture française (valeurs, traditions) ?
    ☐ Non ☐ Oui ☐ Pas sûr(e)

26. Est-ce que le sport vous donne un sentiment d'appartenance à la société française ?
    ☐ Non ☐ Oui ☐ Pas sûr(e)

27. Si vous ne faites pas de sport, pourquoi ? (plusieurs réponses possibles)
    ☐ Pas le temps ☐ Coût élevé ☐ Pas d'intérêt
    ☐ Problèmes de santé ☐ Manque d'accès ☐ Autre :

28. Si vous acceptez de participer à un entretien individuel (visioconférence ou rencontre en personne), qui nous permettrait d'approfondir votre expérience d'intégration, veuillez indiquer votre adresse e-mail ou numéro de téléphone. L'entretien durera environ 40 à 60 minutes et restera entièrement anonyme.

Annexe 2. Grille d'entretien

Thème 1 – Parcours migratoire

- Qu'est-ce qui vous a amené à venir en France ?

- Comment s’est passée votre installation ? (logement, travail, etc.)
- Quels ont été les premiers défis ?
- Comment avez-vous vécu cela ?
- Vous souvenez-vous d’un moment marquant ?

Thème 2 – Vie sociale et intégration

- Avec qui êtes-vous le plus en contact au quotidien ?
- Avez-vous des amis en France ? Comment les avez-vous rencontrés ?
- Avez-vous des habitudes de vie (sorties, loisirs, engagements) ici qui n’existaient pas avant ?
- Avez-vous l’impression de faire partie de la société française ?
- Qu’est-ce qui vous a aidé à vous sentir intégré·e ?

Thème 3 – Langue et codes culturels

- Comment avez-vous appris le français ?
- Y a-t-il eu des malentendus ou des chocs culturels ?
- Est-ce que vous vous sentez à l’aise pour parler français dans toutes les situations ?

Thème 4 – Rapport au sport

- Avez-vous pratiqué un sport depuis votre arrivée ? Lequel ?
- Dans quel cadre ? Avec qui ?
- Est-ce que cela vous a aidé à mieux vous adapter à la France ?
- Avez-vous appris la langue grâce à cette activité ?
- Si vous ne faites pas de sport, pourquoi ? Est-ce un choix, un manque de temps, d’argent, de motivation ?

Thème 5 – Identité, obstacles, avenir

- Aujourd’hui, vous sentez-vous intégré·e ? Qu’est-ce que cela signifie pour vous ?
- Vous sentez-vous plus russe, plus français·e, ou un peu les deux ?
- Y a-t-il des choses qui vous donnent encore l’impression d’être “à part” ?
- Vous sentez-vous encore très lié·e à la culture russe ?
- Quels sont aujourd’hui les obstacles à votre pleine intégration ?
- Avez-vous envie de rester durablement en France ?

Thème 5 – Recommandations et regard critique

- Que diriez-vous à un·e compatriote russe qui vient de s’installer en France ?

Si vous pouviez changer une chose dans le processus d’accueil ou d’intégration, laquelle ?

Table des figures

Figure 1 – Graphique : Répartition des répondants selon leur sexe……32

Figure 2 – Graphique : Répartition des répondants selon leur âge…….33

Figure 3 – Graphique : Répartition des répondants selon leur niveau d'études…….34

Figure 4 – Graphique : Répartition des répondants selon leur statut socio-professionnel……..35

Figure 5 – Graphique : Pratiquez-vous une activité sportive de manière régulière ?.....……...37

Figure 6 – Graphique : Si oui, depuis combien de temps pratiquez-vous une activité sportive?..……38

Figure 7 – Graphique : Répartition des répondants selon la fréquence de leur pratique d'une activité sportive……..39

Figure 8 – Graphique : Répartition des répondants selon le lieu habituel de leur pratique d'une activité sportive…….40

Figure 9 – Graphique : Répartition des répondants selon les personnes avec lesquelles ils pratiquent habituellement une activité sportive……41

Figure 10 – Graphique : Dans quelle mesure vous sentez-vous membre de la société française ?.....……...43

Figure 11 – Graphique : Répartition des répondants selon leurs relations amicales avec des Français.....……..44

Figure 12 – Graphique : Auto-évaluation du niveau de maîtrise du français……..45

Figure 13 – Graphique : Impact de la pratique sportive sur les rencontres sociales……..49

Figure 14 – Graphique : Maintien des relations sociales issues de la pratique sportive……...50

Figure 15 – Graphique : Perception de l'impact de la pratique sportive sur l'amélioration du niveau de français…….51

Figure 16 – Graphique : Perception de l'impact de la pratique sportive sur la compréhension de la culture française……...52

Figure 17 – Graphique : Sentiment d'appartenance à la société française……....53

Table des annexes

Annexe 1 : Questionnaire……..83

Annexe 2 : Grille d'entretien……..84

Dossier Méthodologique

Retranscription des entretiens

Olga, 45 ans, en France depuis 2014

Alors, première question : qu'est-ce qui t'a amenée en France et comment s'est passée ton arrivée et ton installation ?

Ce qui m'a amenée en France, c'est que j'ai rêvé d'y vivre depuis mon enfance. Quand j'étais petite, j'ai lu beaucoup de livres français. Mon préféré était *La Dame de Montsoreau*. Depuis cette époque, j'imaginais très vivement la région de l'Anjou, les champs, les châteaux… tout cela vivait déjà dans mon imaginaire.

Puis, avec le temps, j'ai un peu oublié ce rêve, et la vie m'a emmenée en Afrique du Sud. C'est là que j'ai rencontré mon mari, qui est français. Après plusieurs années de mariage, nous sommes venus une première fois en France. Puis, quelques années plus tard, à l'occasion de mon anniversaire, nous y sommes revenus, cette fois dans la vallée de la Loire. C'est là que j'ai vu ce château dont j'avais tant rêvé dans mon enfance. Ce rêve oublié est revenu d'un coup.

J'ai alors dit à mon mari : pourquoi vivons-nous en Afrique du Sud, alors que nous pourrions vivre ici ? C'est ainsi que l'idée est née, et au bout de deux ans, nous sommes finalement arrivés en France. J'ai trouvé une maison sur Internet, une maison dont nous sommes tombés amoureux, même si, en réalité, elle n'était pas du tout pratique. Nous l'avons achetée surtout pour sa beauté et pour la vue ; il y avait même un petit ruisseau au milieu.

Au début, c'était très difficile. Finalement, comme on dit, mon rêve s'est réalisé, mais la réalité était complètement différente de ce que j'avais imaginé. La première difficulté, c'était la langue : je connaissais seulement un français basique. J'ai eu un vrai blocage, un choc culturel, et même, je dirais, une petite dépression, parce qu'avant nous vivions dans une grande ville, dans une capitale, et nous nous sommes installés dans un petit village, à Fontevraud. C'était l'automne, et la réalité était complètement différente de mon rêve.

Et comment as-tu vécu ce moment dépressif ?

À ce moment-là, je me suis dit que je devais sortir de ma zone de confort. J'ai commencé à apprendre le français tous les jours. Quand je conduisais, j'écoutais la radio et je répétais ce que disait le monsieur à l'antenne. Je travaillais beaucoup seule : je m'étais fait un plan, j'apprenais dix expressions par semaine. Certaines restaient, d'autres s'oubliaient, mais cela m'a beaucoup aidée à améliorer mon niveau de français, même si je parlais encore très lentement et avec peu d'assurance.

J'ai aussi compris qu'il fallait que je sorte, que je rencontre des gens, parce que j'avais peur de me renfermer sur moi-même. Et, comme souvent, j'ai croisé sur mon chemin de très belles personnes. J'ai notamment rencontré un couple plus âgé que moi, qui m'a presque adoptée. Ils m'ont beaucoup aidée eux aussi.

Ensuite, j'ai décidé de m'inscrire dans une école de commerce. Cela a été une première étape importante pour moi. Le problème, c'est que c'était du français académique, et il fallait étudier les organisations internationales, les termes juridiques, etc. C'était très difficile, mais cela m'a forgée. En deux ans, j'ai terminé mes études, obtenu mon diplôme et commencé à travailler.

Puis, j'ai décidé de suivre ma voie dans le domaine du vin. J'ai toujours aimé cette industrie et l'atmosphère qui l'entoure. J'ai trouvé une nouvelle formation spécialisée dans le vin, j'ai préparé mon dossier et j'ai commencé ces études.

Maintenant on va discuter un peu de la vie sociale et de l'intégration, avec qui tu parles le plus souvent aujourd'hui ?

Dans ma vie quotidienne, j'ai des contacts avec des personnes de différentes origines. Je suis encore en contact avec des amis d'Afrique du Sud, j'ai aussi des Français autour de moi, notamment ma famille, mes collègues, ainsi que des amis d'origine russe.

Quand tu es arrivée en France, as-tu eu de nouvelles habitudes dans la vie que tu n'avais pas avant ?

J'ai beaucoup de nouvelles habitudes. Par exemple, mes habitudes alimentaires ont beaucoup changé. J'ai aussi pris l'habitude de faire du sport et de sortir plus

souvent. Je veux surtout dire sortir dans la nature, parce qu'en Afrique du Sud, là où j'habitais, il y avait beaucoup de quartiers où il valait mieux éviter de se promener seul.

En France, j'ai commencé à marcher seule, à faire des randonnées avec mes amies. Il m'arrive souvent de marcher dix kilomètres, et je pense que c'est l'une des meilleures habitudes que j'ai prises. En plus, j'ai commencé à aller à la salle de sport, ce qui est aussi devenu une nouvelle habitude pour moi.

Est-ce que tu as déjà l'impression d'être une partie de la société française ?

Oui et non. J'ai le sentiment de faire partie de la société française, car la France m'a accueillie chaleureusement et les gens, en général, sont vraiment gentils.

Bien sûr, on me pose souvent les questions habituelles : « D'où viens-tu ? », « D'où vient ton accent ? », etc. Au début, cela m'agaçait un peu, mais je m'y suis habituée. Aujourd'hui, je comprends que ces questions relèvent surtout de la curiosité, et non d'une mauvaise intention.

Sinon, j'ai vraiment le sentiment d'avoir été bien accueillie en France. Même dans des endroits comme Pôle Emploi, j'ai rencontré des personnes qui voulaient sincèrement m'aider et s'assurer que je m'intègre le plus rapidement possible. Pour la langue aussi, beaucoup de gens m'ont corrigée et m'ont expliqué certaines expressions, toujours avec gentillesse et bienveillance. Les gens m'ont aussi beaucoup parlé de la culture et de l'histoire françaises, ce qui m'a vraiment aidée à m'intégrer.

