



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)



**MANUEL**

# SPORT POUR LE DÉVELOPPEMENT

PROMOUVOIR LES COMPÉTENCES D'EMPLOYABILITÉ  
À TRAVERS LE SPORT AU SÉNÉGAL



**SPORT POUR  
LE DÉVELOPPEMENT**



## **Mentions légales**

### **Publié par la**

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

### Sièges sociaux

Bonn et Eschborn, Allemagne

Projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA)

Dag-Hammarskjöld-Weg 1-5

65760 Eschborn, Allemagne

---

T +49 6196 79-0

F +49 6196 79-11 15

[Sport et développement en Afrique : des partenaires avec un concept ! \(giz.de\)](https://www.giz.de)

### **Juillet 2022**

La GIZ est responsable du contenu de cette publication.

Pour le compte 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 le projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA) en 2014 pour faire du sport un moyen d'atteindre les objectifs de développement dans certains pays d'Afrique.

L'objectif de S4DA est de créer des opportunités de développement pour les enfants et les jeunes à travers le sport. Le projet se concentre sur la mise en œuvre durable d'activités de pédagogie sportive et l'amélioration de l'accès aux infrastructures sportives de base. S4DA apporte une contribution significative à l'initiative « Place au sport - 1000 chances pour l'Afrique », lancée par le BMZ.

Le contenu de ce manuel a été développé par une équipe d'enseignant-e-s-chercheur-se-s de l'Institut National Supérieur de l'Éducation Populaire et du Sport (INSEPS) de l'Université Cheikh Anta Diop de Dakar, en étroite collaboration avec S4DA et avec la contribution des autres partenaires du projet au Sénégal, y compris des institutions et établissements de l'enseignement supérieur, de la formation professionnelle, des organisations sportives et non gouvernementales (ONG).

### **Projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA)**

Napo Assigma  
Catherine Daraspe  
Noemi Steiner  
Thomas Levin (chef de projet)

### **Rédaction**

Mouhamed dit Momar Talla Ndongo (Coordonnateur)  
Amadou Anna Sèye  
Eveline Diatta  
Amadou Moctar Ndiouck  
El Hadji Mamouthiam Diop  
Papa Serigne Diène  
Danty Patrick Diompy  
M. Souleymane Diallo

### **Photos**

@hopegroup  
@UCAD\_Senegal

### **Conception, mise en page et illustrations**

Fabrice Fayal

### **Impression**

À Dakar, Sénégal

## MOT DU DIRECTEUR DE L'INSEPS

Des millions d'hommes, de femmes et surtout de jeunes, à travers le monde, s'adonnent à la pratique sportive, pour diverses raisons (sanitaire, esthétique, sociale, etc.). Par ce fait, on est tenté de dire que le sport est devenu un phénomène mondial, pratiqué sous toutes ses formes et dans plusieurs aires géographiques et culturelles. Mieux encore, par la place qu'il occupe dans les sociétés humaines et surtout à l'occasion des grands rendez-vous sportifs (jeux olympiques, championnats du monde, joutes continentales, etc.), le sport se révèle bien souvent comme un excellent porte-étendard des peuples et des nations, une vitrine de revendications civiques et politiques.

Plus important encore, par les valeurs plurielles qu'il véhicule (culture de la paix, respect des règles, tolérance, fair-play, sens de l'amitié, don de soi-même, dépassement de soi, etc.), le sport reste un excellent levier pour le développement personnel, voire un véritable instrument d'éducation à la vie. C'est pour toutes ces raisons et pour bien d'autres encore qu'un immense pouvoir pédagogique lui est conféré et qu'il est considéré, depuis la Résolution 58/5 des Nations-Unies, comme un moyen de valorisation et de promotion des Objectifs du développement durable.

C'est en ce sens que ce manuel réalisé grâce à l'appui de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) sur mandat du Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ) par une équipe d'enseignant-e-s-chercheur-se-s de l'INSEPS vient matérialiser un projet conçu dans le but de développer, chez de jeunes Sénégalais-e-s, des compétences relatives à l'employabilité, à travers plusieurs disciplines sportives telles que le football, le basketball, le handball, la lutte, l'athlétisme et le volley-ball. Ce manuel, fruit d'une collaboration interdisciplinaire, entre en parfaite cohérence avec les politiques publiques actuelles du gouvernement du Sénégal pour la promotion de l'emploi et l'employabilité des jeunes.

Je félicite vivement tou-te-s ceux et celles qui ont participé à l'élaboration de ce manuel innovant de promotion du sport pour le développement. J'exprime, par la même occasion, toute ma gratitude au BMZ et à la Coopération technique allemande pour la confiance qu'ils ont accordé à l'expertise de mes collaborateur-trice-s.

J'espère, enfin, que les destinataires de cet outil pédagogique en feront un usage utile et qu'ils/elles adapteront son contenu à leurs contextes de formation, pour doter au mieux les bénéficiaires des compétences qui y sont visées. Ils/elles seront vigilant-e-s aux exercices proposés, afin de pouvoir faire vivre ce principe éducatif du S4D, qui, loin de s'inscrire seulement dans une approche ludique ou de se considérer comme un jeu, un moment récréatif dont le but est de s'amuser, se fonde aussi sur l'exercice pédagogique, l'acquisition et l'intégration de compétences clés au service du développement durable. Pour ce faire, il est important non seulement de garantir un cadre et une atmosphère propices à la réceptivité, d'adapter le contenu, mais aussi et surtout de favoriser l'apprentissage par l'expérimentation et de mettre en place ce rituel de feedback qui amène chaque participant-e à comprendre et à s'exprimer sur ce que l'activité physique en S4D peut lui apporter tout au long de son existence.

Le Directeur





---

# INSEPS

---

# LISTE DES SIGLES

## LISTE DES SIGLES

- BMZ : Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung  
(Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement)
- CNEPS : Centre National d'Education Populaire et du Sport
- GIZ : Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit
- INSEPS : Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport
- IS4D : Intentions Educatives en Sport pour le Développement
- ODD : Objectifs de Développement Durable
- OIT : Organisation Internationale du Travail
- ONU : Organisation des Nations Unies
- OS : Objectif de Séance
- S4D : Sport pour le Développement
- S4DA : Sport pour le Développement en Afrique
- SDC : Sport de Compétition
- UNESCO : Organisation des Nations Unies pour l'Education, la Science et la Culture

La réalisation de ce manuel a été possible grâce à l'implication et à l'engagement des parties prenantes qu'il nous soit permis de remercier :

- › Professeur Mountaga Diop, Directeur de l'INSEPS
- › L'équipe de rédaction :
  - M. Mouhamed Dit Momar Talla Ndongo (Coordonnateur)
  - M. Amadou Anna Sèye
  - Mme Eveline Diatta
  - M. Amadou Moctar Ndiouck
  - M. El Hadji Mamouthiam Diop
  - M. Papa Serigne Diène
  - M. Danty Patrick Diompy
  - M. Souleymane Diallo
- › L'ensemble des collègues de l'INSEPS
- › Les étudiant-e-s de l'INSEPS
- › On ne saurait oublier tou-te-s les partenaires impliqu-e-s dans le projet S4DA au Sénégal :
  - Institut Supérieur d'Enseignement Professionnel (ISEP) de Thiès
  - Centres Don Bosco de Dakar et Thiès
  - Villages d'Enfants SOS de Dakar, Kaolack et Ziguinchor
  - Fondation Olympafrica
  - Seed Project
  - Mairie de la Patte d'Oie

Que toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce support pédagogique trouvent ici l'expression de notre profonde gratitude.

# TABLE DES MATIÈRES

<b>Mot du directeur de l'INSEPS</b>	<b>4</b>
<b>Liste des sigles</b>	<b>6</b>
<b>Remerciements</b>	<b>7</b>
<b>Tables des matières</b>	<b>8</b>
<b>Introduction</b>	<b>12</b>
<b>Première partie : Comprendre le sport pour le développement</b>	<b>14</b>
<b>1. Analyse conceptuelle</b>	<b>16</b>
1.1. Le sport, qu'est ce que c'est ?	17
1.2. Que peut-on comprendre par développement ?	18
1.3. Qu'est-ce que l'employabilité	18
1.4. Les nuances entre le S4D, l'EPS et SDC	18
<b>2. Les ODD comme soubassement du sport pour le développement</b>	<b>20</b>
2.1. Quels sont les ODD ?	21
2.2. Rapports particuliers entre le sport et certains ODD	22
2.3. Les caractéristiques humaines modifiables grâce aux activités S4D	23
<b>3. Éléments de connaissance de l'enfant, du.de la jeune et implications pédagogiques</b>	<b>24</b>
3.1. Phase d'apprentissage	25
3.2. Phase formative	25
3.3. Phase finale de jeunesse	25
<b>4. Fondements pédagogiques de l'intervention en S4D</b>	<b>28</b>
4.1. La dimension sportive ou motrice	29
4.2. La dimension socioéducative	29
4.3. La détermination de l'objectif sportif en animation S4D	30
4.4. L'importance des formes d'organisation	30
4.5. Les 6 règles d'or qui régissent le choix des exercices proposés	31
<b>5. Les principes pédagogiques du sport pour le développement</b>	<b>32</b>
5.1. Le développement multidimensionnel	33
5.2. Les compétences de vie	34
5.3. Rôles et responsabilités d'un-e entraîneur-euse	38
5.4. Un apprentissage adapté	40
5.5. Méthodologie d'organisation d'une séance S4D	41
5.6. Description des éléments constitutifs de la fiche de préparation	42
<b>Fiche Pédagogique</b>	<b>45</b>

●	<b>Deuxième partie : Pratiquer le sport pour le développement</b>	<b>48</b>
●	<b>1. Etre capable d'entreprendre</b>	<b>50</b>
	1.1 <b>La prise de décision</b>	<b>52</b>
	<b>La prise de décision : Jeu des queues de vie au basket</b>	<b>52</b>
	<b>La prise de décision : Tir au but</b>	<b>54</b>
	<b>La prise de décision : Balle aux capitaines</b>	<b>56</b>
	<b>La prise de décision : Ma manche... Ma passe</b>	<b>58</b>
	<b>La prise de décision : Le saut en croix</b>	<b>60</b>
	<b>La prise de décision : Les quatres coins</b>	<b>62</b>
●	1.2 <b>La motivation</b>	<b>64</b>
	<b>La motivation : Jeu de l'horloge</b>	<b>64</b>
	<b>La motivation : Jeu d'« égare »</b>	<b>66</b>
	<b>La motivation : Attrape-moi si tu peux !</b>	<b>68</b>
	<b>La motivation : Le rallye point</b>	<b>70</b>
	<b>La motivation : La formule 1</b>	<b>72</b>
	<b>La motivation : Butej (lutter)</b>	<b>74</b>
●	1.3 <b>La résolution des problèmes</b>	<b>76</b>
	<b>La résolution des problèmes : L'épervier</b>	<b>76</b>
	<b>La résolution des problèmes : Liberté</b>	<b>78</b>
	<b>La résolution des problèmes : Terrain miné</b>	<b>80</b>
	<b>La résolution des problèmes : Yeux bandés</b>	<b>82</b>
	<b>La résolution des problèmes : Les déménageurs</b>	<b>84</b>
	<b>La résolution des problèmes : La ronde des gendarmes et voleurs</b>	<b>86</b>
	<b>La résolution des problèmes : Conquête d'objets</b>	<b>88</b>
●	1.4 <b>Le réseautage</b>	<b>90</b>
	<b>Le réseautage : Le puzzle</b>	<b>90</b>
	<b>Le réseautage : Jeu aux portes</b>	<b>92</b>
	<b>Le réseautage : Match à six zones</b>	<b>94</b>
	<b>Le réseautage : Dans ton camp... Pas mon camp !</b>	<b>96</b>
	<b>Le réseautage : Gymkhana</b>	<b>98</b>
●	1.5 <b>L'innovation</b>	<b>100</b>
	<b>L'innovation : Puissance 4</b>	<b>100</b>
	<b>L'innovation : Les duos</b>	<b>102</b>
	<b>L'innovation : Jeu réduit 4x4</b>	<b>104</b>
	<b>L'innovation : Alerte</b>	<b>106</b>
	<b>L'innovation : Saut de grenouille</b>	<b>108</b>

# TABLE DES MATIERES

● 2.	<b>Travailler en équipe</b>	<b>110</b>
● 2.1	<b>La coopération/l'entraide/la solidarité</b>	<b>112</b>
	<b>La coopération/l'entraide/la solidarité : Carré touche - Carré ruiné</b>	<b>112</b>
	<b>La coopération/l'entraide/la solidarité : Opposition</b>	<b>114</b>
	<b>La coopération/l'entraide/la solidarité : Protégez vos équipier-ière-s</b>	<b>116</b>
	<b>La coopération/l'entraide/la solidarité : La touche à deux... à trois</b>	<b>118</b>
	<b>La coopération/l'entraide/la solidarité : Jikuujen (faire lutter)</b>	<b>120</b>
● 2.2	<b>L'acceptation de la différence</b>	<b>122</b>
	<b>L'acceptation de la différence : Course du kangourou</b>	<b>122</b>
	<b>L'acceptation de la différence : Voisinage</b>	<b>124</b>
	<b>L'acceptation de la différence : Jouer en équipe</b>	<b>126</b>
	<b>L'acceptation de la différence : Ma balle... Ma zone</b>	<b>128</b>
	<b>L'acceptation de la différence : Le triple saut balisé</b>	<b>130</b>
	<b>L'acceptation de la différence : Kassofof (nouer des relations)</b>	<b>132</b>
● 2.3	<b>L'esprit d'analyse</b>	<b>134</b>
	<b>L'esprit d'analyse : Le repas des lapins</b>	<b>134</b>
	<b>L'esprit d'analyse : Les balles brûlantes</b>	<b>136</b>
	<b>L'esprit d'analyse : Touche le ballon</b>	<b>138</b>
	<b>L'esprit d'analyse : Couloir interdit</b>	<b>140</b>
	<b>L'esprit d'analyse : Les quatre coins</b>	<b>142</b>
	<b>L'esprit d'analyse : Xalaa ma ndir bajjo (laissez moi passer)</b>	<b>144</b>
● 2.4	<b>Le sens de la responsabilité</b>	<b>146</b>
	<b>Le sens de la responsabilité : Chasse aux trésors</b>	<b>146</b>
	<b>Le sens de la responsabilité : Entre nous</b>	<b>148</b>
	<b>Le sens de la responsabilité : Montée de balles à quatre</b>	<b>150</b>
	<b>Le sens de la responsabilité : A qui le tour ?</b>	<b>152</b>
	<b>Le sens de la responsabilité : Baay xaal = Père melon</b>	<b>154</b>
● 2.5	<b>La résolution de conflit</b>	<b>156</b>
	<b>La résolution de conflit : La traversée des pommes</b>	<b>156</b>
	<b>La résolution de conflit : 3 contre 1</b>	<b>158</b>
	<b>La résolution de conflit : La défense</b>	<b>160</b>
	<b>La résolution de conflit : Au bloc !</b>	<b>162</b>
	<b>La résolution de conflit : Les barres</b>	<b>164</b>
	<b>La résolution de conflit : Laissez moi dans mon camp !</b>	<b>166</b>
● 3.	<b>Communiquer pour maintenir un climat socioprofessionnel positif</b>	<b>168</b>
● 3.1	<b>L'écoute active</b>	<b>168</b>



	<b>L'écoute active : Chameaux / Chamois avec queues</b>	<b>170</b>
	<b>L'écoute active : Stop-ball</b>	<b>172</b>
	<b>L'écoute active : Le ballon roule</b>	<b>174</b>
	<b>L'écoute active : C'est noté</b>	<b>176</b>
	<b>L'écoute active : Echelle de vitesse</b>	<b>178</b>
	<b>L'écoute active : Sumo</b>	<b>180</b>
● 3.2	<b>La confiance en soi</b>	<b>182</b>
	<b>La confiance en soi : Lucky-luke géant</b>	<b>182</b>
	<b>La confiance en soi : Conduite-relais</b>	<b>184</b>
	<b>La confiance en soi : Passes aveugles</b>	<b>186</b>
	<b>La confiance en soi : Pris-e-s au filet</b>	<b>188</b>
	<b>La confiance en soi : Saut en longueur avec perche</b>	<b>190</b>
	<b>La confiance en soi : Totem indien</b>	<b>192</b>
● 3.3	<b>L'adaptabilité</b>	<b>194</b>
	<b>L'adaptabilité : Match foot dribble basket</b>	<b>194</b>
	<b>L'adaptabilité : Les chasseur-euse-s</b>	<b>196</b>
	<b>L'adaptabilité : Réaction</b>	<b>198</b>
	<b>L'adaptabilité : En plein dans le mille</b>	<b>200</b>
	<b>L'adaptabilité : Lambi-golo (lutte des singes)</b>	<b>202</b>
● 3.4	<b>L'empathie</b>	<b>204</b>
	<b>L'empathie : Le réservoir</b>	<b>204</b>
	<b>L'empathie : Mon préféré</b>	<b>206</b>
	<b>L'empathie : Croisement et passe en diagonale</b>	<b>208</b>
	<b>L'empathie : On marche ensemble</b>	<b>210</b>
	<b>L'empathie : Le drapeau</b>	<b>212</b>
	<b>L'empathie : Le relais dessus-dessous</b>	<b>214</b>
● 3.5	<b>L'introspection</b>	<b>216</b>
	<b>L'introspection : Le code secret du coffre-fort</b>	<b>216</b>
	<b>L'introspection : A chacun-e son ballon</b>	<b>218</b>
	<b>L'introspection : Balles brûlantes</b>	<b>220</b>
	<b>L'introspection : C'est moi</b>	<b>222</b>
	<b>L'introspection : Lancer sur cible</b>	<b>224</b>
	<b>L'introspection : Chacun-e chez soi</b>	<b>226</b>
●	<b>Conclusion</b>	<b>228</b>
●	<b>Références bibliographiques</b>	<b>230</b>



# INTRODUCTION

Le sport occupe une place de choix dans les sociétés humaines. Il suscite incontestablement un engouement auprès de tous les acteurs sociaux, quels que soient leur milieu socio-culturel, leur sexe, leur âge... Tous les secteurs d'intervention – écoles, entreprises, universités, associations, armée – se sont appropriés les activités physiques et sportives, du fait des vertus qui leur sont reconnues. En effet, le sport revêt des fonctions sociales, éducatives, sanitaires, politiques, économiques, culturelles favorisant le développement de nombreuses compétences de vie. Il projette aussi de transmettre des valeurs positives et peut contribuer massivement à l'adaptation de l'individu dans son milieu physique et social.

