



coopération
allemande

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Mise en œuvre par :

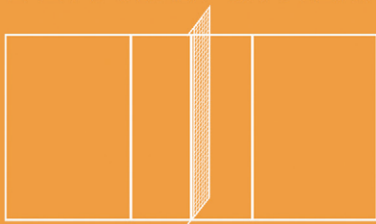
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



1000 chances pour l'Afrique
Une initiative du Ministère fédéral allemand
de la Coopération économique et
du Développement (BMZ)



LE VOLLEYBALL AU SERVICE DU CIVISME ET DE LA BONNE CITOYENNETE



COOPERATION
ALLEMANDE AU
DEVELOPPEMENT
SPORT POUR LE
DEVELOPPEMENT



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

u^b

UNIVERSITÄT
BENIN

Mentions légales et remerciements

- Publié par : Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH
- Siège de la société : Bonn et Eschborn, Allemagne
Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport)
Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5
65760 Eschborn, Allemagne
- T +49 6196 79-0
F +49 6196 79-11 15
- Sport-for-Development-in-Africa@giz.de
www.giz.de/Sport-for-Development-in-Africa
- Mise à jour : Octobre 2017
- Le contenu de la présente publication relève de
la responsabilité de la GIZ.
- Sur mandat du : Ministère fédéral allemand de la Coopération économique
et du Développement (BMZ)

Mandatée par le Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ), la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH a initié en 2014 le Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport). Ceci afin de promouvoir le sport comme un outil contribuant à la réalisation des Objectifs de Développement Durable dans certains pays africains.

A travers le sport, ProSport vise à créer des opportunités afin que les enfants et les adolescents puissent se développer personnellement et socialement. Le projet met l'accent sur la réhabilitation et la construction d'infrastructures sportives. Il vise aussi à mettre en œuvre des activités pédagogiques et sportives de manière durable. ProSport est implanté en Ethiopie, au Kenya, au Mozambique, en Namibie et au Togo ainsi que dans d'autres pays africains mais cela à différentes échelles. Ainsi, ProSport contribue de manière importante à l'initiative « Place au Sport - 1,000 chances pour l'Afrique » initiée par le BMZ.

Le présent manuel a été réalisé en étroite collaboration entre ProSport et des organismes locaux. Ceci afin de considérer les besoins et les connaissances existants au Togo.

A cet effet, les individus et les organismes suivants ont contribué à la réalisation de ce manuel :

Ministère de la Communication, de la Culture, des Sports et de la Formation Civique

Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS) de l'Université de Lomé :

Dr. Essofa Sakibou Alegbeh (Consultant), Abdel-Manafi Boukari, Tedjo Kuegah

Université de Cologne :

Dr. Karen Petry

Université de Bern :

Dr. Marianne Meier

Académie Nationale Olympique du Togo à travers le CNO-TOGO :

Charles Panou

Fédérations Togolaises de basketball, de handball et de volleyball :

Kpanté Kondi, Kossi Akakpo, Atsu Anato

SOS Village d'Enfants

Don Bosco Mondo

Municipalités de Sokodé, Kara, Tsévié et Kpalimé

Formateurs de Sport pour le Développement :

Koffi Wobubé Ahondo, Essolakina Tegba

Conception :

AGO Média, Lomé-Togo

Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport) :

Akpado Akimbi, Anja Arnemann, Hannes Bickel (Chargé de Projet),

Heidi Beha, Jörg Le Blanc, Stephen Reynard

En mémoire du

Dr. Esofa Sakibou Alegbeh

SOMMAIRE

La passe Milénovissi	3
Le passage pour piéton / Le passage clouté	5
Le casseur	7
La zone interdite	9
A chacun son rôle	11
Je te connais	13
A qui le tour	15
Le sauvetage	17
Les feux tricolores	19
Le relais estafette	21
La vigilance	23
A la chasse	25