Comme je l'ai déjà dit, j'ai toujours aimé la France, sa culture et son histoire. Je pense que cela m'a aidée aussi, même si je ne peux pas dire que tout a été facile.

Et comment as-tu appris le français ?

J'ai commencé à apprendre le français en Afrique du Sud, où je suivais des cours à l'Alliance Française. Cependant, comme je n'avais pas beaucoup d'occasions de pratiquer à l'oral, mon niveau en expression orale restait assez limité.

Je pouvais lire, traduire et même lire de la littérature en français, mais il me manquait surtout la pratique du français de la vie quotidienne et de la conversation.

Depuis que je suis en France, j'ai beaucoup progressé. J'ai bien sûr encore quelques difficultés, mais je n'ai plus ce sentiment de gêne ou d'intimidation que j'avais au début. Aujourd'hui, quand je fais une erreur, je le prends plus calmement : j'essaie simplement de me corriger et de continuer.

Combien d'années as-tu déjà vécu en France ? Est-ce qu'il y a eu des incompréhensions et des chocs culturels ?

Je suis arrivée en France en 2014.

Et oui, j'ai eu quelques chocs culturels. Par exemple, j'ai remarqué qu'en France les gens accordent beaucoup d'importance à leur espace personnel et gardent plus de distance que ce à quoi j'étais habituée.

Il y a aussi quelque chose que je savais déjà avant d'arriver, mais qui m'a quand même surprise dans la vie quotidienne : le fait que beaucoup de Français portent leurs chaussures à l'intérieur de la maison. Ce n'est pas vraiment un choc culturel au sens profond, mais c'est quelque chose qui m'agace encore aujourd'hui. Avec le temps, je l'ai accepté, et je pense que je m'y suis habituée.

Est-ce que vous vous sentez à l'aise pour parler français dans toutes les situations ?

Oui, je me sens à l'aise aujourd'hui, je n'ai pas vraiment de problème. Au début, j'avais peur de répondre au téléphone ou de passer des appels, mais maintenant je me sens beaucoup plus en confiance.

Bien sûr, il y a parfois des situations inattendues, mais cela ne me stresse plus vraiment. Ce n'est pas quelque chose qui m'inquiète. En revanche, quand je suis dans une situation de grand stress, j'ai l'impression que tout ce que je sais disparaît d'un coup, comme si tout le bon français s'en allait.

D'accord. On va maintenant passer à un autre sujet. Pourquoi ne pratiquais-tu pas de sport en Afrique du Sud ?

Je n'avais pas vraiment le temps. De plus, en Afrique du Sud, ce n'était pas facile de sortir ou de se promener librement dans la rue. Comme je l'ai déjà dit, les quartiers où j'habitais étaient assez dangereux. Cela limitait beaucoup les possibilités de pratiquer une activité sportive à l'extérieur.

Tu as dit que depuis ton arrivée, tu fais beaucoup plus de sport — de la marche, des randonnées, de la salle. Est-ce que le sport t'a aidée à mieux t'adapter à la vie en France ?

Oui, je pense que oui. À la salle de sport, par exemple, on rencontre des gens, on échange, on apprend toujours quelque chose de nouveau. On découvre de nouveaux mots, de nouvelles expressions, et on fait connaissance avec des personnes qui ont des métiers et des parcours différents. Tout cela m'a permis d'en apprendre davantage et de mieux m'adapter à la vie en France.

Et si on parle encore de l'intégration, aujourd'hui, tu te sens plus russe ou plus française, ou peut-être les deux en même temps ?

Le russe, c'est ma langue, mon enfance, ma culture. Mes habitudes et mes racines sont toujours là, elles n'ont pas disparu et elles ne disparaîtront jamais.

Je pense que, finalement, j'ai choisi la meilleure option : un mélange des deux cultures. C'est cette forme d'intégration que j'aime beaucoup. Les Français sont des gens plus légers, plus positifs. Au début, j'avais parfois l'impression qu'ils vivaient sans trop penser à demain, mais avec le temps j'ai compris que c'était simplement une autre manière de voir la vie.

Cette façon de vivre rend le quotidien plus agréable, plus léger. Cette légèreté, qui n'existe pas vraiment en Russie, j'ai appris à l'apprécier. En Russie, profiter de la vie ou simplement s'amuser était parfois vu comme quelque chose de superficiel ou de peu sérieux. Ici, au contraire, c'est presque un art de vivre. Je pense que j'ai acquis ce côté français.

Mais il y aura toujours une partie de moi qui restera russe. Bien sûr, il y a aussi la question des traditions, surtout les traditions familiales. Ici, je n'ai qu'une petite famille : mon mari et sa famille. Parfois, c'est compliqué pour moi, parce que je ne

comprends pas toujours leurs traditions ni leur manière de faire. Même pour des événements comme un mariage — par exemple, ma belle-fille va se marier — j'ai l'impression que je dois presque tout apprendre : qui paie quoi, qui fait quoi, comment cela se passe. Heureusement, les gens partagent leur expérience avec moi et m'expliquent beaucoup de choses.

Quels sont aujourd'hui les obstacles à votre pleine intégration ?

Je ne dirais pas que ce sont de véritables obstacles, mais je pense tout de suite à mon accent. J'ai compris que je ne pourrais probablement jamais l'éliminer à 100 %. D'ailleurs, plusieurs Français m'ont dit que ce n'était pas nécessaire, et qu'il ne fallait surtout pas chercher à le faire disparaître complètement.

Il y a peut-être aussi certaines habitudes que je ne pourrai jamais adopter entièrement, tout simplement parce que je n'en ai pas envie ou parce qu'elles ne me correspondent pas. Et je pense que c'est normal : on ne peut pas tout accepter ni tout intégrer.

Pour moi, l'essentiel, c'est surtout de vivre chaque jour avec plaisir, d'être heureuse de ce que j'ai et de continuer à avancer, notamment dans mon travail.

D'ailleurs, beaucoup de migrants disent qu'ils prennent du poids quand ils déménagent en France ? Est-ce que c'était ton cas aussi ?

Oui, c'était aussi mon cas. Quand je suis arrivée en France, j'ai vraiment pris pas mal de poids. Et quand je m'en suis rendu compte, je me suis dit que ça ne pouvait pas continuer comme ça.

Je pense que mon organisme n'était pas habitué à autant de calories. Bien sûr, il y avait aussi beaucoup de vin au début, parce que je voulais tout goûter. En plus, il y avait le stress, donc sans doute aussi le cortisol, qui favorise la prise de poids.

Mais je suis quelqu'un d'assez disciplinée. Alors j'ai commencé à m'entraîner régulièrement. J'ai réduit ma consommation d'alcool, diminué la taille de mes repas, arrêté de manger trop gras, moins de pain aussi. Donc je dirais que ce sont surtout le sport et la discipline qui m'ont aidée à retrouver ma ligne.

Aujourd'hui, je peux dire qu'il y a beaucoup de raisons pour lesquelles je fais du sport. Cela joue aussi sur l'état psychologique et mental. On sait déjà que l'activité physique a un effet positif sur le cerveau, qu'elle améliore l'humeur et le niveau de dopamine. Même si je n'ai pas toujours aimé le sport, j'ai fini par l'accepter et à l'intégrer dans ma vie.

Est-ce que tu voudrais vivre toute ta vie en France ou est-ce que tu envisages un jour de partir ?

Je reste ouverte à de nouvelles possibilités, donc je n'exclus pas cette idée. Peut-être qu'un jour j'aurai envie de découvrir un autre pays, pourquoi pas ? S'il y a de nouvelles opportunités, je ne veux pas me limiter. Même si j'aime beaucoup la France, je me dis qu'on ne vit qu'une fois.

Quel conseil donnerais-tu à quelqu'un qui vient de Russie pour s'installer en France ?

Le premier conseil que je donnerais, c'est d'être ouvert à tout. Parfois, en Russie, on peut déjà avoir une éducation, une carrière, une famille, une certaine stabilité. Et quand on déménage en France, ou dans n'importe quel autre pays, on a souvent l'impression de tout perdre et de devoir recommencer à zéro.

Je dirais donc qu'il faut avancer par petits pas, apprendre la langue et ne pas hésiter à travailler là où c'est possible, même si le poste est moins bien payé ou moins prestigieux que ce qu'on avait avant en Russie, ou que ce qu'on espérait. Malgré tout, le fait d'être dans l'environnement, d'être actif et de rencontrer des gens ouvre de nouvelles portes. Donc il faut toujours rester ouvert et écouter son cœur.

Et si tu pouvais changer une chose dans ton propre parcours d'intégration, qu'est-ce que ce serait ?

Je pense que j'aurais commencé à apprendre la langue plus tôt, bien avant le déménagement. J'aurais sans doute prévu un budget pour un professeur et commencé quelques années à l'avance. Cela m'aurait beaucoup aidée. Mais surtout, je crois qu'il ne faut pas se mettre de blocages : très souvent, les blocages sont dans la tête.

Très bien, merci pour cet entretien et merci d'avoir partagé ton expérience.

Ouliana, 33 ans, en France depuis 2016

Qu'est-ce qui t'a amené à venir en France ?

Au début, c'était surtout la langue française, mais aussi mon amour pour la France, pour sa culture et ses traditions.

J'ai commencé par apprendre le français à l'Institut français de Saint-Pétersbourg. Ensuite, je suis venue en France pour continuer mes études de langue. Je me suis inscrite dans un centre de FLE à l'université de Poitiers, à la faculté de langues étrangères, où j'ai suivi des cours intensifs de français pendant cinq mois.

À ce moment-là, j'avais déjà un niveau B2, et à la fin de cette formation, j'ai obtenu le niveau C1. J'ai passé l'examen, puis j'ai pu intégrer l'université de Poitiers, directement en deuxième année, en 2016-2017, à la faculté de Lettres et culture contemporaine.

Comment s'est passée ton installation ? (logement, travail, etc.)

Au début, bien sûr, c'était un rêve, donc il y avait une vraie euphorie. Je découvrais la vie étudiante, les soirées, l'ambiance universitaire. Et puis, j'ai aussi rencontré beaucoup d'étrangers, venus de différents pays. Quand on est soi-même étranger en France, on cherche souvent le contact avec d'autres cultures, avec des personnes qui ont elles aussi quitté leur pays. C'est toujours très enrichissant.

Donc je dirais que mon premier semestre s'est passé dans une sorte d'euphorie totale… jusqu'à l'arrivée des examens. Là, les choses sont devenues plus difficiles, parce que le système éducatif français est assez différent du système russe, que ce soit à l'université ou même déjà à l'école. Donc, bien sûr, la deuxième année n'a pas toujours été facile.

Mais dans l'ensemble, tout s'est quand même passé plutôt bien et assez naturellement, notamment parce que les Français sont des gens ouverts, bienveillants, et qu'à l'université ils étaient souvent prêts à aider.