Cette importance du sport justifie la place que lui accordent l'État du Sénégal et le gouvernement fédéral allemand à travers la GIZ qui, d'un commun accord, ont décidé de l'utiliser au service du développement, spécifiquement pour « promouvoir les compétences d'employabilité à travers le sport au Sénégal ». Le choix de cette orientation n'est pas fortuit. Il s'explique par le contexte socioéconomique marqué par les difficultés des jeunes à trouver et à maintenir un emploi leur permettant de s'accomplir socialement et vivre décemment. Toutefois, pour résoudre la problématique de l'emploi et de l'insertion des jeunes, il faut développer au préalable l'employabilité. Celle-ci requiert l'acquisition de compétences non seulement techniques, mais aussi méthodologiques, sociales, affectives et cognitives. C'est dans cette perspective que s'inscrit le projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA) au Sénégal. Il s'agit de contribuer à l'employabilité des jeunes par le biais de la pratique d'activités physiques et sportives. Cette contribution passe par la construction de compétences renforçant les aptitudes à accéder à un emploi et à le garder.

Par ailleurs, relativement aux préoccupations majeures identifiées avec acuité, une quinzaine de compétences jugées pertinentes et prioritaires sont choisies et regroupées ici dans trois domaines. Le processus par lequel ces compétences sont choisies obéit à une démarche participative et de co-construction. C'est l'ensemble des partenaires du projet S4DA au Sénégal qui se sont réunis à plusieurs reprises pour, dans un premier temps, poser un diagnostic sans complaisance des problèmes liés à l'employabilité au Sénégal, et dans une seconde étape, identifier les compétences indispensables en général et pouvant être acquises et renforcées par le sport en particulier. Dans un dernier temps et de manière collégiale, les quinze compétences prioritaires identifiées ont été regroupées en trois domaines et ont été approuvées par tous les acteurs impliqués.



Le premier domaine comprend cinq compétences – la capacité à apprendre, la motivation, la résolution de problèmes, le réseautage, et l’innovation – montrant que pour être employable, il faut être **capable d’entreprendre**.

Le deuxième domaine regroupe en outre cinq compétences – la coopération/l’entraide/la solidarité, l’acceptation de la différence, l’esprit d’analyse, le sens de la responsabilité, et la résolution de conflits – mettant en évidence le fait que pour être employable, il faut être **capable de travailler en équipe**.

Le troisième et dernier domaine a trait à la capacité à **communiquer pour maintenir un climat socioprofessionnel positif** et comprend les compétences suivantes : l’écoute active, la confiance en soi, l’adaptabilité, l’empathie, et l’introspection.

Ce manuel s’adresse aux coachs, formateur-trice-s et à tou-te-s les intervenant-e-s soucieux-euses d’utiliser le sport pour transmettre des messages et comportements éducatifs et construire des compétences de vie. L’objectif recherché est de soutenir les concerné-e-s dans l’intégration du concept de sport pour le développement et la mise en œuvre des activités et pratiques didactiques y afférentes. Son contenu présente un intérêt essentiellement pédagogique qui répond à une double exigence. Il met en exergue, d’une part, les fondements théoriques et méthodologiques de l’intervention en S4D ; d’autre part, il propose des exercices ludiques basés sur le sport qui sont autant de situations d’apprentissages riches, variés et pertinents par rapport aux objectifs pédagogiques visés.

Par conséquent, le présent ouvrage est structuré en deux grandes parties. La première s’articule autour des fondements théoriques du sport pour le développement. Elle comporte cinq chapitres apportant des éléments de compréhension sur le concept ainsi que sur les caractéristiques des bénéficiaires finaux (enfants, jeunes, adultes) devant participer aux séances d’animation sportive. A cela s’ajoutent les principes méthodologiques et pédagogiques du sport pour le développement. La seconde partie aborde les différents exercices proposés en guise d’exemples. Elle se présente sous trois chapitres renvoyant aux trois domaines de compétences concernés : la capacité d’entreprendre, la capacité de travailler en équipe et la capacité de communiquer.



# PREMIÈRE PARTIE

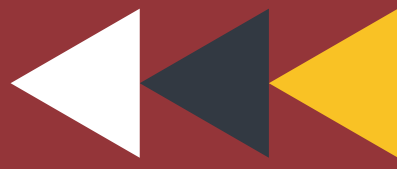
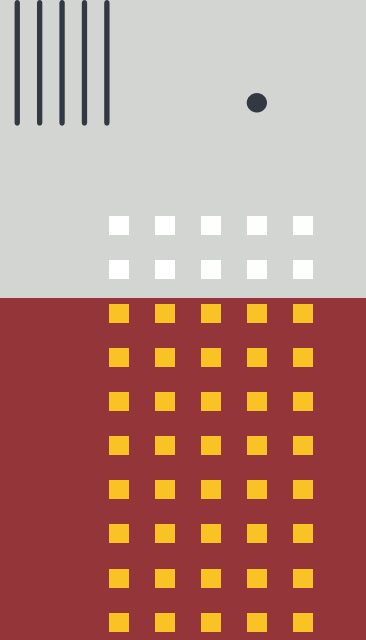


PREMIÈRE PARTIE  
**COMPRENDRE LE SPORT  
POUR LE DÉVELOPPEMENT**



## **COMPRENDRE LE SPORT POUR LE DÉVELOPPEMENT**

Cette partie a pour objectif de clarifier les notions théoriques, méthodologiques et pédagogiques de l'intervention en S4D. Son élaboration repose sur une recension des écrits existants en ce sens. Elle dresse d'abord l'état des lieux de la mise en œuvre du projet S4DA depuis 2014 en Afrique, et s'appuie ensuite sur les résultats de ces processus, pour capitaliser les expériences issues des bonnes pratiques dans le contexte spécifique du Sénégal. En conséquence et en toute logique, les clarifications qui sont apportées ici s'appuient sur les acquis et sur les sciences de l'intervention ; ceci, dans le but d'outiller les cibles et leur permettre de bien comprendre les actions à mener. Ainsi, cinq chapitres abordent respectivement une analyse conceptuelle, les Objectifs de développement durable, les éléments de connaissance des enfants/jeunes, des notions pédagogiques pour une intervention en S4D et les principes pédagogiques du sport pour le développement.



# Analyse conceptuelle

1.





## 1. Analyse conceptuelle

Elle propose d'analyser les concepts clés, tels que le sport, le développement, l'éducation physique et sportive, l'employabilité, afin de mieux comprendre l'approche du sport pour le développement. L'objectif est d'en avoir une lecture harmonisée dans le cadre de ce manuel, en dépit des variations et divergences terminologiques qui les sous-tendent.

### 1.1. Le sport, qu'est-ce que c'est ?

S'il est vrai que toute activité physique peut entrer dans le champ sportif quasiment illimité, la notion de sport reflète avant tout une conception et une pratique qui existe sous plusieurs facettes avec des intentions tout aussi différentes, liées aux secteurs d'activités et aux rapports à l'économie :

- Le sport professionnel
- Le sport amateur
- Le sport de masse
- Le sport de loisir
- Le sport corporatif
- Le sport traditionnel
- Le sport scolaire et/ou universitaire
- Le sport militaire
- Etc.

Ainsi, on peut distinguer entre les pratiques individuelles et collectives ou qui se jouent par équipes. Les activités sportives peuvent être – ou ne pas être – institutionnalisées et codifiées sous forme de compétition. Ces considérations permettent de comprendre que le sport revêt de nombreuses fonctions et utilités (économique, sociale, politique, sanitaire, culturelle, éducative, etc.).



Cette facette multiple du sport s'illustre dans la définition de Georges Magnane : « C'est une activité de loisir dont la dominante est l'effort physique, participant à la fois du jeu et du travail, pratiquée de façon compétitive, comportant des règlements et institutions spécifiques et susceptible de se transformer en activité professionnelle ». Cette définition montre que le sport peut être pratiqué sous plusieurs formes. Ceci est aussi en droite ligne avec les orientations de l'UNESCO en matière de sport. Pour cette dernière, le sport recense un ensemble d'activités physiques pratiquées par l'homme durant lesquelles des compétitions peuvent être organisées et fondées sur le respect de codes et de règlements. On entend ainsi par sport, toutes activités physiques qui contribuent à la forme physique, au bien-être mental et à l'interaction sociale. Ces activités comprennent les exercices, les loisirs, les sports de détente, les sports organisés ou les compétitions sportives, les sports et jeux traditionnels. Tel que défini ici, le sport embrasse un sens général et moins restrictif dans la mesure où il intègre, non seulement toutes les formes de pratiques auxquelles s'adonne la personne (y compris en situation de handicap ou de vulnérabilité) qu'elle que soit la finalité recherchée, mais en outre, les pratiques et exercices sportifs proposés dans ce manuel de *sport pour le développement*.

### 1.2. Que peut-on comprendre par développement ?

L'analyse de ce concept s'articule autour de deux axes (**économique** et **personnel**) ayant trait au programme de sport pour le développement au Sénégal. Le concept développement peut changer de signification suivant le secteur d'intervention. En général, il renvoie à l'évolution d'un point ou d'une situation inférieure vers un point ou une situation plus évoluée, parce que rendant compte d'avancées ou d'acquis tangibles ou/et intangibles significatifs. D'un point de vue « **économique** », le développement est défini selon François Perrou (1961) comme « l'ensemble des transformations des structures économiques, sociales, institutionnelles et démographiques qui accompagnent la croissance, la rendent durable et, en général, améliorent les conditions de vie des populations ». D'un point de vue « **personnel** », en revanche, le développement personnel renvoie à toutes les activités proposant de développer une connaissance de soi, de valoriser ses talents et potentiels, de travailler à une meilleure qualité de vie, et à la réalisation de ses aspirations et de ses rêves. Eu égard à ces considérations, il est clair que le développement personnel confère à l'individu des dispositions (qualités et compétences) lui permettant de renforcer son employabilité, afin de contribuer au développement économique. Ces deux formes de développement entretiennent une relation de complémentarité. C'est dans cette perspective que s'inscrit le projet Sport pour le Développement en Afrique (S4DA) au Sénégal : promouvoir l'employabilité à travers le sport.

### 1.3. Qu'est-ce que l'employabilité ?

L'employabilité est au cœur du sport pour le développement au Sénégal. « L'employabilité est la capacité individuelle à acquérir et à maintenir les compétences nécessaires pour trouver ou conserver un emploi, s'adapter à de nouvelles formes de travail. L'employabilité dépend des connaissances, des qualifications et des comportements que l'on a », (Finot, 2000 & 2012). Considérant cette définition, le sport peut être une source de motivation à la scolarisation et contribuer à l'amélioration de la concentration et de la productivité. Il permet également l'apprentissage de compétences de vie et la culture de valeurs qui favorisent un développement personnel positif chez les jeunes. Ainsi, le sport peut être considéré comme un moyen de développer l'employabilité, car il peut fournir aux jeunes des compétences de base et des qualités humaines fondamentales à leur développement personnel et, par extension, au développement économique.

### 1.4. Les nuances entre le sport pour le développement (S4D), l'éducation physique et sportive (EPS) et le sport de compétition (SDC)

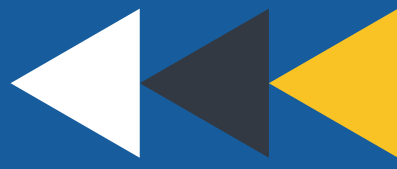
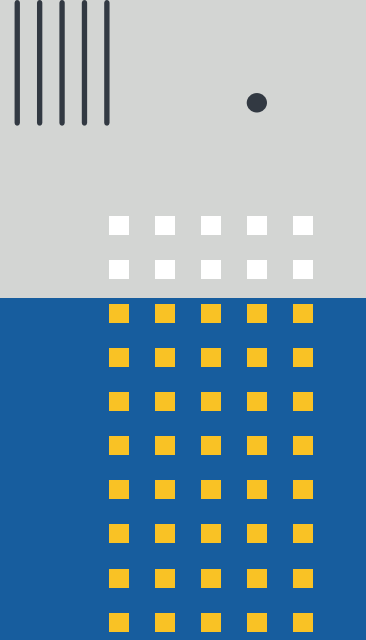
**Le sport pour le développement** est à la fois une pédagogie ou une approche qui cherche à faire passer des messages éducatifs lors des entraînements ou manifestations sportives. C'est aussi une vision du sport qui met l'accent sur les bienfaits de ce dernier dans la société. Ce processus se manifeste de manières différentes, selon le contexte et l'objectif visé. L'approche S4D consiste à utiliser le sport comme un outil pour soutenir à l'éducation complète des individus et contribuer à atteindre les Objectifs de développement durable. Le sport, les activités physiques 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 améliorer la performance scolaire.



**L'éducation physique et sportive (EPS)** correspond à la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques au sein des établissements scolaires et universitaires, dans le but d'améliorer les qualités physiques, intellectuelles et morales de l'individu, comme l'indique Lafon. « L'éducation physique et sportive est la partie de l'éducation générale qui utilise comme moyen l'exercice physique. C'est un ensemble de moyens méthodiques destinés à développer, améliorer et entretenir les qualités physiques, intellectuelles et morales qui permettent une meilleure adaptation de l'individu à son milieu physique et social, à son épanouissement et à l'affermissement de sa santé », (Lafon, 1979). L'EPS se distingue ainsi du **sport de compétition**, selon Parlebas (1986) comme « un ensemble de situations motrices codifiées sous forme de compétition et institutionnalisées ». Le sport, dans sa configuration actuelle, a des caractéristiques particulières qui permettent de le différencier de l'EPS.

Les catégories de sports	S4D	EPS	SDC
Les critères de comparaison			
Types d'activités / statut	Jeux traditionnels et/ ou pré-sportifs visant à développer et renforcer des compétences de vie et contribuer aux ODD	Discipline scolaire	Activité physique compétitive et institutionnalisée (amateur ou professionnelle)
Types de participation	Participation individuelle	Participation obligatoire	Participation optionnelle (choix de l'individu-e)
Méthodes de pratique	Pratique polyvalente (Multiplicité d'activités)	Pratique polyvalente (Multiplicité d'activités)	Unicité de la pratique
Logique d'intervention	Equilibre entre logique sportive (objectif sportif) et logique éducative (intention S4D)	Une activité destinée aux plus faibles susceptibles de réussir ; prédominance de la logique motrice et sportive	Les meilleur.e.s réussissent: logique essentiellement basée sur la performance
Dimension d'inclusivité / risque	Activité très inclusive	Activité inclusive Rendement et résultat sont en fonction des participant-e-s	Pas d'inclusion / séparation & tricherie

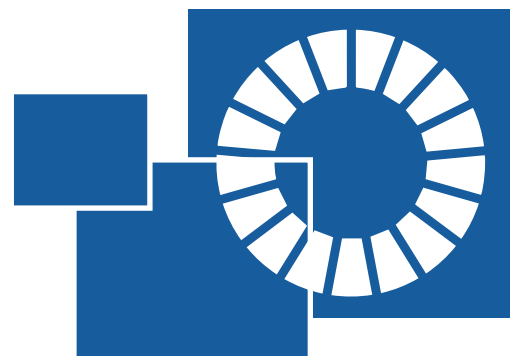
Cependant, nous pouvons retenir que dans un sens large, le sport est utilisé comme support ou outil d'éducation, grâce aux avantages (exercices, compétition, vertus et valeurs positives) qu'il offre.



# Les ODD comme soubassement du sport pour le développement

# 2.





## 2. Les ODD comme soubassement du sport pour le développement

### 2.1. Quels sont les ODD ?

Les Objectifs de développement durable sont un terme couramment utilisé pour désigner les différents enjeux de développement établis par les états membres des Nations Unies et qui sont rassemblés dans l'Agenda 2030. Ces objectifs, également nommés Objectifs mondiaux, sont un appel international à agir pour contribuer à l'éradication de la pauvreté et des inégalités, à la protection de la planète et à faire en sorte que tous les êtres humains vivent dans la paix et la prospérité. Le sport pour le développement vise à contribuer à l'atteinte des Objectifs de développement durable (ODD). Il s'appuie sur les bienfaits de la pratique sportive pour accélérer ce processus de développement économique à travers, au préalable, un développement personnel et collectif.