LA PASSE MILÉNOVISSI

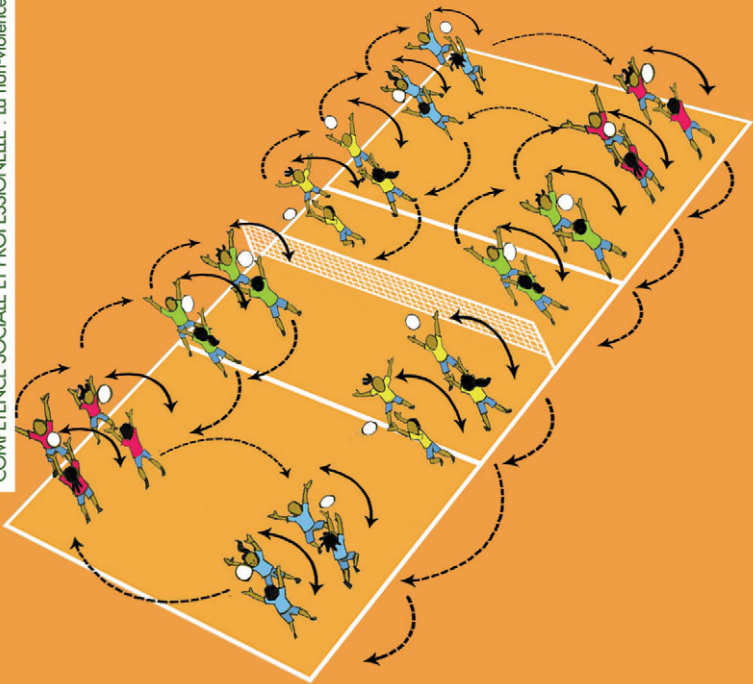
HABILETE : La maîtrise de la passe à deux mains.

PARTICIPANTS : 16 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 8 Ballons (1 ballon pour 2).

DESCRIPTION DU JEU :

Effectuer le maximum de passes hautes entre 2 sans que le ballon ne tombe. Changer de partenaire toutes les 2 minutes.



VARIANTES :

Faire croiser les passes au niveau de chaque coin. Faire des équipes mixtes avant le début des échanges. Pour les débutantes et les débutants, attraper le ballon et le lancer ensuite.

POINT DE DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes dans l'exécution de l'exercice. Amener les jeunes à dire comment ils ont vécu l'exercice avec les différents partenaires de jeu.

Est-ce que cela a été facile de jouer avec tous les partenaires ? Comment avez-vous réagi face à la force ou la faiblesse ? Avez-vous encouragé ou été encouragé lorsque votre partenaire jouait mal ou lorsque vous jouiez mal ? Est-ce qu'il y a des situations similaires dans la vie active ou à l'école ? Comment vous comportez-vous face à ces situations ?



Je cultive
la non-violence
partout où
je suis.

LE PASSAGE POUR PIÉTONS / LE PASSAGE CLOUTÉ

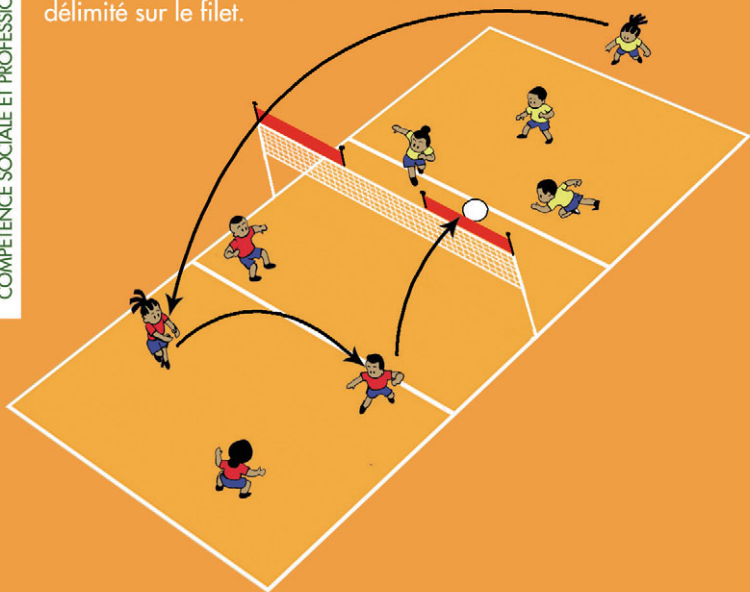
HABILETES : La maîtrise technique et l'organisation collective.

PARTICIPANTS : 6 à 12 joueuses et joueurs.

