

LE SPORT AU SERVICE DU CIVISME ET DE LA BONNE CITOYENNETÉ



COOPERATION
ALLEMANDE AU
DEVELOPPEMENT
SPORT POUR LE
DEVELOPPEMENT



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

u^b

^b
**UNIVERSITÄT
BERN**

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

En mémoire du
Dr. Essofa Sakibou Alegbeh



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. Esofa 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

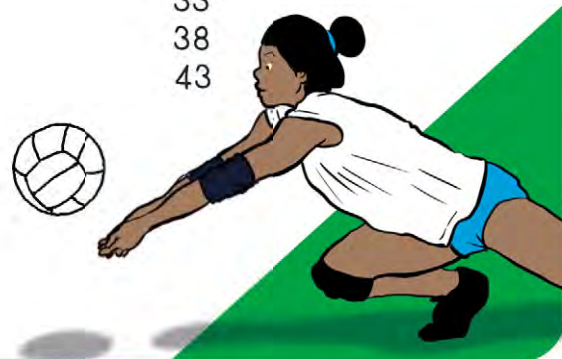
Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport)

*Akpado Akimbi, Anja Arnemann, Hannes Bickel (Chargé de Projet),
Heidi Beha, Jörg Le Blanc, Stephen Reynard*



Sommaire

Préambule	5
Quelques mots clés du manuel	7
Introduction	8
L'éducation civique à travers le sport	9
Organisation du manuel	10
Chapitre 1 : Comment mettre en œuvre des activités de SpD dans la communauté.	11
Chapitre 2 : Sport et ODD	14
2.1 : Présentation sur le sport et les ODD	14
2.2 : Exemples de lieux où le sport peut contribuer au développement	15
Chapitre 3 : Rôles et responsabilités des animatrices et animateurs de SpD	16
3.1 : Développement du sport	16
3.2 : Sport pour le Développement	17
3.3 : Etude comparative entre une entraîneuse ou entraîneur classique et une animatrice ou animateur de SpD	18
3.4 : Rôles d'une animatrice ou d'animateur SpD	19
3.5 : Responsabilités d'une entraîneuse ou d'entraîneur SpD	19
3.6 : Animatrice ou animateur SpD en tant que modèle	20
3.7 : Engagement de l'animatrice ou de l'animateur de SpD	21
Code d'honneur	22
Chapitre 4 : Planification de la séance SpD	23
4.1 : Plannification et préparation	23
4.2 : Résultats clairs	23
4.3 : Sécurité	23
4.4 : Adaptation des séances à la tranche d'âge	23
Tableau sur le développement d'une joueuse ou d'un joueur	24
Chapitre 5 : Exemples d'activités pédagogiques	26
Canevas des activités de SpD	27
Education à la responsabilité citoyenne	28
La vie en société ou travail d'équipe	33
Hygiène de vie	38
Ethique	43



Préambule

Mot du ministre des sports

Le sport a été, de tous les âges, un puissant moyen d'éducation et de coexistence pacifique des peuples comme le témoignent les jeux olympiques qui trouvent leur origine en Grèce, l'une des plus grandes civilisations antiques. Les valeurs, développées grâce à la pratique sportive sont, entre autres l'excellence qui consiste à donner le meilleur de soi-même et à progresser au quotidien, le fair-play ou l'amitié, le respect de soi-même, de ses adversaires et des règles, l'esprit d'équipe et de compétition.



Par les moyens humains et matériels qu'il mobilise, le sport est de nos jours un phénomène de société incontournable, possédant un pouvoir pédagogique énorme et jouant un rôle important dans le développement durable.

C'est pourquoi, nous nous réjouissons pleinement de l'initiative du « Place au Sport - 1,000 chances pour l'Afrique » du Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ) mise en œuvre au Togo à travers le Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport) de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH.

Ce projet, en particulier ce manuel, est en parfaite corrélation avec les initiatives prises par le gouvernement togolais et vient renforcer l'action de l'État en matière d'éducation à la citoyenneté.

J'invite tous les acteurs concernés par l'éducation de la jeunesse : éducatrices ou éducateurs sportifs, conseillères et conseillers de jeunesse, entraîneuses ou entraîneurs sportifs, enseignantes et enseignants de primaire et du secondaire, enseignantes et enseignants d'EPS... à tirer le meilleur profit de ce manuel, en l'adaptant à leurs réalités respectives tout en ayant à l'esprit les objectifs éducatifs de civisme et de développement qui sont à l'origine de sa conception.

J'exprime toute la gratitude de l'État togolais à la GIZ et au gouvernement allemand pour ce projet qui vise à promouvoir la dynamique du Sport pour le Développement au sein de nos communes ; je remercie tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce manuel auquel je souhaite beaucoup de succès.



GUY MADJE LORENZO

Sport, genre et développement

Les Nations-Unies reconnaissent le sport comme « élément important du développement durable » dans l'Agenda 2030 et les Objectifs de Développement Durable (ODD). De plus, l'ONU précise la contribution du sport « à l'autonomisation des femmes et des jeunes, (...) et à la réalisation des objectifs de santé, d'éducation et d'inclusion sociale. » ⁽¹⁾

L'activité sportive peut avoir des effets positifs au niveau physiologique (santé, fitness), émotionnel (agression, gagner et perdre), social (solidarité, fair-play, respect), et cognitif (discipline, tactique, concentration). Il n'y a aucune raison pour que ces compétences soient réservées aux garçons et aux hommes. Mais le sport comme outil pour le changement peut aussi avoir des conséquences négatives comme des blessures, discriminations, violence.



DR. MARIANNE MEIER
UNIVERSITE DE BERNE / SUISSE

Pour éviter ces risques, il faut tenir compte de la façon dont l'activité sportive est mise en place et par qui. Le contexte socio-culturel doit être analysé minutieusement et de façon participative. L'inclusion et l'appropriation de toutes les parties prenantes dès le début du cycle du projet est un facteur décisif pour la réussite d'une intervention en Sport pour le Développement. Le changement ou l'autonomisation qui se traduit par la notion 'développement' doit être perçu comme développement humain dans le plus vaste sens contenant l'individu, la communauté et la société.

Une particularité liée au sport est son lien historique avec la masculinité. Encore aujourd'hui, le sport est considéré non-féminin dans la plupart des pays du monde. Ainsi les femmes sont largement sous-représentées à tous les niveaux sportifs concernant l'arbitrage, le coaching, le journalisme, etc. Mais un ballon de football, par exemple, n'est ni masculin, ni féminin. Il s'agit de cuir rempli d'air. C'est la société qui construit des préjugés socio-culturels qui marginalisent ou qui nourrissent la discrimination et l'exclusion. Pour cette raison, il est important de promouvoir la « neutralité genre » de tous les sports.

Parce que le sport permet de focaliser l'attention sur le corps et ses fonctions, beaucoup de sujets délicats, comme par exemple la santé sexuelle, peuvent être discutés dans un cadre bien défini. De plus, le sport est visible et occupe l'espace public qui est souvent moins accessible pour les filles et les femmes que pour les garçons et les hommes.

Le genre et l'égalité entre les sexes ne concernent pas seulement les filles et les femmes. Une société diversifiée et égalitaire permet de promouvoir le développement durable pour toute la population. Ainsi, tous les individus sont concernés et portent la responsabilité d'une façon ou d'une autre. Le sport n'est pas la potion magique, mais possède le potentiel de contribuer de manière efficace à plusieurs ODD dont l'égalité entre les genres, la santé et le bien-être, l'éducation de qualité, la paix, etc. Saisissons le sport comme outil précieux qui permet d'améliorer beaucoup de choses d'une manière attractive, ludique et plaisante.

Dr Marianne MEIER

⁽¹⁾Paragraphe 37 de la déclaration de l'Agenda 2030 des Nations Unis ; http://www.un.org/fr/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1 (23-04-2017), pages 10-11.

Quelques mots clés du manuel



Objectifs de Développement Durable (ODD) : En 2015, les pays membres de l'ONU ont adopté un nouveau programme de développement durable intitulé « Transformer notre monde : le Programme de développement durable à l'horizon 2030 », articulé autour de 17 objectifs de développement durable. Pour atteindre ces objectifs, tout le monde doit faire sa part y compris les gouvernements, le secteur privé, la société civile et les individus.

Sport pour le Développement (SpD) : Le SpD est à la fois une pédagogie ou une approche qui cherche à faire passer des messages éducatifs lors des entraînements ou manifestations sportifs, mais c'est aussi une vision du sport qui met l'accent sur les bienfaits de ce dernier dans la société. Ceci se manifeste de manière différente selon le contexte et l'objectif visé. Dans ce sens, le sport est utilisé comme un outil et devient un catalyseur afin de contribuer à la réalisation des Objectifs de Développement Durable (ODD). A l'international, cette dynamique est soutenue par de nombreux gouvernements, ONG, fédérations sportives, entreprises, fondations, universités, chercheuses et chercheurs et personnes ressources qui forment un véritable domaine ou une communauté de pratique.

Le civisme est le dévouement de la citoyenne et du citoyen pour l'État, de l'individu pour la collectivité. Il consiste à titre individuel, à respecter et à faire respecter les lois et les règles en vigueur, mais aussi à avoir conscience de ses devoirs envers la société. Il implique la prévalence de l'intérêt général sur l'intérêt particulier.

La citoyenneté est le lien social entre une personne et l'État afin que cette dernière exerce l'ensemble des droits politiques attachés à cette qualité. Elle se définit aujourd'hui comme une participation à la vie de la cité.

L'éducation à la citoyenneté est un ensemble de pratiques et d'activités développées à partir de la base, qui cherche à *aider les élèves, les jeunes et les adultes à participer activement et de manière responsable à la prise de décisions dans leurs communautés*. La participation est la clé de la promotion et du renforcement d'une culture démocratique fondée sur la conscience de valeurs fondamentales communes, telles que les droits de l'homme et les libertés, l'égalité dans la différence et la primauté du droit. Elle s'attache à offrir tout au long de la vie, des possibilités *d'acquérir, d'appliquer et de diffuser des connaissances, des valeurs et des compétences* liées aux principes et aux procédures démocratiques dans de multiples cadres d'enseignement et d'apprentissage formels et non formels.

Un des buts premiers de l'éducation à la citoyenneté démocratique est de *promouvoir une culture de la démocratie et des droits de l'homme*, une culture permettant aux individus de mettre en œuvre un projet commun de renforcement de la cohésion sociale, de l'entente et de la solidarité.

La formation civique vise à donner à la citoyenne et au citoyen le sens de ses obligations résultant de la loi et à lui faire prendre conscience de sa responsabilité civile et pénale et des devoirs qu'implique la vie en société (acquisition des valeurs fondamentales de la République et des règles pratiques du vivre ensemble).

Introduction



Le sport est un excellent outil par lequel les citoyennes et les citoyens peuvent contribuer au développement de leurs communautés. Cela peut se manifester lors des entraînements sportifs, des cours d'EPS ou des activités socio-éducatives.

Le présent document intitulé « Le sport au service du civisme et de la bonne citoyenneté », donne des outils aux éducatrices et aux éducateurs sportifs, aux animatrices et aux animateurs de jeunesse et aux entraîneuses et aux entraîneurs togolaises et togolais, afin de transmettre des valeurs éducatives aux jeunes qu'ils accompagnent ou encadrent.

Cette aventure, combien exaltante, s'inscrit dans le Projet Régional « Sport et Développement en Afrique » (ProSport) de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH à l'initiative du Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ).

Ce présent manuel contribue de manière significative à l'initiative « Place au Sport - 1,000 chances pour l'Afrique » du BMZ, lancée en 2014. Le but ultime étant de promouvoir la dynamique de sport pour le développement au sein des communes.

Le projet ProSport de la GIZ, cherche à promouvoir le sport comme un outil pour l'épanouissement de la jeunesse, tout en favorisant l'adoption d'un mode de vie sain et par conséquent, le développement des capacités locales. ProSport offre à la fois la formation et le développement professionnel d'entraîneuses et d'entraîneurs sportifs et d'autres acteurs importants qui peuvent mettre en œuvre des programmes et élaborer des stratégies durables mais aussi la rénovation ou la construction des infrastructures sportives mises à la disposition des collectivités.

Ce document qui se veut pratique, s'est focalisé sur quatre disciplines sportives à savoir le basketball, le football, le handball et le volley-ball. Il vise à travers ces disciplines sportives ciblées, à proposer des activités pédagogiques permettant de mettre en exergue un certain nombre de compétences sociales.

L'éducation civique est le principal thème de ce document. L'Etat togolais à travers sa politique nationale de formation civique et d'éducation à la citoyenneté, a mis un accent particulier sur le civisme et la participation citoyenne dans son « Axe stratégique 3 ». Ce manuel « Le sport au service du civisme et de la bonne citoyenneté », vient renforcer l'action de l'Etat en matière d'éducation à la citoyenneté.



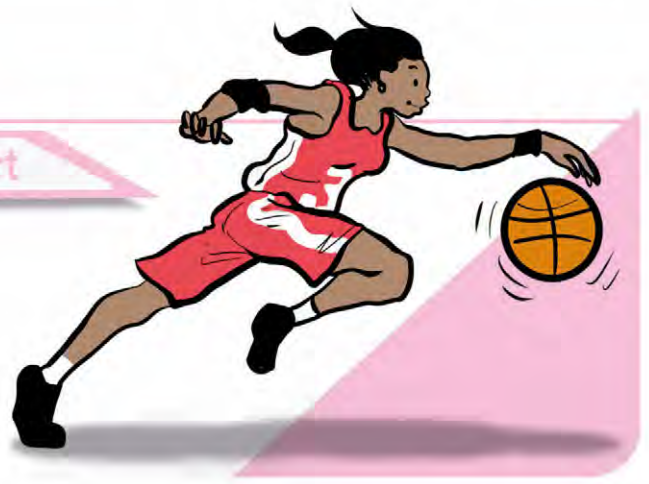
Grâce aux sessions de formation, les animatrices et les animateurs développeront une compétence liée au sport concerné et intégreront les valeurs liées à une compétence sociale telle que le travail en équipe ou l'entraide.

L'éducation civique à travers le sport

Pour prévenir les actes d'incivisme, il est aujourd'hui important de consolider l'Etat de droit et de promouvoir la culture citoyenne afin de prévenir des actes d'incivisme et de forger un nouveau type de citoyenne et de citoyen conscients de leurs droits et devoirs, actifs, responsables, dévoués et respectueux envers leurs concitoyens et concitoyennes, et tournés vers le développement de leur pays.

Le but assigné à la formation civique et à l'éducation à la citoyenneté est d'amener la citoyenne et le citoyen à s'approprier et à vivre les valeurs républicaines à travers une participation active à la vie en société en vue d'un développement humain durable.

Il s'agit de faire de la formation civique et de l'éducation à la citoyenneté, un levier d'émergence d'une société nouvelle épanouie, unie, responsable, résolument tournée vers le développement.



Pour atteindre ce but, plusieurs moyens sont mis en œuvre dont celui de renforcer l'enseignement de l'éducation civique au niveau de tous les degrés d'enseignement.

Quel sera l'apport des activités physiques et sportives pour l'atteinte de ces objectifs ?

Aujourd'hui, le sport a acquis une importance sociale, culturelle, économique et politique considérable et il fait partie intégrante de la société. Il est un vecteur de socialisation et de communication indéniable.

La pratique sportive participe à l'éducation des jeunes en permettant à tout un chacun de développer sa personnalité et d'acquérir une force de caractère, par exemple à travers l'esprit d'équipe, l'honnêteté, la détermination, le dévouement ou encore l'engagement.

Le respect des règles et de l'éthique, principes mêmes de la pratique sportive, sont des valeurs proches permettant une intégration sociale de la jeunesse.

Le sport a aussi des bienfaits sur la santé, le mieux-être physique, psychologique et émotionnel. Dans une société de plus en plus sédentaire, où l'intérêt de l'activité physique et sportive n'est plus à démontrer, tout concourt à développer les messages portant sur les bienfaits du sport non seulement pour la santé mais aussi pour l'éducation civique.



Organisation du manuel

Le manuel est structuré en 5 chapitres :

Le chapitre 1, nous explique les étapes à parcourir lors de l'implantation des activités ou des projets « Sport pour le Développement » (SpD). Ce chapitre comporte une visualisation des différentes étapes à parcourir et les parties prenantes à impliquer. Il propose aussi une approche participative afin de renforcer la collaboration entre l'Etat et la société civile.

Le chapitre 2, nous donne des informations sur les différentes façons dont le sport peut contribuer à la réalisation des objectifs de développement durable dans la communauté. Une présentation sur le sport et les ODD, suivie d'une visualisation des différents lieux où le sport peut contribuer à la réalisation des objectifs de développement durable dans la communauté, permet au lecteur de s'appropriier le concept de SpD.



Le chapitre 3, examine les rôles et les responsabilités des animatrices et des animateurs de SpD dans la formation des jeunes. Le chapitre met l'accent sur une approche différente de l'encadrement et décrit les rôles multiples que les animatrices et les animateurs doivent jouer. Il présente également les différences entre les approches conventionnelles de coaching et l'approche de coaching SpD.

Le chapitre 4, accompagne l'animatrice et l'animateur dans la planification de la séance SpD.

Le chapitre 5, guide l'animatrice et l'animateur à travers des séances pratiques sur la façon d'intégrer dans le contenu des séances les notions de compétences sociales et de mode de vie sain.