Pour le logement, heureusement, il n'y a pas eu de gros problèmes non plus. En France, l'État aide les étudiants, notamment avec la CAF, donc trouver un logement était tout à fait possible.

Quels ont été les premiers défis ?

La première difficulté, c'était sans doute le choc culturel, comme pour beaucoup de migrants. On comprend vite que tout fonctionne différemment de chez soi. En plus, je suis arrivée à 22 ans, et je n'avais encore jamais vécu seule en Russie. Donc, en arrivant, je me suis retrouvée dans un pays étranger, avec une culture que je connaissais encore mal, une langue dans laquelle je ne m'exprimais pas encore très bien, et en même temps je devais apprendre à mener une vie totalement indépendante. De ce point de vue, c'était difficile.

Mais encore une fois, j'ai eu la chance de rencontrer de très bonnes personnes tout au long de mon parcours. Cela m'a beaucoup aidée.

Je dirais aussi qu'il y a eu des difficultés administratives, de la bureaucratie, comme souvent quand on s'installe dans un autre pays. Quant au choc culturel, il a existé, bien sûr, mais plutôt dans un sens positif. Globalement, j'ai ressenti beaucoup d'acceptation, et je me suis assez bien adaptée.

Cela dit, je ne peux pas dire non plus que tout a été simple. Je pense que toute migration passe par plusieurs étapes, et que chaque migrant traverse forcément des moments plus compliqués. Il y a une phase où l'euphorie du début disparaît et où l'on commence à se sentir découragé, comme si les bras tombaient. C'est ce qui m'est arrivé à partir du deuxième semestre.

Les examens étaient passés, l'enthousiasme du début s'était un peu dissipé, et j'ai commencé à avoir le mal du pays. En plus, j'étudiais avec des Français, et à ce moment-là, mon niveau de langue n'était pas encore assez élevé. Donc oui, j'ai vraiment traversé une période plus difficile.

Comment as-tu vécu cela ?

Ce qui m'a aidée à la vivre, c'est surtout le soutien de ma famille. Quand quelqu'un vous rappelle pourquoi vous avez fait tout cela, à quel point vous le vouliez et

combien ce projet était important pour vous, cela change beaucoup de choses. C'est très facile de tomber dans l'apathie et de se dire que rien ne marche, que tout est trop compliqué. De ce point de vue, j'ai eu beaucoup de chance d'être entourée par mes proches.

Tu te souviens d'un moment marquant au début de ton arrivée ?

Je pense que le souvenir le plus marquant est lié à l'université, surtout aux soirées étudiantes. En Russie, il n'y a pas vraiment cette culture-là, alors qu'ici, les soirées durent jusqu'au matin, il y a beaucoup d'échanges, beaucoup de vie. Ce n'est pas forcément lié à l'alcool, mais plutôt au fait que tout le monde danse, chante, se retrouve ensemble. Même des personnes qui ne se connaissent pas se rencontrent sur le moment et passent la soirée ensemble.

C'est probablement la première chose qui m'a le plus marquée. Et puis il y a aussi l'ouverture des gens. Le fait qu'ils soient si ouverts m'a aussi aidée à m'ouvrir davantage.

Avec qui es-tu le plus en contact au quotidien ?

Dans la vie quotidienne, bien sûr, je suis surtout en contact avec mes collègues, puisque je passe huit heures par jour avec eux. Ils sont tous français. Mon entourage est donc majoritairement français, notamment grâce à mon conjoint aussi. Et puis, au téléphone, je reste en contact avec la Russie, avec ma mère et mes amis. Sans oublier mes amis russes ici, que j'aime énormément.

As-tu des amis en France ? Comment les as-tu rencontrés ?

Oui, j'en ai, et même assez beaucoup. Avec certaines personnes, je me suis liée grâce à Instagram. Par exemple, j'avais déjà des amies russes à Angers, et nous nous sommes aussi rencontrées par les réseaux sociaux. Avec Elena, c'était également grâce à Instagram. Avec Victoria, nous nous sommes rencontrées lors d'un événement, grâce au travail et à tout ce qui est organisé à Saumur.

Il y a aussi certaines collègues de travail qui sont devenues de vraies amies aujourd'hui.

As-tu des habitudes de vie (sorties, loisirs, engagements) ici qui n'existaient pas avant ?

Je dirais que ma vie a changé de façon assez radicale parce qu'en France le mode de vie est vraiment différent.

D'abord, il y a toutes ces soirées, qui aujourd'hui sont moins présentes dans ma vie, mais qui, à mon arrivée, faisaient vraiment partie du quotidien. En ce qui concerne le sport, ici le vélo est très développé. Nous aimons beaucoup partir à vélo en direction de Montsoreau ou de Souzay-Champigny. Tout est fait pour cela, il y a beaucoup d'aménagements et un vrai cadre pour pratiquer.

Les salles de sport sont aussi très développées ici. Et puis, il y a aussi toute la culture alimentaire qui a beaucoup changé dans ma vie. Déjà, il y a un vrai rythme des repas : petit-déjeuner, déjeuner, dîner. Mes habitudes alimentaires ont donc forcément beaucoup évolué. Par exemple, ici on ne boit pas de thé après le repas comme on peut le faire en Russie.

Bien sûr, j'ai tout de même gardé certaines habitudes. Même dans la vie de famille, il y a aujourd'hui un mélange entre culture russe et culture française.

As-tu l'impression de faire partie de la société française ?

Je dirais plutôt oui que non, parce que je travaille ici. J'ai un CDI et je travaille pour une entreprise française depuis plus de cinq ans. Pour beaucoup de personnes, je suis même associée à Bouvet-Ladubay. J'ai aussi beaucoup de connaissances dans la ville, donc je pense que oui, l'intégration s'est faite.

J'ai le sentiment que cette dernière étape de l'émigration est presque achevée. La vraie grande étape finale, ce sera sans doute le jour où j'obtiendrai la nationalité française.

Qu'est-ce qui t'a aidé à te sentir intégrée ?

Je pense que le plus important, et c'est d'ailleurs le conseil que je donnerais à tout le monde, c'est de ne pas se refermer uniquement sur sa propre culture. Bien sûr, on peut garder certaines traditions, et c'est même important, mais quand on s'installe

dans un nouveau pays, il est essentiel d'essayer d'en apprendre le plus possible sur la nouvelle culture et d'échanger avec les habitants du pays.

Il faut rester curieux, observer, poser des questions, découvrir de nouvelles choses en permanence. À mon avis, l'essentiel, c'est vraiment d'être ouvert.

Comment as-tu appris le français ?

Comme je l'ai déjà un peu expliqué, j'ai commencé à apprendre le français à l'université, à la faculté de journalisme à Saint-Pétersbourg. Ensuite, j'ai continué à l'Institut français, puis en FLE en France.

Au début, cela passait surtout par les études : d'abord des études supérieures ici, puis en BTS. Mais ce qui m'a le plus aidée, c'est vraiment la pratique, grâce aux stages, aux études, à la lecture, et surtout à la communication.

La communication est vraiment essentielle. Je me souviens qu'après les cours, nous allions souvent avec d'autres étudiants étrangers dans un café pour simplement parler. On discutait de tout et de rien, et on se corrigeait les uns les autres quand on entendait une erreur. C'était presque un rituel pour nous : aller prendre un café et rester longtemps à discuter.

Et en France, c'est aussi quelque chose de très habituel : après le travail, les gens aiment se retrouver et échanger. Donc je dirais qu'il faut d'abord acquérir une bonne base, mais ensuite, le plus important, c'est la pratique quotidienne, presque vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Il faut parler le plus possible, regarder des films, écouter de la musique, être constamment en contact avec la langue.

Y a-t-il eu des malentendus ou des chocs culturels ?

Oui, il y en a eu quelques-uns, plutôt dans des choses du quotidien. Par exemple, l'un des premiers chocs culturels pour moi, c'était le fait que certaines personnes gardent leurs chaussures à l'intérieur de la maison. Je ne veux pas dire que tout le monde le fait dans toutes les familles, bien sûr, mais au début, chaque fois que je voyais ça, cela me surprenait beaucoup.

Je me souviens aussi d'un autre moment qui m'a marquée. À une période, je travaillais comme nounou et je gardais des enfants. Un jour, nous allions à un

anniversaire chez des amis, et j'ai vu qu'ils mangeaient avant de partir. Je leur ai demandé pourquoi, et ils m'ont répondu qu'on ne mangerait probablement pas là-bas. Ça m'a un peu choquée, parce que dans ma culture, on s'attend plutôt à ce qu'il y ait à manger lors d'une fête.

Il y avait aussi des différences dans la manière de faire les devoirs. En Russie, on entend souvent : « Assieds-toi droit », « Redresse ton dos », « Allume la lumière ». Ici, j'ai vu que les enfants pouvaient faire leurs devoirs dans une ambiance beaucoup plus libre, parfois presque dans le noir ou même allongés par terre.

À l'université aussi, j'ai remarqué une grande différence. Il y avait beaucoup plus de liberté, moins de rigidité. Tout n'était pas aussi cadré, et on donnait vraiment de la place à la parole personnelle, à l'expression de son opinion.

Est-ce que tu te sens à l'aise pour parler français dans toutes les situations ?

Oui, bien sûr. Aujourd'hui, après toutes ces années, je n'ai pratiquement plus aucune difficulté à communiquer en français.

As-tu pratiqué un sport depuis ton arrivée ? Lequel ?

Oui. Après mon arrivée, j'ai d'abord fait de la danse dans le cadre des activités proposées par la faculté. À l'université de Poitiers, on avait la possibilité de choisir le sport comme option, et moi, j'avais choisi la salsa.

Ensuite, je suis aussi allée à la salle de sport et j'ai fait un peu de course à pied.

Dans quel cadre ? Avec qui ?

Pour la salsa, c'était dans le cadre de cours collectifs. La course à pied, je la faisais avec une amie. Quant à la salle de sport, j'y allais à la fois pour des cours collectifs et pour utiliser les machines.

Est-ce que cela t'a aidé à mieux t'adapter à la France ?

Oui, je pense que oui. Le sport, et surtout la salsa à la faculté, a été un très bon moyen de faire de nouvelles rencontres. Nous étions environ soixante dans le groupe, venant de différentes facultés. Je me souviens que j'y ai rencontré des personnes avec qui j'ai gardé contact, et certaines sont même devenues des amies.

Il y avait un vrai esprit de communauté. Ensuite, on se retrouvait aussi en dehors des cours, dans d'autres endroits.

Je pense que cela aide beaucoup à s'intégrer. D'ailleurs, si je devais donner un conseil, je dirais que participer à ce type d'activités, surtout des activités collectives organisées par l'université, est vraiment une très bonne chose pour l'intégration.