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 ». Ce programme s'articule autour de dix-sept (17) Objectifs de développement durable (ODD). Pour atteindre ces objectifs, plusieurs acteurs doivent interagir à travers le monde. Parmi ces acteurs nous pouvons noter les gouvernements, le secteur privé, la société civile et les individus. Ces Objectifs sont le plus souvent représentés dans le tableau ci-dessous.



## 2.2. Rapports particuliers entre le sport et certains ODD

Il existe des relations particulières entre le sport et les objectifs de développement durable. Le sport joue un rôle très important dans la mise en œuvre et l'atteinte des ODD. Une approche fondée sur le sport peut contribuer de manière efficace à plus d'un ODD, en ce sens qu'il permet de mobiliser et d'accompagner les individus tout au long de leur vie.



### ODD 3 - Bonne santé et bien-être :

La pratique d'activités physiques et sportives est l'un des meilleurs moyens de **prévention de maladies physiques et psychologiques** des individus, indépendamment de leur âge, de leur genre ou de leurs besoins particuliers. Grâce au sport, les personnes adoptent des modes de vie dynamiques qui améliorent le bien-être et la santé et préviennent les maladies. De plus, le sport peut être un outil efficace **d'éducation à l'hygiène et de sensibilisation en faveur d'une vie saine**. En contribuant au **bien-être mental et physique**, la pratique sportive régulière et sûre permet de réduire les coûts liés à la santé et de contribuer à l'augmentation de la productivité. Dans la vie, la santé occupe une place très importante et mérite une grande attention. Cependant, il est de la plus haute importance de faire tout ce qui est possible pour réduire au minimum les risques inhérents aux activités sportives et physiques. Aussi, il faut veiller à ce que les mesures nécessaires soient prises pour la sauvegarde des enfants, jeunes et adultes vulnérables, qui pratiquent le sport pour améliorer leur santé.



### ODD 4 - Éducation de qualité :

Grâce à ses aspects ludique et fédérateur, le sport **permet de mobiliser, d'engager les enfants et les jeunes** et de les encourager à participer aux activités éducatives formelles et informelles. Favorisant l'équilibre mental, il contribue ainsi à **améliorer la concentration, la réceptivité et donc la performance scolaire**. Enfin, les activités sportives sont un **vecteur pédagogique** de première classe pour permettre l'acquisition de valeurs et compétences de vie essentielles qui aident les jeunes dans leur développement personnel et professionnel. Ainsi les activités physiques et sportives contribuent de manière pertinente et précieuse aux programmes d'enseignement et de formation, en permettant un développement approfondi des compétences transversales personnelles et sociales, en complément des compétences d'ordre plus techniques. Le sport agit pour une éducation équitable et de qualité.



### ODD 5 - Égalité entre les sexes :

Le sport peut contribuer à réduire la discrimination à l'égard des femmes et des filles, et à renforcer leur autonomisation en les dotant des connaissances et compétences nécessaires pour **revendiquer leur place et exercer leurs droits dans la société**. Les femmes trouvent de nouveaux défis, grâce au sport, et apprennent à valoriser leurs réalisations. Dans le cadre d'activités sportives mixtes, filles/femmes et garçons/hommes peuvent se rencontrer d'égal à égal, membres d'une même équipe, poursuivant ensemble un objectif commun. Contribuant **au respect et à la valorisation mutuels** et à la réflexion sur leurs modèles de comportements, ces expériences influent de manière positive sur les relations entre les genres. Ainsi, le sport peut plaider en faveur de l'égalité des sexes, s'attaquer aux normes sexospécifiques contraignantes et **offrir des espaces sûrs et inclusifs** à tous et toutes.



### ODD 8 - Travail décent et croissance économique :

Le sport fournit aux jeunes qui le pratiquent les **qualités sociales et compétences personnelles pour augmenter leur employabilité**. Ainsi, à travers les activités sportives et physiques, des compétences telles que le travail en équipe, la confiance en soi et la résolution de problèmes sont renforcées. L'acquisition et le renforcement de ces compétences transversales (« soft skills ») peuvent aider à éveiller un intérêt chez les employeur-euse-s potentiels ou pour lancer un propre projet professionnel. En outre, le **secteur du sport** représente de nos jours une part très importante de l'économie mondiale et une source d'emploi riche et diversifiée.



### ODD 11 - Villes et communautés durables :

Le sport – notamment d'équipe – est **fédérateur**, permet de construire des relations interpersonnelles positives et promeut la **cohésion sociale**. Ainsi, il contribue à la prévention et la diminution de la violence et au développement d'identités communautaires. L'éthique sportive promeut le développement d'infrastructures, d'installations et de services publics sûrs et inclusifs pour favoriser l'accès et la participation de tous/toutes, y compris des personnes vulnérables et/ou en situation de handicap.



### ODD 16 - Paix, justice et institutions efficaces :

La pratique sportive permet de canaliser le stress et la frustration, favorise l'équilibre mental et le bien-être émotionnel. Aussi, le sport permet une **interaction au-delà des barrières** linguistiques, culturelles, ethniques, religieuses et autres. Par conséquent, il constitue un outil précieux pour aider à prévenir et gérer les conflits par sa capacité à agir sur l'intégration et la cohésion sociale. En tant que langage universel, il a des effets directs sur la confiance en soi, l'esprit d'équipe et le respect, tout autant qu'il favorise la coexistence pacifique. De plus, le sport constitue un vecteur de communication puissant pour **diffuser des messages de solidarité et de réconciliation** et favoriser une culture de paix et de dialogue, en promouvant les valeurs fondamentales du sport (respect, tolérance, fair play).



### ODD 17 - Partenariats pour la réalisation des objectifs :

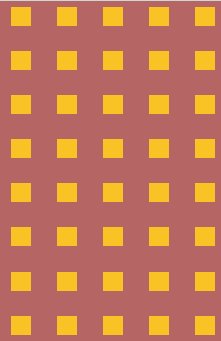
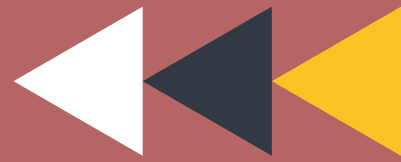
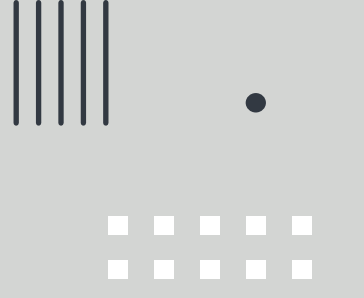
Le sport touche une large partie du public mondial et constitue un acteur de poids de la société civile. En tant que tel, il peut réunir gouvernements, société civile et secteur privé dans l'objectif de **construire un partenariat efficace** pour l'atteinte des Objectifs de développement durable.

## 2.3. Les caractéristiques humaines modifiables grâce aux activités S4D

L'approche S4D consiste à utiliser le sport comme un outil pour atteindre les Objectifs de développement durable. La performance sur le terrain sportif peut être directement liée aux apprentissages réalisés en classe et contribuer à une meilleure performance scolaire. Les caractéristiques humaines sont regroupées en plusieurs dimensions. Le sport agit sur quatre d'entre elles qui sont essentielles pour le développement personnel des jeunes.

- **La dimension physique** : la mobilité du corps. Le sport améliore la flexibilité, la force, l'endurance, la coordination, l'orientation, la réaction, et l'équilibre.
- **La dimension cognitive** : l'esprit pense. Le sport améliore la concentration, la réflexion, l'écoute, la pensée logique, la prise de décisions, et l'élaboration de stratégies.
- **La dimension affective** : le cœur éprouve des émotions. En donnant lieu à l'expérience de victoires et de défaites, le sport permet d'apprendre à faire face à la peur et à la frustration, résister à l'agression, expérimenter la joie, le plaisir et la motivation.
- **La dimension sociale** : les personnes interagissent les unes avec les autres pour construire des amitiés, pour développer la confiance mutuelle, l'empathie, le respect et la tolérance, pour réduire les préjugés et renforcer la cohésion sociale, pour apprendre à collaborer, à résoudre les conflits, à respecter les règles, pour interagir en équipe. Axée sur l'inclusion, l'approche S4D permet, à travers l'interaction sportive, de créer des liens sociaux, indépendamment du sexe, des capacités, des aptitudes ou des croyances. Afin de garantir une contribution à la réalisation de ces Objectifs de développement durable, il est nécessaire pour un-e animateur-trice en S4D d'acquérir des compétences interpersonnelles telles que l'équité, l'entraide, la patience, le respect, l'autocritique, la tolérance, la fiabilité, la communication et l'interaction.

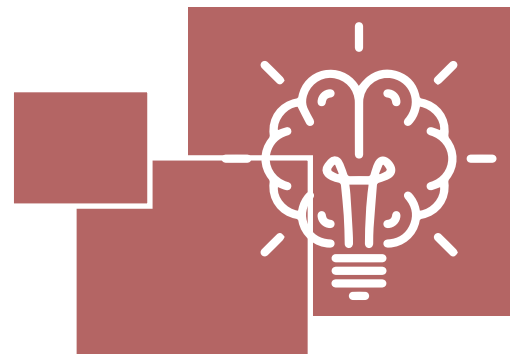
*Le sport pour le développement* est une mise en œuvre pédagogique d'exercices qui donnent la priorité au développement personnel et social des participant-e-s, plutôt qu'au perfectionnement de leur talent sportif et du potentiel d'athlète professionnel-le. Dans le S4D, le sport et l'activité physique sont des facteurs clés pour atteindre les objectifs de développement ; leurs contributions sont significatives.



# Éléments de connaissance de l'enfant, du . de la jeune et implications pédagogiques

# 3.





### 3. Éléments de connaissance de l'enfant, du · de la jeune et implications pédagogiques

Les éléments de connaissance des bénéficiaires (enfants, jeunes ou adultes) et leurs implications pédagogiques diffèrent selon l'âge. Par conséquent, nous allons partager quelques caractéristiques physiologiques et physiques pour différentes tranches d'âge et phases de développement à titre d'orientation.

#### 3.1. Phase d'apprentissage



Cette phase est aussi appelée phase de fondation. Elle regroupe les enfants âgé(e)s entre dix et treize ans, et correspond au moment privilégié pour l'apprentissage d'une discipline sportive. La pratique sportive est orientée vers l'entraînement et permet de développer des caractéristiques personnelles positives, de transmettre et de stabiliser progressivement tous les éléments de base de la technique et des compétences de vie. Le temps d'entraînement préconisé est de 70 mn.

#### 3.2. Phase formative



Il s'agit du groupe d'âge de quatorze à seize ans. C'est l'âge de reconnaissance des compétences pour le travail sportif et coïncide avec le stade de la puberté. Cette période permet de renforcer et de stabiliser la technique dynamique, de se focaliser sur le développement systématique de tactiques et de stratégies de groupes, de se concentrer sur un sport et de renforcer les compétences de vie particulières. La formation est orientée vers l'entraînement sportif sur la base de la discipline et de la compétence, mais l'entraînement ne devrait durer que 80 mn.

#### 3.3. Phase finale de jeunesse



A cette phase du développement (dix-sept à vingt ans), il s'agit de cultiver l'esprit d'amélioration, de constance et de consolidation des acquis. Aussi, il convient de soutenir le plaisir du sport, l'apprentissage et la pratique de l'autoréflexion, et impliquer les participant-e-s dans la réalisation d'objectifs. La pensée critique et la prise de décision peuvent être encouragées tout en traitant les participant-e-s comme des adultes. L'entraînement sportif est orienté vers la performance pour la compétition. La durée recommandée de l'entraînement sportif est de 90 minutes.

De manière générale, les caractéristiques des enfants/jeunes participant au programme S4D et les implications pédagogiques qui en découlent peuvent être déclinées suivant ces différentes tranches d'âge :

#### - **Tranche d'âge de huit à 12 ans :**

Cette tranche d'âge se caractérise tout d'abord par une croissance staturale et pondérale rapide et régulière. D'après certaines études, l'enfant grandit d'environ cinq centimètres par an. C'est aussi l'âge de la socialisation. L'enfant devient de plus en plus extraverti, il/elle se tourne vers les autres avec lesquels il/elle tisse des liens de franche amitié : jeux, courses, bavardages, chamailleries. Vers neuf ans, la majorité des enfants entrent ensuite dans une phase de transition entre l'enfance et l'adolescence. Cette période également appelée « seconde enfance » marque le début de la puberté. Progressivement, le corps de l'enfant va changer, à son rythme. Alors que chez certain-e-s les signes de puberté se manifestent vers l'âge de neuf ans, pour d'autres ces changements apparaissent vers douze ans. A ce stade, la personnalité de l'enfant est généralement stable ; la révolution n'arrivera que dans quelques mois voire quelques années.



#### *Implications pédagogiques :*

Les bases psychophysiques de cette catégorie d'âge sont extrêmement favorables à l'acquisition d'habiletés motrices. L'élargissement du répertoire gestuel et l'amélioration des capacités de coordination sont au cœur de la formation sportive du premier et du second âge scolaire. Il faut cependant se contenter d'acquisitions simples, à cause d'une consolidation mnésique faible. Les fonctions kinesthésiques de l'enfant sont encore limitées à cet âge.

#### - **Tranche d'âge de 12 à 17 ans :**

C'est l'âge de la puberté ou l'on note une importante poussée de la croissance surtout de la taille qui va ralentir un peu plus tard. C'est aussi l'âge de la disgrâce physique due au déséquilibre entre la croissance staturale et pondérale. Cette période de puberté s'accompagne de l'installation de la fonction de reproduction, matérialisée par l'apparition des caractères sexuels secondaires. Du point de vue fonctionnel, l'arrivée de la puberté s'accompagne d'oscillations glandulaires et nerveuses qui peuvent perturber le fonctionnement cardio-pulmonaire, et lequel accroît ses volumes du fait de l'élargissement progressif du thorax. On note une instabilité du fonctionnement organique qui se traduit souvent par des troubles d'appétit, l'insomnie et/ou une humeur changeante. Cette instabilité diminue les possibilités de contrôle de soi avec en conséquence l'alternance de périodes d'agitation et d'apathie. Du point de vue psychologique, le/la jeune pubère est avant tout inquiet-e, il/elle ne se reconnaît plus, à cause des transformations morphologiques. Ainsi, cette rupture brutale avec le monde de l'enfance et la sécurité qu'il offrait, enlève au/à la jeune pubère toute assurance, ce qui implique des réactions d'affirmation du moi à travers une oscillation entre l'exhibitionnisme et la pudeur, l'agressivité et l'inhibition, à quoi il faut associer des comportements comme l'esprit critique, le rejet des coutumes, la fuite dans le rêve. Sur le plan social, les idéaux sociaux prennent la relève des incertitudes personnelles et le/la pubère prend des options politiques, religieuses et professionnelles. L'adolescent-e préfère la compagnie d'un-e ami-e, d'un-e confident-e, ou d'un petit groupe à celle de ses parents ou d'autres adultes. A cet âge, il/elle ne supporte pas les contrôles, ce qui déclenche souvent des réactions d'opposition.



#### *Implications pédagogiques*

L'animateur-trice-s doit organiser des groupes de travail avec les adolescent-e-s tout en sensibilisant sur leur corps, leur parler des transformations morphologiques et leurs conséquences psychologiques et autres. Il/elle peut proposer des tâches adaptées au niveau des enfants/adolescent-e-s, allant du plus simple au plus complexe. Par ailleurs, il/elle ne doit ni forcer ni heurter, au risque de les voir se révolter. Il est d'autant plus important de les inviter à donner leur avis, et de les responsabiliser.





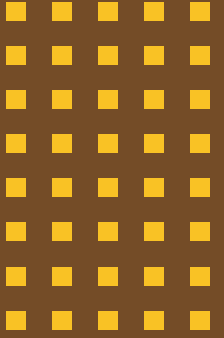
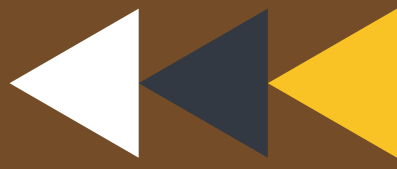
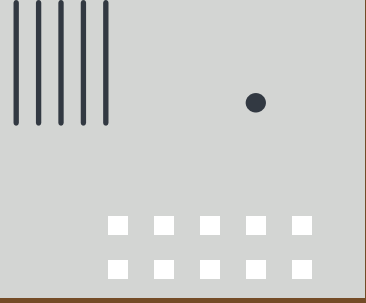
- **Tranche d'âge de 17 à 20 ans :**

La courbe de croissance se ralentit et les parties du corps s'agrandissent. Du point de vue psychologique, le développement affectif varie généralement selon le sexe. Sur le plan social, le/la jeune a besoin de l'expérience des adultes, il/elle cherche aussi le groupe qui lui permet d'élargir ses connaissances, de discuter et parfois de chercher à s'imposer. On note pour les deux sexes une recherche intense de vie sentimentale. On peut retenir, en conclusion, que cet âge est celui de l'intégration à la vie sociale, caractérisé par un engagement dans la vie professionnelle.