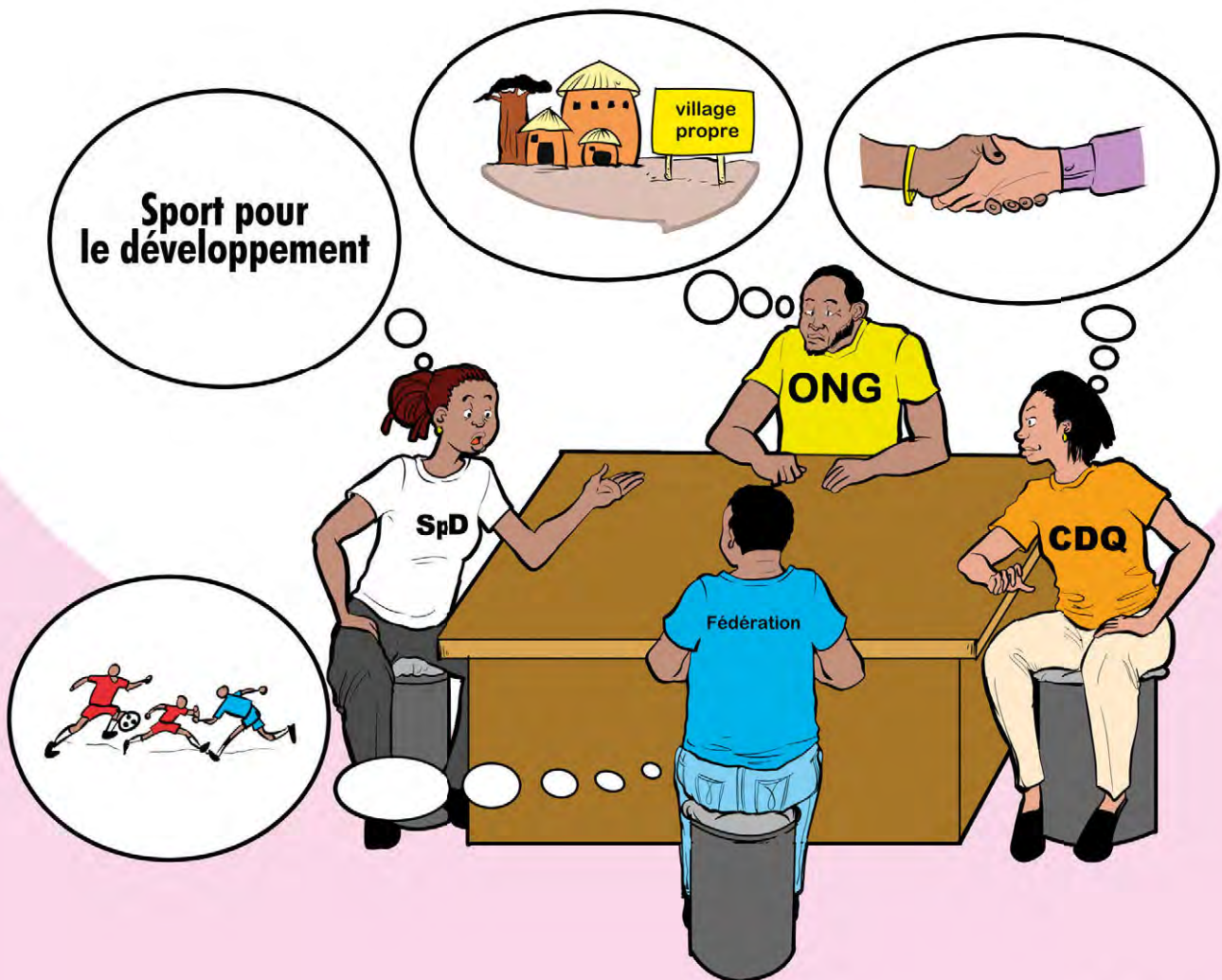
Ce manuel contient également un canevas des séances SpD et un code d'honneur des animatrices et des animateurs SpD

CHAPITRE 1 : COMMENT METTRE EN OEUVRE DES ACTIVITÉS DE SpD DANS LA COMMUNAUTÉ

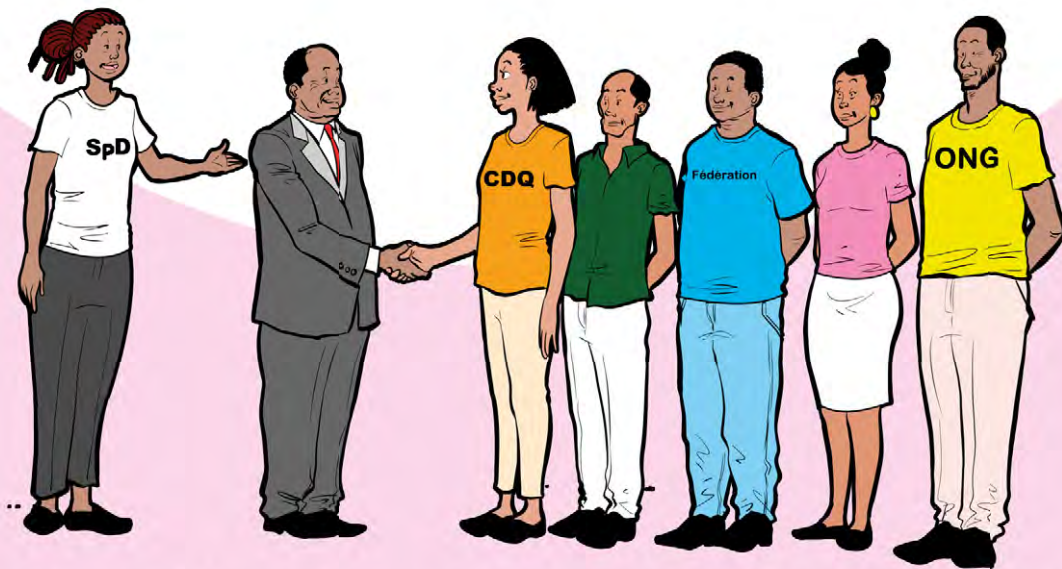
Lors de la mise en œuvre des activités de SpD, l'implication de l'Etat et de la société civile est nécessaire. A travers cette implication, le sport présente une opportunité de renforcer la coopération et la collaboration au sein de la commune. Cette approche encourage également l'appropriation communale du concept de SpD.

La mise en œuvre du projet nécessite une collaboration étroite entre la communauté et toutes les parties prenantes dont l'Etat.

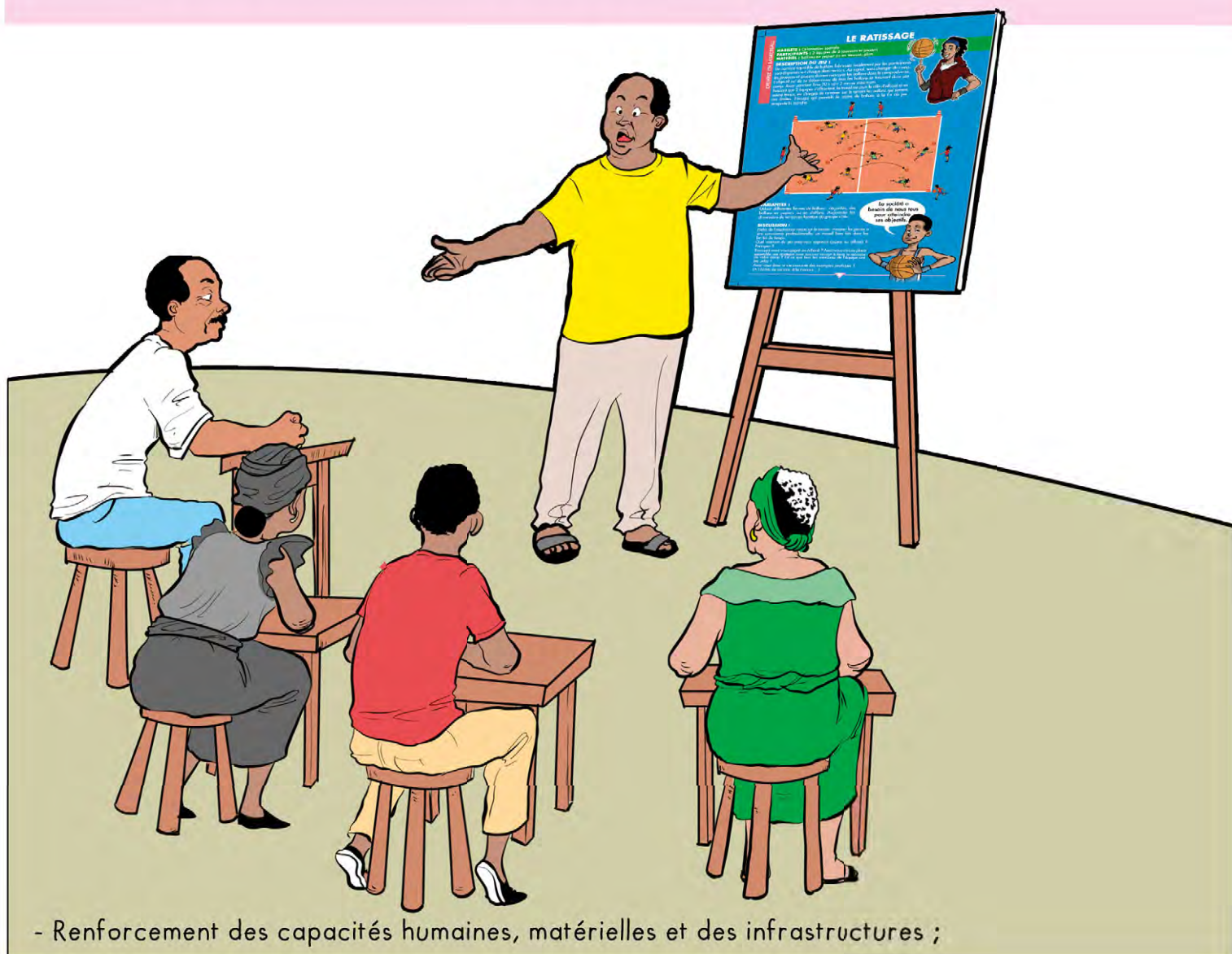
LA MISE EN OEUVRE DU SpD EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE



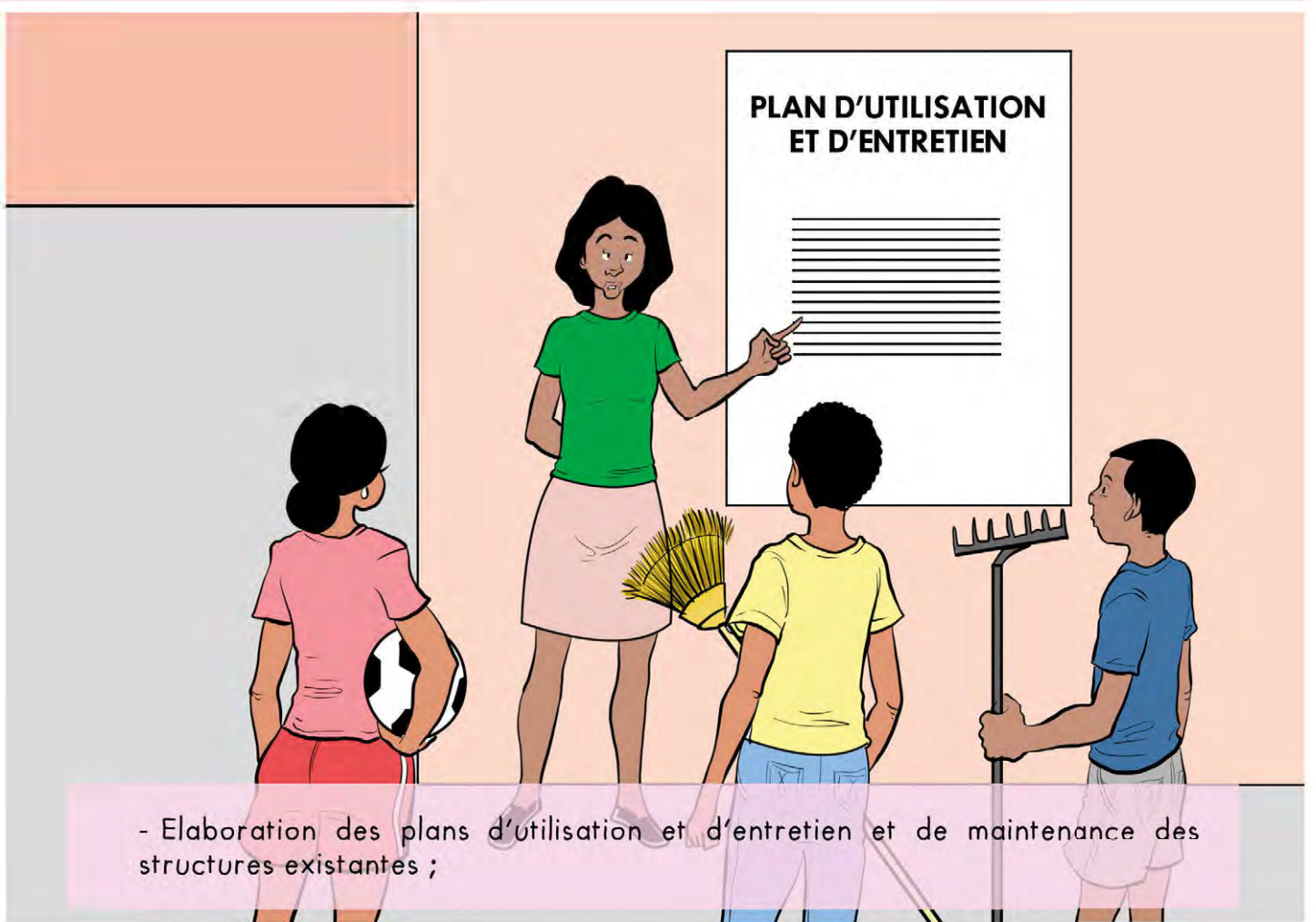
- Identification des acteurs des différentes disciplines sportives et partenaires et implication des différents comités de développement de quartier (CDQ), de la société civile, du secteur privé...
- Identification des besoins des différents acteurs ;
- Sensibilisation des acteurs sur les orientations du SpD et le rôle des acteurs ;



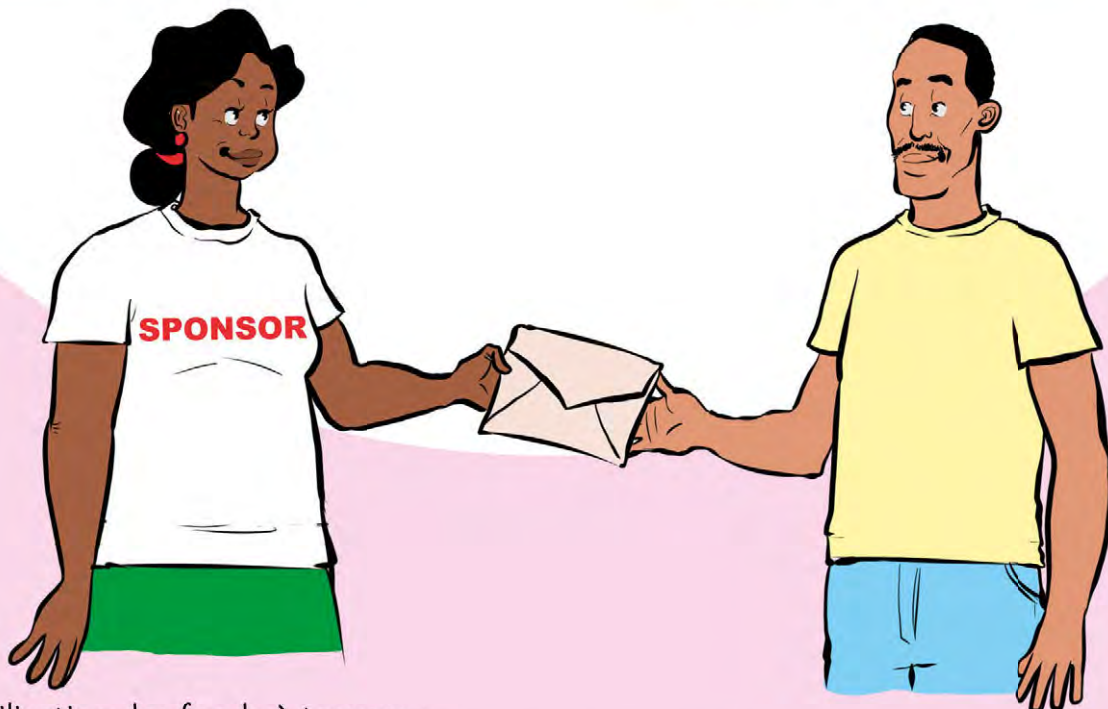
- Mise en place du comité de coordination et des comités de gestion chargés de la gestion et de l'entretien des infrastructures sportives ainsi que la promotion de SpD dans la commune ;



- Renforcement des capacités humaines, matérielles et des infrastructures ;



- Elaboration des plans d'utilisation et d'entretien et de maintenance des structures existantes ;



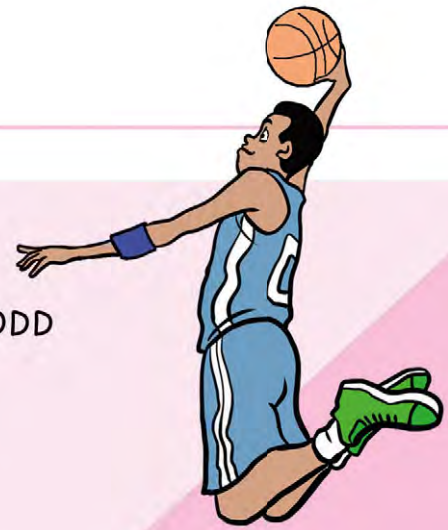
- Mobilisation des fonds à travers :
 . l'insertion d'une ligne budgétaire au niveau communal pour la mise en œuvre des activités de SpD dans la communauté ;
 . une stratégie de collecte des fonds auprès des utilisateurs ;
 . la recherche de partenaires privés sous forme de sponsoring.

CHAPITRE 2 : LE SPORT ET ODD

2.1 : PRÉSENTATION DU LIEN ENTRE LE SPORT ET LES ODD

«Le développement durable répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs.» (ONU).

Il existe au total 17 objectifs qui inciteront à agir dans des domaines d'une importance capitale pour l'humanité et la planète, au cours des quinze prochaines années (Programme à l'horizon 2030).



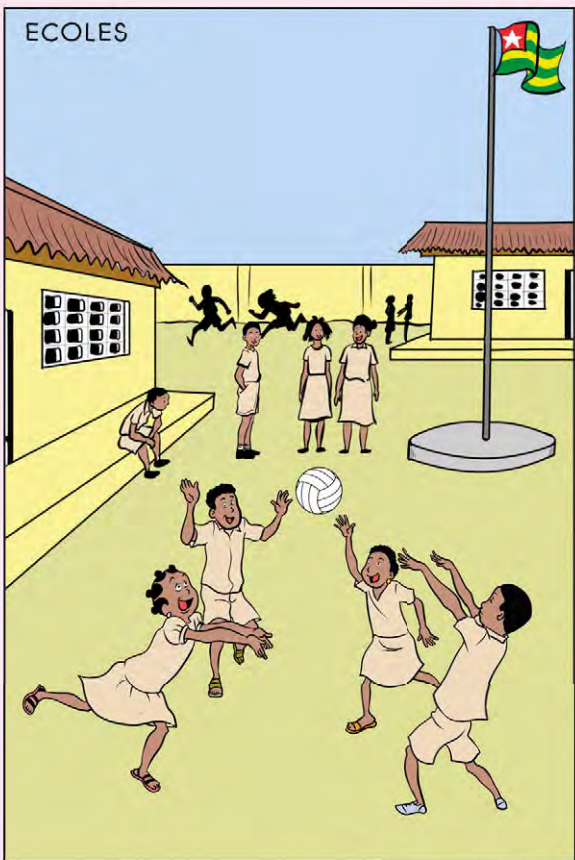
OBJECTIFS DE DÉVELOPPEMENT DURABLE



Selon l'Agenda 2030: « Le sport est lui aussi un élément important du développement durable. Nous apprécions sa contribution croissante au développement et à la paix par la tolérance et le respect qu'il préconise; à l'autonomisation des femmes et des jeunes, de l'individu et de la collectivité; et à la réalisation des objectifs de santé, d'éducation et d'inclusion sociale. » Une approche fondée sur le sport pourrait contribuer de manière efficace à sept ODD en particulier :

- ODD 3: Bonne santé et bien-être
- ODD 4: Éducation de qualité
- ODD 5: Égalité entre les sexes
- ODD 8: Travail décent et croissance économique
- ODD 11: Villes et communautés durables
- ODD 16: Paix, justice et institutions efficaces
- ODD 17: Partenariats pour la réalisation des objectifs

2.2 : EXEMPLES DE LIEUX OÙ LE SPORT PEUT CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT



CHAPITRE 3 : DES RÔLES ET RESPONSABILITÉS DES ANIMATRICES ET DES ANIMATEURS DE SpD

Le manuel « Le Sport au service du civisme et de la bonne citoyenneté », favorise une approche novatrice du coaching. Il intègre les compétences en développement sportif tout comme les compétences SpD. Cela permet à l'animatrice et l'animateur de planifier et de mettre en œuvre des séances de SpD efficaces et de contribuer à un développement social, personnel et sportif des joueuses et des joueurs.