As-tu amélioré tes compétences linguistiques grâce à cette activité ?

Oui, je pense que oui. Plus on rencontre de personnes, plus on a d'occasions de parler, donc plus on pratique la langue. Je pense que cela ne peut qu'aider et avoir un effet positif.

Aujourd'hui, tu te sens intégrée ? Qu'est-ce que cela signifie pour toi ?

Oui, aujourd'hui je me sens complètement intégrée. Pour moi, cela signifie d'abord avoir une certaine stabilité : un travail, une relation avec la personne que j'aime, une vie construite ici.

Cela signifie aussi que mon entourage est aujourd'hui composé en grande partie de Français, et que je suis désormais plongée dans leurs habitudes, leurs traditions et leur mode de vie. Que ce soit la cuisine, les traditions ou encore la manière de célébrer Noël, je suis vraiment entrée dans cette culture.

Donc oui, je dirais qu'aujourd'hui je me sens pleinement intégrée.

Tu te sens plus russe, plus française, ou un peu les deux ?

Non, je ne peux pas dire que je suis à cent pour cent française, pas plus que je ne peux dire que je suis encore à cent pour cent russe. Ces années passées ici m'ont forcément transformée, et je sens la différence quand je retourne en Russie ou quand je parle avec mes amis là-bas. Dix ans dans un autre pays, cela change forcément la manière de penser, de réagir à certaines choses, de voir la vie. Donc je dirais que c'est un peu un équilibre entre les deux, peut-être cinquante-cinquante.

Y a-t-il des choses qui te donnent encore l'impression d'être "à part" ?

Oui, peut-être dans certaines situations où je ne comprends pas toujours une blague, une référence culturelle ou une expression implicite. Ce sont des choses

inévitables, parce que nous ne sommes pas nés dans ce pays. Mon enfance ne s'est pas passée ici, donc même si j'ai beaucoup appris la langue, il y aura sans doute toujours quelques lacunes que je ne pourrai peut-être jamais combler complètement.

Mais je pense que c'est tout à fait normal, et d'une certaine façon, cela nous donne aussi un certain charme. En plus, quand on ne comprend pas quelque chose, les Français aiment souvent l'expliquer. Ils disent : « Ah, tu ne connais pas cette phrase ? Tu ne connais pas cette expression ? Attends, je vais t'expliquer. »

Est-ce que tu te sens encore très liée à la culture russe ?

Oui, bien sûr. J'aime toujours énormément la Russie, j'aime profondément notre culture, et je suis très fière d'y être née. D'ailleurs, tout le contenu que je consomme est presque uniquement en russe, sauf parfois certaines séries. Quand je suis seule, je regarde surtout des choses dans ma langue. J'aime toujours beaucoup la littérature et le cinéma russes. Au fond de moi, je reste quand même russe.

Quels sont aujourd'hui les obstacles à ta pleine intégration ?

Honnêtement, je ne vois pas vraiment d'obstacles majeurs aujourd'hui. Peut-être seulement certaines questions administratives ou bureaucratiques, mais même là, je ne peux pas dire que ce soit un vrai problème en ce moment. Ce que j'aimerais surtout, encore une fois, c'est obtenir la nationalité française. J'ai l'impression que ce serait en quelque sorte l'étape finale, celle qui viendrait vraiment clôturer ce parcours.

Avez-vous envie de rester durablement en France ?

Je ne peux pas le dire avec certitude, parce que la vie est longue et beaucoup de choses peuvent encore changer. Peut-être qu'un jour j'aurai envie de partir ailleurs, en Espagne par exemple. J'aime beaucoup la France, vraiment. Aujourd'hui, je me vois ici, je me projette en France. Mais pour l'avenir, je n'exclus aucune possibilité.

Que dirais-tu à un·e compatriote russe qui vient de s'installer en France ?

Je lui dirais ce que j'ai déjà dit : il faut être ouvert. En Russie, on entend souvent dire que les Français sont fermés et qu'il est très difficile de créer un vrai contact avec

eux. Honnêtement, d'après mon expérience, ce n'est pas vrai du tout. Au contraire, je les trouve très ouverts. Parfois, il suffit de dire deux mots en français pour qu'ils soient déjà prêts à échanger avec toi. Donc le plus important, c'est de ne pas avoir peur et de ne pas se refermer sur soi-même.

Si tu pouvais changer une chose dans le processus d'accueil ou d'intégration, laquelle ?

C'est une bonne question, presque psychologique… Peut-être que je me dirais simplement d'avoir encore moins peur. Mais en réalité, je ne peux pas dire que j'ai de vrais regrets. Si j'avais envie d'essayer quelque chose, par exemple partir à Paris pour étudier le journalisme, je l'ai fait, j'ai tenté. D'ailleurs, ce serait aussi un conseil à donner : ne pas avoir peur d'essayer.

Il faut envoyer son CV, postuler, oser insister. En France, j'ai parfois l'impression qu'il faut presque forcer les portes pour montrer à quel point une chose est importante pour soi. Il faut montrer sa motivation, appeler, se déplacer, convaincre. Par exemple, pour trouver un stage, il faut vraiment se battre un peu. Sinon, les choses n'arrivent pas toutes seules.

Mais au fond, je ne peux pas dire qu'il y a quelque chose de précis que je changerais. Et c'est assez beau de pouvoir reconnaître cela. Peut-être simplement avoir eu moins de peurs et moins stressé. Faire davantage confiance au destin, à soi-même, et croire que tout va bien se passer.

Héléna, en France depuis 2012

Qu'est-ce qui vous a amené à venir en France ?

Ce sont d'abord les voyages, mais aussi le désir de changer complètement de vie : changer de pays, de climat, de langue, de cadre de vie, de circonstances. J'avais le sentiment d'échanger d'anciens problèmes, qui n'étaient plus résolvables, contre de nouvelles aventures que je ne connaissais pas encore. Ils ne me faisaient pas peur, sans doute parce que je n'en imaginais ni l'ampleur ni la difficulté. Avec le recul, j'ai

compris que j'avais été un peu naïve, mais à ce moment-là, j'avais surtout envie de tout changer.

J'ai eu l'impression que c'était probablement ma dernière chance. Je me suis installée définitivement en France en 2012, mais cette réflexion et cette phase d'observation avaient commencé dès 2010.

Comment s'est passée votre installation ?

Il y a bien sûr eu des difficultés, même si, dans l'ensemble, les conditions étaient plutôt favorables. Au début, je plaisantais en disant que mon mari ne m'avait pas épousée, mais adoptée. Nous allions partout ensemble, il traduisait tout pour moi, et pendant les trois premières années, nous parlions surtout anglais entre nous.

J'ai eu la chance d'être très soutenue. Avant mon arrivée, mon mari m'avait dit qu'il prendrait l'entière responsabilité de ma santé, de mes documents, de la stabilité financière et de tout le reste. Et il a réellement tenu cette promesse.

Quels ont été les premiers défis ?

L'une des premières grandes difficultés a été la barrière de la langue. Je suis arrivée ici avec seulement quelques mots : *bonjour, merci*… Je n'imaginais absolument pas que ce serait aussi difficile. Aujourd'hui, je pense qu'on ne devrait pas partir sans au moins une base linguistique. Les premières difficultés ont donc surtout été la langue et les démarches administratives.

Comment avez-vous vécu cela ?

Le soutien de mon mari a joué un rôle essentiel. Non seulement il m'avait promis de m'aider, mais il a réellement fait tout ce qu'il avait dit. Il s'occupait de tout.

Au début, j'essayais malgré tout de trouver du travail, de manière assez naïve, sans parler la langue. Comme j'avais travaillé auparavant dans le tourisme, je pensais pouvoir au moins travailler avec des touristes russes. Mais mon mari me disait qu'il n'était pas nécessaire que je travaille tout de suite. Il préférait que nous profitions de la vie, que nous voyagions, que nous fassions du sport.

Même si cela partait d'une bonne intention, pour moi cela représentait aussi une perte. Je pense que chacun a besoin de son activité, d'un collectif de travail, de sorties, d'un espace à soi. Au début, le fait d'être toujours ensemble pouvait aussi devenir pesant. C'est pourquoi je considère aujourd'hui qu'il est très important d'avoir son propre espace et son propre cercle d'intérêts.

Y a-t-il eu un moment particulièrement marquant pendant les premières années ?

Il est un peu difficile pour moi de ne retenir qu'un seul moment. Il y avait parfois des moments d'émerveillement, où je me disais à quel point j'avais eu raison, presque intuitivement, de venir vivre dans ce pays, car je m'y suis sentie rapidement bien.

Mais il y a aussi eu des moments beaucoup plus angoissants, surtout liés aux questions juridiques et administratives. Parfois, cela me coupait complètement le sol sous les pieds. Je pouvais passer très vite de l'euphorie à la panique.

À une période, je plaisantais avec mes enfants et mes proches en disant que j'avais l'impression de vivre dans une sorte de très beau camp de vacances, où tout était parfait, tout compris, sauf qu'on m'avait oubliée là. J'avais l'impression étrange d'avoir quitté ma vraie vie et j'attendais presque que cela se termine.

Il y avait aussi un sentiment de solitude, d'abandon et d'isolement. Quand on change sa vie de manière aussi radicale, en laissant derrière soi tout ce qu'on a construit pendant des années, ce sentiment peut être très fort. Plus tard, cela s'est atténué, notamment quand mes enfants ont commencé à venir, que des amis sont venus me voir et que moi-même j'ai recommencé à voyager en Russie. Mais cette période a été difficile émotionnellement.

Avec qui êtes-vous le plus en contact au quotidien ?

Pendant longtemps, j'ai surtout été en contact avec la famille de mon mari : ses enfants, ses cousins, et nous passions toutes les fêtes avec eux. À cause de la langue, je me sentais en quelque sorte isolée. Mais, honnêtement, à ce moment-là, je ne cherchais pas particulièrement à créer des contacts, y compris avec des

russophones. Je n'étais pas dans une démarche active pour trouver, par exemple, une amie russophone.

Aujourd'hui, j'ai bien sûr des connaissances et des amies russophones, mais dans l'ensemble, ma communication quotidienne se fait surtout en français.

Avez-vous des amis en France ? Comment les avez-vous rencontrés ?

Oui, j'en ai quelques-uns. C'était souvent sur les réseaux sociaux que je les ai rencontrés ou juste comme ça par hasard.

Avez-vous des habitudes de vie (sorties, loisirs, engagements) ici qui n'existaient pas avant ?