MATERIELS : 1 ballon, 1 terrain de volley, 4 antennes, sifflet.

DESCRIPTION :

Jeu opposant 2 équipes sur un terrain de volleyball. La mise en jeu se fait à partir du terrain en touche ou service bas. Chaque équipe doit nécessairement renvoyer le ballon vers le camp adverse à travers l'espace de passage du ballon qui lui est délimité sur le filet.



VARIANTES :

Mise en jeu à partir de la zone de service. Rotation après chaque passage de balle ou chaque point. Changer l'espace de passage du ballon aux équipes. Le dernier renvoi doit être effectué par une joueuse (équipe mixte). Renvoi dans l'équipe adverse en attaque.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours de l'exécution de l'exercice. Mener la discussion de manière à ce que les jeunes puissent comprendre la nécessité du respect des règles et des normes.

Comment avez-vous trouvé le jeu ? Quelles ont été les difficultés ? Est-il possible de retrouver des zones réservées dans votre quartier ? Si oui, lesquelles ? A quoi servent ces différentes zones ?

Je suis
respectueuse
des normes et règles
de ma cité.



LE CASSEUR

HABILETES : La maîtrise du geste technique.

PARTICIPANTS : Au moins 4 joueuses et joueurs.

MATERIELS : 1 ballon par joueuse ou joueur, 1 plateau ou terrain de volley, plots, sifflet, foulards .

DESCRIPTION DU JEU :

Faire des touches de balle dans les limites du terrain. Chercher à faire tomber le ballon des autres sans les toucher tout en gardant son ballon en jeu. La joueuse ou le joueur qui perd son ballon est éliminé et sort. Les joueurs n'ont pas le droit de pousser, de se toucher, de sortir des limites du terrain. La joueuse ou le joueur qui commet une faute est éliminé et devient juge.



VARIANTES :

Jouer en manchette. Jouer en touche et manchette alternées. Au lieu d'enrayer l'action du partenaire, lui enlever le foulard de la ceinture. Ce jeu peut se faire en cercle ou sur les limites du demi-camp du terrain de volleyball.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les joueurs au cours du jeu. Chercher à voir combien ont perdu leur ballon en voulant faire tomber le ballon de leur prochain. Les amener à comprendre qu'il ne sert à rien de violenter son prochain et que des fois, nous subissons des conséquences plus graves.

Avez-vous réussi à toucher et reprendre le contrôle du ballon ? Etait-il facile de déséquilibrer son prochain et de rester concentré(e) sur sa balle ? Qu'avez-vous ressenti quand vous avez été touché et éliminé du jeu ? Avez-vous déjà assisté à une scène de violence ? Où ? Racontez.

La violence n'est pas mon fort.



LA ZONE INTERDITE

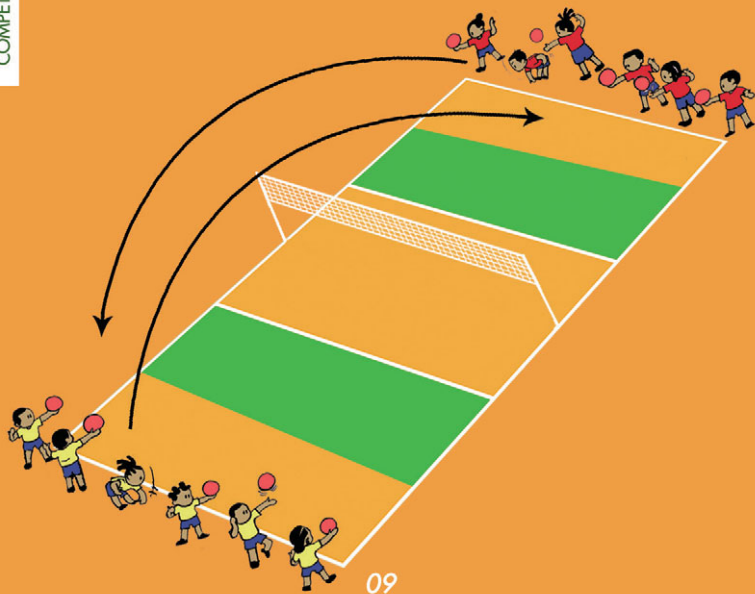
HABILETES : La maîtrise du service.