Ce manuel vise à aider le lecteur à distinguer « Développement du Sport » et le « Sport pour le Développement ».

3.1 : DÉVELOPPEMENT DU SPORT

Les programmes de développement sportif visent à améliorer la performance. Les joueuses et les joueurs progresseront à travers les étapes de développement sportif selon la figure ci-dessous.



Figure 1 : "The Sports Development Continuum" Edinburg, The Scottish Sports Council (1988)



FONDATION :

Visent les débutantes et les débutants, principalement les enfants :

- Compétences et mouvements de base ;
- Participation massive (grand nombre) ;
- Amusement et plaisir.

PARTICIPATION

- Spécialisation, formation régulière et participation à un sport spécifique ;
- Partie d'une équipe et d'un club ;
- Participer à des matchs et des tournois de ligue.

PERFORMANCE

- Amélioration de la performance et de la technique ;
- Développer des compétences spécifiques au sport ;
- Formation et coaching réguliers ;
- Équipements et installations spécialisés ;
- Performance au niveau des clubs, des régions et des provinces.

EXCELLENCE

- Elite, Haute Performance ;
- Compétition nationale et internationale ;
- Formation hautement spécialisée, coaching ;
- Équipements et installations ;
- Nutrition spécialisée ;
- Nombre limité ;
- Coût élevé.

Au fur et à mesure que les joueuses et les joueurs progressent de la fondation à l'excellence, le nombre de participantes et de participants diminue. Les programmes de développement sportif sont régis par les règles et règlements internationaux et tendent à devenir exclusifs et coûteux car ils favorisent le sport d'élite. Les joueuses et les joueurs et athlètes de classe mondiale, font rêver les enfants et les jeunes et constituent une source de motivation pour beaucoup d'entre eux. Ce sont des modèles pour les jeunes et pour les communautés.

3.2 : SPORT POUR LE DÉVELOPPEMENT

L'approche SpD consiste à utiliser le sport comme un outil pour atteindre les objectifs de développement et contribuer à l'éducation complète des individus. Le sport, le jeu et l'activité physique participent à l'éducation des jeunes de diverses façons. Le développement sur le terrain sportif peut être directement lié aux apprentissages réalisés en classe et peut contribuer à une meilleure performance scolaire. Le sport agit sur quatre dimensions qui sont très importantes pour le développement personnel des jeunes :

1. La dimension physique: la mobilité du corps

L'amélioration de :

- la flexibilité
- la force
- l'endurance
- la coordination
- l'orientation
- la réaction
- l'équilibre



2. La dimension cognitive: l'esprit pense

Améliorer la capacité de :

- la concentration
- la réflexion
- l'écoute
- la pensée logique
- la prise de décisions
- l'élaboration de stratégies



3. La dimension émotionnelle: le cœur éprouve des émotions

Pour apprendre à :

- faire face à la peur et à la frustration
- faire face à l'agression
- expérimenter la joie, le plaisir et la motivation
- apprendre à gagner et à perdre



4. La dimension sociale:

les gens interagissent les uns avec les autres

- construire des amitiés
- développer la confiance, l'empathie, le respect et la tolérance
- réduire les préjugés et renforcer la cohésion sociale
- apprendre à collaborer, résoudre les conflits, respecter les règles
- interagir en équipe



3.3 : COMPARAISON ENTRE UNE ENTRAÎNEUSE OU UN ENTRAÎNEUR CLASSIQUE ET UNE ANIMATRICE OU UN ANIMATEUR SpD

L'entraîneuse ou l'entraîneur classique et l'animatrice ou l'animateur de SpD adoptent des approches différentes au coaching. Ce tableau fait ressortir les différences constatées.

Entraîneuse ou entraîneur (Développement sportif)	Animatrice ou animateur (Sport pour le Développement)
Se concentre sur l'amélioration de la performance sportive.	Se concentre sur le développement de la société en utilisant le sport comme un outil.
Développe les meilleurs joueuses ou joueurs ou sportives ou sportifs	Développe de meilleures personnes (développement personnel et social) en utilisant le sport comme outil.
Se concentre principalement sur les compétences en sport, par ex : dribbler, passer, tirer etc.	Met l'accent sur l'intégration des habiletés sportives, des habiletés de vie et des thèmes de style de vie sain.
Est exclusive ou exclusif. Se concentre sur les meilleures joueuses ou meilleurs joueurs pour gagner des matchs.	Est inclusive ou inclusif. Planifie les activités pour tous les participantes et les participants, indépendamment des niveaux de compétence.
Approche coaching : Autoritaire, Seule son opinion compte. Elle ou il transmet ses connaissances et son expérience.	Approche coaching: Facilitatrice ou Facilitateur - Reconnaît et utilise l'expertise et l'expérience des joueuses et des joueurs.
Se concentre sur la formation. Aucun intérêt réel pour la vie personnelle des joueuses et des joueurs.	Discute beaucoup avec les participantes et les participants et a une meilleure compréhension des joueuses et des joueurs. Comprend que leurs défis personnels affectent leur performance sur le terrain.
Travaille principalement seul et tente de déjouer d'autres entraîneuses ou entraîneurs pour gagner des matchs. Il partage rarement ses connaissances et ses expériences.	Est concerné par d'autres partenaires et acteurs. Partage volontiers ses connaissances, ses réussites et ses défis avec les autres animatrices et animateurs. Est prêt à apprendre des autres et à apprendre toute sa vie.
Le succès est mesuré par le nombre de matchs gagnés et le classement du club.	Les indicateurs de succès sont différents. Ils tiennent compte du nombre de participantes ou participants réguliers et du fait que les joueuses et joueurs ont des compétences pour faire face à la vie et mener des modes de vie sains hors du lieu d'entraînement

Le rôle d'une animatrice et d'un animateur de SpD est différent de celui d'une entraîneuse et d'un entraîneur classique/traditionnel. Une animatrice/animateur de SpD vise à changer les vies en utilisant le sport comme un outil. Cependant, utiliser le sport comme un outil signifie aussi qu'on développe des compétences sportives.

L'animatrice ou l'animateur de SpD s'efforce de développer les compétences physiques, mentales, techniques et tactiques des jeunes afin qu'ils deviennent de bonnes joueuses ou de bons joueurs. L'animatrice ou l'animateur de SpD s'efforce également de faire de ses participantes et ses participants des modèles positifs pour leurs communautés en leur enseignant des comportements exemplaires, en leur proposant de mener une vie saine et productive.

L'animatrice ou l'animateur de SpD veut que tous les participantes et les participants aient un avenir radieux tant sur le plan sportif que dans leurs communautés.

3.4 : RÔLES D'UNE ANIMATRICE ET D'UN ANIMATEUR DE SpD

L'animatrice ou l'animateur joue de nombreux rôles quand elle ou il travaille avec les jeunes. Entre autres, l'animatrice ou l'animateur :

- Évalue le niveau d'aptitude des participants ;
- Fournit un enseignement qui les aide à développer leurs compétences ;
- motive les joueuses et les joueurs ;

Suivant les circonstances l'animatrice ou l'animateur de SpD joue différents rôles :

- Analyste de performance ;
- Amie ou Ami ;
- Professeur ;
- Confidente ou confident ;
- Inspiratrice ou inspirateur ;
- Mentor ;
- Facilitatrice ou facilitateur ;
- Conseillère ou conseiller ;
- Supporter ;
- Organisatrice ou organisateur.

3.5 : RESPONSABILITÉS D'UNE ANIMATRICE ET D'UN ANIMATEUR SpD

Lorsque vous acceptez de devenir animatrice ou animateur de SpD, vous assumez également un éventail de responsabilités, dont :

- Assurer la santé et la sécurité des participantes et des participants ;
- Respecter l'intégrité physique des participantes et des participants ;
- Protéger les enfants contre l'intimidation et les abus de toute nature ;
- Promouvoir le développement à long terme de l'adolescente et de l'adolescent ;
- Poursuivre la mise à jour de vos propres connaissances en sport ;
- Planifier et tester vos séances d'entraînement ;
- Offrir aux jeunes la possibilité de pratiquer le sport et de s'amuser ;
- Impliquer les jeunes dans la prise de décision ;

L'animatrice ou l'animateur de SpD veille au développement au développement intégral du jeune afin de lui permettre de mener une vie saine et réussie. Sa tâche est de doter les joueuses et les joueurs de compétences dont ils auront besoin pour faire face aux défis de la vie, d'éduquer les jeunes à travers les sessions de formation en SpD.

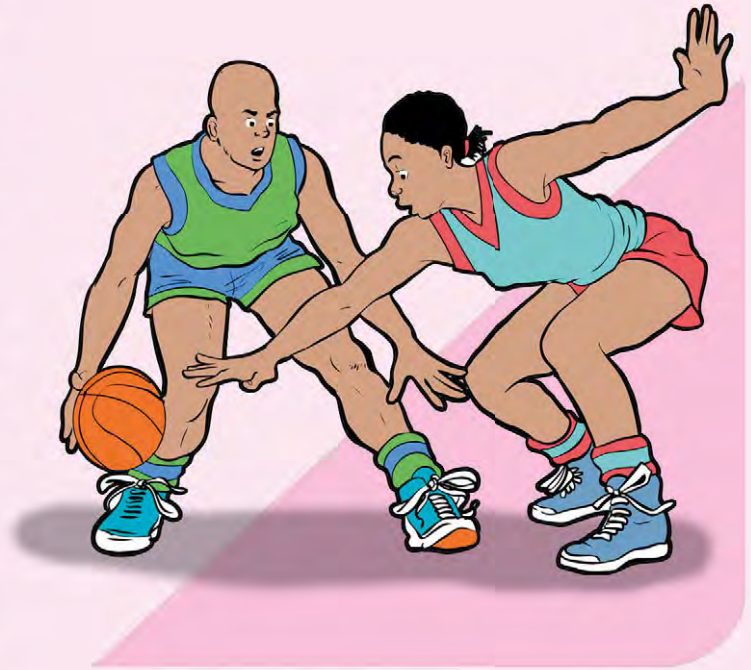


3.6 : ANIMATRICE OU ANIMATEUR DE SpD EN TANT QUE MODÈLE

L'animatrice ou l'animateur de SpD atteint non seulement les résultats du développement du sport; mais s'efforce aussi de parvenir à des résultats durables en matière de SpD. Des jeunes bien formés, instruits et en bonne santé peuvent servir de modèles à d'autres jeunes de leur communauté. Ces compétences peuvent permettre aux jeunes d'avoir un impact positif sur les autres.

En intégrant les compétences de SpD dans les activités pédagogiques, l'entraîneuse ou l'entraîneur aidera les jeunes à faire de bons choix sur le plan de la santé ou de la citoyenneté sur et en dehors du terrain de jeu.

Diriger et travailler avec les jeunes donnent de la visibilité à l'animatrice ou l'animateur de SpD dans la communauté. Elle ou il doit à ce titre être un modèle positif pour les joueuses et joueurs et pour la communauté. Par conséquent, il est important que l'animatrice ou l'animateur de SpD affiche le comportement qu'elle ou il attend des joueuses et des joueurs. Il est alors préférable que le coach donne l'exemple!



L'animatrice ou l'animateur de SpD doit également créer un environnement d'apprentissage convivial et sécurisé. En général, elle ou il doit:

- arriver bien avant les participantes et les participants. La ponctualité est l'une des compétences personnelles les plus importantes que vous devez enseigner aux joueuses et aux joueurs. Par conséquent, vous ne devez jamais être en retard ;
- donner aux joueuses et aux joueurs des responsabilités (officiels, capitaine, chargé du matériel, ...);
- s'assurer que tous les joueuses et les joueurs se sentent valorisé(e)s et aimé(e)s, ne pas seulement se concentrer sur les joueuses et les joueurs talentueux ;
- connaître les noms de toutes les joueuses et tous les joueurs et les appeler par ces derniers ;
- connaître les dates d'anniversaire des joueuses et les joueurs et les célébrer ;
- ne pas gronder ou humilier les joueuses et les joueurs ;
- évitez de punir les joueuses et les joueurs. Si une certaine forme de punition est nécessaire, préférer une punition non corporelle. (exemple : au lieu de faire 20 pompes comme punition, ils doivent chanter une chanson, raconter une histoire, etc...).

Une animatrice ou un animateur de SpD doit avoir également de bonnes compétences interpersonnelles telles que :

l'équité : traiter tous les participantes et les participants sur le même pied d'égalité, fille comme garçon ; respecter l'équité entre les genres et se rappeler que ce dernier n'est pas seulement l'affaire des filles et des femmes mais l'affaire de tout le monde ;

l'aide : certaines joueuses et certains joueurs ont des difficultés à acquérir certaines des compétences, les aider et les appuyer en les encourageant ;

la patience : être prêt à répéter les activités ; ne pas frustrer les joueuses et les joueurs ;

le respect : la joueuse ou le joueur peut avoir des idées sur la séance, respecter leurs commentaires et les encourager à se respecter les uns les autres ;

la créativité : innover et s'adapter en fonction de la réaction des apprenantes et des apprenants ;

l'autocritique : cela est difficile au début, mais demander aux joueuses et aux joueurs un feedback sur les activités et être prêt à accepter leurs commentaires et suggestions. Elles ou ils sont les mieux placé(e)s pour vous dire ce qu'elles ou ils ont aimé ou non afin que vous puissiez constamment améliorer vos séances et encourager les joueuses et les joueurs à revenir ;

la tolérance : les entraîneuses et les entraîneurs classiques sont autoritaires et intolérables face à l'échec de leurs joueuses et leurs joueurs. L'animatrice ou l'animateur de SpD doit montrer un haut niveau de tolérance et ne doit pas être autoritaire ;

la fiabilité : il est important que les joueuses et les joueurs vous fassent complètement confiance. Au cours d'une séance de SpD, les joueuses et les joueurs peuvent partager des histoires personnelles avec vous ou l'ensemble du groupe. Vous ne devez JAMAIS partager ces histoires avec d'autres.

Interagir et communiquer avec les joueuses et les joueurs efficacement :

De nombreux entraîneuses et entraîneurs ont tendance à être autocratique et hostile envers leurs joueuses et leurs joueurs. Sachez que la façon dont vous transmettez est aussi, voire plus, important que ce que vous transmettez. Votre ton, votre expression faciale, votre langage corporel et vos gestes sont importants. Rappelez-vous que vous essayez de développer des jeunes avec une attitude positive dans la vie et un respect pour les autres. En tant qu'animatrice ou animateur de SpD, vous devez montrer le même comportement que vous attendez de vos joueuses et vos joueurs, à la fois lors de la séance de formation et dans votre communauté.



3.7 : ENGAGEMENT DE L'ANIMATRICE ET L'ANIMATEUR de SpD

Il existe un code d'honneur qui exige des animatrices et des animateurs de SpD, le respect d'un certain nombre de règles. L'engagement en tant qu'animatrice ou animateur de SpD se fait par la signature de ce code d'honneur.

Code d'honneur

Pour toutes les animatrices et tous les animateurs de Sport pour le Développement.

Par la présente, moi, soussigné(e) promets que:

- Je donnerai toujours la priorité aux sentiments personnels des enfants, jeunes, adolescentes et adolescents qui me sont confiés et non pas à mes objectifs sportifs et professionnels ;
- Je respecterai la personnalité de chaque enfant, jeune, adolescentes et adolescent et je promouvrai son développement. Je respecterai également les perceptions individuelles quant à la proximité et la distance, l'intimité et la pudeur personnelles des enfants, jeunes, adolescentes et adolescents qui me sont confiés ainsi qu'aux autres membres du club ;
- J'instruirai les enfants, jeunes, adolescentes et adolescents en phase d'épanouissement personnel à adopter un comportement social approprié envers tout être vivant ;
- J'enseignerai un comportement juste et respectueux envers toute personne dans le cadre des offres sportives et non-sportives, et je leur transmettrai une attitude responsable quant à la nature et l'environnement ;
- Quant aux offres sportives et non-sportives, je m'inquièterai toujours du niveau de développement des enfants, jeunes, adolescentes et adolescents et j'utiliserai des méthodes appropriées pour chacun ;
- Je respecterai le droit à l'intégrité physique de l'enfant, du jeune, adolescentes et de l'adolescent qui me sont confiés, et je n'exercerai aucune forme de violence, que ce soit de la violence physique, verbale, psychique ou sexuelle ;
- Je veillerai à ce que les règles des sports soient respectées. Je serai notamment un modèle positif et actif de lutte contre le dopage et l'abus de médicaments et contre toute sorte de manipulation de la performance ;
- J'offrirai suffisamment de possibilités d'autodétermination et de participation aux enfants, jeunes, adolescentes et adolescents qui me sont confiés ;
- Je respecterai la dignité de chaque enfant, jeune, adolescentes et adolescent et je traiterai tous les jeunes gens de manière égale et juste, quels que soient leur origine sociale, ethnique et culturelle, leur conception du monde, leur religion, leur conviction politique, leur orientation sexuelle, leur âge ou sexe. J'agirai contre toute discrimination et pensée antidémocratique ;
- Je serai un modèle pour les enfants, jeunes, adolescentes et adolescents qui me sont confiés. J'enseignerai le respect rigoureux des règles sportives et sociales et lois du « fair-play » ;
- Je m'engagerai à intervenir si ce code d'honneur est violé autour de moi. En cas de conflit, je me servirai du soutien et de l'aide d'experts et j'informerai les dirigeants responsables. La protection des enfants et jeunes viendra toujours en premier ;
- Mon attitude envers les athlètes sera basée sur les valeurs et normes de ce code d'honneur.