Je ne dirais pas que j'ai complètement changé, car je suis arrivée en France déjà adulte. C'est d'ailleurs une des raisons pour lesquelles l'adaptation et l'apprentissage de la langue ont été plus compliqués. En revanche, j'ai commencé à prendre plaisir à des choses que je ne faisais pas avant.

Aujourd'hui, le sport occupe une place importante dans ma vie, et notamment les balades à vélo. Partir le matin, faire une sortie à vélo, s'arrêter déjeuner au restaurant… ce sont devenus de vrais plaisirs. Ma vie ici s'est aussi transformée sur le plan gastronomique. Mes goûts ont évolué. Avant, certains produits russes comme le hareng ou le sarrasin me manquaient beaucoup ; aujourd'hui, je ne les cherche même plus particulièrement. Il y a donc eu une vraie transformation.

Le mode de vie ici favorise aussi beaucoup les apéritifs, les fêtes, une certaine douceur de vivre, ce qui a aussi modifié mon quotidien. C'est agréable, même si cela demande parfois de rester vigilant.

Avez-vous l'impression de faire partie de la société française ?

Oui, sans doute. Je ne peux pas dire que je me sente totalement française, car mon accent, mes erreurs, mon apparence rappellent toujours que je viens d'ailleurs. Il arrive encore que, dans une conversation, les gens passent spontanément à l'anglais avec moi. Je le perçois. Mais je n'y ai jamais vu d'agressivité, plutôt de la bienveillance ou de la curiosité.

En même temps, mon mental et mes réflexes profonds se sont formés en Russie. J'ai parfois l'impression d'être entre deux mondes. J'aime beaucoup retourner en Russie, j'y ressens une forme de repos intérieur, notamment parce que je comprends tout immédiatement, sans effort.

Mais ici, en France, je n'ai plus peur de gérer des questions administratives, bancaires ou financières. Je connais désormais les codes de communication, les réactions appropriées dans telle ou telle situation. Si je dois expliquer quelque chose, je le fais, même avec mes erreurs. Donc, globalement, oui, aujourd'hui je me sens davantage partie prenante de la société française.

Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir intégrée ?

Avant tout, la langue. J'ai toujours aimé apprendre, et comme j'ai moi-même été enseignante, j'ai étudié le français avec plaisir, même seule, avec des applications et différents supports.

Ensuite, le fait de participer à la vie locale m'a beaucoup aidée. Quand nous habitions dans un très joli village près de Saumur, j'ai tenu à participer à des fêtes, à des événements, et j'ai même fait du bénévolat. Les femmes du village comprenaient que j'étais étrangère et m'aidaient beaucoup.

Je pense aussi que le fait de suivre des activités locales m'a permis de m'intégrer. Par exemple, j'ai pris des cours de peinture. D'abord seule, puis dans un groupe. Cela me faisait du bien, c'était presque thérapeutique, mais c'était aussi une occasion de partager un moment avec d'autres femmes, d'écouter leurs histoires, leurs soucis, leurs joies, leurs conversations. C'est ce type d'échanges qui donne vraiment un sentiment d'appartenance.

Comment avez-vous appris le français ?

Je suis arrivée presque sans parler français. Ce que j'avais commencé à apprendre en Russie était très insuffisant. Avec le recul, je pense qu'il est utile d'apprendre d'abord quelques phrases clés, mais il faut comprendre que cela ne suffit pas du tout.

Comme je suis arrivée en France dans le cadre du mariage, j'ai signé un contrat d'intégration. J'étais donc obligée de suivre certains cours pour valider différents niveaux, comme le A1, ainsi que des cours liés à l'intégration, à la connaissance des lois, des droits et des devoirs. Au début, nous avions même accès à un interprète gratuit quand c'était nécessaire.

Ensuite, j'ai suivi les cours de langue de la structure SPFA. Ils m'ont énormément aidée et m'ont donné une très bonne base. J'ai d'ailleurs obtenu un excellent résultat à mon premier examen.

Ces cours n'étaient pas seulement linguistiques : il y avait aussi des rencontres, des apéritifs, des échanges, des soirées. Des bénévoles français venaient lire avec nous, plaisanter, nous inviter chez eux. Cela a été très important. Aujourd'hui encore, je considère mon français comme imparfait, surtout à l'écrit et face à certains documents administratifs complexes, mais j'ai fait un vrai parcours.

Y a-t-il eu des malentendus ou des chocs culturels ?

Oui, même s'il m'est aujourd'hui plus difficile de les retrouver précisément en mémoire, parce que je me suis bien adaptée. L'un des premiers décalages que j'ai ressentis concernait l'humour. J'ai toujours été quelqu'un de plutôt positif et j'aimais beaucoup plaisanter. En Russie, certaines blagues ou certaines manières de parler sont immédiatement comprises. Ici, j'ai souvent eu l'impression de faire une très bonne blague, mais personne ne riait. Les gens cherchaient surtout à comprendre ce que je voulais dire.

Avec le temps, j'ai compris que l'humour n'est pas du tout le même, qu'il dépend beaucoup du vécu, de la culture et aussi du fait de parler sans accent des fois pour être compris. J'ai donc appris à plaisanter avec plus de prudence.

Il y a aussi eu quelques surprises gastronomiques, comme l'andouillette ou certains plats à base d'abats. Mais je ne réagissais pas avec dégoût ; j'étais plutôt curieuse, en me disant : c'est intéressant, donc ils mangent aussi cela.

Est-ce que vous vous sentez à l'aise pour parler français dans toutes les situations ?

Oui, aujourd'hui je me sens globalement à l'aise pour parler français dans la plupart des situations de la vie quotidienne. Bien sûr, il peut encore m'arriver d'avoir des hésitations, surtout lorsqu'il s'agit de démarches administratives ou de formulations très formelles, mais cela ne me bloque plus comme avant.

Avez-vous pratiqué un sport depuis votre arrivée ? Lequel ?

Oui, énormément. Ce qui m'a frappée très vite, c'est à quel point les Français sont sportifs. Même des femmes très âgées utilisent leur vélo au quotidien, et cela paraît tout à fait normal. Une de nos connaissances, qui a aujourd'hui 86 ans, va chercher son pain à vélo.

Mon mari a toujours été très sportif. Il m'a immédiatement encouragée à bouger, à marcher, à faire du vélo. Je marchais déjà beaucoup avant, mais en Russie je n'avais ni le temps, ni vraiment les conditions pour le faire régulièrement. Ici, j'ai découvert une autre manière de vivre le sport.

Avec le temps, c'est même devenu moi qui prends souvent l'initiative : proposer une randonnée de 12 ou 15 kilomètres, une sortie, une activité. J'ai aussi commencé à faire du ski alpin, alors que je pensais qu'il était trop tard pour apprendre. En France, j'ai vraiment perdu cette idée qu'il y avait un âge pour commencer quelque chose. Ce sentiment d'absence de limite liée à l'âge a été un vrai cadeau.

J'ai même essayé l'équitation, même si cela s'est terminé par deux chutes et une certaine frayeur. Mais malgré cela, je considère que mon rapport au sport a complètement changé ici. Je fais du kayak, je marche beaucoup, je skie, je fais du vélo. Des anciens collègues m'ont même dit qu'ils ne m'auraient jamais imaginée comme ça auparavant.

Dans quel cadre ? Avec qui ?

Cela se faisait surtout dans un cadre familial ou de loisirs, principalement avec mon mari. Il y avait aussi parfois des sorties collectives, par exemple des randonnées, des séjours en camping ou des rencontres avec d'autres personnes partageant les mêmes activités. Donc, au départ, c'était surtout à deux, puis progressivement dans un cadre plus social et collectif.

Est-ce que cela vous a aidé à mieux vous adapter à la France ?

Oui, clairement. Lors des randonnées, des sorties ou des séjours en camping, on rencontre beaucoup de monde. On échange, on découvre d'autres parcours de vie, d'autres façons de voyager, d'autres habitudes. Cela ouvre énormément.

Le sport est pour moi quelque chose d'essentiel, presque indispensable. Il aide à se sentir bien, à être plus dynamique, plus résistante, plus positive, mais aussi à créer du lien.

Avez-vous appris la langue grâce à cette activité ?

Je dirais que le sport m'a aidé indirectement à progresser en français, parce qu'il m'a permis de rencontrer des personnes, d'échanger davantage et d'être plus souvent en situation de communication. Quand on participe à une activité, on entend du nouveau vocabulaire, des expressions du quotidien, des façons de parler plus naturelles.

Ce n'est pas forcément le sport en lui-même qui m'a appris la langue, mais plutôt tout ce qu'il a créé autour : les rencontres, les conversations, les moments partagés. Donc oui, je dirais que cela a eu un effet positif sur ma pratique du français.

Aujourd'hui, vous sentez-vous intégré·e ? Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?

Peut-être que cela peut paraître un peu égoïste, mais pour moi, être intégrée signifie vivre avec une forme de confort intérieur. Cela veut dire comprendre ce qui se passe autour de moi, être capable de résoudre les problèmes du quotidien, de communiquer avec facilité.

C'est aussi une sensation de stabilité. Une impression d'être chez moi, d'être à ma place. Quand j'attends avec plaisir la visite des cousins de mon mari, quand je me réjouis déjà des activités que nous allons faire ensemble, des randonnées ou des surprises qu'ils vont proposer, je me dis que oui, cette vie est devenue la mienne.

Vous sentez-vous plus russe, plus française, ou un peu les deux ?

Je dirais cinquante-cinquante. Je ne peux pas choisir entre les deux. Il est évident que je ne suis pas française d'origine, cela se voit tout de suite, et je n'ai aucune envie de le cacher. Je ne ressens aucune honte à être russe, au contraire, j'en suis fière. Mais en même temps, je vis ici depuis longtemps, et cette culture fait désormais partie de ma vie.

Y a-t-il des choses qui vous donnent encore l'impression d'être "à part" ?

Oui, notamment cette question du code culturel, et surtout de l'humour. Il y a des choses que je ne saisis pas spontanément, des références qui ne sont pas les miennes. Je pense qu'il faut être né dans cette culture pour partager complètement ce genre de langage implicite.

Mais je crois aussi qu'on peut très bien vivre sans cela. On peut être intégrée sans être identique. Ce n'est pas forcément un obstacle insurmontable.

Vous sentez-vous encore très liée à la culture russe ?

Oui, bien sûr. Je reste très attachée à la culture russe, à ma langue, à ma manière de penser et à tout ce qui a construit mon identité. Ce lien n'a jamais disparu, même après toutes ces années en France.

Quels sont aujourd'hui les obstacles à votre pleine intégration ?

Aujourd'hui, je ne parlerais pas de grands obstacles, parce que dans l'ensemble je me sens bien intégrée. Mais il reste peut-être certaines limites, notamment liées à la langue, à l'accent ou à certains codes culturels, comme je l'ai déjà dit.