EFFECTIFS : 12 joueuses et joueurs au moins.

MATERIELS : 1 terrain de volley, plots, 12 ballons, (1 ballon par joueur).

DESCRIPTION DU JEU :

Servir tout en évitant d'envoyer le ballon dans la zone délimitée dans le camp adverse : La zone interdite. Cette zone représente tous les vices possibles : « la drogue, l'alcool, la cigarette, la prostitution, la délinquance, la désobéissance, la paresse, l'absentéisme à l'école, la mauvaise alimentation, l'incivisme ... »



VARIANTES :

Varié les services : service bas, service-tennis, service smashé. Attribuer des points pour les services réussis (Le service dans la bonne zone avant = 2 points, zone arrière = 1 point). Chanter et danser à chaque fois que la balle touche la mauvaise zone.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue au cours du jeu. Amener les jeunes à comprendre qu'il est parfois plus facile de succomber aux mauvaises habitudes, mais pas impossible de suivre la bonne direction qui est celle d'une bonne citoyenne ou d'un bon citoyen.

Avez-vous toujours réussi à éviter la zone interdite ? Que ressentiez-vous à chaque fois que vous réussissiez à servir dans la zone saine ? Avez-vous servi dans la zone interdite ? Comment vous vous êtes sentis ? Comment avez-vous procédé pour réussir à atteindre la bonne zone ? Selon vous, quelles sont les zones qui sont faciles à atteindre dans le jeu ? Y a-t-il des exemples dans la vie courante ? Si oui, lesquels ?



Un esprit sain
dans un corps
sain.

À CHACUN SON RÔLE

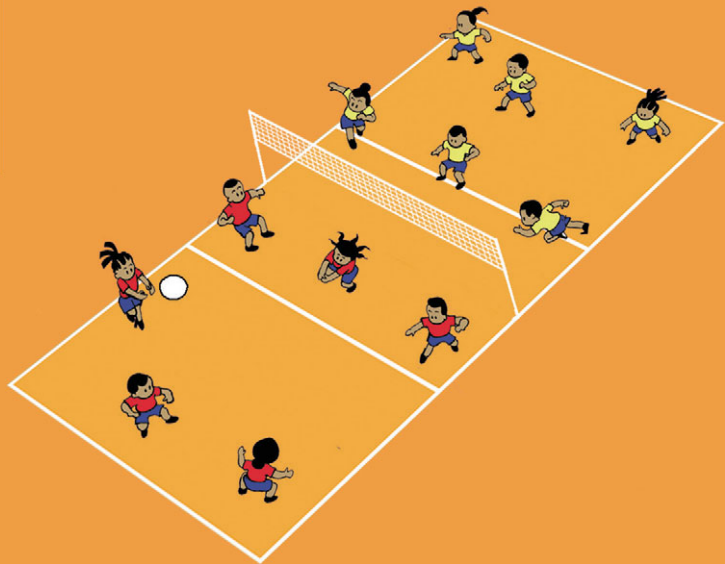
HABILETE : L'organisation collective.

EFFECTIFS : 12 joueuses et joueurs.

MATERIELS : 1 ballon, 1 terrain de volley.

DESCRIPTION DU JEU :

Le jeu oppose 2 équipes sur un terrain de volleyball. C'est un jeu normal de volleyball sauf que les points marqués par les filles sur simple envoi comptent 2 points et sur smash 4 points. Les points marqués par les garçons comptent 1 point.



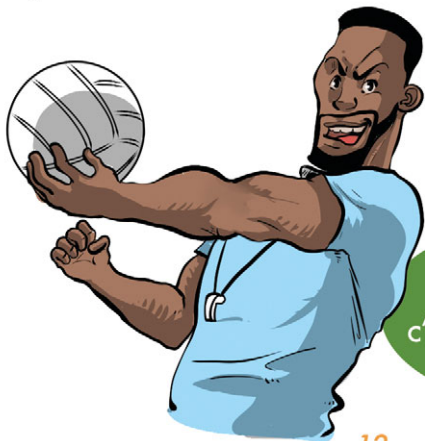
VARIANTES :

Les garçons jouent le rôle de passeurs. Les garçons smashent avec la main gauche et pas de restrictions pour les filles. Seules les filles envoient la dernière balle.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue au cours du jeu. Amener les jeunes à comprendre qu'ils doivent encourager les filles dans tout ce qu'elles entreprennent comme activité. Ils doivent lutter contre la discrimination du genre.