Par ma signature, je m'engage à respecter ce code d'honneur.

Date

Signature

CHAPITRE 4 : PLANIFICATION DE LA SEANCE DE SpD

Il existe des règles d'or pour une réussite de son activité de SpD :

1. PLANIFICATION ET PREPARATION : c'est la clé d'une bonne séance.
2. RESULTATS CLAIRS : la session devrait avoir des objectifs et des résultats clairs.
3. SECURITAIRE : le lieu des séances ne doit présenter aucun danger pour les athlètes.
4. ADAPTEES A L'AGE : les séances doivent être conçues en fonction de l'âge.

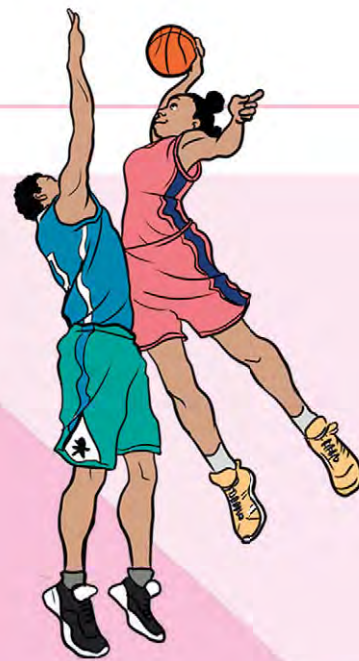
4.1 : PLANIFICATION ET PREPARATION

La planification et la préparation des séances de SpD constituent la clé de la réussite des séances.

L'activité pédagogique de SpD doit être mise en œuvre et dirigée par une animatrice ou un animateur compétent(e), capable d'impliquer des jeunes enthousiastes, intéressés, motivés et désireux d'apprendre. Ces compétences ne peuvent s'acquérir qu'à travers une formation. La séance doit être planifiée et préparée en fonction d'objectifs clairement définis qui sont en relation avec des compétences sociales à développer chez les jeunes.

4.2 : RESULTATS CLAIRS

L'animatrice ou l'animateur de SpD, doit avoir des objectifs clairement définis avec des résultats précis avant le début de sa séance. Elle ou il doit anticiper les réactions éventuelles des jeunes et prévoir des pistes de résolution des situations « problème » qui peuvent apparaître au cours de la séance.



4.3 : SECURITE

L'une des choses sur lesquelles l'animatrice ou l'animateur de SpD doit aussi veiller, est la sécurité des enfants. La séance de SpD ne doit en aucun cas constituer un danger pour les pratiquantes et pratiquants. Cet aspect concerne non seulement le lieu de pratique ou le matériel mais aussi l'exercice en lui-même. La pratique doit être sécurisée pour les enfants et prendre en compte toutes les dimensions.

4.4 : ADAPTATION DES SEANCES A LA TRANCHE D'AGE

Les animatrices et les animateurs doivent savoir que les participantes et les participants sont à différents stades de développement en fonction de leur âge. Elles et ils acquièrent des compétences différentes au fur et à mesure qu'ils grandissent. L'approche de SpD exige que les activités soient adaptées aux différents acteurs. L'animatrice ou l'animateur doit veiller à ce que les activités sportives et les activités de SpD soient adaptées à l'âge de chacun. Elle ou il doit tenir compte des potentialités des enfants pour concevoir son programme. Le tableau de la page suivante fournit des lignes directrices pour les animatrices et l'animateurs de SpD.



STADE L'IMITATION
(Ludique)
Jusqu'à 9 ans :

- Apprends à travers les modèles / imitation ;
- La confiance axée sur l'entraîneuse ou l'entraîneur ;
- Facile à motiver (auto-motivation) ;
- Très curieux, très compétitif ;
- le plaisir de jouer et de bouger ;
- Manque de concentration et d'attention.

1 PHASES DE DÉVELOPPEMENT

2 OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

STADE D'INSTRUCTION
(1er âge d'or de l'apprentissage)
Jusqu'à âge 9-10 / 11-12

LA PHASE PSYCHOLOGIQUE : crise d'égoïsme

- Ouvert à l'expérimentation ;
- Capable de générer son enthousiasme ;
- La curiosité et le désir d'apprendre ;
- Sensible aux différences de sexes ;
- Grand sens de la justice (jusqu'à 10-11 ans) ;
- l'instabilité mentale et émotionnelle ;
- intérêt croissant pour la sexualité (pré-puberté).

- Procurer du plaisir et de la motivation ;
- Capacités physiques (endurance) faibles ;
- Champ visuel limité ;
- Se fatigue rapidement ;
- Tactique individuelle et non collective ;
- L'égalité entre les sexes.

SOCIALE ET MENTALE

PHYSIQUE ET SPORTIVE

COMPÉTENCES SOCIALES

COMPÉTENCES SPORTIVES

- Champ visuel plus large ;
- Jouez avec d'autres tactique collective ;
- l'égalité entre les sexes ;
- Différences significatives dans la taille et le poids ;
- Développement des capacités motrices, Conscience de soi, estime de soi ;
- Initiation à la musculation, familiarisation avec l'échauffement, les étirements, l'hydratation, le retour au calme et la récupération.

- Ponctualité ;
- Honnêteté ;
- Emotivité ;
- L'égalité entre les sexes ;
- Plaisir d'appartenir à un groupe ;
- Sensibilisation à la santé / hygiène, la nutrition.

- Générosité ;
- La résolution non-violente des conflits ;
- Sensibilisation sur les différences entre les sexes ;
- Reconnaissance du travail des autres ;
- Auto-évaluation ;
- Leadership.

- Compétences en communication ;
- «Plan de vie» / soins personnels ;
- Droits et devoirs ;
- Auto-évaluation ;
- Leadership.

- Volonté de parvenir à des accords ;
- Proactivité et créativité ;

- Proactivité ;
- Vision professionnelle ;
- Des habitudes saines ;
- Sensibilisation de l'élève ;
- Education en santé et de la reproduction ;
- Prévention de la violence.

STADE DE SPECIALISATION SPORTIVE
(Puberté: l'insécurité et instabilité)
Jusqu'à 13-14 ans / 15-16

LA PHASE PSYCHOLOGIQUE : la phase d'auto-adulation (Flatterie)

- Recherche de la reconnaissance ;
- Fort sentiment de rivalité ;
- Grandes capacités de communication et d'écoute ;
- L'activité physique plus prononcée devient agressive ;
- L'insécurité mentale et psychosociale ;
- Très influençable .
- Liens d'amitié solides et recherche d'identité (Puberté) ;
- Durée d'attention réduite.

- Différenciation entre les filles et les garçons ;
- Problèmes de la coordination ;
- Le développement accru de la capacité physique ;
- Niveau élevé de compréhension tactique et stratégique ;
- Optimisation de l'échauffement, les étirements, de l'hydratation, du retour au calme et de la récupération.

- Consolidation des capacités motrices ;
- Capacité tactique et stratégique élevées ;
- Précision et justesse des mouvements dans le jeu ;
- Jouer pour atteindre les objectifs spécifiques en compétition ;
- La différenciation physique entre les sexes dans le jeu.

STADE DE L'EXCELLENCE SPORTIVE
(Phase de consolidation)
Jusqu'à de 16 ans et +

PHASE PSYCHOLOGIQUE : «transition loin de l'égoïsme» (nécessite la formation aux valeurs de base)

- Activité sexuelle ;
- Compétition professionnelle ;
- Vision professionnelle en lien avec l'enseignement supérieur ;
- Recherche de l'indépendance ;
- Une plus grande capacité de réflexion ;
- Aptitude à diriger ;
- Comportements déviants.

EMENT EUSE OU UEUR

3 MÉTHODOLOGIE PRINCIPES, MÉTHODES ET TYPES D'ENTRAÎNEMENTS

CONDITION
PHYSIQUE

DURÉE /
FRÉQUENCE DE
LA FORMATION

60 minutes
1 à 2 séances par semaine

70 minutes
1 à 2 séances par semaine

80 minutes
2 séances par semaine

90 minutes
2 à 3 séances par semaine

(+) FAIBLE INTENSITÉ
(++) INTENSITÉ MOYENNE
(+++) INTENSITÉ ELEVÉE

- EQUILIBRE (++)
- AGILITE (++)
- VITESSE (+)
- COORDINATION (++)

- ENDURANCE (+)
- VITESSE (+)
- FORCE (+)
- COORDINATION (++)

- FORCE (+)
- ENDURANCE (++)
- VITESSE (++)
- COORDINATION (+++)

- ENDURANCE (+++)
- FORCE (+++)
- VITESSE (+++)
- COORDINATION (+++)

- PRINCIPES :**
- L'entraîneuse ou l'entraîneur en tant que source d'encouragement et de modèle ;
 - Les filles et les garçons jouent ensemble ;
 - Jeux éducatifs ;
 - Langage clair et précis.

- TYPES DE JEU :**
- 3x3 ou 4 x 4 sur terrain réduit ;
 - Tournoi avec un gagnant à la fin de la session.

- MÉTHODE :**
- Exercices avec beaucoup de mouvement / l'accent sur le plaisir ;
 - Décrire et introduire des exercices avec l'aide d'histoires amusantes ;
 - Les entraîneuses et les entraîneurs surveillent le développement individuel et les émotions affichées par les enfants.

- PRINCIPES :**
- L'entraîneuse et l'entraîneur en tant que professeur et modèle ;
 - le respect des règles ;
 - exercices progressif (du simple au plus complexe).

- MÉTHODE :**
- Insérer des exercices de concentration et la dynamique de groupe axé sur le jeu et le plaisir ;
 - confier des tâches et des rôles aux enfants (arbitre, entraîneuse ou entraîneur assistant(e)) pour favoriser le développement de l'empathie.
- TYPES DE JEU:**
- Les filles et les garçons jouent ensemble ;
 - Terrain normal ou réduit, effectif réduit à normal, système de tournoi.

- PRINCIPES :**
- Entraîneuse ou entraîneuse comme expert et un modèle ;
 - Encourager les aptitudes à la communication, le leadership, l'empathie, le respect, la tolérance.

- MÉTHODE :**
- Augmenter progressivement la complexité du jeu et de la formation de groupe ;
 - Indépendamment les enfants acceptent les règles et les normes entre eux et décident comment les surveiller ; sanctions pour avoir enfreint les règles.

- TYPES DE JEU :**
- Tournois sur terrain normal ;
 - Système Ligue et tournois .

- PRINCIPES :**
- Entraîneuse ou entraîneur comme un leader et un modèle ;
 - Développer la capacité de prendre des décisions, la communication et les compétences en leadership.

- MÉTHODE :**
- Match-test ;
 - Exercices sous la pression de temps et dans des situations stressantes ;
 - Identifier les besoins de la communauté à travers l'organisation d'activités communautaires.

- TYPES DE JEU :**
- Tournois sur terrain réglementaire ;
 - Système Ligue et tournoi.





CHAPITRE 5 : EXEMPLES D'ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

L'animatrice ou l'animateur de SpD doit comprendre que ce ne sont que quelques exemples d'activités pédagogiques. Ceux-ci ont été préparés par des spécialistes dans les différents sports ciblés et par des praticiens de SpD avec l'aide des partenaires.

Il est important que les animatrices et les animateurs de SpD s'approprient le principe, et qu'elles ou ils ne reproduisent pas perpétuellement les mêmes activités mais qu'elles ou ils fassent preuve d'innovation et de créativité pour présenter des activités amusantes et attrayantes.

Les activités ont été regroupées en quatre thématiques essentielles afin que les pratiquantes et les pratiquants tendent à devenir de bonnes citoyennes et de bons citoyens.

Ces thématiques choisies ne sont que des exemples et ne constituent pas une liste exhaustive. En réalité, pour une même activité, en fonction de la réaction, du vécu des pratiquantes et des pratiquants et des soucis de l'heure dans la communauté, l'animatrice ou l'animateur de SpD peut développer d'autres compétences sociales.

Le genre n'a pas été abordé explicitement mais apparaît de manière transversale dans toutes les activités proposées dans ce manuel.

Ces activités pédagogiques encouragent la mixité des groupes cibles.

Les animatrices et les animateurs de SpD doivent être sensibles envers la discrimination et au conflit entre les filles et les garçons dans toutes les activités.

Il apparaît donc que la mise en œuvre d'une activité de SpD exige de l'animatrice ou l'animateur une actualisation constante de ses connaissances et une maîtrise de l'environnement social des enfants.

La partie discussion permet à l'animatrice ou l'animateur de provoquer une réflexion approfondie des pratiquants sur les réalités de leur communauté. Il est primordial dans cette partie de s'appuyer sur le comportement des pratiquants au cours de l'activité pour faire ressortir les compétences sociales souhaitées. Dans la mise en œuvre, l'animatrice ou l'animateur de SpD doit être attentif à orienter et à réajuster son activité afin que les apprenantes et les apprenants puissent atteindre le niveau de compétence voulu. C'est pourquoi, il importe de temps à autre, d'interrompre l'activité, de donner des consignes et précisions et demander aux pratiquantes et aux pratiquants de se regrouper pour trouver une solution au problème.



L'animatrice ou l'animateur de SpD doit aussi s'appuyer sur le canevas proposé pour mettre en œuvre son activité de SpD. Ce canevas comporte 9 parties intimement liées que voici.

CANEVAS DES ACTIVITES DE SpD

Titre de l'exercice :

Le titre peut avoir une connotation locale (terme traditionnel).

Habilité développée (technique, tactique ...) :

L'habileté aura trait aux capacités développées à travers l'exécution de l'exercice.

Compétences sociales et professionnelles :

Il s'agit de faire ressortir les valeurs sociales poursuivies.

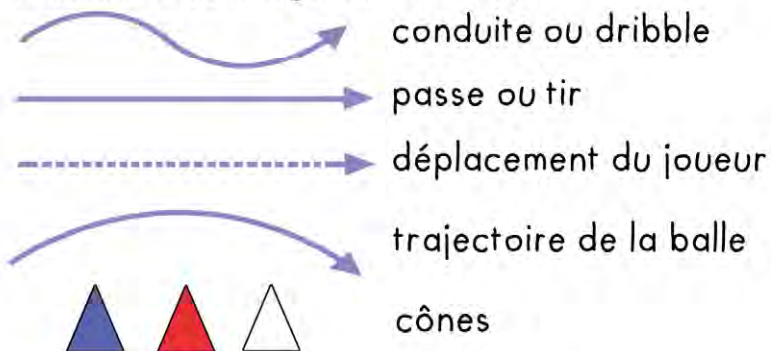
Participants:

Il s'agit d'indiquer le nombre recommandé de joueuses et joueurs.

Matériel :

Il s'agit de la liste du matériel nécessaire à l'exécution des exercices proposés. On notera que ce matériel mentionné peut être remplacé par un équipement localement improvisé ou disponible, par exemple : les bouteilles en plastiques vides ou de vieux pneus qui peuvent servir à délimiter entre autres les buts ou le plateau de travail.

Schématisation de l'exercice : Il faut un schéma directeur avec la légende suivante ;



Critères de réalisation : Il s'agit de décrire clairement les conditions d'exécution de l'exercice proposé.

Variantes : Ce sont des propositions afin de réaliser l'exercice de manière différente avec des modifications mineures suggérées (nombre de joueuses et de joueurs, espace de jeu, temps ...). La progression doit permettre une amélioration des habiletés. La variation tient aussi compte du niveau des enfants.

Discussion : C'est la partie la plus importante pour traduire les objectifs poursuivis à travers les exercices.

Elle implique un feedback en rapport avec le vécu des joueuses et des joueurs et l'exercice proposé. L'entraîneuse ou l'entraîneur utilise les questions comme un guide, pour inciter les joueurs à partager leurs expériences, en lien avec le sujet abordé, par exemple : citoyenneté, non-violence, genre, etc...

L'entraîneuse ou l'entraîneur se concentre sur une expérience de façon objective, analyse l'expérience et considère l'impact futur de l'expérience sur les joueuses et les joueurs et la communauté.

L'approche SpD se veut flexible et facilement adaptée aux divers lieux dans une communauté : écoles, clubs de sport, associations, ONG etc. Afin de renforcer l'ampleur de ces activités, l'implication des acteurs différents de la communauté est essentielle.

Plus qu'un outil de sensibilisation, le manuel vise à former des citoyennes et des citoyens soucieux des valeurs républicaines et qui participent au développement de leur communauté et de la société en général à travers une citoyenneté active en vue de leurs pleines participations au développement humain durable.

Enfin, l'approche SpD invite le lecteur à être entreprenant, à avoir des initiatives et à ne pas hésiter d'expérimenter et d'inventer ses propres activités pédagogiques.



EDUCATION A LA RESPONSABILITE CITOYENNE

La pratique des activités physiques et sportives dans un cadre associatif est reconnue comme un élément essentiel d'éducation.



A travers ces activités, les participantes et les participants apprennent à être actifs, à gérer leur propre vie en prenant en compte l'intérêt commun.

Non seulement ils apprennent à être efficace pour eux-mêmes et pour la collectivité mais aussi ils pratiquent le partage et la solidarité dans la victoire comme dans la défaite.



LE GRENIER

HABILETE : L'adresse

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : Les droits et les responsabilités

PARTICIPANTS : 6 à 12 joueuses et joueurs

MATERIEL : 6 à 8 ballons, plots, chasubles

DESCRIPTION DU JEU :

Les joueuses et les joueurs doivent aller recevoir une balle dans le grenier adverse et revenir en dribblant vers leur propre panier et effectuer le tir. Lorsqu'ils marquent, le ballon est récupéré et mis dans leur grenier ; en cas de perte, le tir est repris. Le partenaire ne démarre qu'au retour du premier.

La 3ème équipe se charge de jouer le rôle d'officiel, d'accorder le panier et de remettre la balle dans le grenier.

La durée du jeu 3 à 5 minutes. La partie est remportée par l'équipe ayant plus de balles dans son panier à la fin du jeu. Changer de rôle et faire un tournoi triangulaire.



VARIANTES :

Introduire le dribble main droite, main gauche. Les garçons font la quête des ballons et ce sont les filles qui au finish tirent au panier.

Moduler la durée du jeu ou le nombre de joueuses et de joueurs par équipe.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les participants. Les amener à comprendre que la réussite est au bout de l'effort. La discussion doit permettre aux jeunes de comprendre qu'ils ont des droits comme celui d'aller recevoir le ballon dans le grenier adverse mais qu'ils ont aussi le devoir de respecter les règles comme celui de marquer le panier avant de revenir réclamer un autre ballon.