**Implications pédagogiques**

Toutes les connaissances accumulées sur le développement de l'adolescent-e sont d'une grande utilité pour l'éducateur-riche qui, en recourant à ces données, peut ainsi adapter le contenu de sa séance à l'évolution des jeunes. La pédagogie des adolescent-e-s doit tenir compte de leurs spécificités et de leurs caractéristiques. L'équilibre des proportions corporelles, la stabilisation psychique, l'élévation du niveau intellectuel et un affinement de la capacité d'observation font de l'adolescence, « un deuxième âge d'or » de l'apprentissage. L'augmentation de la capacité psychophysique à supporter de plus grandes charges d'entraînement et la grande plasticité du système nerveux central, typique à cette période de croissance, permettent de soutenir un entraînement volumineux et intense. C'est à la fin de l'adolescence que se situe la période de performance maximale pour quelques sports, ce qui permet déjà l'utilisation de tous les contenus et méthodes d'entraînement. Le sport a une heureuse influence éducative chez l'adolescent-e : il satisfait son esprit d'équipe et son sens de la collaboration avec autrui. La pédagogie de l'adolescent-e doit lui permettre d'exercer son besoin de dépassement, tout en favorisant l'acquisition d'apprentissages adaptatifs. L'éducateur-riche doit s'efforcer de valoriser chez lui/elle la prise de responsabilité et la conquête de l'autonomie, afin qu'il/elle puisse prouver sa valeur et affirmer sa personnalité.





# Fondements pédagogiques de l'intervention en S4D

# 4.





## 4. Fondements pédagogiques de l'intervention en S4D

La séance d'animation sportive/de S4D rentre dans le cadre de l'intervention pédagogique. Dans cette perspective, il convient de bien la planifier pour une meilleure efficacité des mesures pratiques et une meilleure atteinte des objectifs définis. La séance d'animation en S4D s'articule autour de deux axes. Un premier qui est essentiellement moteur/sportif et qui constitue un support, un outil, un moyen – ce n'est qu'un prétexte – pour le second essentiellement socioéducatif.

### 4.1 La dimension sportive ou motrice

Le sport joue un rôle primordial dans le développement humain. L'acquisition des habiletés sportives et motrices fondamentales contribue non seulement à l'équilibre et à la maîtrise de soi, autrement dit, au bien-être individuel (facteurs personnels), mais aussi à l'épanouissement physique et au renforcement de la santé publique (facteurs collectifs). Le sport et la mobilité, tout comme l'alimentation, sont un outil de prévention des risques de santé. Ils permettent de lutter contre la sédentarité, l'isolement relationnel, le stress et le surpoids. L'activité sportive en S4D cible ainsi un large éventail de compétences individuelles et collectives qui impliquent le corps et l'intellect. Centrée sur l'apprenant-e, elle lui permet, au cours de situations en mouvement, de vivre des expériences authentiques et réelles, de s'adapter à plusieurs contextes, de mobiliser différentes aptitudes et ressources, de prendre des décisions ou responsabilités, pour mener une vie saine et active à chaque étape de son existence.

### 4.2 La dimension socioéducative

Au-delà du mieux-être physique et mental qu'il procure, le sport est omniprésent dans la société comme un vecteur d'inclusion, d'intégration, d'insertion et de cohésion sociale, culturelle et économique (dimension citoyenne). De ce fait, l'intention socioéducative en sport pour le développement (IS4D) a trait aux compétences de vie à construire chez l'enfant/le-la jeune par le biais de la pratique sportive. Elle est en droite ligne avec les Objectifs de développement durable. Elle exprime de façon générale les compétences de vie attendues des apprenant-e-s ou qualités/capacités à développer dans le long terme. Dans l'optique de ce manuel, l'intention éducative est formulée en rapport avec les compétences prioritaires déclinées plus loin. Cette intention donne à la séance d'animation toute sa pertinence au regard du programme de sport pour le développement. Sans sa prise en compte, il n'est pas possible de parler de séance d'animation en S4D.

Cette dimension socioéducative peut être déterminée, de manière précise ou avec un certain degré de généralité, en termes de compétences, d'attitudes ou de comportements escomptés dans le cadre de la séance d'animation. Elle est aussi exprimée en fonction des enfants/adolescent-e-s, en tenant compte du niveau de compétences individuel et des besoins personnels aussi bien que du contexte socioculturel.

### 4.3. La détermination de l'objectif sportif en animation S4D

L'objectif de la séance en SD4 doit être ce que l'on appelle un objectif spécifique, qui décrit le comportement attendu de la part de l'apprenant-e à la fin de l'apprentissage. Il spécifie ce que celle-ci/celui-ci est capable de faire ou de réaliser au terme de la séance d'animation en S4D. Sa formulation obéit à cinq conditions dont les trois premières sont obligatoires et les deux dernières certes facultatives, mais non moins pertinentes.

- Il doit contenir **un verbe d'action spécifique** (interprétation univoque) : C'est un verbe qui traduit un comportement visible c'est-à-dire, observable. En fait, l'expression « verbe d'action » traduit ce caractère « d'observabilité » du comportement exprimé dans l'objectif. Ce verbe doit être assez spécifique pour que son interprétation ne soit pas confuse. C'est donc par lui que le comportement attendu sera dit observable et mesurable.
- Il doit **s'adresser uniquement à l'apprenant-e** et non à l'animateur-trice. Le comportement exprimé dans l'objectif est attendu exclusivement de la part de l'apprenant-e (ce qu'il/elle est capable de faire ou de réaliser). Par conséquent, l'énoncé « sensibiliser le/la jeune à... » ne s'adresse pas à cette dernier-e, car il ne dit pas ce que celle-ci/celui-ci devra faire, quand il/elle sera sensibilisé-e. Il s'adresse plutôt au/à la professeur-e.
- Il doit exprimer **le produit d'une activité d'apprentissage**, c'est-à-dire décrire le comportement que l'apprenant-e doit acquérir : le comportement ou le changement attendu doit être acquis au terme de l'intervention de l'animateur-trice. C'est dire que l'objectif n'est pas à confondre avec le moyen utilisé pour l'atteindre. En effet, il n'est ni la description du contenu de la séance ni celle d'une activité d'apprentissage.
- Il peut **préciser les conditions de réalisation du comportement** : ce sont les permissions, les restrictions et les précisions fournies aux apprenant-e-s. Elles explicitent où, quand, comment, avec quoi le comportement attendu se réalisera. Dans cette perspective, elles spécifient les circonstances environnantes, le matériel offert ou refusé aux enfants/jeunes.
- Il peut contenir les **critères d'acceptabilité de la performance** : aspects observables ou mesurables d'une tâche qui nous permettent de reconnaître la compétence d'une personne (y compris celles considérées comme vulnérables ou en situation de handicap). Les critères de performance sont de deux types : ceux qui se rapportent à la manière de réaliser la tâche et ceux qui se rapportent au résultat obtenu. Le critère de performance permet de savoir si l'apprenant-e a atteint ou non l'objectif fixé.

Un objectif en soi doit pouvoir être atteint à 100%, c'est-à-dire que tout-e individu-e devrait être en mesure de réaliser les exercices proposés.

Ainsi, les activités choisies par l'entraîneur-euse ne doivent être ni trop faciles ni trop difficiles pour les participant-e-s et l'objectif fixé doit toujours être adapté au contexte personnel et socioculturel des participant-e-s, afin de garantir l'inclusion. **Une séance S4D doit permettre d'encourager et de développer tou-te-s les participant-e-s de manière égale, en tenant compte de leur âge, leur parcours personnel, leur niveau de compétence, leurs aptitudes et du contexte culturel.** Eu égard aux différences individuelles, il est possible que tout le monde ne puisse pas atteindre le même niveau de réussite. Il est, dès lors, important de fixer un critère de réussite en-dessous duquel l'objectif fixé est considéré comme non atteint. Il n'existe pas de procédure bien établie qui nous permet de déterminer d'une façon rigoureuse un critère de performance. Il va sans dire que l'intervenant-e devra se servir de son expérience et/ou de son intuition.

### 4.4. L'importance des formes d'organisation

L'adoption de formes d'organisation vise à obtenir un Temps d'engagement moteur (TEM) maximal et ce, en réduisant le temps consacré aux déplacements, aux transitions et à l'attente. La forme d'organisation assure un maximum de sécurité, aussi bien physique, morale, émotionnelle et technique, aux enfants/jeunes pendant la séance d'animation, tout en favorisant une intervention rapide du/de la coach en S4D. Ainsi, ce choix est un prérequis indispensable à la réussite des activités S4D en vue de créer un espace sûr et sécurisé pour les participant-e-s et d'assurer leur protection et sauvegarde. Enfin, l'adoption de formes d'organisation permet une meilleure vision des enfants (Piéron, 1992).

Les formes d'organisation sont de deux types : celles de groupes (formations frontales et autres) et celle de matériels (parcours sportifs).

Pour définir les formes d'organisation de groupes ou de matériels les plus efficaces, le/la coach en sport pour le développement doit prendre en compte les critères suivants :

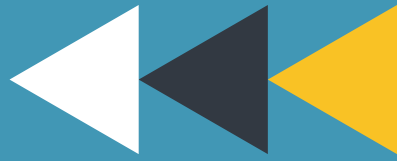
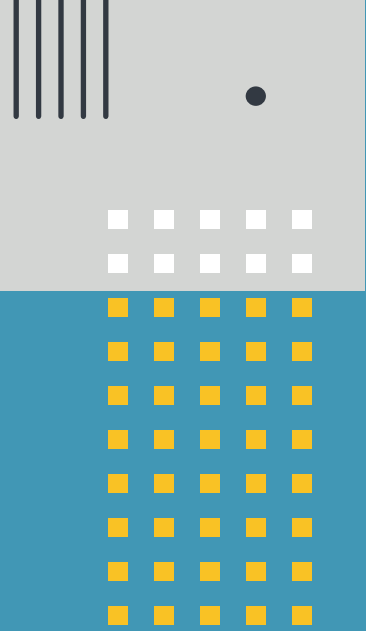
- La dimension du plateau de travail
- Le nombre de participant-e-s
- Les objectifs visés
- Le type de mouvement à exécuter
- Le degré de coopération habituel des groupes concernés
- La quantité et la qualité du matériel

#### **4.5. Les six règles d'or qui régissent le choix des exercices proposés**

Les exercices ainsi que les variantes ne sont pas conçus arbitrairement (au hasard). Ils ont fait l'objet d'une réflexion aboutie, reposant sur des principes scientifiquement définis. Ces principes sont au nombre de six (Piéron, 1992) :

- **Adapter les activités ou l'individualisation** : les exercices sont adaptés aux caractéristiques des enfants/jeunes. Ils sont choisis en fonction de leurs aptitudes, leur niveau d'habileté, leurs attitudes et motivations. Maintenant, les enfants/jeunes peuvent être différent-e-s en termes de niveaux, et de vitesse d'apprentissage. Ceci ne doit pas être une difficulté dans le cadre d'une animation en S4D où la dimension inclusive est fondamentale, car chacun-e doit pouvoir y participer. Le/la coach en S4D peut déterminer le niveau de départ, en ce sens que c'est le moyen le plus efficace de proposer des objectifs réalistes et réalisables pour l'ensemble des enfants/jeunes.
- **Proposer des activités significatives** : les jeux ou les exercices ont un sens par rapport au but visé. Ce sont des situations qui peuvent être transférées dans l'activité et la vie de tous les jours. Les situations doivent avoir un lien étroit avec les situations réelles de la vie quotidienne.
- **Choisir des activités spécifiques** : les situations d'apprentissage ou les exercices sont pertinents par rapport aux compétences de vie et aux objectifs sportifs. Les tâches (situations ou exercices) choisies doivent être directement reliées aux attitudes et comportements que l'intervenant-e à l'intention de faire acquérir aux enfants/jeunes.
- **Assurer la participation** : les jeux proposés permettent à tous les enfants/jeunes de participer et d'avoir un temps de jeu conséquent ou suffisant. Le/la coach peut travailler en atelier ou sur plusieurs plateaux, si les effectifs dépassent largement le nombre de participant-e-s défini dans l'exercice. Il/elle peut aussi agir sur les dimensions pour ajouter ou réduire le nombre de participant-e-s. L'essentiel est que les activités et les formes d'organisation favorisent la participation du plus grand nombre possible d'enfants/de jeunes.
- **Assurer un effet physiologique suffisant** : les exercices proposés favorisent un effort continu, une certaine intensité, tout en respectant les phases de travail et de récupération. L'intensité est toujours adaptée aux enfants/jeunes qui participent aux activités.
- **Variation des formes d'organisation et des activités proposées** : enfin, les activités présentées dans ce manuel permettent d'éviter une séance d'animation monotone, qui peut être à l'origine de l'ennui et du désintérêt des enfants/jeunes pour l'activité. C'est pourquoi le/la coach en sport pour le développement doit faire preuve d'initiative, d'inventivité, pour maintenir la motivation des participant-e-s et leur engagement à un niveau satisfaisant.

Il revient au/à la coach de choisir l'exercice approprié en rapport avec les compétences de vie ciblées, et de l'adapter si nécessaire comme approprié. Dans cette perspective, il/elle doit bien analyser les apprentissages, les comprendre, les connaître dans ses aspects physiques, réglementaires, sociaux et autres.



# Les principes pédagogiques *du sport pour le développement*

# 5.





## 5. Les principes pédagogiques du *sport pour le développement*

Ces principes pédagogiques s'articulent autour de cinq aspects fondamentaux qui sont 1) le développement multidimensionnel, 2) le focus sur les compétences de vie, 3) les rôles et responsabilités du/de la coach, 4) un apprentissage adapté, et enfin 5) la structuration d'une séance en S4D à respecter.

### 5.1. Principe 1 : Le développement multidimensionnel

Dans le contexte du sport pour le développement, le sport ne se limite pas à des exercices physiques et à l'acquisition de compétences. Le concept de développement multidimensionnel reflète cette approche en mettant l'accent non seulement sur le développement sportif des (jeunes) participant-e-s, mais aussi sur toutes les dimensions qui contribuent à leur développement holistique. Les grands principes sont au nombre de cinq. Le S4D n'atteindra son plein potentiel que si tous les principes sont pris en compte et appliqués. **Le développement multidimensionnel est un principe fondamental** que les entraîneur-euse-s de S4D doivent avoir constamment à l'esprit, lors des entraînements. Il est important qu'un-e entraîneur-euse évite d'avoir recours au développement unidimensionnel des (jeunes) participant-e-s, qui met trop l'accent sur les progrès sportifs. Un entraînement de S4D doit toujours être axé sur le développement de l'ensemble des quatre dimensions ci-dessous.

#### Développement cognitif

Le développement cognitif est lié à la compréhension que les jeunes acquièrent peu à peu du monde et de ses relations, ainsi qu'aux processus d'apprentissage qui permettent aux êtres humains de prendre conscience de leur environnement et donc de développer leur intelligence. L'objectif est d'améliorer les compétences cognitives qui contribuent au développement de la pensée critique.

#### Développement social

Le développement social est un processus de socialisation qui implique la création de liens affectifs, l'acquisition de valeurs, de connaissances sociales et de normes ; l'apprentissage d'habitudes, de rôles sociaux et de comportements permettant de faciliter l'adaptation. L'objectif est de renforcer les compétences personnelles qui contribuent à la création d'une structure sociale.

#### Développement physique

Le développement sportif vise d'une part à améliorer les compétences techniques, tactiques et motrices requises par le sport pratiqué et, d'autre part, à encourager l'obtention de performances sportives exceptionnelles. Cela peut impliquer un développement physique relatif aux changements physiques que subit chaque être humain et qui ont un impact particulier sur le poids et la taille, notamment au niveau de la croissance osseuse et musculaire. L'objectif est de promouvoir les capacités motrices générales, les habitudes saines et le bien-être physique et mental.

## Développement émotionnel

Le développement émotionnel désigne la capacité d'une personne (y compris en situation de handicap ou de vulnérabilité) à s'exprimer clairement et à gérer ses peurs, ses frustrations, sa colère et son agressivité. Il s'agit de maîtriser ses émotions et d'apprendre à gagner ou à perdre avec dignité. Ainsi, le développement émotionnel est fondamental pour le bien-être de l'individu.

Un entraînement de S4D doit être compris comme une unité pédagogique systématique qui s'efforce de promouvoir les quatre dimensions du développement, afin de permettre aux participant-e-s d'améliorer leurs résultats dans différents aspects de la vie quotidienne. Il relève de la responsabilité de l'entraîneur-euse de trouver le meilleur équilibre entre le développement cognitif, social, émotionnel et physique des participant-e-s.

Le fait d'intégrer le développement d'aptitudes à la vie quotidienne et de ne pas perdre de vue la structure d'un entraînement aide à atteindre cet équilibre. Dans l'idéal, les différentes dimensions du développement ne sont pas considérées comme opposées, mais comme complémentaires. Les entraîneur-se-s ne doivent jamais oublier que le développement multidimensionnel n'est pas synonyme de développement standardisé. Les participant-e-s se trouveront à des étapes différentes de leur développement, ce qui signifie qu'il s'agira pour le/la coach d'ajuster la mise en œuvre des quatre dimensions à leur contexte personnel et social.