Avez-vous gagné ou perdu ? Quelle était la cause de votre réussite ou de votre échec ? Les filles ont-elles contribué à votre réussite ? Comment avez-vous procédé pour réussir ensemble avec les filles. Y a-t-il des situations similaires dans la vie courante (à l'école, dans le quartier ...) où la contribution de la fille (femme) est déterminante ? Donner des exemples ? Avez-vous des exemples de femmes leaders dans le monde ? En Afrique ? Au Togo ? Dans votre communauté ?



Investir
dans la jeune fille,
c'est assurer un avenir
meilleur.

JE TE CONNAIS

HABILETE : La vitesse et la réaction.

PARTICIPANTS : 8 à 16 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 1 ballon, des chasubles.

DESCRIPTION DU JEU :

Les joueuses et les joueurs forment un cercle. Au départ, chaque joueuse et joueur a un numéro qui lui est attribué dans son équipe. Pour débiter le jeu, le coach désigne une joueuse ou un joueur qui rentre au milieu et appelle un numéro de l'équipe adverse au moment où il lance le ballon à la verticale (minimum 3m du sol). La joueuse ou le joueur portant le numéro se déplace rapidement sous le ballon et le rattrape (en position de manchette ou de passe à 2 mains). Si la joueuse ou le joueur réussit, elle ou il marque un point pour son équipe si et seulement si elle ou il arrive à présenter son ami qui a lancé le ballon (nom ou prénom, école fréquentée ou quartier, niveau scolaire ou métier etc...)

Celle ou celui qui était au milieu retourne dans le cercle et c'est le tour de celui qui a attrapé le ballon de le lancer et appeler un numéro de l'autre l'équipe et ainsi de suite.



VARIANTES :

Procéder à la réception de la balle, à une série de jonglerie jusqu'à la fin de la présentation de celui qui est au milieu.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours de l'exécution de l'exercice.

Mener la discussion de manière à ce que les jeunes puissent comprendre la nécessité de se connaître mutuellement pour faciliter la communication et les échanges d'idées. Parler de l'acceptation de l'autre.

Avez-vous gagné ou perdu ? Pourquoi ? Est-il nécessaire de se connaître ? Pourquoi ? Pensez-vous que se connaître facilite les échanges ? Pourquoi ?



La communication est facile quand l'on a confiance en son entourage.

A QUI LE TOUR ?

HABILETE : L'appréciation de la trajectoire.

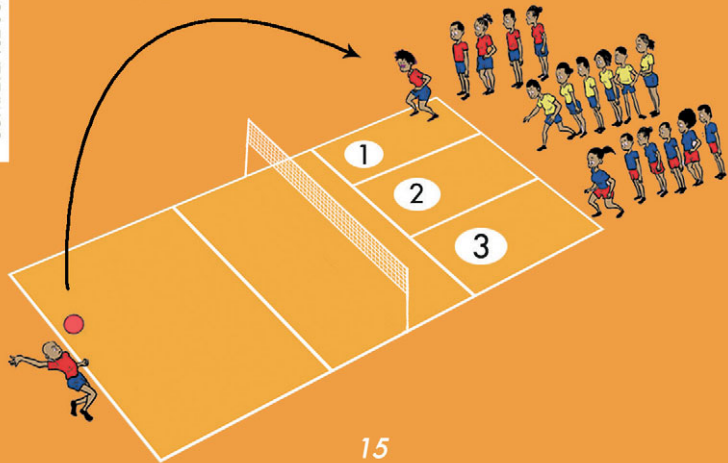
PARTICIPANTS : Au moins 6 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 1 ou 2 ballons, plots, chasubles / maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

Le jeu consiste à attraper ou réceptionner les balles envoyées par un service ou un simple lancer du coach, d'une joueuse ou d'un joueur. Au départ, les 3 équipes disposent de 20 points chacune. L'équipe perd 2 points à chaque fois que le ballon touche sa zone sans être attrapé ou réceptionné et 1 point lorsque qu'une joueuse ou un joueur de l'équipe empiète sur sa ligne de fond ou la zone adverse en analysant mal la trajectoire de la balle. Une bonne réception vaut 1 point de plus. Après un temps de jeu, échanger les zones de réception.