Je réclame
mes droits sans
oublier d'assumer
mes responsabilités.



LE DÉSÉQUILIBRE

HABILETE : L'interception

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : L'acceptation de l'autre et de l'inégalité

PARTICIPANTS : 6 joueuses et joueurs au moins

MATERIEL : 1 ballon, plots, chasubles / maillots

DESCRIPTION DU JEU :

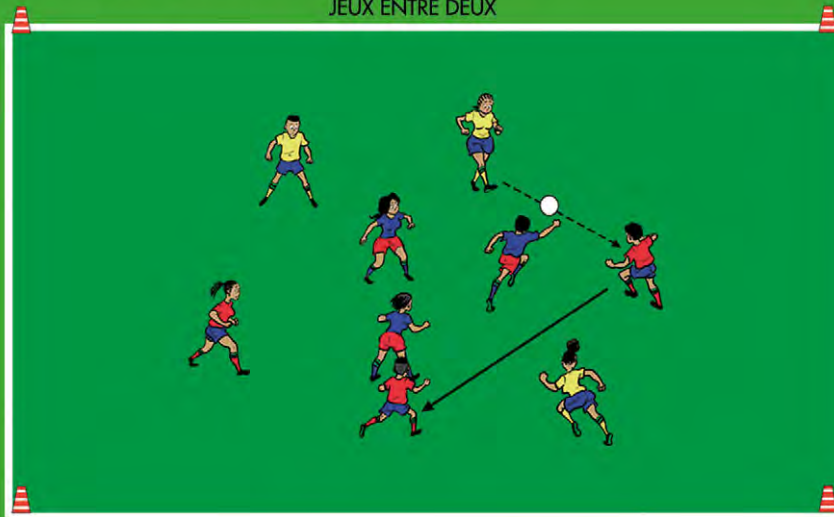
3 équipes de joueuses et joueurs portant des chasubles de couleurs différentes. Il y a toujours 2 équipes alliées contre la 3ème qui tente de récupérer le ballon dans l'atelier de jeu. L'équipe qui perd le ballon prend la place de celle qui chassait. Dans les 3 ateliers d'éléments techniques se trouvent les réservistes de chaque équipe qui s'échauffent avec : la conduite, le dribble ou les jongleries. A chaque fois que le ballon est perdu par une équipe, ses coéquipiers du dehors entrent pour défendre et récupérer le ballon tandis que ceux qui ont perdu le ballon sortent pour prendre leur place au dehors.



JEUX ENTRE DEUX



JONGLERIE



DRIBBLE

VARIANTES :

Limiter (en fonction du niveau des joueuses et des joueurs) le nombre de touches de balle à 3, 2 ou 1 (l'interception n'est pas comptée comme touche de balle). On peut aussi réduire ou agrandir l'espace de jeu. L'équipe peut être composée d'une, de deux ou trois joueuses ou joueurs.



CONDUITE

Malgré nos différences, nous luttons pour la même cause !

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes sur le terrain. Aller dans le sens de préserver un patrimoine commun. Assumer ses responsabilités. Accepter se mettre ensemble pour un but commun quelles que soient les différences. Amener les jeunes à comprendre que nous devons mettre nos compétences ensemble pour le développement de notre pays, de la nation ou du monde entier.

Est-ce que cela a été facile de faire équipe avec les autres pour affronter l'adverse en commun ? Quel moment du jeu avez-vous apprécié ? (Atelier Jeu ou technique). Pourquoi ? Comment avez-vous réagi lorsque les autres perdent la balle et que vous devez la récupérer ? Y a-t-il des situations similaires dans la vie active ? Lesquelles ?



LA BONNE CITOYENNE OU LE BON CITOYEN

HABILETE : L'adresse

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : La citoyenneté, le civisme

PARTICIPANTS : 2 équipes de 6 joueuses et joueurs chacune

MATERIEL : 1 ballon

DESCRIPTION DU JEU :

Deux équipes de 6 joueuses et joueurs s'affrontent autour de 2 cercles concentriques. Le petit cercle du milieu constitue la cible à atteindre représentant « la bonne citoyenne ou le bon citoyen ». L'équipe à l'intérieur du grand cercle constitue les obstacles pour être « la bone citoyenne ou le bon citoyen ». Elle doit empêcher les balles de tomber dans le petit cercle du milieu. Les joueuses et les joueurs attaquants répartis autour du grand cercle peuvent se faire des passes pour trouver le meilleur angle de lancer sans empiéter (toucher le cercle) sur le cercle. Changer de rôle après 5 minutes de jeu. Le ballon intercepté ou qui ne touche pas la cible est immédiatement remis aux attaquants.



VARIANTES :

Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible.

Possibilité de faire des équipes mixtes.

Introduire une seconde balle pour augmenter la difficulté en défense.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain.

Amener les jeunes à comprendre qu'il y aura toujours des obstacles dans la vie et qu'il faut se battre pour atteindre l'idéal.

Comment vous sentez-vous lorsque vous touchez « la bonne citoyenne ou le bon citoyen » ? Avez-vous su à chaque fois éviter les obstacles ? Quelle stratégie avez-vous mis en place ? Est-il toujours facile d'être une bonne citoyenne ou un bon citoyen ? Pourquoi ? Pensez-vous qu'il existe des obstacles pour être « une bonne citoyenne ou un bon citoyen » ? Lesquels ? Comment les contourner ?

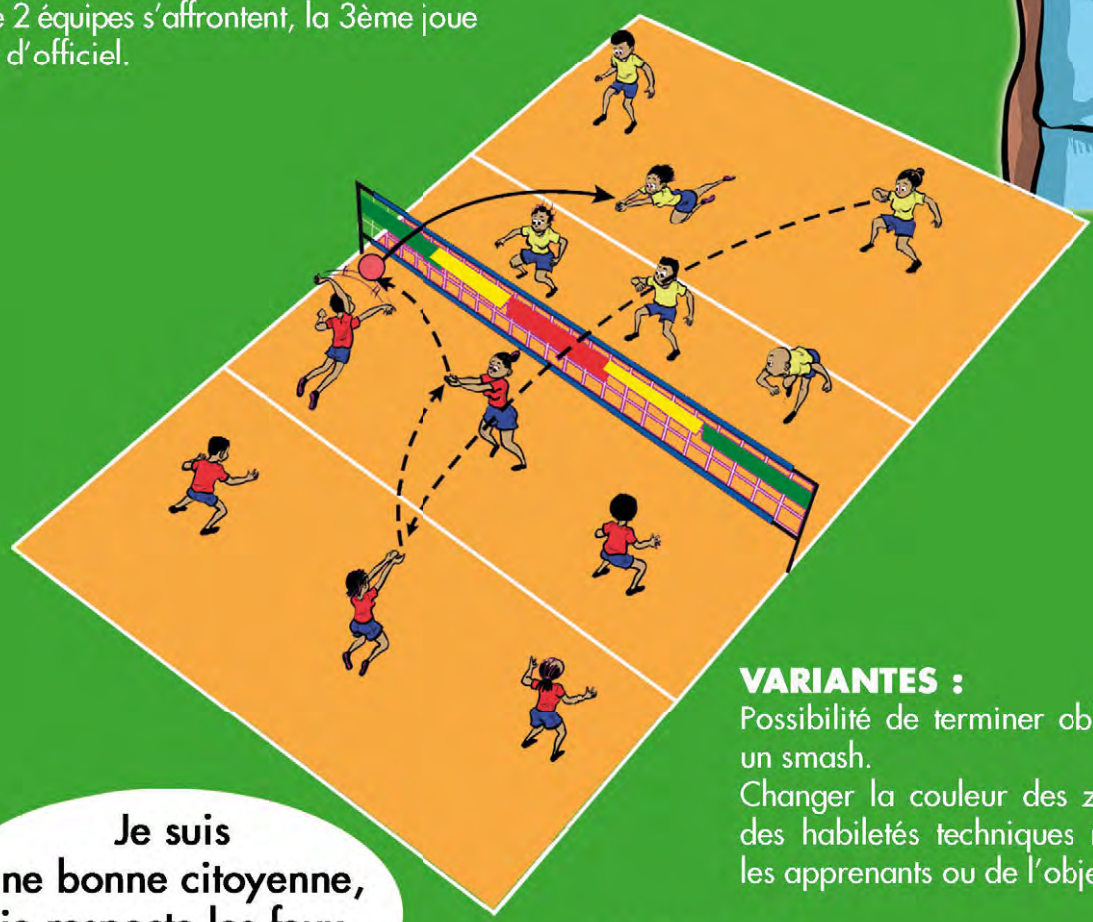
Je serai
toujours une bonne
citoyenne !



LES FEUX TRICOLORES

HABILETE : La maîtrise technique/organisation collective
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : Le respect du code de la route
PARTICIPANTS : 2 à 3 équipes de 3 ou 6 joueuses et joueurs
MATERIEL : 1 ballon, poteaux/filet, chasubles/maillots

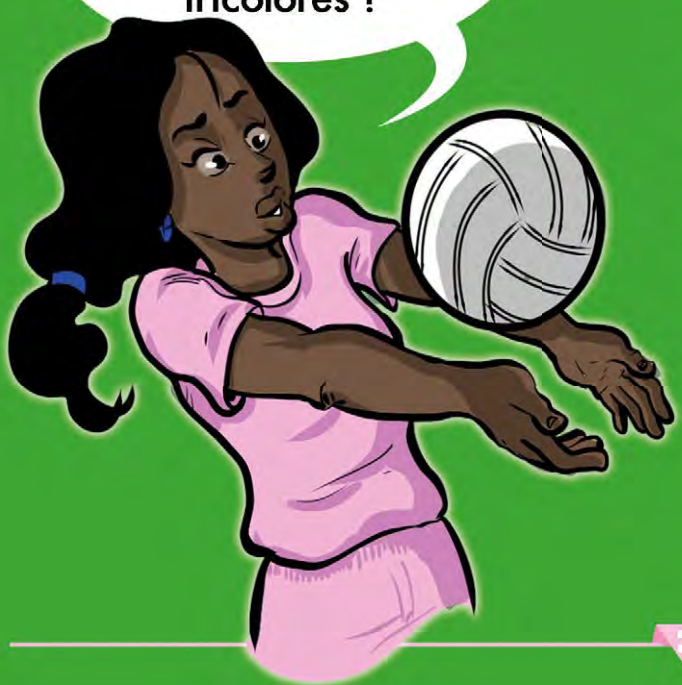
DESCRIPTION DU JEU :
 Le jeu consiste à faire passer le ballon dans le camp adverse avec un maximum de 3 touches en respectant les zones de passages délimitées sur le filet sauf au service. Au départ, chaque équipe dispose de 25 points. Lorsque le ballon passe par la zone **Rouge** = -5 points, zone **Jaune** = -1 point, zone **Vert** = +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.

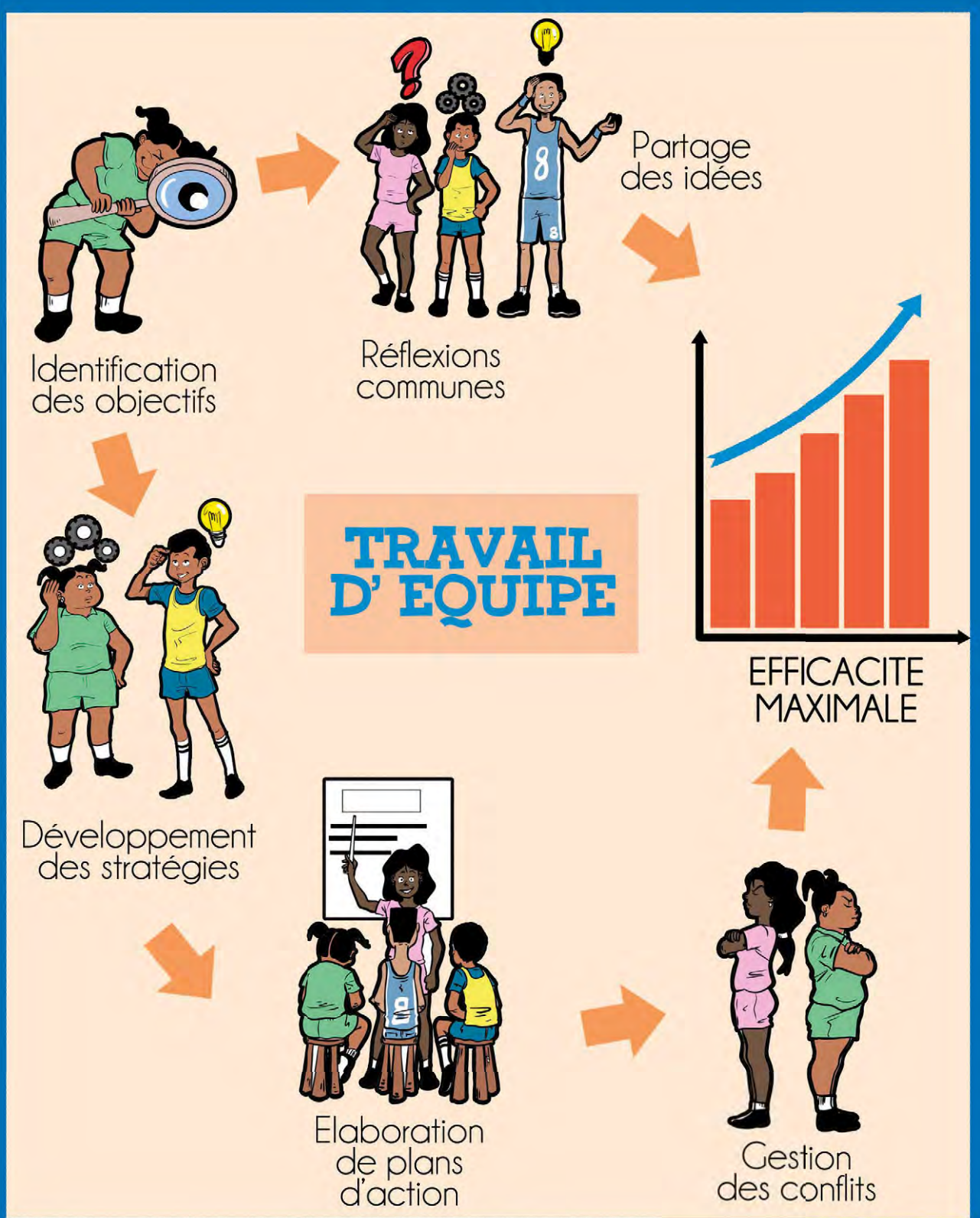
DISCUSSION :
 Discuter sur comment les jeunes ont vécu l'expérience. Les amener à voir comment le non-respect des lois et règles établies dans la société peut nous créer des ennuis. Mener la discussion vers le respect des feux tricolores et le danger que cela représente en cas de non-respect.
 Pourquoi avez-vous perdu ? Est-ce parce que vos ballons passaient par la zone rouge ? Avez-vous eu du mal à respecter ces zones de passages ? Avez-vous trouvé une stratégie pour pouvoir respecter ces zones de passages ? 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 une bonne citoyenne, je respecte les feux tricolores !



LA VIE EN SOCIÉTÉ OU TRAVAIL EN ÉQUIPE

Les activités physiques et sportives dans un cadre associatif aident les jeunes à mieux se connaître, à connaître les autres et leurs différences, donc à mieux les accepter.



LE RATISSAGE

HABILETE : L'orientation spatiale

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : L'engagement

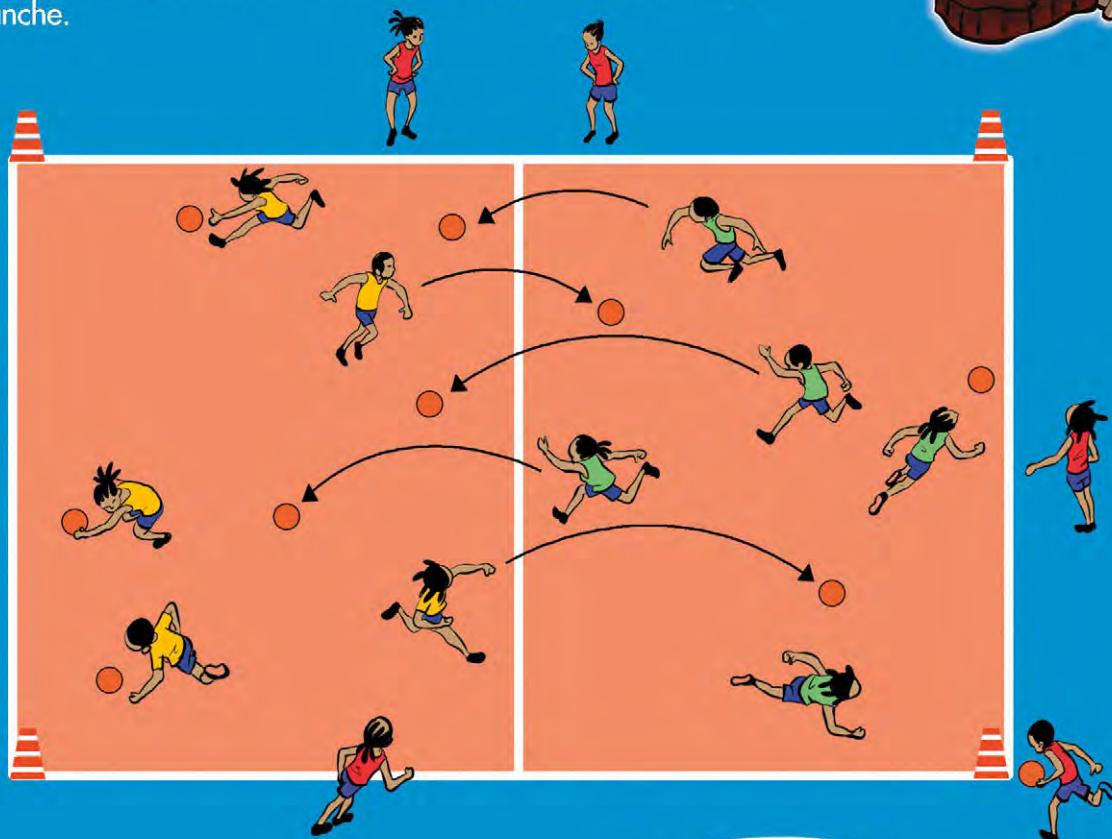
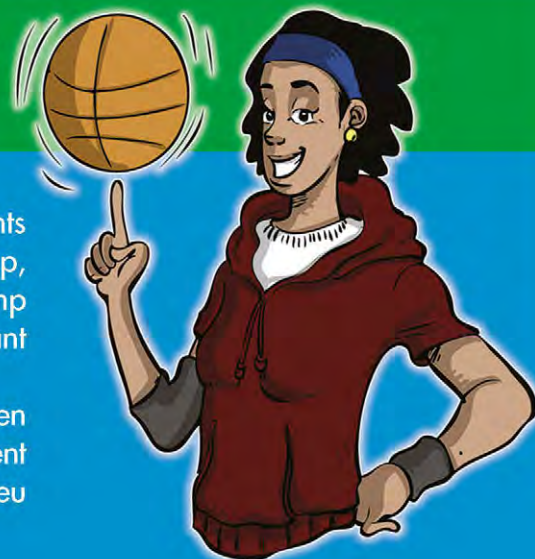
PARTICIPANTS : 3 équipes de 6 joueuses et joueurs

MATERIEL : 16 à 20 ballons en papier ou en mousse, plots

DESCRIPTION DU JEU :

Un nombre équitable de ballons fabriqués localement par les participants sont dispersés sur chaque demi-terrain. Au signal, sans changer de camp, les joueuses et les joueurs doivent renvoyer les ballons dans le camp adverse. L'objectif est de se débarrasser de tous les ballons se trouvant dans son camp. Jouer pendant 1 mn 30 s voir 2 mn au maximum.