Avez-vous envie de rester durablement en France ?

Oui, probablement, à condition de pouvoir continuer à beaucoup voyager et, si je le souhaite, retourner dans mon pays. Mais oui, dans l'ensemble, je me vois rester en France.

Que diriez-vous à un·e compatriote russe qui vient de s'installer en France ?

J'aurais envie de lui dire de ne pas avoir peur, d'oser, mais ce sont des conseils un peu banals. Je pense surtout qu'il faut s'écouter. Sentir si l'on est attiré par ce

changement ou non. Si l'on ressent une vraie envie d'essayer, alors il faut le faire. Mais si la peur est trop forte, peut-être qu'il vaut mieux attendre.

Dans mon cas, j'avais ce désir très fort de tout changer, d'aller loin, de recommencer autrement. Et je pense que c'est cela qui m'a portée.

Si vous pouviez changer une chose dans le processus d'accueil ou d'intégration, laquelle ?

Je dirais sans hésiter : la langue. J'aurais aimé arriver avec une meilleure base en français. Je me serais sentie plus en sécurité. Je pense qu'il faut venir avec une base linguistique et, si possible, avec un métier ou une compétence capable de faire vivre, même temporairement, sans dépendre entièrement de la langue au début.

En d'autres termes, j'aurais aimé être mieux préparée sur le plan professionnel et linguistique avant le départ.

Anna et Asya - fondatrices de L'association Russe d'Angers (existe depuis 2025)

Pouvez-vous nous dire, s'il vous plaît, ce qui vous a amenée en France ?

Asya : Je suis venue en France pour la première fois en 1989, avant d'intégrer l'Institut des langues étrangères. J'ai obtenu mon diplôme, puis j'ai intégré le programme de Master de management franco-russe en 1995-1996 ; une partie des études se déroulait à Moscou, l'autre en France. Ce programme était proposé par la Grande École de Commerce de Paris, et tous les cours se déroulaient en français. Je me suis ensuite mariée avec un Français que j'avais rencontré en Russie : il y travaillait, tandis que j'y effectuais un stage. J'ai ensuite vécu 14 ans en France, où j'ai travaillé dans le domaine des exportations vers la Russie et les pays de la CEI. Et puis, dans notre famille, ça s'est toujours passé ainsi : nous avons vécu une dizaine d'années tantôt dans un pays, tantôt dans l'autre. C'était lié au travail. Nous sommes revenus en France en 2022, car toutes les entreprises françaises avaient fermé leurs portes en Russie. Avant cela, je m'occupais justement de l'organisation d'activités culturelles pour la communauté des expatriés français à Moscou.

Anna : Au départ, je suis arrivée en France en février 2010, car je cherchais une école d'art spécialisée dans le tissage artistique et j'en ai trouvé une à Angers ; en octobre, j'ai déjà commencé mes études là-bas. Je suis venue pour étudier pendant deux ou trois ans et je suis restée. Mais je ne suis pas restée uniquement à cause de mon mari, mais aussi parce qu'on m'a proposé de m'inscrire en master, puis à un deuxième master à l'université. J'ai accepté tout cela. Ensuite, nous avons eu des enfants, donc je suis désormais bien installée en France.

Parlez-nous un peu de votre association. Que fait-elle ? Qui s'adresse le plus souvent à vous ?

Asya : Notre association a été fondée par des femmes indépendantes et épanouies.

Anna : Cela dit, la création de l'association s'est avérée assez comique. Nous sommes devenues amies par messages, mais nous n'arrivions pas à nous rencontrer. Et dans un groupe de russophones d'Angers qui était complètement inactif, quelqu'un a posté un message : « Y a-t-il une association par ici ? » J'ai simplement tagué Asya dans les commentaires et j'ai dit : « Bon, on va devoir en créer une ? ».

Asya : Parce que nos enfants étaient petits, et qu'il était très important de préserver leur russophonie, pour qu'ils comprennent qu'ils vivent dans ce monde-ci, mais qu'ils ont en eux un autre code culturel qu'il faut, en quelque sorte, chérir, préserver et transmettre tout au long de leur vie. J'ai bien sûr été poussée par le fait que je communiquais avec des Français à Moscou, et que je sentais à quel point il leur tenait à cœur de rester eux-mêmes tout en s'immergeant dans une autre réalité culturelle. C'est là, apparemment, qu'un parallèle s'est imposé. Nos objectifs principaux : l'entraide, la confiance et la sincérité.

Depuis quelle année votre association existe-t-elle ?

Anna : L'association existe officiellement depuis décembre 2025.

Combien de membres comptez-vous actuellement ?

Asya : C'est très difficile à estimer, car beaucoup ne sont pas prêts à payer immédiatement leur cotisation à l'association. Nous avons un groupe de discussion

qui compte environ 60 personnes. Ce groupe WhatsApp rassemble des personnes qui se connaissent personnellement et celles que nous avons déjà rencontrées en personne. Nous avons également une page sur Instagram et sur Facebook. Sur Instagram, nous avons environ 200 abonnés. Nous n'avons pas encore touché l'ensemble de la diaspora russophone d'Anjou et d'Angers. D'une part, tout cela a commencé très récemment, mais nous avons déjà organisé plusieurs événements d'envergure. Cet hiver a été très intense. Les enfants viennent régulièrement chez nous le dimanche. Ce sont principalement des familles qui viennent nous voir.

Anna : Pour l'instant, je constate que les Russes ne sont pas assez solidaires ; c'est-à-dire que tous les Géorgiens, Arméniens, Asiatiques, Vietnamiens, Tatars se serrent les coudes mais les Russes… non. Nous nous intégrons facilement dans le milieu français ; en tant que francophones, nous avons été rapidement acceptés, car nous apprenons vite le français. Et c'est pourquoi, après avoir eu un certain nombre d'enfants et passé plusieurs années avec des maris français, le besoin de revenir à notre culture finit tout de même par se faire sentir.

Selon vous, quelles sont les difficultés auxquelles sont le plus souvent confrontés les Russes qui viennent de s'installer en France ?

Asya : La confrontation avec le formalisme français, une mentalité différente et l'incompréhension des coutumes et des réalités locales. C'est la même chose avec les médecins. Au moins deux fois par semaine, on aide quelqu'un sur le plan médical. Et tout cela, bien sûr, gratuitement, car les gens adhèrent à notre association, et comme notre slogan est « entraide »…

Anna : C'est difficile à dire, car je suis arrivée en tant qu'étudiante et je parlais déjà français. Quand on parle français, les Français nous acceptent. Si l'on parle précisément de la France, ils acceptent ceux qui parlent bien et sans accent. Même si tu parles parfaitement, au niveau C2, mais avec un accent, ils ne t'acceptent pas. Si tu parles avec une bonne prononciation, c'est tout, ils t'acceptent, il n'y a pas de problème.

Si l'on parle du monde professionnel, les russophones ont quand même une mentalité plus « nordique ». Pour eux, la ponctualité est importante. Pendant de nombreuses années, j'ai constaté qu'il ne servait à rien d'appeler les écoles et les

universités françaises avant 10 heures, car ils sont encore en train de prendre leur café.

Pratiquez-vous une activité sportive ?

Anna : Je me suis fixé comme objectif de faire 15 minutes d'exercice chaque jour ; j'ai un abonnement en ligne avec un coach russe. Je suis convaincue que 15 minutes par jour peuvent être plus efficaces qu'une ou deux séances par semaine en salle. Et je fais souvent du vélo. Comme je dois conduire mes trois enfants, j'ai un vélo électrique, mais quoi qu'il en soit, ça reste une activité physique.

Pensez-vous que le sport aide au processus d'intégration ?

Asya : Pour les jeunes, je pense que oui. Prenons l'exemple de Zlata, qui fait de la gymnastique et dont les parents sont entièrement russophones.

Et puis, prenons l'exemple de ces femmes âgées qui ont un français limité. Elles sont arrivées ici il y a longtemps, mais pour le bien de leurs enfants, afin qu'ils puissent étudier. Mais aujourd'hui, bien qu'elles soient déjà âgées, elles s'intègrent à ces activités françaises, par exemple la randonnée.

Julia, 35 ans, responsable d'une association sportive à Toulouse – en France depuis 2015

Qu'est-ce qui vous a amenée en France et comment s'est passée votre installation ?

Je me suis installée en France parce que je me suis mariée. À l'époque, mon mari était étudiant dans une université française. Il est français et, par conséquent, mon déménagement était motivé précisément par le fait qu'il vit en France et qu'il devait poursuivre ses études. Je me suis installée en 2015. J'avais 24 ans.

Le déménagement s'est déroulé sans encombre. Dans mon cas, je n'étais pas inscrite à l'université, je ne suivais aucun cursus. Au bout de deux ou trois mois environ, j'ai trouvé un emploi chez Starbucks, puis, un an plus tard, j'ai travaillé dans un autre café, avant de déménager de Paris à Toulouse.

Quand vous avez déménagé, parliez-vous déjà français ?

Je ne parlais pas français. Je parlais anglais et j'ai appris le français en travaillant. En fait, c'est justement pour ça qu'on m'a embauchée chez Starbucks : comme le Starbucks était situé sur les Champs-Élysées et qu'il n'y avait là-bas pratiquement que des étrangers, je n'avais donc pas besoin de parler français.

Je parlais anglais la plupart du temps. Au fil du temps, lorsque j'ai commencé à travailler comme coach, mes collègues et moi avons constitué un glossaire d'expressions et de phrases, sur lequel je me suis ensuite appuyée dans mon travail.

Lorsque vous êtes arrivée en France, quelles difficultés avez-vous rencontrées au cours des deux premières années qui ont suivi votre installation ?

La difficulté venait du fait que mon mari était étudiant, il passait beaucoup de temps à étudier et, malheureusement, nous n'avions tout simplement pas la possibilité d'aller visiter des expositions ou de nous promener, car ses études lui prenaient vraiment beaucoup de temps.

L'intégration a donc été difficile, car je ne suis pas de nature très sociable, et j'avais donc besoin que quelqu'un vienne vers moi, alors que je n'étais pas capable de le faire moi-même à ce moment-là. C'est pourquoi, pendant les deux premières années, j'ai bien sûr eu du mal à m'habituer à une nouvelle mentalité, aux gens, ainsi qu'à une incompréhension partielle de certaines choses tout à fait élémentaires en France, comme aller faire ses courses, le système bancaire et, par conséquent, tout l'aspect administratif.

Ce qui m'a aidée, c'est que j'habitais assez près de la bibliothèque russe, et ces deux années-là ont sans doute été les plus intenses de ma vie, pendant lesquelles j'ai beaucoup, beaucoup lu.