Une équipe est éliminée si elle n'a plus de crédit, à la fin du jeu. L'équipe gagnante est celle qui a plus de crédit dans son compte.



VARIANTES :

Rétrécir la zone de réception.

Prévoir un passeur et terminer par un smash.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes sur le terrain. Aller dans le sens de se mettre d'accord pour la réalisation d'une tâche commune. Analyser avant d'agir.

Pourquoi avez-vous gagné ou perdu ? Vos erreurs étaient-elles liées à la technique, à la mauvaise appréciation de la balle, à la précipitation ou au manque d'attention ? Est-il possible dans la vie courante de se retrouver dans ces situations ? Pouvons-nous perdre des opportunités dans la vie (ou à l'école) par manque d'attention ? Par simple précipitation ? Par ignorance ? Que faire pour mieux réussir dans la vie ou à l'école ?

La vie sourit
toujours à qui sait
attendre son tour.



LE SAUVETAGE

HABILETE : Le service/la précision.

PARTICIPANTS : Au moins 12 joueuses et joueurs .

MATERIEL : Au moins 2 ballons, plots, chasubles/maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

Deux groupes de 6 à 10 joueuses et joueurs assis dans une zone délimitée sur chaque partie du terrain. Chaque équipe désigne un serveur au départ qui se positionnera sur la ligne de fond de l'autre camp. Au signal de l'entraîneur, les joueuses ou joueurs au service servent et cherchent à atteindre les coéquipiers assis dans le terrain adverse pour les délivrer. La joueuse ou le joueur délivré rejoint le serveur et aide à délivrer les autres partenaires. Lorsque la dernière joueuse ou le dernier joueur parvient à attraper le ballon, il court vers ses coéquipières et coéquipiers et tous s'asseyent dans la zone de service.



VARIANTES :

Imposer le type de service, varier les zones du « sinistre ». Possibilité d'utiliser les plots comme cible et faire servir plusieurs joueuses ou joueurs en même temps.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue sur le terrain. Les amener à justifier leur succès ou leur échec au cours de ce jeu. Amener les jeunes à imaginer les situations similaires dans la vie active.

Était-il facile de libérer les amis de la zone sinistrée ? Avez-vous adopté des stratégies pour réussir votre mission ? Chaque membre était-il impliqué ? Si oui, comment ? Y a-t-il des situations de la vie courante, à l'école ou dans le quartier qui nous obligent à nous unir pour un objectif commun ?

Venir en aide
à mes semblables en cas
de difficultés est ma
priorité !



LES FEUX TRICOLORES

HABILETE : La maîtrise technique / l'organisation collective.

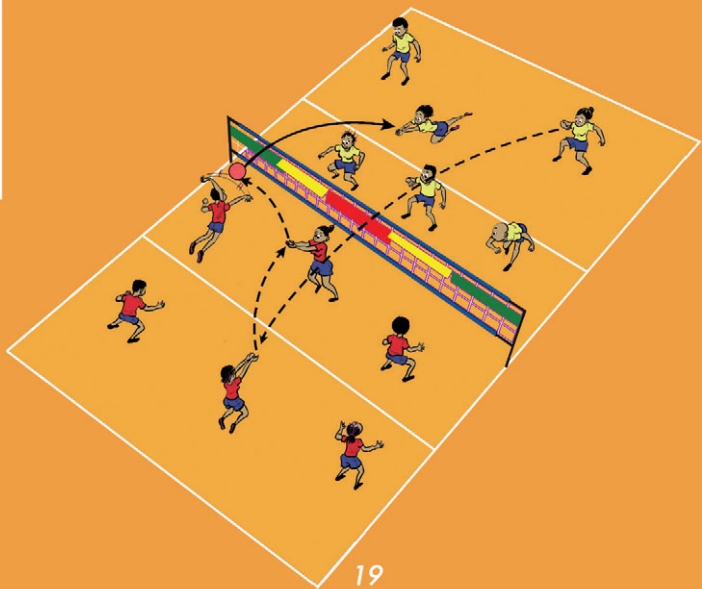
PARTICIPANTS : 2 à 3 équipes de 3 à 6 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 1 ballon, poteaux/filet, chasubles/maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

Le jeu consiste à faire passer le ballon dans le camp adverse avec un maximum de 3 touches en respectant les zones de passage délimitées sur le filet sauf au service. Au départ, chaque équipe dispose de 25 points. Lorsque le ballon passe par la zone rouge = - 5 points, zone jaune = - 1 point, zone verte = + 2 points.