Pendant que 2 équipes s'affrontent, la troisième joue le rôle d'officiel et en même temps, est chargée de ramener sur le terrain les ballons qui sortent des limites. L'équipe qui possède le moins de ballons à la fin du jeu remporte la manche.



VARIANTES :

Utiliser différentes formes de ballons : dégonflés, des ballons en papiers ou en chiffons. Augmenter les dimensions du terrain en fonction du groupe cible.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue sur le terrain. Amener les jeunes à une conscience professionnelle, un travail bien fait dans les limites du temps.

Quel moment du jeu avez-vous apprécié (joueur ou officiel) ? Pourquoi ?

Pourquoi avez-vous gagné ou échoué ? Avez-vous mis en place ensemble une stratégie pour pouvoir réussir à faire le ménage de votre camp ? Est-ce que tous les membres de l'équipe ont été utiles ?

Avez-vous dans la vie courante des exemples pratiques ? (A l'école, au service, à la maison ...)

La société a
besoin de nous tous
pour atteindre
ses objectifs.



LE BALLON CAPITAINE

HABILETE : La conduite de balle

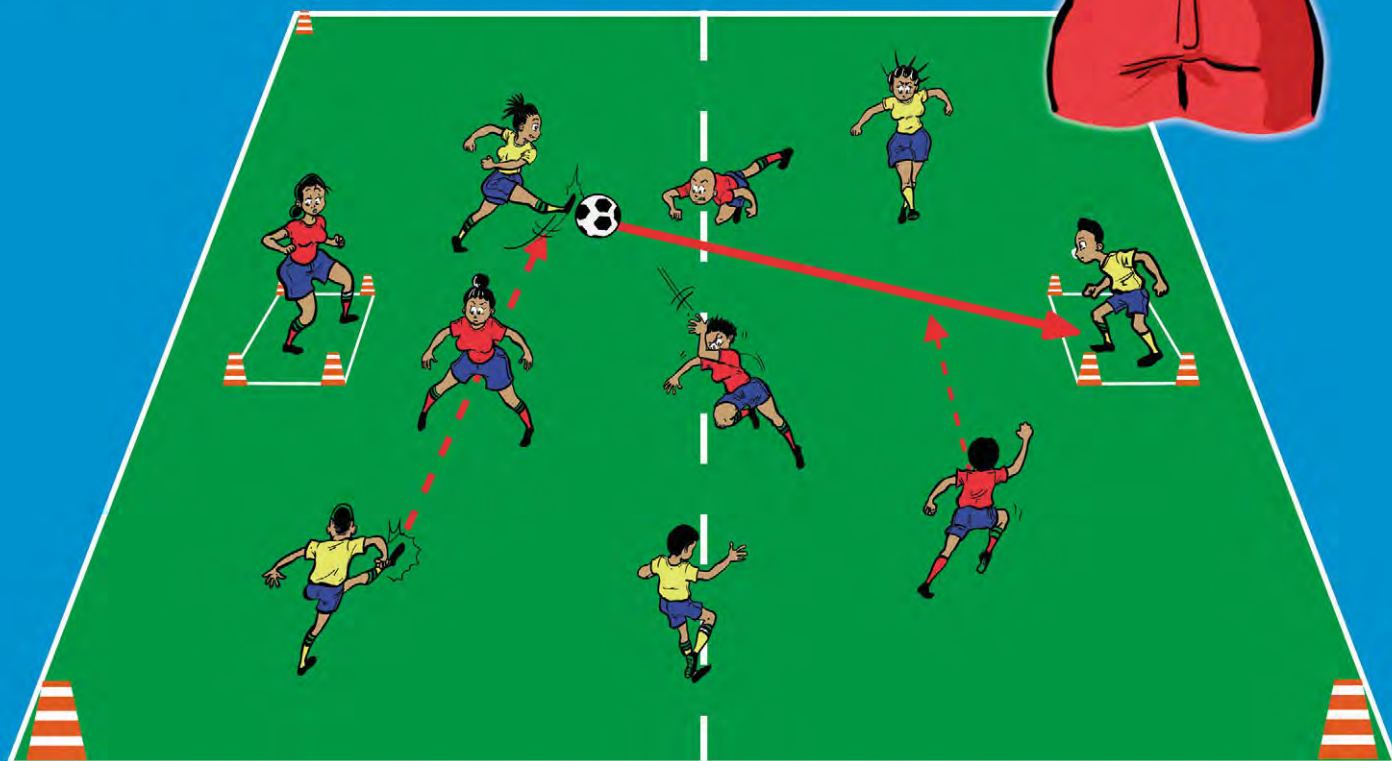
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : La participation citoyenne

PARTICIPANTS : 12 à 16 joueuses et joueurs

MATERIEL : 1 ballon, plots, chasubles / maillots

DESCRIPTION DU JEU :

2 équipes ayant chacune une ou un capitaine placé dans le camp adverse dans une zone interdite aux autres joueuses et joueurs s'affrontent. Pour chaque équipe, progresser pour transmettre le ballon à sa ou son capitaine. Celui-ci doit maîtriser le ballon (mains et/ou pieds) à l'intérieur du carré. A chaque fois que la ou le capitaine immobilise dans son carré une balle envoyée par ses coéquipiers, il marque un point. Changer de capitaine à chaque point marqué pour que chacun puisse vivre l'expérience. La relance est faite au centre du terrain par l'équipe qui vient d'encaisser.



VARIANTES :

Possibilité d'utiliser un cercle pour le capitaine. Introduire un second ballon. Le point n'est marqué que si la ou le capitaine arrive à immobiliser le ballon dans sa zone avec seulement le pied.

DISCUSSION :

Discuter sur comment les jeunes ont vécu l'expérience. Les amener à avoir la notion de la participation citoyenne. Mener la discussion vers une participation citoyenne et un travail d'équipe. Pourquoi avez-vous gagné ou perdu ? Avez-vous mis en place une stratégie ? Quel rôle vous a plu ? Pourquoi ? Dans la vie active, existe-t-il de telles situations ?

Le succès se trouve
au bout de l'effort !



AU REVOIR À ...

HABILETE : L'amélioration du tir/Le travail de la précision

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : L'entraide, la solidarité

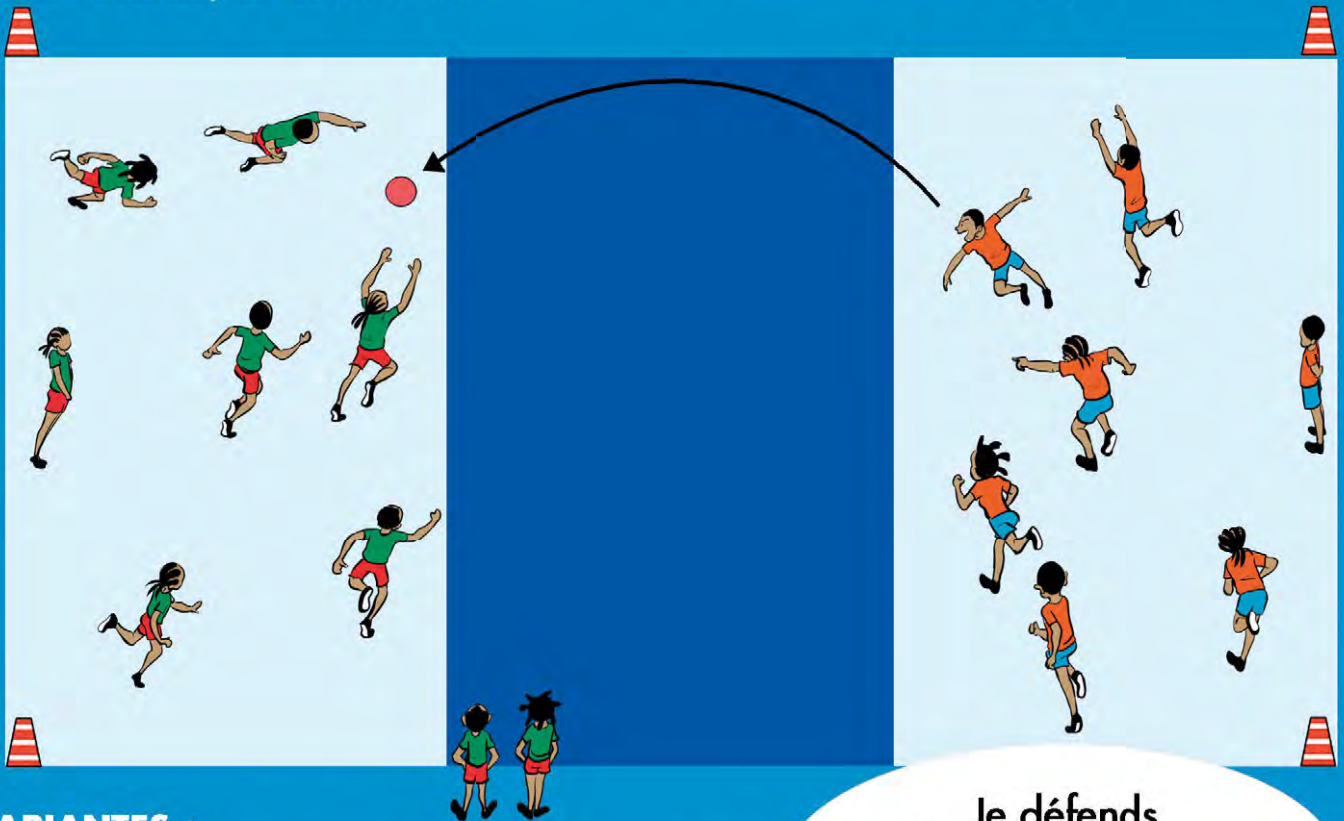
PARTICIPANTS : 2 équipes de 4 à 12 joueuses et joueurs chacune

MATERIEL : 1 ballon de handball, des maillots/chasubles, des cônes, un chronomètre

DESCRIPTION DU JEU :

Deux équipes de 4 à 12 joueuses et joueurs s'affrontent sur un plateau délimité (variable selon le nombre). Le jeu consiste à lancer le ballon dans le camp adverse en criant « AU REVOIR à ... ! » Si le ballon n'est pas arrêté à la volée par une joueuse ou un joueur de l'équipe adverse et tombe au sol, la joueuse ou le joueur nommé est éliminé et sort du terrain. Si un partenaire qui n'est pas nommé tente de prendre le ballon et qu'il ne parvient pas, c'est lui qui sort et non celui qui est nommé. Si au lieu d'éliminer un adversaire, on veut réintégrer une ou un partenaire, on crie « RETOUR de ... ! ».

Un ballon qui sort des limites du terrain est restitué à l'équipe adverse. Il est interdit de marcher dans la zone du milieu. L'équipe gagnante est celle qui fait sortir beaucoup de ses adversaires.



VARIANTES :

Variation du temps de jeu en fonction du groupe cible. Possibilité de mettre deux ballons dans le jeu. Possibilité d'utiliser des ballons en mousses ou en papier, ajuster l'espace du jeu en fonction du nombre de participants.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à comprendre qu'il faut souvent se sacrifier pour son prochain. Les amener à comprendre qu'un travail en équipe est important pour défendre un objectif commun. Comment vous sentez-vous lorsque vous arrivez à récupérer le ballon pour sauver votre partenaire ? Qu'avez-vous senti à chaque fois que vous ratez le ballon et qu'on vous fait sortir à la place de celui qui est nommé ? Que ressentez-vous lorsque quelqu'un sort à votre place ? Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit en ce moment ? Est-ce qu'il existe des situations pareilles dans la vie courante ?



LE SAUVETAGE

HABILETE : Le service et la précision

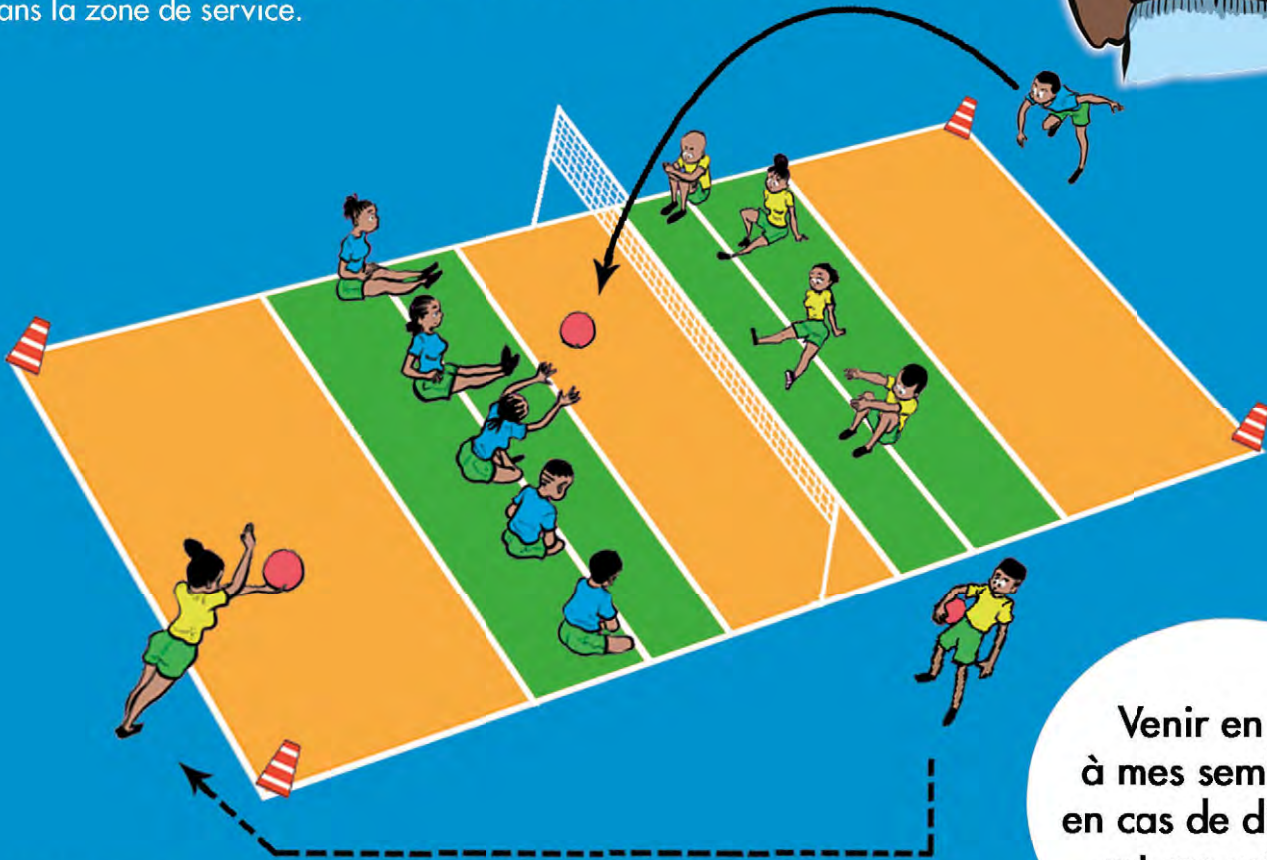
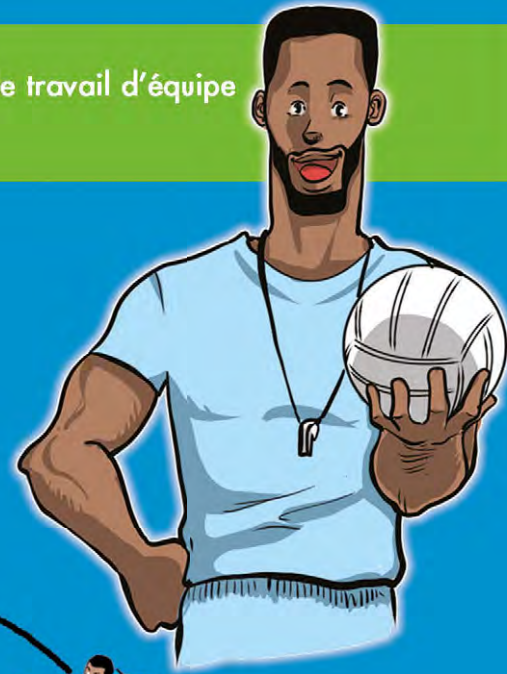
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : La solidarité et le travail d'équipe

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(es) dans une zone délimitée sur chaque terrain. Chaque équipe désigne un serveur au départ qui se positionnera sur la ligne de fond de l'autre camp. Au signal de l'entraîneuse ou l'entraîneur, les joueuses et 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 coéquipiers et tous s'asseyent dans la zone de service.



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

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 de nous unir pour un objectif commun ?

Si oui, laquelle et pourquoi ? Dans la vie active, existe-t-il de telles situations ? Quelle résolution prendriez-vous à partir de maintenant ?