Dans le contexte du développement multidimensionnel, l'apprentissage ludique est un concept essentiel qui doit être au cœur de toutes les activités de S4D. Il sert de lien entre les cinq grands principes, et l'entraîneur-euse de S4D doit toujours le considérer comme un élément sous-jacent. Il faut surtout s'assurer que les jeunes participant-e-s sont placé-es au centre de toutes les activités. Pour pouvoir développer tout leur potentiel et acquérir des aptitudes à la vie quotidienne grâce au S4D, les participant-e-s doivent apprendre en s'amusant. L'apprentissage ludique est autant un moyen de parvenir à une fin qu'une fin en lui-même. Il incite les jeunes à participer aux entraînements et favorise le processus à long terme et la pérennité du développement des compétences.

Le sport est une excellente occasion d'utiliser l'apprentissage ludique. Il séduit, en effet, autant les enfants que les jeunes ou les adultes, ce qui n'est pas le cas des mesures éducatives traditionnelles. Mais l'apprentissage ludique n'est pas automatique et ne doit pas être considéré comme allant de soi. Lors de la planification et de l'élaboration d'un entraînement, l'entraîneur-euse doit considérer les activités du point de vue des participant-e-s. Les jeunes ont donc tout à gagner d'un apprentissage ludique. La variété garantit l'attractivité des activités. Et il est préférable de finir les entraînements sur une expérience réussie, pour renforcer la motivation.

### 5.2. Principe 2 : Les compétences de vie

Ce qui distingue le sport pour le développement du sport tout court est sa capacité de transmettre des valeurs et des compétences de vie. Cette transmission de valeurs et compétences est son objectif principal, et doit être incorporée directement dans les séances d'entraînement. Grâce à l'expérience directe des compétences sur le terrain, les enfants et jeunes seront en mesure de les intégrer plus facilement dans leur vie quotidienne.

Les compétences et aptitudes de vie transmises à travers les exercices S4D peuvent être adaptées selon le contexte et les besoins des participant-e-s. Ainsi, tandis que le focus de ce manuel et des exercices proposés porte sur la promotion de l'employabilité à travers le sport, les compétences visées telles que le travail d'équipe, la communication ou l'écoute active sont aussi pertinentes dans d'autres contextes et situations de vie. Les exercices peuvent donc aussi être mis en œuvre avec des participant-e-s plus jeunes, en adaptant notamment la discussion qui suit l'exercice.

Comme il a été déjà évoqué (cf. 5.1. Développement multidimensionnel), le sport pour le développement ne se limite pas uniquement à des exercices physiques et à l'acquisition de compétences. Outre le développement complet des participant-e-s, il a aussi pour but de promouvoir et de développer des aptitudes tout au long de la vie. Ce module sur l'acquisition d'aptitudes à la vie courante étudie de manière plus approfondie les compétences qui peuvent être enseignées voire renforcées, et l'approche méthodologique pour le faire.



Les aptitudes à la vie quotidienne sont essentielles pour vivre une vie réussie et gratifiante. Et le sport est un instrument pertinent pour les développer. En effet, il est facile de cibler et attirer les jeunes participant-e-s et de les impliquer activement via le sport. Les compétences visées doivent faire partie intégrante des séances d'entraînements. Les enfants et les jeunes peuvent ainsi expérimenter et construire les compétences personnellement et sont donc mieux à même de faire le transfert vers leur vie quotidienne.

## Il existe trois grands groupes de compétences : personnelles, sociales et méthodologiques.

Chacun de ces trois groupes est composé d'un certain nombre d'aptitudes, spécifiques et individuelles, qui peuvent être acquises par l'intermédiaire du sport. Une liste plus complète de ces aptitudes à la vie quotidienne est présentée ci-dessous.

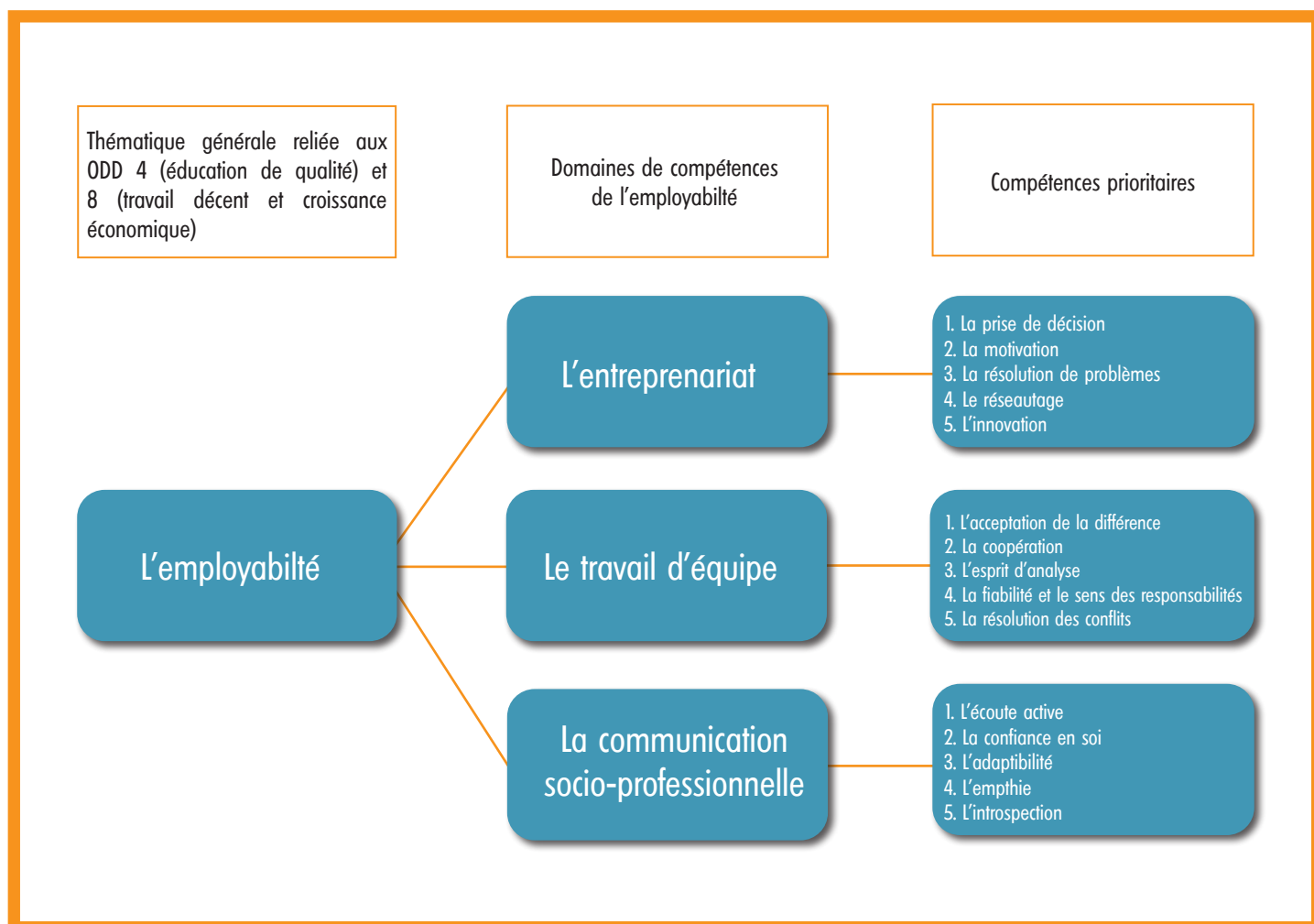
Il est essentiel d'adapter les différentes aptitudes de chaque groupe au contexte et au thème de la session de formation en S4D, à savoir « sport pour la santé », « sport pour l'égalité des sexes », « sport pour la prévention de la violence » ou « sport pour l'employabilité ».



De manière générale, le S4D a pour but de construire et renforcer les aptitudes à la vie quotidienne au cours des entraînements, pour permettre aux jeunes participant-e-s de se les approprier, de les intégrer et de les transférer dans leur vie quotidienne. Les différentes compétences - personnelles, sociales et méthodologiques - doivent être enseignées de manière répétée et cohérente, afin que les participant-e-s les assimilent au fil du temps et puissent passer d'une incompétence inconsciente à une compétence réfléchie.

Pour favoriser l'acquisition de compétences par les participant-e-s dans le cadre d'activités de S4D, il est important de prendre conscience du processus qui se produit. Comme nous l'avons mentionné auparavant, les cadres de compétences doivent être personnalisés en fonction de thèmes et de contextes précis. Un exemple utile de ce à quoi peut ressembler un tel groupe de compétences associées à un thème est disponible sur le site Sport for Development Resource Toolkit [ici](#).

Quelques exemples détaillés d'aptitudes à la vie quotidienne enseignées lors d'un entraînement axé sur le « sport pour l'employabilité » figurent dans le tableau ci-dessous. Ces exemples sont uniquement représentatifs et n'offrent aucunement une vision complète. Dans le contexte spécifique du Sénégal, les domaines de compétences et les compétences prioritaires retenus sont les suivants :



Une lecture partagée fondée sur une approche définitoire nous permet de distinguer au moins trois domaines de compétences à valoriser pour être employable, en mobilisant diverses capacités de manière intégrée :

### ✓ **Etre capable d'entreprendre :**

- **La prise de décision** est un processus cognitif complexe consistant en un choix d'actions parmi plusieurs alternatives.
- **La motivation** est un facteur psychologique qui conditionne à la fois l'investissement et la persévérance de l'individu.
- **La résolution de problèmes** signifie la réflexion et l'action orientées vers un but dans des situations pour lesquelles aucune solution de routine n'existe.
- **Le réseautage** est le fait de se constituer un réseau de relations et de savoir en tirer parti, notamment dans un but professionnel.
- **L'innovation** : elle se définit comme l'ensemble des démarches scientifiques, technologiques, organisationnelles, financières ou commerciales qui aboutissent, ou sont censées aboutir, à la réalisation de produits ou procédés (technologiquement) nouveaux ou améliorés.

### ✓ **Travailler en équipe :**

- **La coopération** est un mode d'organisation sociale qui permet à des individus ayant des intérêts communs de travailler ensemble avec le souci de l'objectif général. Elle nécessite un certain degré de volonté, de confiance et de compréhension.
- **L'acceptation de la différence** est l'attitude de quelqu'un-e qui admet et respecte chez l'autre des manières de penser et de vivre différentes des siennes.
- **L'esprit d'analyse** désigne avant tout la capacité à reconnaître les problèmes, à y réfléchir de façon détaillée et à leur trouver des solutions.
- **Le sens de la responsabilité** définit la capacité à prendre des décisions et à les assumer, eu égard aux fonctions tenues. Cette notion dépasse la simple obligation de répondre de ses actes en vertu de la morale.
- **La résolution de conflits** consiste, comme son nom l'indique, à trouver une solution face à un problème susceptible d'entraîner un affrontement entre plusieurs parties.

### ✓ **Communiquer pour maintenir un climat socioprofessionnel positif :**

- **L'écoute active** est une technique de communication visant à verbaliser les émotions que son interlocuteur peine à exprimer.
- **La confiance en soi** : avoir confiance en soi, c'est avant tout se connaître, c'est croire en son potentiel et en ses capacités.
- **L'adaptabilité**, quant à elle, est la capacité à gérer les changements, les incertitudes et le savoir-devenir.
- **L'empathie** est la capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il/elle ressent. On parle d'empathie émotionnelle, quand on ressent les émotions de l'autre. On parle d'empathie cognitive, quand on comprend les pensées et les aspirations de l'autre.
- **L'introspection** est une observation méthodique, par le sujet lui-même, de ses états de conscience, ses motivations, ses sentiments et sa vie intérieure.

### 5.3. Principe 3 : Rôles et responsabilités d'un-e entraîneur-euse

L'entraîneur-euse assume un rôle pivot dans le S4D. En contact direct avec les participant-e-s, il/elle a non seulement un impact sur les individus eux-mêmes mais également sur leurs communautés.

Il est donc essentiel d'**être conscient-e des multiples rôles et responsabilités qu'un-e bon-ne entraîneur-euse doit assumer** et de savoir, en tant que formateur-trice, comment transmettre ces informations aux futur-es entraîneur-euse-s.

#### Les rôles d'un-e entraîneur-euse

Un-e entraîneur-euse de S4D doit être, non seulement capable d'améliorer les compétences sportives des participant-e-s, mais aussi et surtout de **s'assurer que les quatre dimensions (cognitive, sociale, physique et émotionnelle) sont visées** pendant les entraînements de S4D.

Conformément aux principes d'éducation et du S4D, l'entraîneur-euse doit constamment trouver le bon équilibre entre les trois domaines de compétences (personnelles, sociales et méthodologiques), pour garantir un entraînement réussi.

Surtout, **un-e entraîneur-euse de S4D doit servir de modèle, que ce soit sur le terrain ou en dehors**. Il/elle doit non seulement assumer la responsabilité des participant-e-s, mais aussi être prêt-e à se former continuellement et à progresser en tant qu'entraîneur-euse et en tant qu'individu. La créativité et l'adaptabilité sont également des compétences essentielles pour permettre aux entraîneur-euse-s de concevoir les entraînements de S4D adaptés aux besoins des participant-e-s et au contexte.

L'entraîneur-euse doit réunir un certain nombre de compétences pour remplir ses différents rôles, à savoir :



**Expertise technique** : l'entraîneur-euse doit être capable d'éduquer et de développer les facultés motrices ainsi que les compétences techniques et tactiques des jeunes participant-e-s. Il/elle sait expliquer, évaluer et appliquer le concept d'utilisation du sport comme outil de développement.

**Expertise méthodologique** : en tant qu'enseignant-e, l'entraîneur-euse...

- Crée des opportunités pour permettre aux participant-e-s d'adopter un mode de pensée discipliné qui soit à la fois clair, rationnel, ouvert d'esprit et éclairé
- Apprend aux jeunes participant-e-s à évaluer une situation et à choisir une ligne de conduite parmi plusieurs possibilités
- Aide les participant-e-s à définir un problème, à l'analyser et à élaborer des stratégies pour solutionner et résoudre le problème



**Expertise organisationnelle** : en tant que planificateur-trice et organisateur-trice, l'entraîneur-euse...

- Est capable d'organiser, de planifier et de structurer un entraînement, une semaine ou un programme de manière efficace et séquentielle
- Sait ce dont il/elle a besoin pour réaliser une activité (matériel, nombre de participant-e-s, etc.) et est capable de modifier et d'ajuster l'activité en fonction des circonstances et des participant-e-s



**Expertise sociale** : en tant que meneur-euse d'équipe, mentor, ami-e et conseiller-ère, l'entraîneur-euse...

- Permet aux participant-e-s d'acquérir et de maintenir un état d'esprit de solidarité respectueux des idées, des valeurs et des activités des autres



- Offre la possibilité aux participant-e-s d'exprimer leurs opinions et de s'impliquer activement pendant les entraînements et en marge de ces derniers
- Apprend aux jeunes à considérer la dignité humaine comme un critère fondamental de la vie en société et de la protection de l'intégrité physique et psychologique
- Assure que les activités S4D sont un espace sûr où tou-te-s les enfants et jeunes peuvent participer et se sentent à l'aise, quels que soient leurs besoins et caractéristiques (approche inclusive et non discriminatoire !)

### Responsabilités d'un-e entraîneur-euse

Une des principales responsabilités d'un-e entraîneur-euse de S4D consiste à **promouvoir et à favoriser un développement équilibré et durable chez les participant-e-s**, en tenant compte de leurs besoins physiques, psychologiques et personnels.

L'entraîneur-euse doit, en outre, **garantir la participation constante et l'engagement positif des participant-e-s**, en leur proposant des activités variées et stimulantes, adaptées à leur niveau de compétences et leurs besoins personnels. Pour réussir à atteindre ces objectifs, l'entraîneur-euse doit adhérer aux directives importantes qui figurent dans les tableaux suivants, lorsqu'il/elle interagit avec des jeunes dans le contexte du sport pour le développement. Ces directives peuvent être étendues en fonction des besoins.

Il y a des comportements à adopter et d'autres à éviter :

#### ✓ A faire

- Impliquer les participant-e-s dans le processus de planification et de prise de décisions
- Informer les participant-e-s que des conflits peuvent survenir et les aider à résoudre les problèmes de manière proactive
- Faciliter les discussions ouvertes et l'expression des opinions (diverses)
- Planifier des sessions de coaching et les évaluer

#### ✓ A éviter

- Exclure les participant-e-s du processus décisionnel ou rejeter leurs idées
- Émettre des critiques en pointant du doigt ou en criant
- Faire des participant-e-s la cible de ses critiques, au lieu de mettre l'accent sur les actions/comportements à améliorer ou changer
- Traiter les participant-e-s de manière inégale ou inéquitable

Il relève également de la responsabilité de l'entraîneur-euse d'être conscient-e des **abus et actes de maltraitance des jeunes participant-e-s et de contribuer à les prévenir ainsi que de faire preuve de bonnes pratiques de sauvegarde**. Ceci englobe les abus physiques, psychologiques et sexuels ainsi que la négligence et le harcèlement. Il s'agit de faire tout ce qui est possible, de manière proactive, pour réduire au minimum les risques de préjudices non accidentels, en veillant à ce que les enfants, les jeunes et les adultes puissent faire du sport dans un environnement sûr qui favorise le plaisir. Il peut être utile de se mettre d'accord avec les participant-e-s ainsi que d'autres entraîneur-euse-s et/ou dirigeant-e-s des programmes sur un **code de conduite** pour orienter sur les bonnes pratiques de sauvegarde et créer un sentiment d'adhésion chez les jeunes. Un guide exhaustif sur la sauvegarde dans le sport pour le développement ainsi qu'un modèle de code d'éthique sont disponibles sur le site [Sport for Development Resource Toolkit](https://www.sport-for-development.com/).