Pourriez-vous nous en dire un peu plus sur votre métier de coach, sur ce que vous faites actuellement et sur ce que vous faisiez en Russie ?

En Russie, tout comme vous, j'ai suivi des études de gestion du tourisme à l'université des sports ; j'ai obtenu mon diplôme à la RGUFK. J'ai travaillé comme coach dans un club de fitness. Au départ, je pratiquais la gymnastique artistique,

puis j’ai arrêté pour suivre de nombreuses formations en fitness avant de trouver un emploi dans un club de fitness.

À l’université, je pratiquais également le cheerleading. À la fin de mes études, j’ai commencé à entraîner une équipe sportive à l’université technique Bauman. Lorsque j’ai déménagé, j’ai tout arrêté, j’ai mis fin à toutes mes activités, j’ai confié l’équipe à un autre entraîneur et je suis partie en France.

Au bout de six mois environ, j’ai commencé à chercher des élèves à Paris. J’ai commencé par donner des cours particuliers à des enfants, puis j’ai rejoint une association sportive, où l’on m’a confié une petite équipe. Ensuite, nous avons déménagé à Toulouse – nous avions opté pour cette ville du sud – et c’est là que j’ai créé ma propre association. Depuis dix ans, je m’occupe donc de ce club. Nous le développons avec mon équipe. En parallèle, je travaille comme entraîneuse de souplesse et collabore avec d’autres associations sportives. Je m’occupe d’enfants qui pratiquent la gymnastique artistique, la natation synchronisée et le patinage artistique.

Lorsque vous avez ouvert votre première association sportive, était-ce surtout des élèves russophones ou des Français qui venaient chez vous au début ?

Les quatre premières années, il n’y avait que des Français. Je me souviens qu’il y avait un enfant originaire d’Ukraine, mais qui parlait russe. Et après la pandémie, il y avait davantage d’enfants russophones. Mais après la pandémie, la guerre a éclaté ; c’est pourquoi j’ai un nombre assez important d’enfants ukrainiens, mais uniquement dans les groupes de débutants, c’est-à-dire les plus jeunes, les enfants de 4 et 5 ans. Ensuite, en général, les enfants se tournent vers d’autres sports, ou arrêtent tout simplement. De plus, dans les clubs où je travaille, il y a aussi beaucoup de filles, surtout en gymnastique, notamment en gymnastique artistique, et beaucoup d’entre elles sont russophones.

Et vous, avez-vous pratiqué un sport dans d'autres associations après votre déménagement ?

Non, je ne faisais que fréquenter une salle de sport toute seule, et j'ai suivi des cours d'acrobatie pendant environ six mois, mais c'était à l'Open Space. C'est une salle de

sport classique, équipée de tous ces modules permettant d'apprendre à sauter, à faire des flips etc.

La création d'une association sportive vous a-t-elle aidée à vous faire de nouvelles connaissances en France ?

Au fil du temps, je me suis entourée d'un cercle de personnes qui m'aident à développer le club ; elles sont toutes francophones et, grâce à elles, je continue donc à m'intégrer dans ce milieu français.

Par exemple, ma première expérience avec des parents français a eu lieu lorsque j'ai emmené les enfants à une compétition. Les parents nous ont naturellement accompagnés, et dès le premier soir, ils ont organisé un apéro.

Et quels autres moments, lorsque vous veniez d'arriver, vous ont peut-être choquée ou déconcertée ?

Le système bancaire m'agaçait énormément. Je trouvais cela étrange de ne pouvoir ni déposer d'argent sur mon compte, ni en retirer. Je me souviens aussi très bien de ces pauses de deux heures pour manger.

Encore une fois, en tant qu'entraîneuse, mon problème actuel est que mes enfants s'entraînent tard le soir. C'est aussi un problème dans le sport : les enfants finissent vers 16 h ou 17 h, ils arrivent à l'entraînement vers 18 h, et en plus, il y a les devoirs, le sommeil et d'autres contraintes.

C'est donc très tard ; même pour un enfant russe, finir l'entraînement à 20 heures, c'est tard.

Tout ce qui touche à l'alimentation, à ce rythme de vie bien réglé, alors que le dimanche, tout est fermé. Maintenant, je m'y suis habituée.

Selon vous, le sport aide-t-il à se faire des amis plus rapidement, à rencontrer des Français et, d'une manière générale, à élargir son cercle social, ou s'agit-il plutôt d'une activité surestimée ?

Tout dépend beaucoup de la personne, en fin de compte. Dans mon groupe, il y a une jeune fille originaire de Biélorussie qui est arrivée à l'âge de 13 ans, c'est-à-dire

à un âge assez délicat. Cela fait déjà trois ans qu'elle s'entraîne, et elle s'est intégrée. Mais si je me souviens bien, cette intégration a été très difficile, et les enfants ont longtemps pensé qu'elle ne parlait pas français. Et ce, bien que cette jeune fille ait suivi des cours dans une classe spécialisée et qu'elle soit passée dans une école ordinaire dès l'année suivante.

Moi-même, je pensais qu'elle ne comprenait ni son entraîneur, ni les autres enfants. Puis, en discutant avec sa mère, j'ai appris qu'elle ne voulait tout simplement pas parler. Et cette barrière, même si elle a fini par être surmontée, est tout de même restée présente. C'est la même chose chez les adultes. Il y a des adultes qui se font facilement de nouveaux amis, et d'autres pour qui c'est plus difficile. Mon mari me dit que je suis quand même restée dans ma bulle. Il dit que, même si j'essaie de m'intégrer, je ne fréquente que des amis russophones.

J'ai également vécu six mois en Algérie, et là-bas aussi, j'ai très vite trouvé une communauté russophone.

Avez-vous actuellement des amis français ou s'agit-il principalement de russophones ?

Parmi mes amis proches, il n'y a que des russophones, mais je fréquente des personnes qui m'aident à gérer le club. Je ne pourrais certainement pas faire tout ça toute seule, surtout maintenant, vu le niveau que nous avons atteint. Et ce sont des relations assez amicales. C'est-à-dire que j'en sais assez sur ces personnes : je connais leurs enfants, je connais leurs adresses, je suis allée chez certaines d'entre elles ; ce sont donc davantage des relations amicales que professionnelles.

Avez-vous aujourd'hui le sentiment de faire partie de la société française ?

Non, je ne me sens pas complètement intégrée. Mon mari est lui aussi à moitié français, à moitié algérien. Et du coup, on se retrouve un peu à part des autres.

Pourtant, on respecte toutes les traditions françaises, même si nos religions sont complètement différentes. On fête Pâques catholique, Noël.

Comment avez-vous commencé à apprendre le français ? Avez-vous suivi des cours par la suite pour l'apprendre, ou tout cela s'est-il fait dans le cadre de votre travail ?

J'ai appris à parler toute seule, en m'entraînant chez moi. Et ce n'est que plus tard, deux ans plus tard, que j'ai pris un professeur. Pourquoi ne l'ai-je pas fait avant ? Tout simplement parce que je n'avais pas le temps. Physiquement, je n'y arrivais tout simplement pas. Quand je suis arrivée en France, il y avait tellement d'informations à assimiler que c'était difficile. Il m'arrivait parfois, par exemple, d'aller chez la famille de mon mari : ils parlaient tous en français, et je m'endormais carrément, parce que mon cerveau était épuisé. Depuis lors, j'ai l'impression que mon niveau de langue ne s'est pas amélioré. Autrement dit, j'ai atteint un certain niveau, j'ai passé mon examen de B2 et c'est tout. Je ne serais pas capable de suivre des cours à l'université en français.

À l'heure actuelle, vous sentez-vous davantage attachée à la culture russe ou à la culture française ?

Je passe chaque Nouvel An en Russie. Je fête le 9 mai et Pâques. Quant à mes enfants, je ne dirais pas qu'ils grandissent dans la culture russe, mais je m'efforce vraiment de faire en sorte qu'ils parlent russe. Et à Toulouse, où j'habite, la communauté russe est très active.

Souhaiteriez-vous rester en France à long terme ?

Je pense que dans les dix prochaines années, probablement pas. Mon mari souhaite s'installer en Russie. Il s'identifie à toutes les valeurs qui sont actuellement mises en avant et qui existaient auparavant. Autrement dit, il se sent plus proche de la Russie que des valeurs européennes.

Pensez-vous que la pratique d'activités sportives aide à améliorer la maîtrise du français ?

Ce qui aide, c'est justement les échanges entre les gens. Et je pense que ceux qui souhaitent apprendre la langue grâce au sport, ou de manière indirecte par le sport, devraient pratiquer des sports collectifs. Par exemple, le basket-ball ou le volley-ball.

Que conseilleriez-vous à une personne qui vient tout juste de s'installer en France pour mieux s'intégrer ?

Il faut apprendre la langue. La France reste un pays assez conservateur, et même si la nouvelle génération est nettement plus ouverte, il faut quand même connaître la langue. Si je pouvais revenir en arrière, dix ans en arrière, j'irais bien sûr d'abord apprendre la langue, et ce n'est qu'ensuite que je chercherais un emploi.

À l'époque, j'avais l'impression qu'il fallait que je me précipite pour trouver du travail. Aujourd'hui, je prendrais le temps d'apprendre tranquillement quelques phrases en français, je ferais connaissance avec d'autres personnes, car dans ce genre de cours de langue, on trouve des gens de différents pays. Ça aurait pu être un peu plus facile.

Margarita, 20 ans, étudiante – en France depuis 2019

Qu'est-ce qui vous a amené à venir en France ?

J'ai déménagé en France en 2019, quand j'avais 14 ans. Je me suis installée ici et j'ai intégré le lycée ; aujourd'hui, je termine ma licence en design graphique. Nous avons déménagé en famille simplement parce que nous voulions vivre en Europe. Nous avions envie d'apprendre une nouvelle langue et de découvrir une nouvelle culture. Nous avons toujours beaucoup voyagé et nous avons donc décidé d'essayer de vivre en France ; pour l'instant, nous nous y plaisons beaucoup.

Comment s'est passée votre installation ?

C'était une décision très spontanée de déménager. Nous avions décidé de partir en Europe, mais nous ne savions pas où, et grâce à des amis qui vivent en France depuis longtemps, nous avons découvert la région des Pays de la Loire. Comme nos amis changeaient d'école, ils nous ont invités à venir la visiter avec eux, et ma mère a tout de suite signé les documents. Nous sommes donc rentrés en Russie pour régler toutes les formalités de visa et organiser notre déménagement. En un mois, nous avons tout mis en place, et début septembre 2019, nous avons déménagé. Au début, ça a été difficile, car nous n'avions ni appartement, ni rien d'autre. Nous sommes littéralement arrivés à l'hôtel, et nos affaires nous ont été livrées un mois

plus tard. Au début, nous avons vécu dans un Airbnb, puis chez des amis, et ce n'est qu'ensuite que nous avons emménagé là où nous vivons actuellement.