HYGIENE DE VIE

Les activités physiques et sportives ont un effet bénéfique, notamment sur la santé, sous réserve d'une pratique adaptée et d'une bonne hygiène de vie. Elles permettent d'adopter un comportement exemplaire vis-à-vis de sa santé et de son environnement

	TYPES D'ALIMENTS TRES SOUVENT CONSOMMES	ACTIVITES PHYSIQUES	BESOINS / APPORTS
ABALO 14 ans 			
YAO 14 ans 			

L'ÉCO-RELAIS

HABILETE : Le développement de la motricité

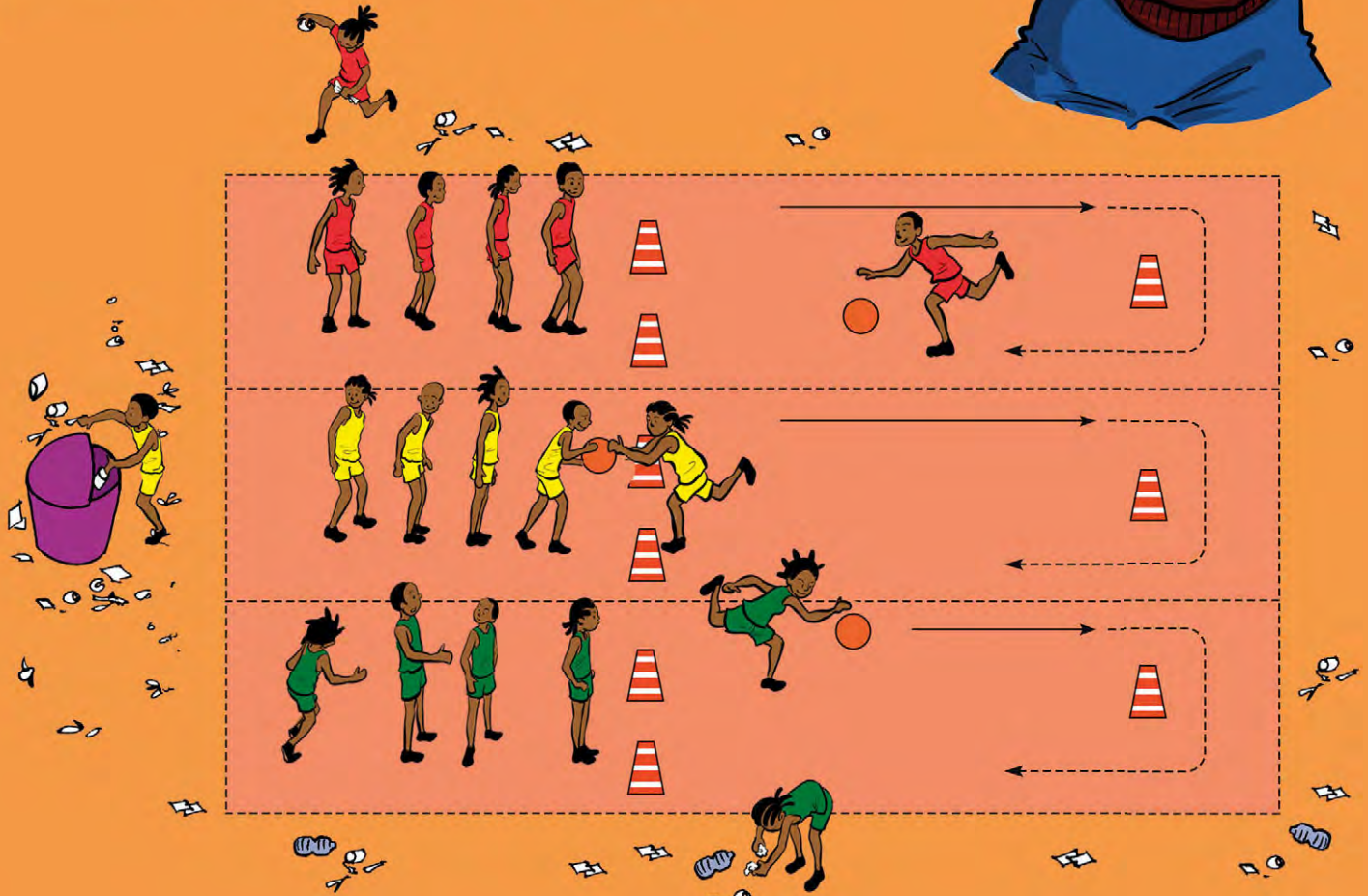
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : L'hygiène environnementale

PARTICIPANTS : 3 équipes de 6 joueuses et joueurs

MATERIEL : 3 ballons, plots, poubelle

DESCRIPTION DU JEU :

Evoluer en dribble avec le ballon pour faire le circuit et après avoir passé le ballon à son partenaire, aller chercher dans l'environnement immédiat un objet encombrant (plastique d'eau, feuillage, bout de bois, etc...) et le mettre dans le panier. Chaque joueuse et joueur de l'équipe doit obligatoirement passer deux ou trois fois. L'équipe qui finit le parcours en premier gagne.



VARIANTES :

Faire le parcours en dribble. Possibilité d'aller en dribble et terminer par un tir.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue sur le terrain. Amener les jeunes à une conscience professionnelle, un travail bien fait dans les limites du temps.

Quel moment du jeu avez-vous apprécié (joueur ou officiel) ? Pourquoi ?

Pourquoi avez-vous gagné ou échoué ? Avez-vous mis en place ensemble une stratégie pour réussir à faire le ménage de votre camp ? Est-ce que tous les membres de l'équipe ont été utiles ?

Avez-vous dans la vie courante des exemples pratiques ? (A l'école, au service, à la maison ...)



LE RELAIS-SANTÉ

HABILETE : La conduite de balle

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : L'engagement

PARTICIPANTS : Variable, au moins 6 joueuses et joueurs

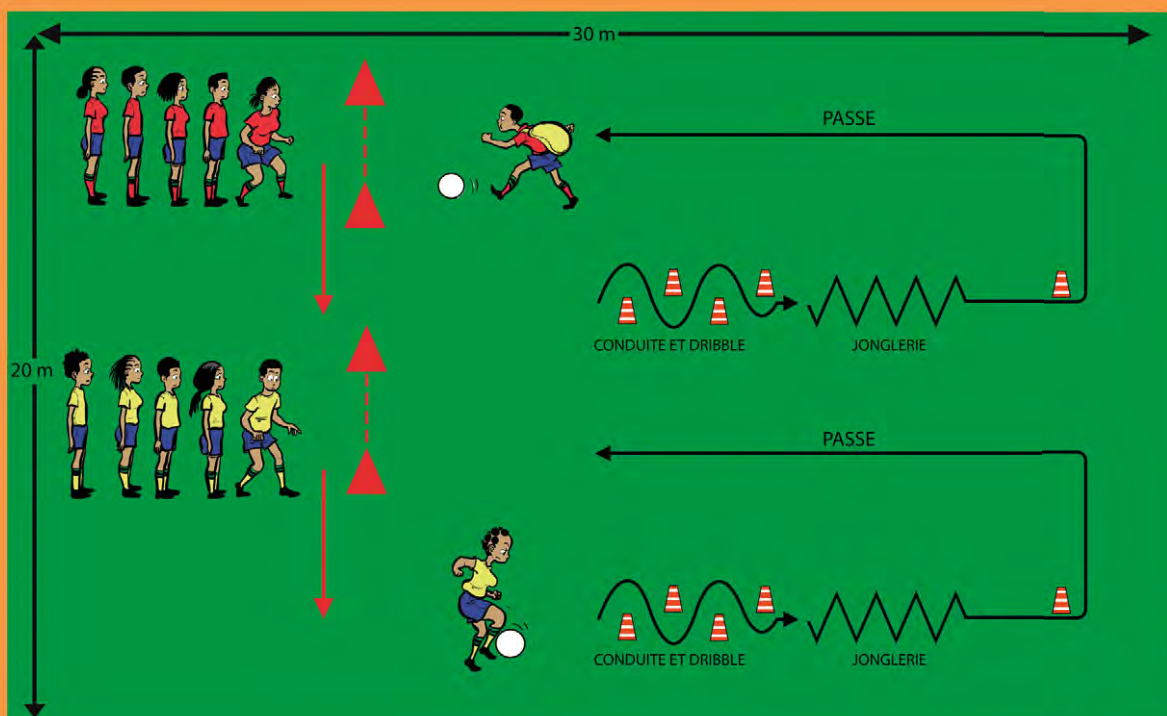
MATERIEL : 2 ballons, plots, cartes avec inscription, petits sacs de charges additionnelles, chasubles/maillots

DESCRIPTION DU JEU :

2 équipes effectuent chacune un circuit de conduite de balle, jonglerie et de passe sous forme de reliai.

- Le 1er passage se fera sans charge additionnelle et déterminera l'équipe gagnante.

- Au 2ème passage, les joueuses ou les joueurs font un tirage de carte comportant des noms d'aliments ou des inscriptions concernant des habitudes alimentaires. Lorsque la carte tirée correspond à une mauvaise habitude alimentaire, le joueur fait le parcours avec charge additionnelle (Par exemple porter un sac rempli de sable au dos, avec des poids différents 1 ; 2 ; 3 ; 4 et 5 Kg selon l'habitude alimentaire).



VARIANTES :

- Terminer par un tir au but ; varier les difficultés à imposer aux jeunes.

- Faire faire le parcours avec sac au dos par toute l'équipe et ensuite changer.

DISCUSSION :

Discuter sur comment les jeunes ont vécu l'expérience. Les amener à voir comment les mauvaises habitudes alimentaires peuvent entraver la bonne santé et les activités dans la vie active. Mener la discussion vers les bonnes habitudes alimentaires à adopter.

Pourquoi avez-vous perdu ? Cela est-il lié à ce que vous avez tiré ? Qu'avez-vous tiré pour perdre ou pour gagner ? En quoi cela a contribué à votre victoire ou échec ?

Le succès
se trouve au bout
de l'effort !



LES BALLONS AU GRAND CERCLE

HABILETE : Le tir et la précision

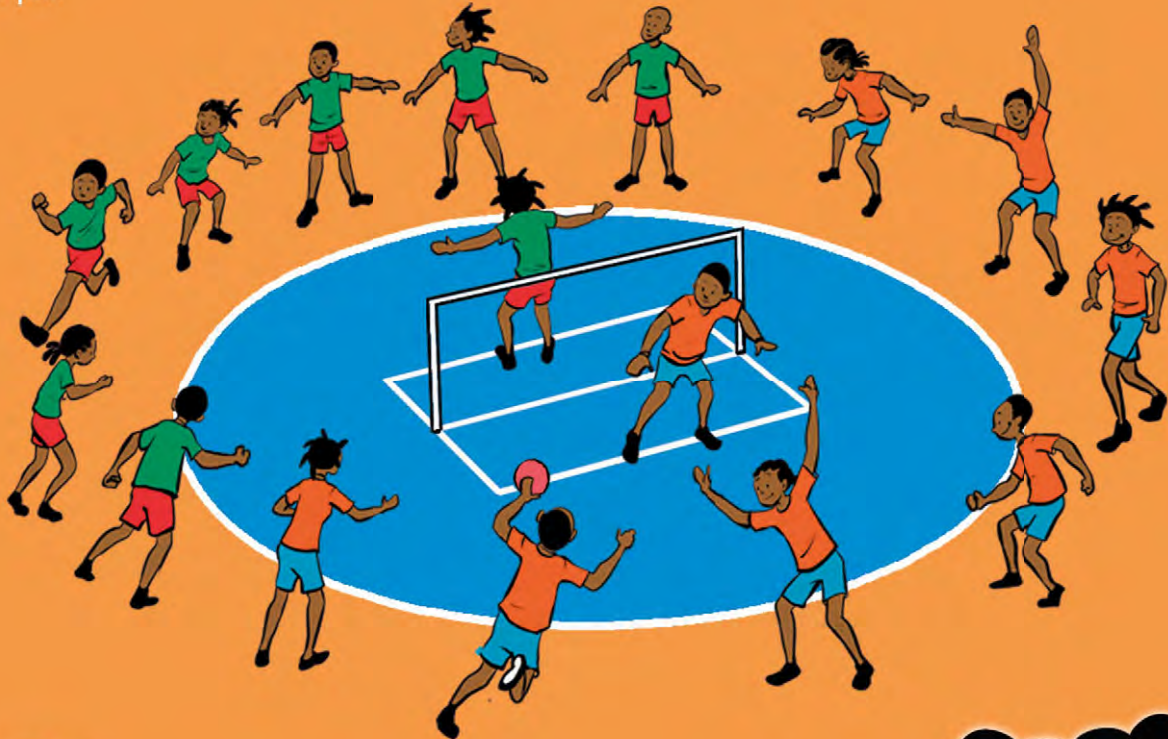
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : Le travail d'équipe

PARTICIPANTS : 8 à 14 joueuses et joueurs

MATERIEL : 1 ballon de handball, un but de mini handball, des maillots / chasubles, un cercle de 5m, un chronomètre

DESCRIPTION DU JEU :

Deux équipes avec chacune son gardien de but s'affrontent autour d'une aire de jeu circulaire. Chaque équipe est disposée autour du demi-cercle qui fait face à son gardien. Au signal de l'arbitre, le gardien de l'équipe désignée par le tirage au sort envoie la balle à l'un de ses partenaires. Les joueuses et les joueurs progressent alors vers le demi-cercle adverse pour aller marquer un but. Le cercle est exclusivement réservé aux gardiens, qui se tournent le dos. Si une joueuse ou un joueur pénètre dans le cercle, le ballon est donné à l'équipe adverse. Au cours du jeu, les équipes sont en défense ou en attaque selon qu'elles sont ou non en possession de la balle. Après chaque but, les joueuses et joueurs se replacent en situation de départ. L'équipe qui engage est celle qui a encaissé le but : le gardien effectue la première passe. L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de buts à la fin du jeu.



VARIANTES :

Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible. Réduire ou augmenter le diamètre du cercle. Introduire un second ballon dans le jeu. Limite le nombre de pas des porteurs de balles.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à penser à s'organiser avant toute chose. A-t-il été facile de jouer autour du cercle ? Avez-vous mis une stratégie en place pour évoluer plus facilement ? Laquelle ? Pensez-vous qu'il faille à tout moment avoir une stratégie dans la vie ?

Le sport est bon pour ma santé.



A QUI LE TOUR ?

HABILETE : L'appréciation de la trajectoire

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : La bonne entente et l'acceptation de l'autre

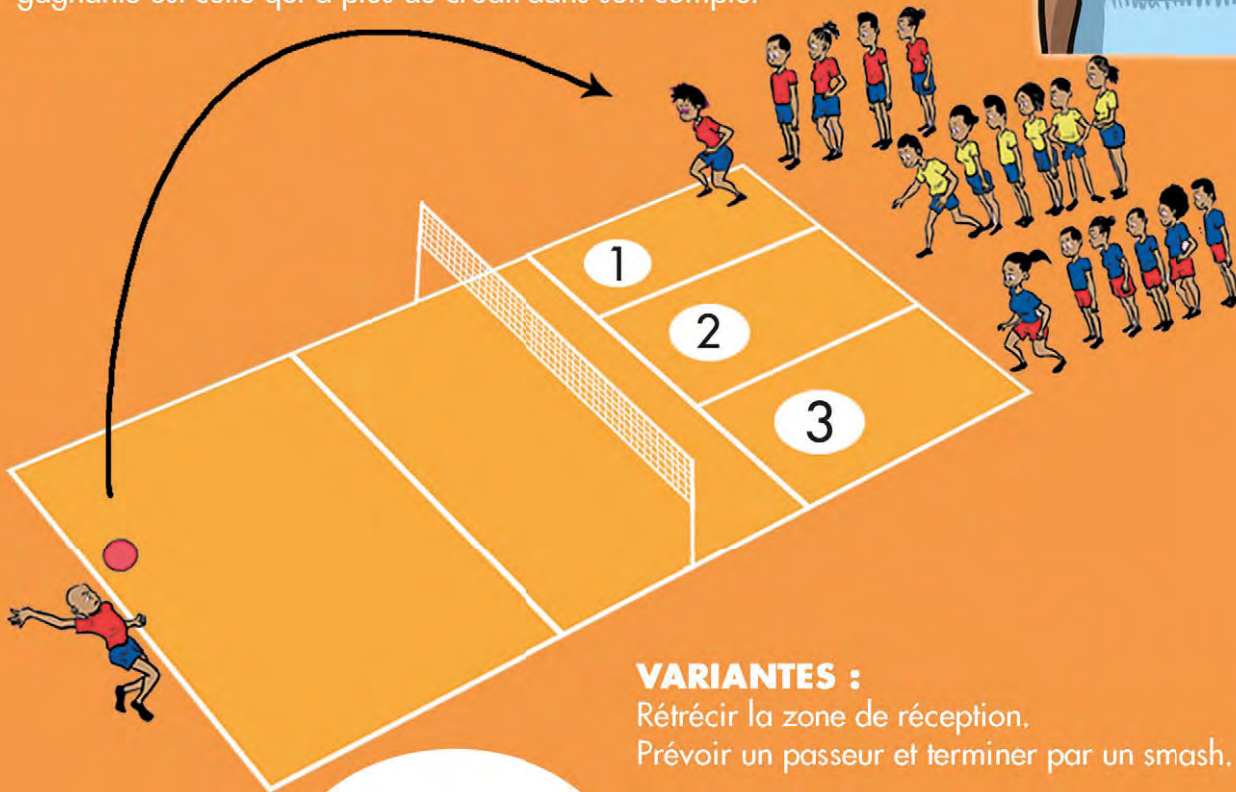
PARTICIPANTS : Au moins 6 joueuses et joueurs

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 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, faire changer 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 ? 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 ?

Si oui, laquelle et pourquoi ? Dans la vie active, existe-t-il de telles situations ? Quelle résolution prendriez-vous à partir de maintenant ?

La vie sourit
toujours à qui
sait attendre
son tour.



ETHIQUE

Le sport ne peut exister sans le respect des règles. C'est pourquoi elles sont librement acceptées par les différentes parties. Si on ne les respecte pas, on triche ! Cela veut dire aussi que l'on ne se respecte pas, que l'on ne respecte pas l'autre. Ce sont ces valeurs qui ont fondé l'éthique sportive.