#### 5.4. Principe 4 : Un apprentissage adapté

Il est essentiel de proposer des activités qui sont **adaptées au contexte personnel et socioculturel des participant-e-s, en tenant compte de leurs niveaux de compétences et de leur âge**. Les participant-e-s seront à des niveaux de développement différents, en ce qui concerne les dimensions physiques, sportives, cognitives, sociales et émotionnelles. Une séance S4D doit être structurée de manière à permettre à tou-te-s les participant-e-s d'atteindre leur plein potentiel. Cela peut inclure la mise en place d'activités différentes pour les participant-e-s ayant des niveaux de compétences différents.

Le rôle essentiel du/de la coach est de prendre en compte le niveau de développement pour **proposer un apprentissage adapté aux caractéristiques des participant-e-s**. Les programmes S4D doivent être adaptés au contexte personnel, socioculturel et aux antécédents des participant-e-s. Cela suppose un diagnostic sans complaisance des compétences de base des enfants/jeunes, de leur niveau de maîtrise initial des tâches à faire, de leur âge, de leurs aptitudes, des réalités culturelles ainsi que d'autres facteurs.

Les **objectifs éducatifs appropriés** jouent un rôle essentiel dans le développement des compétences sportives et des aptitudes à la vie quotidienne des participant-e-s. En clair, les activités choisies par un-e entraîneur-euse lors d'un entraînement de S4D, ne doivent être ni trop faciles ni trop difficiles pour les participant-e-s et doivent toujours être ajustées au contexte et aux antécédents personnels et socioculturels des jeunes participant-e-s, ce qui permet de favoriser l'inclusion de groupes de jeunes divers.

Ce qui semble simple sur le papier, peut s'avérer difficile à mettre en pratique. Un-e bon-ne entraîneur-euse est capable de concevoir un entraînement qui encourage et éduque tou-t-e-s les participant-e-s de manière égale, en tenant compte de leurs niveaux de compétences individuels et de leurs besoins personnels. Pour y parvenir, il est important d'être conscient-e de plusieurs facteurs clés qui influent sur les besoins des participant-e-s.

**Les antécédents personnels** des jeunes participant-e-s ont un impact sur leurs besoins à chaque étape de la vie. Par exemple, un-e jeune qui présente un tempérament violent pourra tirer profit d'activités spécialement axées sur la prévention de la violence et la canalisation du stress/de la frustration. Un-e bon-ne entraîneur-euse de S4D est conscient-e de ces contextes personnels et planifie les activités en conséquence. L'entraîneur-euse doit également être conscient-e du fait que les participant-e-s ont chacun-e des **objectifs personnels différents**.

Le **niveau de compétence** fait référence aux quatre dimensions du développement par le S4D (cognitive, sociale, sportive et physique). Les jeunes participant-e-s se trouvent tous et toutes à des étapes de développement différentes pour chacune de ces dimensions.

Le **contexte culturel** d'un programme de S4D joue un rôle important dans sa conception. Qu'il s'agisse des relations entre les genres et les différents rôles attribués aux sexes, de la culture de l'apprentissage, du caractère rigide ou flexible des structures hiérarchiques, l'environnement socioculturel spécifique doit être pris en compte dans l'élaboration des activités de S4D.



### 5.5. Principe 5 : Méthodologie d'organisation d'une séance S4D

La structure idéale d'une séance de S4D est composée de trois grandes parties obligatoires qu'il convient de respecter.

**La première correspond à la phase d'ouverture** (25 % ou 20 à 25 minutes pour une séance de 90 minutes). Il s'agit de procéder à la prise en main (accueil, présentation des objectifs et sensibilisation (10% ou 9 minutes environ) et à la mise en train ou échauffement (15 % ou 12 à 15 minutes).

**La deuxième est la partie principale de mise en œuvre** (45 % ou 45 minutes) où sont proposés les exercices éducatifs visant l'atteinte des objectifs.

**La troisième renvoie à la phase de clôture** (30 % ou 25 à 30 minutes). Durant cette dernière partie, le/la coach doit effectuer un retour au calme (10 % ou environ 9 minutes) et mener la discussion ou réflexion sur la séance en général, les objectifs pédagogiques visés et les compétences de vie en particulier (20 % ou 15 à 20 minutes).



## 5.6. Description des éléments constitutifs de la fiche

Ces différentes phases de l'intervention en S4D ainsi que leurs composantes sont décrites dans les éléments constitutifs de la fiche pédagogique, qui est un outil présentant les intentions poursuivies lors de la séance d'animation en S4D et les conditions dans lesquelles ces objectifs seront atteints. En plus des indicateurs administratifs, de programmation et de contexte au niveau de l'entête, la fiche est structurée verticalement en cinq parties où sont décrites les actions ou actes à poser par le/la coach en S4D et qui le guident dans son intervention.

	OBJECTIFS OPERATIONNELS	SITUATIONS PEDAGOGIQUE	CONSIGNES	DOSAGE
PRISE EN MAIN				
MISE EN TRAIN				
CORPS DE LA SEANCE				
RETOUR AU CALME				
DISCUSSION				

### a. Lecture verticale de la fiche pédagogique :

#### - La prise en main :

Elle concerne dans un premier temps l'accueil des enfants/jeunes, leur mise en tenue (équipement), le relevé des absences. C'est aussi un moment privilégié pour établir certains rapports affectifs avec les participant-e-s. C'est dans cette partie que le/la coach rappelle les règles de comportement collectif et individuel et procède à la distribution des tâches ayant trait au placement du matériel (Attention ! ne pas pénaliser les premiers enfants/jeunes à être prêts). Dans un second temps, elle porte sur la présentation du cours par l'entraîneur-euse : entrée en matière, annonce des objectifs, présentation du contenu, indication des modes d'organisation, établissement des liens avec le programme, précision des avantages à tirer de l'atteinte des objectifs prévus.

#### - La mise en train :

La partie pratique ou mise en train proprement dite n'est pas à considérer comme un simple échauffement, même si son objectif principal demeure la préparation physiologique de l'activité. Elle sert aussi à la révision des expériences motrices antérieures. Pour les besoins de l'échauffement, le/la coach devra choisir des exercices simples ou déjà pratiqués et ne nécessitant que peu d'explications et un temps minimum d'interruption. En sport collectif, il/elle peut utiliser diverses habiletés ou des jeux. Il est important de préciser que le contenu de cette partie préparatoire doit avoir un lien avec celui du corps de la séance, c'est-à-dire correspondre aux qualités et compétences qui y seront sollicitées et visées.

#### - Le corps de la séance :

C'est le moment où le/la coach centre son action sur le thème principal de la séance. Par les divers moyens choisis ou mis à sa disposition, il/elle tente d'atteindre les objectifs qu'il/elle s'est fixés lors de la planification.



Les exercices ou les situations prévus visent, d'une part, l'acquisition des habiletés (initiation ou montage) et, d'autre part, leur maîtrise (automatisation ou rodage).

- **Le retour au calme :**

Comme son nom l'indique, cette partie finale de la séance a pour but le retour au calme progressif de l'organisme, c'est-à-dire au niveau de fonctionnement physiologique normal à la suite d'une activité plus ou moins intense. Le retour au calme se veut une transition avec la séance suivante. Il consiste à réaliser des exercices respiratoires, des exercices de relâchement, de relaxation et d'étirement.

- **La discussion :**

Il s'agit de faire le bilan des activités (acquisitions et/ou insuffisances) et à envisager les actions de remédiation et/ou de la séance suivante. Ce bilan doit aussi prendre en compte les aspects cognitifs (rétroactions individuelles et collectives) et les aspects affectifs, d'où la nécessité de prendre l'avis (le ressenti) des enfants/jeunes sur l'activité (satisfaction et/ou insatisfaction). En d'autres termes, le/la coach doit les amener à réfléchir sur leurs attitudes en rapport avec les compétences de vie développées au cours de la séance. Pour ce faire, il/elle coach doit guider la réflexion en :

- Interrogeant les participant-e-s sur leurs expériences pendant l'activité
- Établissant un lien avec des situations de la vie quotidienne
- Interrogeant les participant-e-s sur une action spécifique où ils/elles pourront appliquer les compétences développées
- Convenant avec les participant-e-s de mesures spécifiques pour l'intégration de la compétence développée/reforcée dans la vie de tous les jours

**Sans la discussion, l'activité faite relève tout simplement d'une séance d'animation sportive ; autrement dit, c'est juste du sport. Il est impératif de trouver le bon équilibre entre réflexion et exercice, car l'absence de réflexion débouche sur une absence d'impact.**

Il est important de retenir que la préparation de cette fiche est en parfaite harmonie avec les différentes séquences d'une séance S4D, à savoir la partie préparatoire (prise en main et mise en train), la partie principale ou le corps de la séance et la phase de clôture (retour au calme et discussion/réflexion).

Signalons que toute bonne préparation doit pouvoir être modifiée sur le terrain, en fonction des imprévus et circonstances actuelles. Dans cette optique, le/la coach doit prévoir des solutions de rechange aux choix qu'il/elle a effectués.

**b. Lecture horizontale de la fiche pédagogique**

- **Les objectifs opérationnels :**

C'est l'objectif qui précise le résultat attendu à la fin d'une séquence d'apprentissage, mais en s'adressant à un comportement, une action, une capacité très ciblée, c'est-à-dire très précise. Il s'agit de décomposer les objectifs de la séance.

- **La situation pédagogique :**

C'est la tâche à faire pour atteindre l'objectif opérationnel. On y retrouve aussi les critères de réalisation qui sont des informations de référence indiquant explicitement les moyens à mettre en œuvre pour réussir la tâche (c'est-à-dire pour atteindre son critère de réussite). Ils répondent aux questions « Que dois-je faire pour réussir, et comment faire ? ». Dans cette partie, **il faudrait aussi décrire les formations-évolutions** qui renvoient aux placements et déplacements des enfants/jeunes et du/de la coach, à travers des schémas explicites, sans oublier le dosage. Ce dernier peut se faire sous forme de durée (temps de réalisation d'une tâche ou d'une séquence pédagogique) et/ou de nombre de répétitions et/ou d'intensité. L'un dans l'autre, le/la coach doit toujours, dans sa préparation et grâce à l'expérience acquise, savoir que tant de répétitions correspondent à tant de minutes ou de secondes.

- **Les consignes :**

Les consignes d'exécution – et/ou de suggestion – correspondent à des principes répondant aux exigences d'efficacité et de sécurité de la tâche motrice.

NB : La fiche pédagogique qui suit propose, à titre paradigmatique, une scénarisation et une mise en œuvre de la séance S4D. Après avoir exploité le manuel, le/la coach peut l'adapter en tenant compte des réalités et des conditions de son contexte d'enseignement-apprentissage. Le rôle est de faciliter la préparation à l'animation de la séquence didactique et d'assurer la qualité et la réussite de son intervention en S4D.



# Fiche Pédagogique

Structure : .....

Activités : .....

Matériel nécessaire : .....

Effectif total : .....

Nombre de garçons/hommes : .....

Nombre de filles/femmes : .....

Date et heure : .....

	OBJECTIFS OPÉRATIONNELS	SITUATIONS P
PRISE EN MAIN		
MISE EN TRAIN		
CORPS DE LA SÉANCE		
RETOUR AU CALME		
DISCUSSION		

# FICHE PÉDAGOGIQUE

**IS4D :** .....

.....

.....

**OS** .....

.....

.....

.....

PÉDAGOGIQUE	CONSIGNES	DOSAGE



# DEUXIÈME PARTIE



DEUXIÈME PARTIE  
**PRATIQUER LE SPORT  
POUR LE DÉVELOPPEMENT**



## PRATIQUER LE SPORT POUR LE DÉVELOPPEMENT

Cette partie propose des exemples de jeux qui permettent de développer les compétences prioritaires choisies pour renforcer l'employabilité. Ils sont le fruit d'un travail collectif et bien que nous ayons uniformisé la structure de toutes les activités, elles gardent leur singularité liée aux auteur-e-s qui les ont proposées. Pour rappel, ces exercices ne sont pas conçus ou sélectionnés au hasard. Les principes régissant leur utilisation comme outil d'éducation, sont expliqués dans la partie théorique. En outre, ces activités conçues et recensées dans l'éventail des pratiques et jeux populaires, ont fait l'objet de tests à deux niveaux. Des étudiants de l'INSEPS les ont tout d'abord expérimentés avec un regard critique, pour les rendre le plus attrayant et pédagogique possible. D'autre part, une journée de tests grandeur nature a été organisée avec la présence de la plupart des partenaires. Ceci afin de faciliter leur appropriation par les coaches et les formateur-trice-s du programme.

Dans un souci de rester cohérent avec l'objectif du programme, ces exercices sont présentés en fonction des compétences qu'ils visent à développer. En d'autres termes, ils ne sont pas regroupés par disciplines sportives (football, basketball, ...), mais plutôt par domaines de compétences. Enfin, chaque fiche d'exercice propose des jeux d'échauffement avant de réaliser l'activité principale.

**Dans ce contexte pandémique lié à la Covid 19, le/la coach doit aussi prendre en compte les gestes barrières. Dans le cadre de la circulation active du virus, il/elle doit impérativement :**

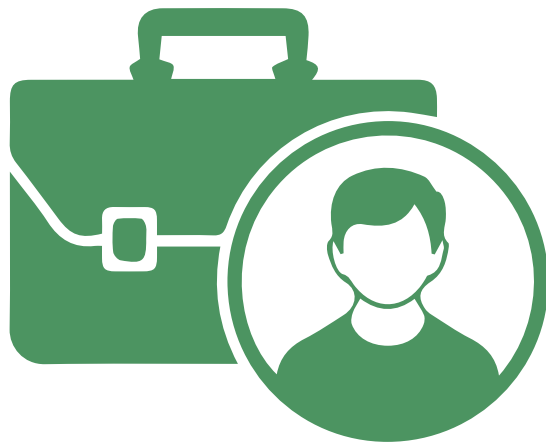
- Prévoir le lavage des mains avec de l'eau chlorée, de l'eau et du savon, du gel ou tout autre moyen efficace disponible.
- Choisir les exercices proposés dans ce manuel qui demandent le moins de contacts possibles. Il est bon de rappeler ici que chaque compétence dispose d'une quinzaine d'exercices dans ce manuel, sans parler des variantes proposées et possibles
- Exiger une défense passive pour davantage réduire les contacts
- Définir une distanciation physique dans le cadre de l'exercice
- Nettoyer/laver le matériel sportif (ballons, chasubles) après chaque entraînement
- S'il n'y a pas assez de matériel, former des équipes et demander aux membres de chaque équipe de venir avec la même couleur (tee-shirts ou bandeaux ou autres de même couleur)
- Interdire l'échange de maillots, bandeaux ou de t-shirts





# ÊTRE CAPABLE D'ENTREPRENDRE





# 1.1. LA PRISE DE DÉCISION

## JEU DES QUEUES DE VIE

### OBJECTIF

Travailler le dribble avec opposition, décentrer sa vision du ballon lors du dribble.

### PARTICIPANT·E·S

6 à 24 personnes.

### ÂGE :

À partir de 6 ans.

### MATÉRIELS

1 ballon par participant.e, 2 jeux de chasubles, foulards ou flags qui servent de queue de vie, 1 terrain de sport intérieur ou extérieur délimité par des lignes ou des plots

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

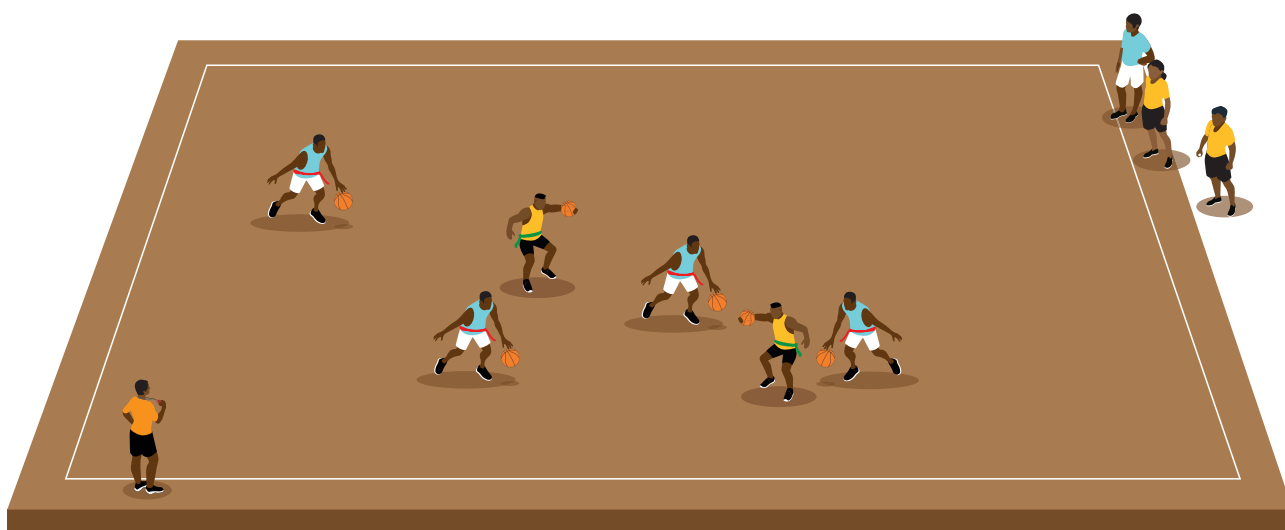
#### PRISE EN MAIN

Expliquer pourquoi organiser le jeu des queues de vie basket, donner les consignes à respecter pour un bon déroulement et présenter les objectifs de la séance.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Pendant 5 minutes, chaque participant.e, manie son ballon sur tout l'espace prédéfini pour le jeu, en faisant des changements de directions et de rythmes et s'étire les muscles.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont réparti-e-s sur le terrain. Chaque joueur-euse possède une chasuble ou un foulard, suspendu à la ceinture du short qui sert de queue, et dribble sur tout le terrain. Au premier signal de l'éducateur-trice, chaque participant-e essaie d'arracher le maximum de queues possible, tout en protégeant la sienne. Au deuxième signal, ceux-celles qui n'ont plus de queue de vie sont éliminé-e-s et celui-celle qui a le plus de queues en sa possession gagne la manche. L'exercice se poursuit jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux participant-e-s et celui-celle des deux qui a le plus de queues, gagne la partie.