Quels ont été les premiers défis ?

Au début, il y a eu pas mal de difficultés, car c'était un tout nouveau pays : il fallait remplir tous les documents, ouvrir un compte bancaire, acheter des cartes SIM. En France, c'est compliqué sans parler français, car peu de gens parlent anglais ici. La première difficulté a donc été la maîtrise de la langue et l'adaptation en général. Ni moi, ni ma mère, ni ma sœur, personne ne parlait français. Ma sœur parlait même mal le russe à l'époque, car elle n'avait que 6 ans. Elle n'était même pas encore allée une seule fois à l'école en Russie. Quant à moi, à l'école en Russie, j'avais appris l'allemand, donc ces connaissances ne m'étaient pas d'une grande aide non plus. Je ne savais pas comment fonctionnait le système éducatif français : comment étaient organisées les classes, les cours.

Comment avez-vous vécu cela ?

Pour moi, c'était un saut dans l'inconnu. Les premiers mois d'adaptation ont été vraiment très difficiles, à cause de ce nouveau système et de cette nouvelle mentalité. Et en plus, comme tu ne parles pas encore français, tu ne sais pas si les gens autour de toi t'apprécient ou s'ils te jugent…

Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir intégrée ?

Il me semble que ce sentiment d'intégration ne s'est manifesté chez moi qu'au cours de ma troisième année en France, c'est-à-dire lorsque j'étais en Première. À cette époque, je parlais déjà plus ou moins couramment le français et je commençais à comprendre certaines blagues. Je pense que ce qui m'a aidée, c'est justement le fait que la meilleure façon d'apprendre une langue et de comprendre une culture, c'est de vivre dans ce pays. Comme chaque jour, j'étais confrontée au fait que tout le monde autour de moi parlait français, que la musique était en français, les films aussi, tout était en français, je m'y suis peu à peu habituée. On s'habitue à certains aspects culturels, car, par exemple, la notion d'amitié n'a pas la même signification chez eux que chez nous. Ils communiquent différemment ; au début, cela semble bizarre, étrange, mais avec le temps, on finit par faire comme eux. Je pense que le

fait de faire partie de différents groupes aide beaucoup. Par exemple, voir des gens non seulement à l'école, mais aussi lors d'activités extrascolaires. Rencontrer des personnes différentes. Le soutien de ma famille et le fait de ne pas avoir peur de faire des erreurs et d'engager la conversation m'ont aidée.

Comment avez-vous appris le français ?

Au début, j'étais dans une classe de FLE, c'est-à-dire que je suivais une partie des cours avec ma classe habituelle. Par exemple, je faisais les mathématiques, l'histoire, la géographie, la physique et la chimie avec ma classe, ainsi que l'anglais, tandis que pour tous les autres cours, j'allais suivre des cours de FLE avec d'autres élèves étrangers de mon école. Il y avait des élèves de différentes promotions de mon lycée, et nous avions plusieurs professeurs qui nous enseignaient justement le français. C'étaient de très bons professeurs, je leur suis très reconnaissante pour le niveau de français que j'ai aujourd'hui. Et la deuxième année, on nous a intégrés dans une classe de français ordinaire avec tous mes camarades de classe. Et nous avions aussi une prof géniale qui nous motivait vraiment à faire des dictées et à apprendre de la poésie. Elle était extrêmement motivée pour nous enseigner véritablement le français.

Avez-vous pratiqué un sport depuis votre arrivée ? Lequel ? Dans quel cadre ? Avec qui ?

J'ai une histoire assez particulière avec le sport, car quand je vivais en Russie, j'ai essayé de nombreuses activités différentes. Enfant, je faisais du hockey, du ballet, de la danse, puis je me suis mise au tennis. C'est pourquoi, en fait, j'ai toujours été une enfant hyperactive : j'aimais essayer de nouvelles choses. Par exemple, le hockey : c'est comme ça que j'ai appris à patiner.

Quant au tennis, j'ai continué à en faire quand je suis arrivée en France. En plus, au Lycée on avait un format des journées un peu particulier. Chez nous, ça se passait toujours ainsi : la première moitié de la journée, nous avions des cours, et la deuxième moitié, nous avions des activités où chacun pouvait s'inscrire à différents sports. Moi, par exemple, je pratiquais régulièrement le badminton et je m'inscrivais toujours au tennis, car c'était le dernier sport que j'avais pratiqué en Russie. Ma mère s'est d'ailleurs aussi inscrite au tennis ici. Au début, je le faisais dans le cadre

de l’école, mais quand j’ai terminé le lycée, je me suis simplement inscrite à part dans un club à Angers.

Ce que j'aime en France, c'est qu'il y a énormément de possibilités pour pratiquer des loisirs. Alors qu'en Russie, tout ce qui touche aux sports de glace est très professionnel, ici, on peut s'y mettre à tout âge. C'est pourquoi, un jour, avec une amie, nous sommes simplement allées à la patinoire municipale d'Angers et nous avons vu des gens faire des figures géniales sur la glace. Ça nous a plu et on s'est mises au freestyle sur glace : si on compare avec le patinage artistique, qui s'apparente davantage à du ballet sur glace, le freestyle, c'est plutôt comme du hip-hop.

Lorsque vous avez commencé à participer à ce genre d'activités sportives organisées par l'école, avez-vous fait de nouvelles connaissances précisément dans ce cadre ?

À l'école, c'est plus facile de faire connaissance avec les autres, car ces activités rassemblaient des élèves de toutes les classes, de la sixième à terminale ; on pouvait donc discuter avec des gens que l'on n'avait pas croisés de toute la journée. Par exemple. Au badminton, on vous met par deux et du coup, forcément, pendant l’activité, vous discutez, vous échangez sur quelque chose. En plus, on avait aussi une course d’orientation : là aussi, la conversation s’engage très vite. On commence tout simplement à discuter de choses au hasard. Je pense que cela m’a aussi beaucoup aidé à m’intégrer, surtout pendant ma scolarité, car cela permettait de communiquer en dehors du cadre des cours, en dehors de cette situation où l’on est assis à son pupitre en classe, mais en pratiquant une activité, tout en discutant et en racontant des anecdotes. Ou même, en fait, quand, dans les vestiaires, juste après l’activité, on discute de quelque chose, des potins circulent. Je pense que les activités sportives sont indispensables dans les établissements scolaires. Et j’apprécie le fait que, dans mon école, il s’agissait d’une activité interclasses.

Et puis, quand on pratique une activité, il se dégage une sorte d’énergie collective qui rassemble vraiment les gens. Par exemple, tu viens simplement à une séance ouverte à la patinoire, quelqu’un s’approche de toi, te pose des questions, et c’est comme ça que le contact s’établit. Au final, ça fait vraiment deux ans qu’on pratique

le freestyle, et on a formé une grande communauté. Nous avons intégré cette communauté, et on se voyait tout le temps, même en dehors de la patinoire : on allait simplement se promener, discuter, et je pense que ça m'a aussi beaucoup aidé à m'intégrer. C'étaient aussi des personnes d'âges différents, avec des parcours variés. Certains travaillaient déjà, d'autres étaient à l'université, d'autres encore terminaient leurs études supérieures. Je pense que, de ce point de vue, le sport rassemble très bien des personnes issues de milieux totalement différents. Il y a des gens avec qui, même si je ne pratique plus vraiment le freestyle, je reste en contact. Et quand je vais à Angers, on peut se retrouver.

À votre avis, la pratique d'un sport peut-elle contribuer d'une manière ou d'une autre à améliorer les compétences linguistiques ?

Tout à fait. Par exemple, tu apprends des mots auxquels tu n'avais jamais pensé. Je prends l'exemple du patinage : comment aurais-je pu savoir que « freiner » signifie « freiner », par exemple, ou que « lame » désigne une lame ? De plus, les gens parlent avec un certain argot, tu intègres toi aussi cet argot dans ton vocabulaire et tu commences petit à petit à parler comme eux. Comme ce sont des gens issus de milieux différents, tu apprends en parallèle de nouvelles phrases grâce à eux. Je trouve que quand on apprend une langue, c'est comme quand les petits enfants apprennent à parler. Quand ils apprennent à parler, ils se contentent de répéter après les autres.

Avez-vous envie de rester durablement en France ?

Je ne sais pas ce que je ferai après mon master. Je sais que je resterai ici, en France, à Angers, pendant les deux prochaines années. Mais après, je suis ouverte à toutes les opportunités qui pourraient se présenter à moi. Encore une fois, je ne sais pas encore exactement où je veux travailler, ni dans quel domaine. C'est pourquoi je pense que ces deux années de master vont m'aider à comprendre ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Dès maintenant, grâce à mon alternance, j'ai déjà une idée de ce que je veux et de ce que je ne veux pas dans mon futur métier. Mais si une opportunité de travailler en France se présente, pourquoi pas ? Peut-être dans une autre ville. Mais je suis également ouverte à l'idée de déménager dans un autre pays pour y travailler ou y effectuer un stage rémunéré, par exemple

aux Pays-Bas ou en Suède. Quoi qu'il en soit, pour l'instant, ma priorité est de poursuivre mes études et d'acquérir de l'expérience professionnelle.

Que diriez-vous à un·e compatriote russe qui vient de s'installer en France ?

Que conseillerais-je ? C'est ce dont je parlais : ne pas avoir peur de parler.

C'est bien de trouver des personnes russophones quand on vient d'un autre pays. Oui, cela aide à comprendre qu'on n'est pas seul, mais il ne faut pas communiquer uniquement avec des russophones. C'est une erreur que beaucoup de migrants commettent.

Oui, c'est bien d'avoir une communauté russophone, c'est bien de discuter avec les gens, de se retrouver, d'échanger, mais en parallèle, il ne faut pas oublier que vous avez tout de même déménagé en France. Ici, vous avez la possibilité de discuter non seulement avec des Français, mais aussi avec des personnes d'autres pays. Par exemple, en étudiant à l'université. Il faut fréquenter le plus grand nombre de personnes possible, et ne pas se limiter uniquement à celles qui parlent votre langue.

Bien sûr, c'est confortable, mais il faut sortir de sa zone de confort. Si c'est difficile au début, vous finirez par vous sentir pleinement à l'aise et ouvert. Je sais que j'ai beaucoup changé mentalement depuis mon déménagement. Aujourd'hui, je fais très facilement connaissance avec les gens, je n'ai pas peur de poser des questions ni de nouer des relations fortuites. Il me semble que la mentalité française et la langue française y sont très propices. Autrement dit, on n'a pas peur d'essayer, on n'a pas peur de se tromper.