Le jeu se termine si l'équipe n'a plus de crédit, lorsque 2 équipes s'affrontent, la 3ème joue le rôle d'officiel.



VARIANTES :

Possibilité de terminer obligatoirement par un smash.
Changer la couleur des zones en fonction des habiletés techniques recherchées chez les apprenants ou de l'objectif poursuivi.

DISCUSSION :

Discuter sur comment les jeunes ont vécu l'expérience. Les amener à voir comment le non-respect des lois et règles établies dans la société peut nous créer des ennuis. Mener la discussion vers le respect des feux tricolores et le danger que cela représente en cas de non-respect.

Pourquoi avez-vous perdu ? Est-ce parce que vos ballons passaient par la zone rouge ? Avez-vous eu du mal à respecter ces zones de passage ? Avez-vous trouvé une stratégie pour pouvoir respecter ces zones de passage ? Avez-vous eu pour gagner une préférence de zone de passage ? Si oui, laquelle et pourquoi ? Dans la vie active, existe-t-il de telles situations ? Quelle résolution prendriez-vous à partir de maintenant ?



Je suis
un bon citoyen,
je respecte les feux
tricolores.

LE RELAIS ESTAFETTE

HABILETE : La vitesse et la coordination/ la maîtrise technique.

PARTICIPANTS : 18 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 16 plots, 3 ou 4 ballons selon le nombre d'équipes, poteaux/ filet, chasubles/maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

Trois colonnes de trois joueuses et joueurs ou plus au départ sur la ligne de fond. Au signal, courir avec le ballon en main, contourner les plots, faire passer le ballon par-dessus le filet et revenir le transmettre à son partenaire. Un plot renversé doit être remis à sa place avant de continuer le parcours. L'équipe qui finit le premier gagne.



VARIANTES :

En fonction des habiletés des jeunes, on pourra faire le circuit en touches de balle ou en manchettes.

DISCUSSION :

Discuter sur comment les jeunes ont vécu l'expérience. Les amener à voir comment la précipitation dans la vie peut entraver la bonne marche de nos activités.

Avez-vous gagné ou perdu ? Pourquoi avez-vous perdu ? Est-ce parce que vous avez bousculé les plots ou parce que vous avez été moins rapides que les autres ? Avez-vous pensé à une stratégie pour réussir ? Laquelle ? Dans la vie active, existe-t-il de telles situations ? Quelle résolution prendriez-vous à partir de maintenant ?



LA VIGILANCE

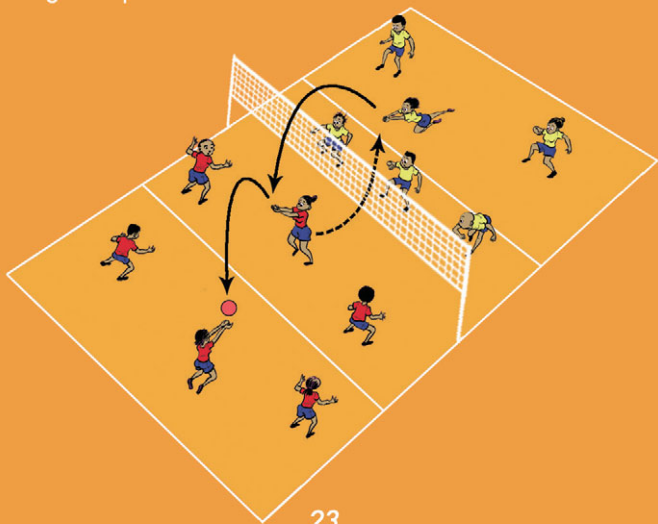
HABILETE : La réception.