## VARIANTES

Sans ballon

Se déplacer sur une jambe

## JUSTIFICATION

Cette activité impose aux participant-e-s de se déplacer en fonction des adversaires et de faire un choix d'action appropriée (attaquer ou défendre). Il-elle doit s'adapter à la situation présente dans un court délai, pour protéger sa queue de vie et en récolter le plus possible.

## RETOUR AU CALME

Les participant-e-s dribblent sur place et sous les directives, changent de main, dribblent entre les jambes, derrière le dos, se retournent et enfin s'étirent.

## DISCUSSIONS

Demander aux participant-e-s de partager leur expérience durant le jeu. Comment avez-vous fait pour gagner ? Pourquoi avez-vous perdu ? Quelles sont les différentes formes de dribbles et de déplacements que vous avez utilisées et pourquoi les avez-vous effectuées ? Comment pourriez-vous vous améliorer si le jeu reprenait ? Ensuite, leur faire comprendre qu'il est important d'étudier et d'analyser une situation, avant toute prise de décision.



# LA PRISE DE DÉCISION

## TIR AU BUT

### OBJECTIF

Être capable de marquer le plus de buts.

### PARTICIPANT·E·S

8 personnes

### MATÉRIELS

Ballons, chasubles de 2 couleurs différentes, plots et buts mobiles.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

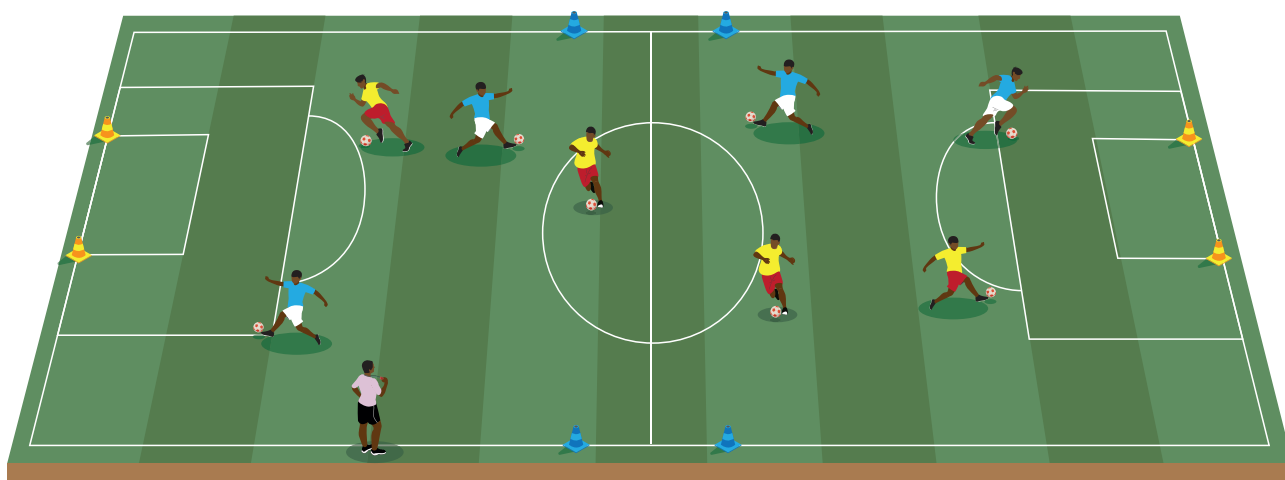
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Répétition de gammes athlétiques, après avoir fait la passe (talons fessiers, montées de genoux, foulées tractées...). (15')

### PARTIE PRINCIPALE : (55')



## DESCRIPTION

Dans un terrain de 30 sur 25 m avec 4 buts, 2 équipes s'affrontent sans gardien-ne de but. Elles cherchent à marquer dans un des 4 buts. 2 buts peuvent être des portes, où sur une frappe au sol « forte » le/la joueur-euse marque le but. L'équipe qui aura marqué le plus de buts gagne.

## VARIANTES

Jeu sur passes limitées et but direct sur reprise ou contrôle frappe  
Frappe obligatoire après avoir reçu la 3ème passe devant son/sa partenaire

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation : (15')

## DISCUSSIONS

La prise de décision aide la personne à développer le sens de la responsabilité qui est un élément incontournable dans l'entrepreneuriat. Elle permet à l'individu de faire face à ses responsabilités. Donc, il est impératif de connaître son rôle pour pouvoir prendre certaines décisions. Dans cet exercice, comment appréhendez-vous la prise de décision ?

Est-ce que vous avez pris des initiatives personnelles pour permettre à vos partenaires de pouvoir tirer au but ?  
Comment l'avez-vous fait ?

Est-ce que vos partenaires se sont appropriés de la compétence : Prise de décision ? Si oui, comment ?

En quoi cette prise de décision pourrait-elle vous être utile dans la vie de tous les jours ?



# LA PRISE DE DÉCISION

## BALLE AUX CAPITAINES

### OBJECTIF

Être capable de conserver la balle d'un camp à l'autre.

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 8 personnes.

### MATÉRIELS

6 balles, 8 plots, 2 jeux de 8 dossards et 2 dossards de couleurs différentes pour les capitaines neutres.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

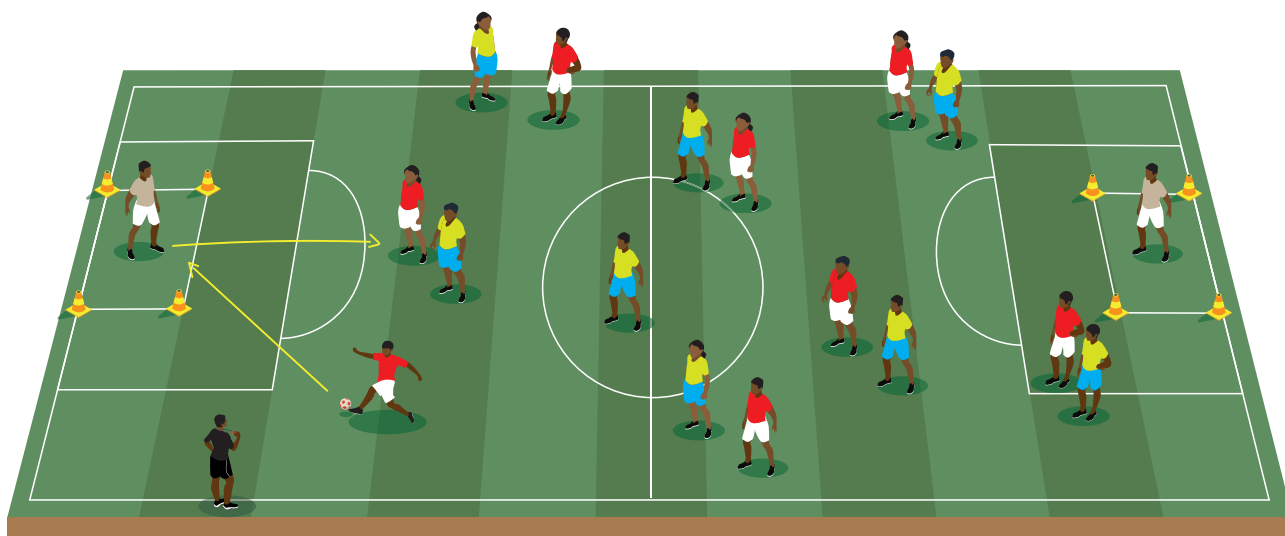
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Passes à 10. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course progressive autour du terrain, passes en mouvement. (15')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')



## DESCRIPTION

Il y a 2 équipes, deux capitaines neutres dans les zones et un ballon.

Pour marquer 1 point, il faut faire une passe à 1 capitaine, ce capitaine relance sur la même équipe qui va tenter de faire la passe à l'autre capitaine. Les dribbles et les contacts sont interdits. La première équipe qui gagne est celle qui réussit quatre passes consécutives aux capitaines.

## VARIANTES

Augmenter les capitaines et le nombre de joueur-euse-s pour faciliter les passes

Diminuer le nombre de passes aux capitaines et interdire les passes en retour

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des apprenant-e-s (ressenti)

Comment arriver à garder la balle ?

Bien s'informer, en balayant par le regard la position des partenaires et des adversaires.

Quels sont les facteurs essentiels ?

L'attention, la prise d'information et la décision sont essentielles dans la réussite.

Agir vite et bien est indispensable. (15')



# LA PRISE DE DÉCISION MA MANCHE... MA PASSE

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à décider en fonction des messages de l'environnement.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

## MATÉRIELS

8 anneaux, 1 filet, 6 ballons

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance  
vérification des tenues. (05')

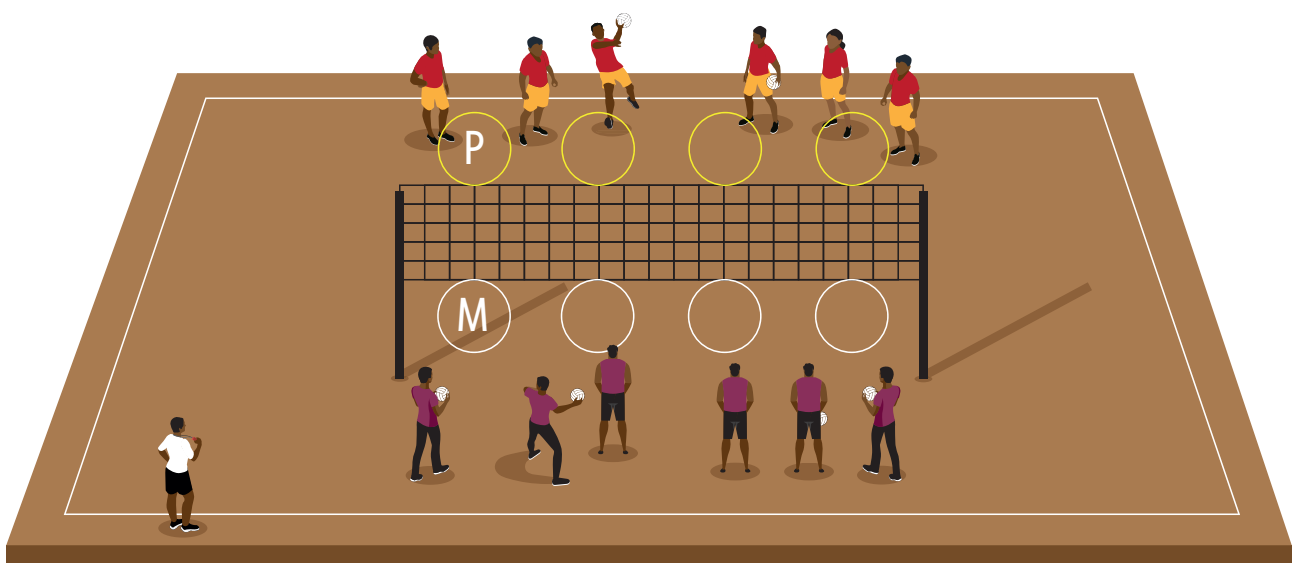
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant-e-s sont réparti-e-s en 2 vagues distantes de 9m dans le sens de la longueur du terrain. Les participant-e-s d'un côté, disposent chacun-e d'un ballon. Au signal, ces derniers.ères le lancent à leur vis-à-vis. Effectuer des lancers du haut vers le bas, puis du bas vers le haut (espacer les variantes de 5 mn). (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Les participant-e-s forment 2 équipes (A et B) de 6 personnes. Chaque joueur-euse d'une équipe (A) est associé-e à un-e autre joueur-euse adverse (B). Au-dessous comme au-dessus du filet, sont attachés des anneaux avec les symboles M (manchette) ou P (passe haute). L'exercice démarre avec un des joueur-euse-s du premier binôme qui donne le tempo, en faisant le premier échange suivant l'indication de l'anneau (M ou P). Son-sa binôme, selon son choix, peut jouer sur l'anneau au-dessous ou en dessus, mais il-elle est tenu-e d'effectuer la technique indiquée sur l'anneau. A chaque fois que le-la joueur-euse effectue l'échange suivant l'indication de l'anneau, il-elle marque un point. S'il-elle fait l'échange avec une technique qui est différente des indications de l'anneau, il-elle perd un point.

## VARIANTES

Travailler seulement avec une série d'anneaux (ceux du dessous ou du dessus)

Utiliser une seule touche (manchette ou touche haute)

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissements musculaires. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Qu'est-ce qui vous a guidé dans vos choix respectifs, entre faire l'échange par l'anneau du dessous ou du dessus ? Avez-vous été confronté-e à des situations de vie où vous deviez prendre une décision qui vous engage ? Le dispositif proposé guide les participant-e-s vers une décision (décider) et vers une action (agir), suivant leurs dispositions motrices. Ainsi, leur prise de décision entre deux types d'actions possibles est traduite par un comportement technique (ou moteur). (25')



# LA PRISE DE DÉCISION

## LE SAUT EN CROIX

### OBJECTIF

Être capable de réaliser des sauts pieds joints avec changements de direction.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

Une croix, à défaut, la matérialiser au sol, et un chronomètre.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

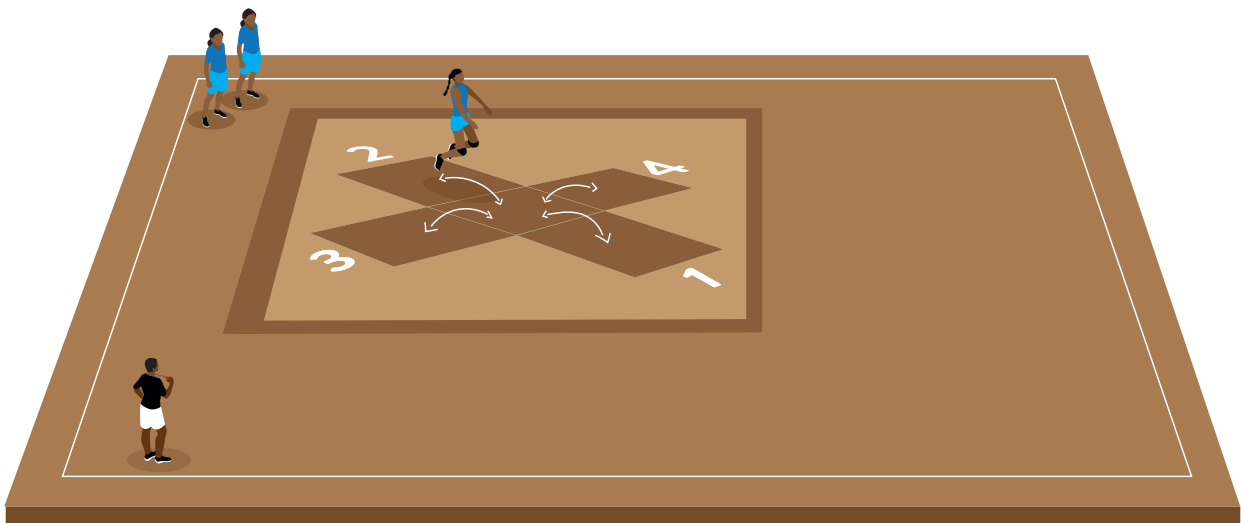
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE (15)

Répétition de gammes athlétiques (talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings ...) (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

A partir du centre d'une croix, le-la participant-e saute vers l'avant, vers l'arrière, vers la droite, vers la gauche et enfin en arrière. Le point de départ est au centre, et après chaque saut, il-elle doit revenir au centre.

Chaque équipier-ière a 15 secondes pour chaque essai, durant lesquelles il-elle essaie de réaliser le plus de bonds possibles. Chaque bond dans un carré (centre, avant, arrière, côtés) rapporte un point de manière à ce que pour chaque tour, un maximum de huit points puisse être marqué. Le meilleur des deux essais est enregistré.