CODE DU SPORTIF

Tout sportif, débutant ou champion, s'engage à :

1 se conformer aux règles du jeu



2 respecter les décisions de l'arbitre



3 respecter adversaires et partenaires



4 refuser toute forme de violence et de tricherie

5 être maître de soi en toute circonstance



6 être loyal dans le sport et la vie



7 être exemplaire, généreux et tolérant



LE FOULARD

HABILETE : La vitesse de réaction

COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : Le dynamisme

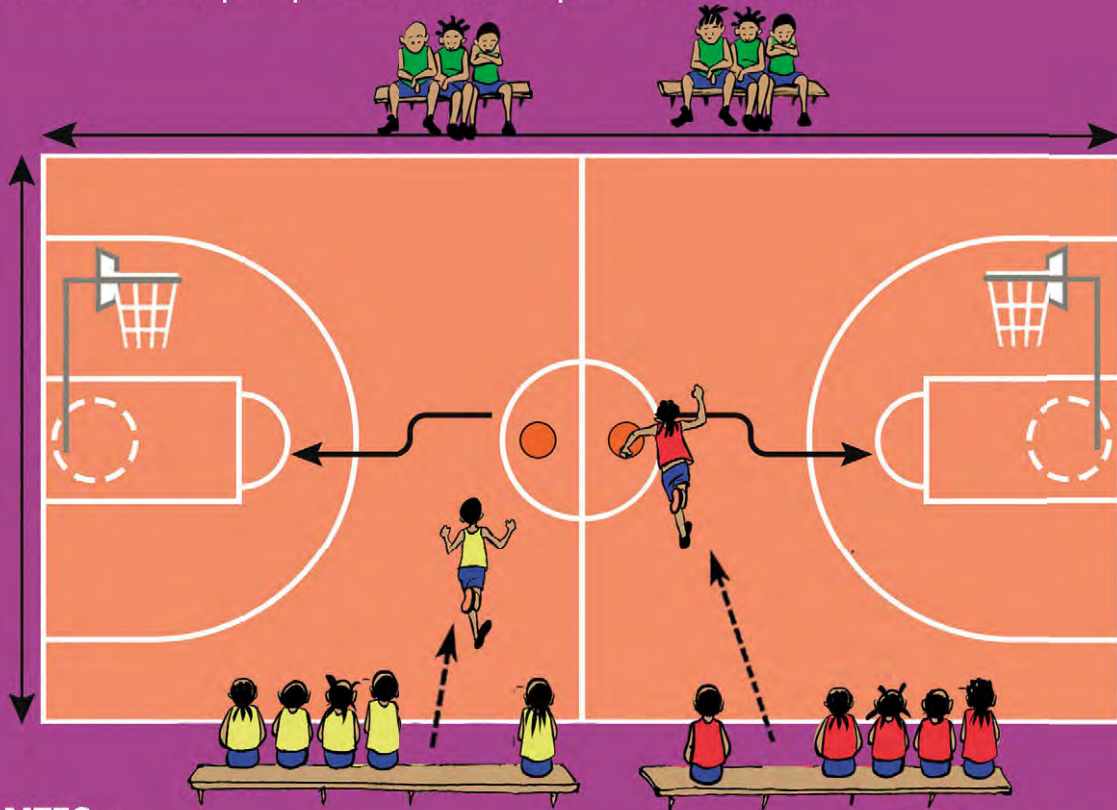
PARTICIPANTS : 3 équipes d'au moins 3 joueuses et joueurs

MATERIEL : 2 ballons, plots

DESCRIPTION DU JEU :

Un numéro est attribué à chaque joueuse ou chaque joueur dans les 2 équipes. Lorsque l'équipe A affronte l'équipe B, l'équipe C joue le rôle d'officiel.

A l'annonce d'un numéro, les joueuses ou les joueurs correspondants à ces numéros dans chaque équipe se lèvent pour aller chercher le ballon et tirer au panier le plus rapidement possible. Si 2 ou plusieurs numéros sont appelés en même temps, les joueuses ou les joueurs correspondants doivent se faire des passes pour aller tirer au panier. Lorsque le coach dit « salade » tout le monde est sur le terrain et toute l'équipe doit pouvoir toucher le ballon avant le tir. Le premier qui marque donne un point à son équipe. Faire la rotation pour permettre à tous de jouer le rôle d'officiels.



VARIANTES :

- Possibilité de faire varier la cible et le temps de jeu
- Avec une seule balle, la joueuse ou le joueur ayant le ballon va marquer sur le panier du camp adverse, l'autre qui ne l'a pas, défend son panier.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes, les difficultés rencontrées, etc...

Amener les jeunes à comprendre que dans la vie, il faut être attentif, écouter afin d'entreprendre une action concrète. Le respect des consignes et règles de base sont une nécessité pour la réussite. Pourquoi l'équipe a gagné ou perdu ? Si vous reprenez le jeu, pensez-vous faire mieux ? En faisant quoi ?

Est-ce que dans la vie, on retrouve des situations similaires ? Y a-t-il toujours une seconde chance dans la vie ? Que faire pour ne pas se retrouver dans cette situation ?

Fais bien tout ce que tu fais et n'attends pas une seconde chance !



LE BALLON 3 CONTRE 5

HABILETE : La conservation de balle

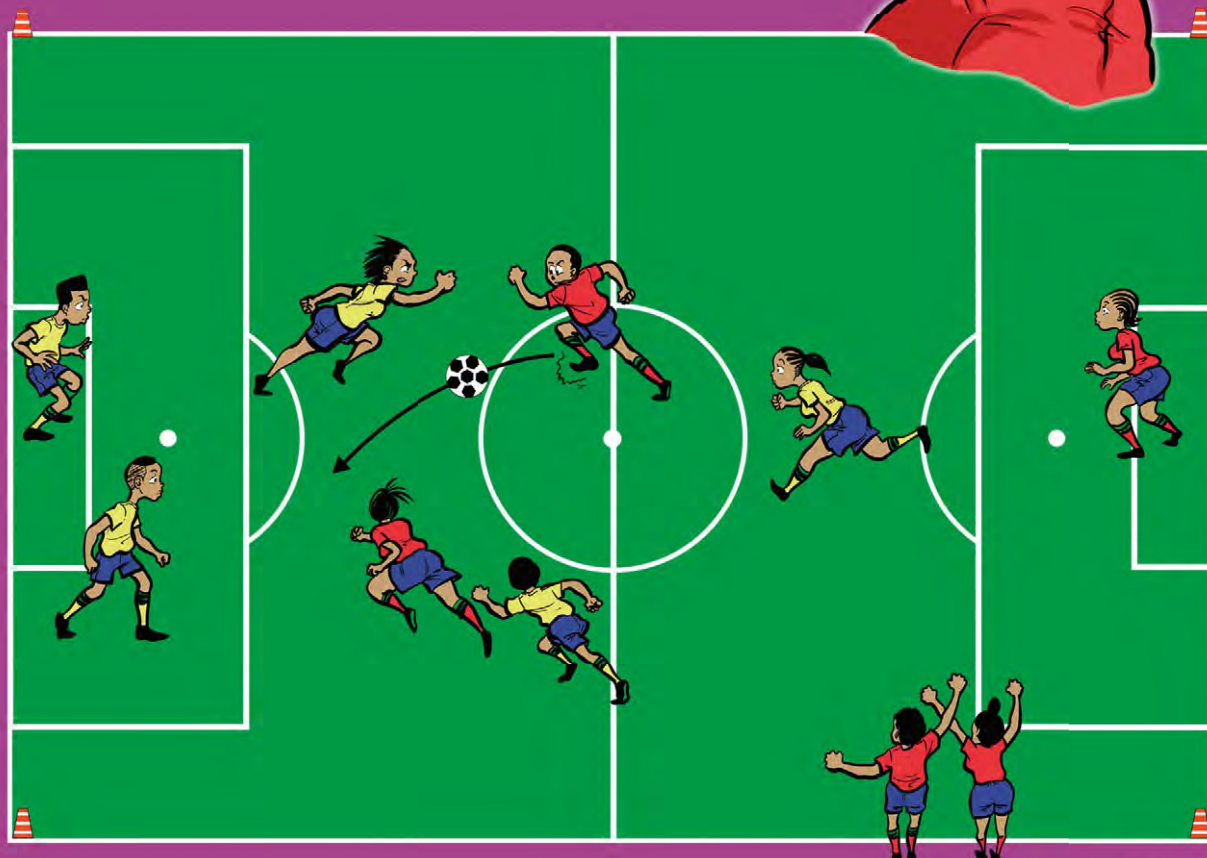
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : L'engagement citoyen

PARTICIPANTS : 10 joueuses et joueurs

MATERIEL : 1 ballon, plots, 2 poteaux, chasubles/maillots.

DESCRIPTION DU JEU :

Deux équipes de 5 joueuses et joueurs chacune s'affrontent sur un terrain réduit. L'équipe A affronte l'équipe B en surnombre (5 contre 3) pendant 2 minutes puis l'équipe B joue 5 contre 3 et ainsi de suite. Chaque équipe est en supériorité numérique à tour de rôle pendant des séquences de 2 minutes.



VARIANTES :

Varié les dimensions du terrain en fonction du nombre de joueuses ou de joueurs. Introduire un second ballon.

DISCUSSION :

Discuter sur comment les jeunes ont vécu l'expérience. Les amener à se battre et redoubler d'effort pendant les situations difficiles. Mener la discussion vers une persévérance dans l'effort.

Cela a-t-il été facile de jouer en infériorité numérique ? Avez-vous joué de la même façon en 3x5 qu'en 5x3 ? Pourquoi avez-vous modifié votre stratégie à chaque fois que la formule du jeu change ? Pouvez-vous donner des exemples dans la vie courante ?

Je n'abandonne jamais, je m'adapte toujours !



TIP-TOP

HABILETE : La réaction au signal

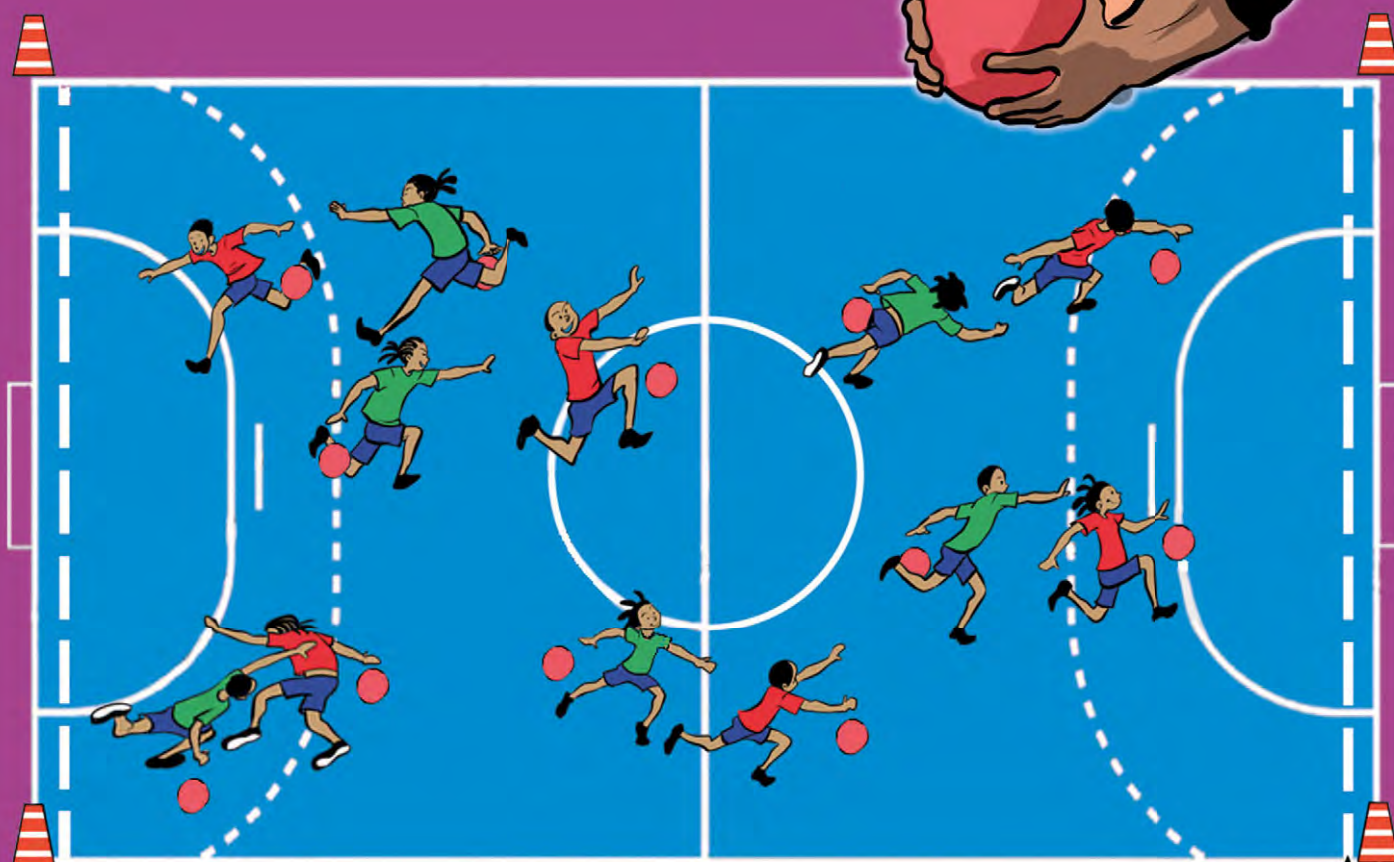
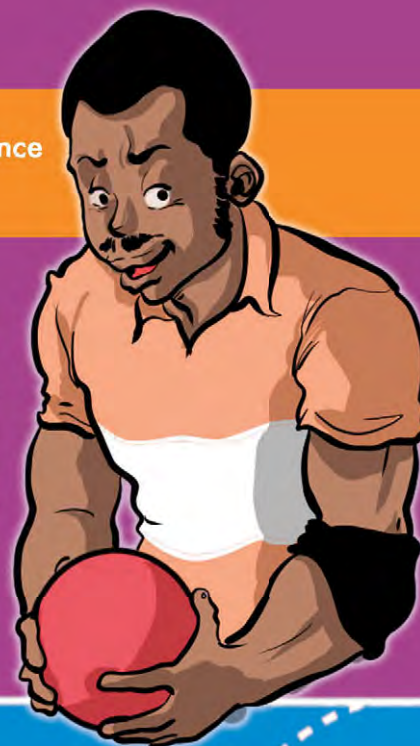
COMPETENCES SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : La vigilance

PARTICIPANTS : 8 à 12 personnes

MATERIEL : Plots, 4 ou 6 ballons, un cercle de 5m

DESCRIPTION DU JEU :

Les joueuses et les joueurs sont disposés par couples, 1 ballon pour 2. Au signal le porteur de balle dribble en suivant la trajectoire de son vis-à-vis. Quand l'éducateur prononce le "TOP" : le porteur de balle doit, tout en dribblant, chercher à toucher son vis-à-vis qui court vers une ligne de fond ; mais au signal "TIP" : le porteur de balle doit s'éloigner en dribblant vers une ligne de fond sans être touché. La poursuite finit lorsqu'on touche la personne ou si elle atteint la ligne de fond.



Ligne de fond

Ligne de fond

VARIANTES :

Varié le signal et les actions à faire. Possibilité d'introduire dans les actions le dribble, le lancer de balle à la verticale etc.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à une bonne concentration et à un respect des consignes. A-t-il été facile de suivre les signaux ? Qu'avez-vous fait pour mieux respecter les signaux ? Avez-vous trouvé une stratégie pour cela ? Dans la société pensez-vous rencontrer des situations pareilles ?

Je suis bien concentrée !



LE RELAI ESTAFETTE

HABILETE : La vitesse et coordination / la maîtrise technique

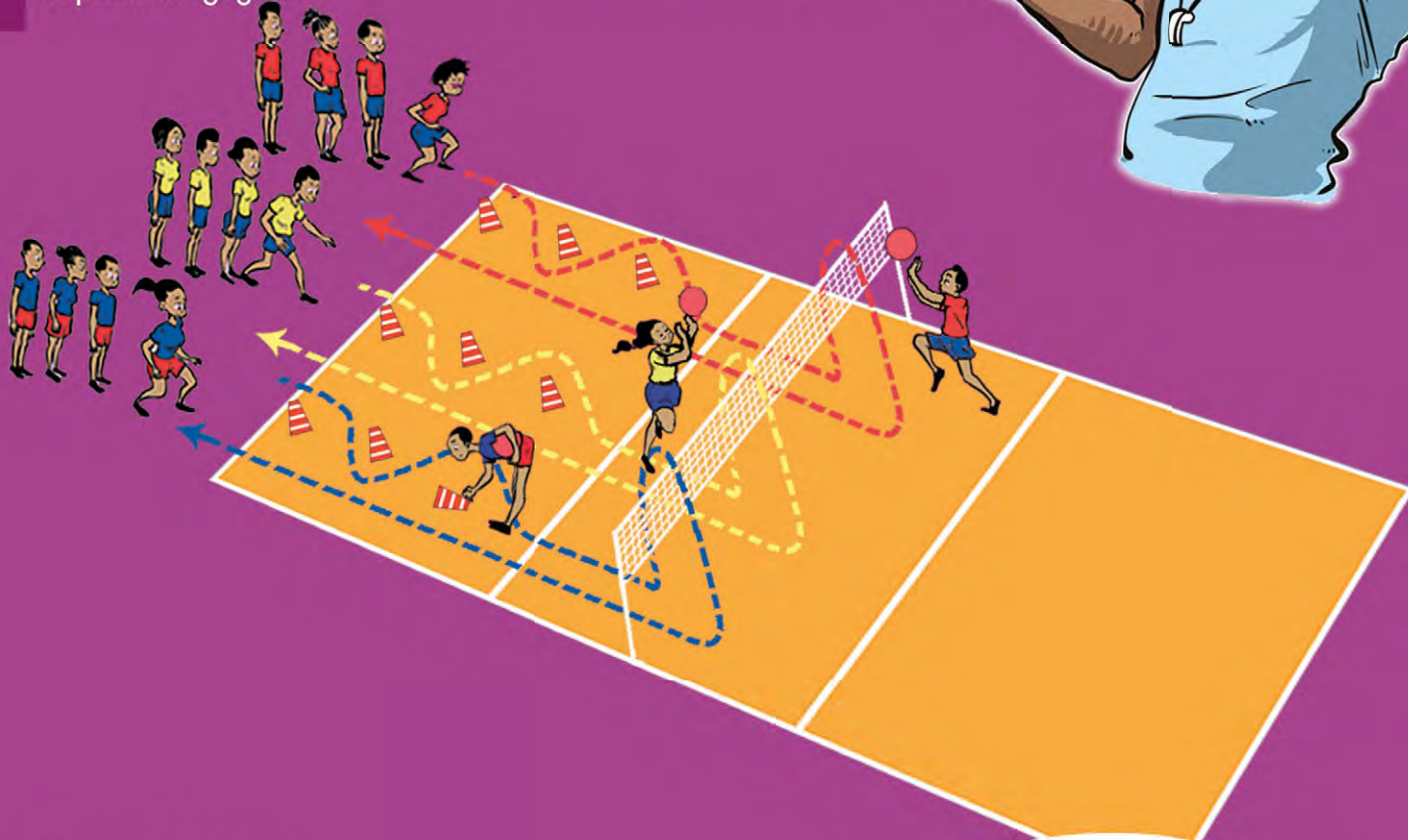
COMPETENCE SOCIALE ET PROFESSIONNELLE : Le respect du code de la route

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



VARIANTES :

Possibilité de faire le circuit en touche de balle ou en manchette.

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 bousculez les plots ou parce que vous avez été moins rapide 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 ?

Si oui, laquelle et pourquoi ? Dans la vie active, existe-t-il de telles situations ? Quelle résolution prendriez-vous à partir de maintenant ?

Je ne confonds pas rapidité à la précipitation !



Notes :

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.







“ Le sport
bouge et
éduque ! ”