PARTICIPANTS : 10 ou 16 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 1 ou 2 ballons, plots, chasubles/maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

3 équipes de 3 joueuses et joueurs au moins évoluent avec un seul passeur pour les 3 équipes. Lorsque 2 équipes s'affrontent, la 3^{ème} est prête et attentive pour entrer en jeu. L'engagement se fait par le coach qui a toujours un autre ballon en main et peut le lancer là où il veut. Le passeur une fois la passe réalisée dans un camp, passe sous le filet pour se rendre disponible pour le camp adverse. Après 3 points, l'équipe perdante sort, et l'équipe qui totalise plus de points à la fin des rencontres gagne. Changer de passeur toutes les 5 minutes.



VARIANTES :


Changer d'équipe à chaque point perdu pour augmenter la difficulté.

La dernière balle doit être un smash pour valider le point.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes sur le terrain. Amener les jeunes à avoir l'esprit d'anticipation, l'acceptation de l'autre et bannir la violence dans leur comportement. Amener les jeunes à reconnaître les efforts des uns et des autres.

Est-ce que cela a été facile pour le passeur de jouer avec toutes les équipes ? Etes-vous tous satisfaits des passes du passeur unique ? Pourquoi ? Comment réagissez-vous lorsque la passe est mauvaise pour votre équipe ? Avez-vous fait mieux lorsqu'on vous a désigné passeur unique ? Quelle conclusion tirez-vous alors ? Y a-t-il des situations similaires dans la vie active ? Lesquelles ?



Avant de porter un jugement, il faut reconnaître l'effort de l'autre.

A LA CHASSE

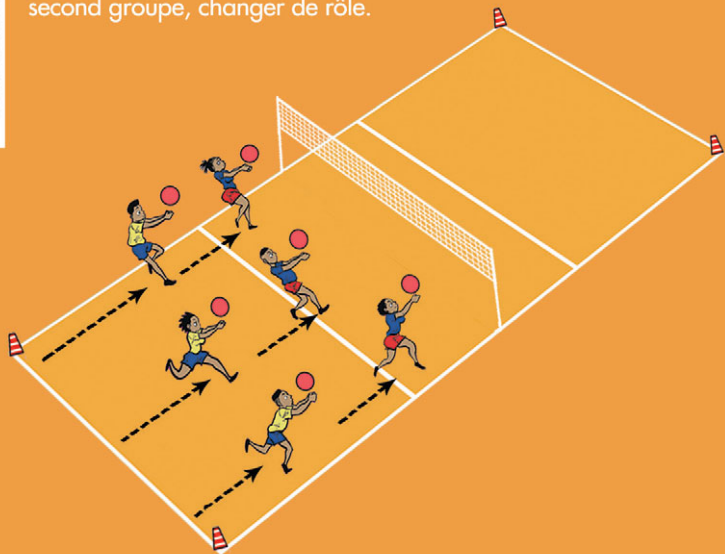
HABILETE : La maîtrise technique.

PARTICIPANTS : Au moins 6 joueuses et joueurs.

MATERIEL : 6 ballons au moins, plots, chasubles/maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

Deux équipes de joueuses et joueurs disposées en trois rangées : l'une A sur la ligne de fond, l'autre B sur le terrain à 5 mètres de l'autre. Les joueuses et joueurs exécutent des manchettes sur place ; au signal, les joueuses et les joueurs de l'équipe A cherchent à rattraper les joueuses et les joueurs B en déplacement en manchette ; les joueuses et les joueurs B fuient vers l'autre ligne de fond sans se faire toucher ni perdre le ballon. Après le passage du second groupe, changer de rôle.



VARIANTES :

Faire le déplacement en alternant touche/manchette.
Varier la distance entre les joueurs.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes sur le terrain.
Amener les jeunes à ne pas tirer avantage du handicap des autres.

Est-ce que cela a été facile de rattraper la joueuse ou le joueur de devant ? Ceux qui ont pu toucher les joueuses ou joueurs adverses, est-ce parce qu'ils sont moins bons ? Pourquoi ? Comment réagissez-vous lorsque vous obtenez quelque chose sans effort ? Etes-vous contents ?

Chaque seconde,
minute, heure de la vie
est un combat.



**“ Le sport
bouge et
éduque ! ”**