## VARIANTES

En faire un relais avec l'anneau comme témoin

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s (ressenti)

Les facteurs clés du saut de croix sont : La compréhension pour aller vers la prise de décision est essentielle pour réussir une action, un projet...

Le saut en croix nous initie à la planification des actions en précisant les étapes à suivre, ce qui est primordial pour réussir un projet.



# LA PRISE DE DÉCISION LES QUATRE (4) COINS

## OBJECTIF

Être capable de prendre des décisions rapidement, feinter, réagir, courir vite et repérer un espace libre au bon moment.

## PARTICIPANT·E·S

2 groupes de 5 personnes.

## MATÉRIELS

4 cerceaux, 1 fiche de marque par observateur.

## DURÉE DE LA SÉANCE :

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance.

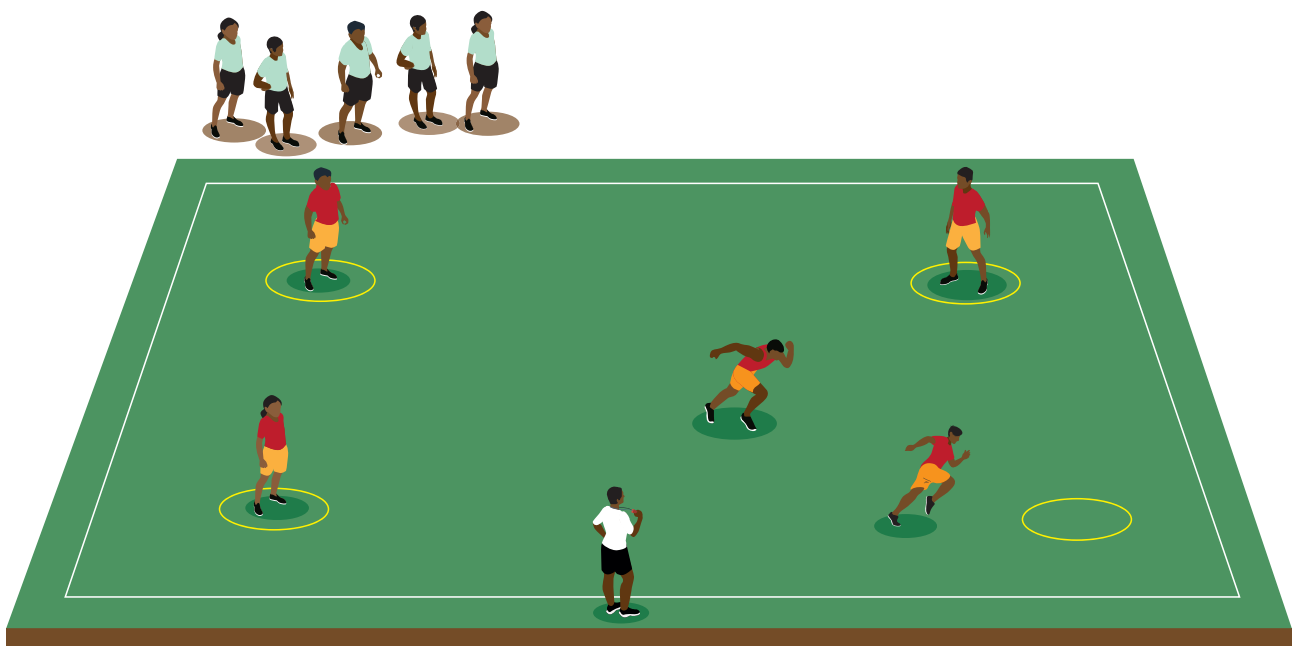
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course.

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Course de vitesse (20m, 40m, 60m)

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Former deux groupes de cinq personnes, quatre d'entre elles sont dans des cerceaux disposés en carré.

Le cinquième est au milieu. Le second groupe de cinq participant-e-s compte les points.

Chaque participant-e qui est dans un cerceau change de place au signal. Il-elle cherche à toujours rester propriétaire d'un cerceau. Le-la joueur-euse qui n'a pas de cerceau doit profiter des déplacements des autres pour s'en emparer.

Il ne peut y avoir qu'un-e seul-e joueur-euse dans le cerceau. Un point est marqué par chaque joueur-euse pour chaque cerceau qu'il/qu'elle atteint.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de participant-e-s

Diminuer le nombre de cerceaux

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching, relaxation et feedback.

## DISCUSSIONS

Avez-vous aimé cet exercice ?

Avez-vous rencontré des difficultés lors de l'exécution du jeu ?

Avez-vous des suggestions ou commentaires sur cet exercice, et sur comment transférer ce que vous avez appris dans la vie de tous les jours ?



## 1.2. LA MOTIVATION

# JEU DE L'HORLOGE

### OBJECTIF

Travailler le dribble, le tir en course et les passes à l'arrêt.

### PARTICIPANT·E·S

8 à 24 personnes.

### ÂGE

À partir de 6 ans.

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Expliquer les règles du jeu de l'horloge, expliquer aussi l'importance d'avoir un objectif pour toute activité humaine.

### MATÉRIELS

2 ballons de basket, 1 panier de basket, 1 plot pour déterminer le départ du relais, des cerceaux pour désigner les positions de l'horloge.

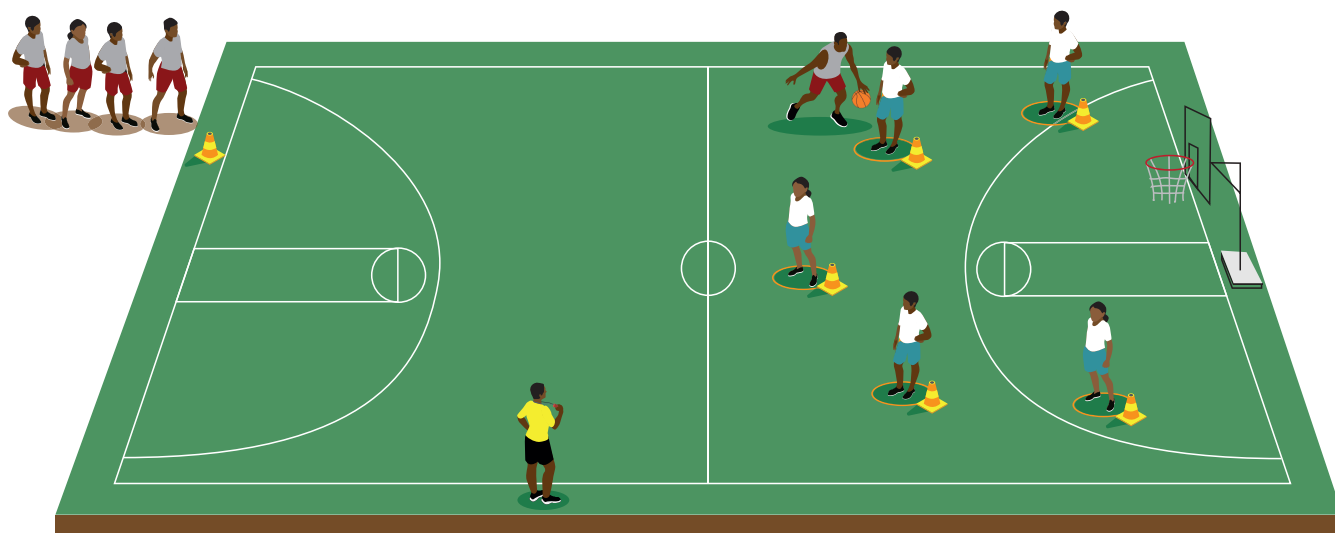
### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

#### ÉCHAUFFEMENT

Faire trois équipes. Deux équipes sont des passeurs·euses et doivent essayer de réaliser dix passes consécutives. La troisième équipe constitue les défenseurs·euses. Elle est divisée en deux et répartie dans les deux équipes de passeurs·euses. Cette équipe vise à toucher le ballon ou intercepter une passe. Chaque fois que c'est le cas, l'équipe de passeurs·euses devient alors défenseurs·euses.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Une équipe de relais se place en file indienne derrière le plot de départ et le-la premier-ère joueur-euse a un ballon. Chaque joueur-euse de l'équipe adverse qui constitue l'horloge, se place sur un plot de l'horloge construite par l'éducateur-trice.

Au départ, le-la premier-ère joueur-euse de la file indienne part en dribblant, contourne l'horloge, tire au panier, reprend le ballon, finit le tour de l'horloge en dribblant et donne le ballon au/à la suivant-e. Et ainsi de suite, jusqu'à ce que toute l'équipe soit passée. Quand tou-te-s les joueu-euse-s de l'équipe du relais finissent leur passage, la manche prend fin et ces dernier-ère-s crient « Stop ». Les joueur-euse-s de l'équipe adverse ou « l'horloge », arrêtent alors de se faire des passes (effectuées dans le sens des aiguilles d'une montre). Ils-elles comptabilisent le nombre de tours qu'ils-elles ont fait au moment où l'équipe du relais a fini son passage. A la fin de la manche, les rôles sont inversés. L'équipe ayant fait le plus de tours de l'horloge avec les passes, gagne la manche.

## VARIANTES

Changer le sens du tour, pour travailler à gauche et à droite.

Demander aux joueur-euse-s du relais de passer entre les joueur-euse-s de l'horloge en zigzag.

Varié les formes de passes.

## JUSTIFICATION

Cette activité permet aux participant-e-s de travailler plus vite pour réaliser le maximum de tours possibles et cette dimension compétitive favorise le surassement.

## RETOUR AU CALME

Sur place, disposé-e-s en vague et face à l'éducateur-trice, les participants-es effectuent des mouvements de coordination et de souplesse.

## DISCUSSIONS

Demander aux participant-e-s la stratégie élaborée par le groupe pour arriver à la victoire. Amener les participant-e-s à comprendre l'importance de l'affirmation de son comportement dans la vie du groupe. Leur faire réaliser le rôle de l'implication de chacun-e dans la réalisation d'un objectif commun. Le comportement de vos coéquipier-ière-s a-t-il joué un rôle sur votre réussite ?



# LA MOTIVATION

## JEU D'« ÉGATE »

### OBJECTIF

Renverser le maximum de plots de l'équipe adverse avec le ballon à partir d'un tir.

### PARTICIPANT·E·S

8 personnes.

### MATÉRIELS

1 ballon, plot, chasubles

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

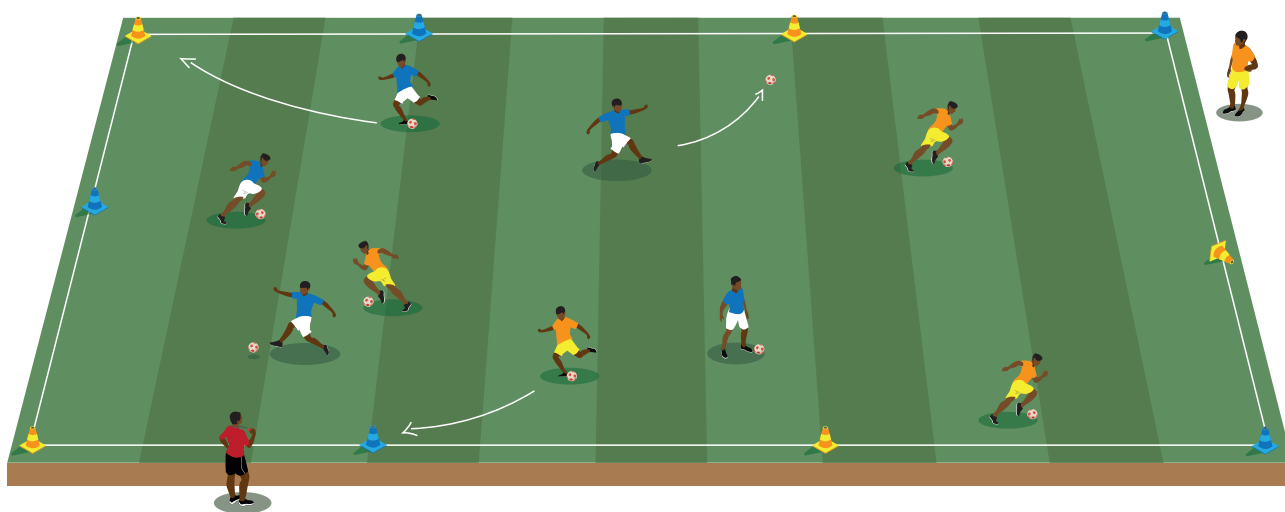
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Course d'activation avec ballon (passe entre joueur-euse-s de même équipe) dans un carré de 12 m de côté, répétition de gammes athlétiques après avoir fait la passe (talons aux fesses, montées de genoux, foulées tractées, tapping fréquence). (15')

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Deux équipes de quatre (4) s'affrontent sur un terrain réduit (un carré de 20 à 25m de côté). Le but est de renverser les plots de l'équipe adverse avec le ballon à partir d'un tir ou d'une passe. Lorsqu'une équipe arrive à renverser un plot adverse, elle désigne un-e joueur-euse de l'équipe perdante qui doit sortir du terrain et l'action continue avec le surnombre créé. Le jeu s'arrête, lorsqu'il n'y a plus d'adversaire ou de plot à renverser. L'équipe qui aura le plus de joueur-euse-s ou de plots sur le terrain gagne la partie.

## VARIANTES

Chaque équipe a ses plots alignés sur un côté Une équipe conserve le ballon et l'autre défend en infériorité numérique. Dès la récupération du ballon, cette dernière cherche à faire tomber un plot qui se trouve autour du terrain.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Discussion sur la motivation est la base de toutes les activités dans la vie.

Elle demande beaucoup d'efforts pour pouvoir atteindre son objectif.

Cet exercice vise à montrer qu'il n'est pas facile d'accomplir une tâche en infériorité numérique, sans la motivation.

Comment avez-vous trouvé le jeu ? Quelle valeur a-t-il le plus développée ?

En quoi la motivation pourrait-elle vous être utile dans la vie de tous les jours ?



# LA MOTIVATION

## ATTRAPE-MOI SI TU PEUX !

### OBJECTIF

Être capable de marquer en contre-attaque dans une situation d'un-e contre un-e.

### PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 8 personnes

### MATÉRIELS

8 balles, 6 plots, 2 jeux de 15 dossards et 1 caisson

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

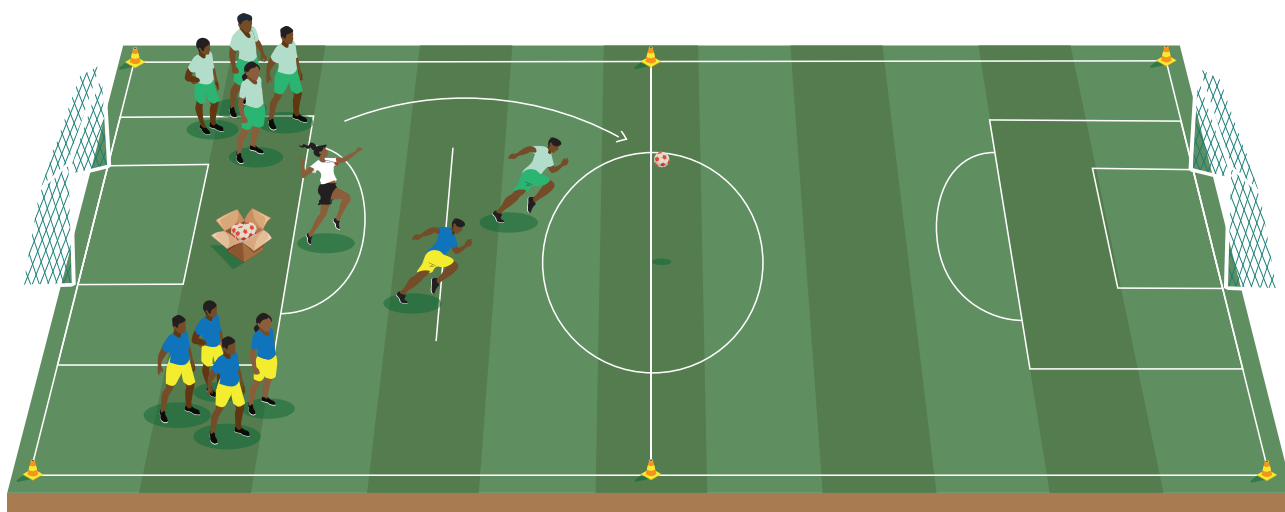
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Courses poursuites avec ballon. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Échauffement individuel et libre, passes en contre-attaque. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Constituer deux équipes et désigner un-e lanceur-euse de balle pour un affrontement vers le but. Cet exercice entraîne la contre-attaque. Un-e attaquant-e défie un-e défenseur-euse et tente d'inscrire un point. Deux joueur-euse-s se tiennent côte à côte sur une ligne. L'entraîneur-euse placé-e derrière lance la balle par-dessus eux-elles. Dès que les joueur-euse-s la voient, ils-elles démarrent et essaient de se l'approprier. Celui-celle qui gagne la balle devient attaquant-e et lance la contre-attaque. La seconde passe en défense et essaie de gêner le tir de l'attaquant-e. Le but est marqué si la balle entre dans le but sans toucher le caisson.

## VARIANTES

Un-e 3ème joueur-euse entre en jeu comme passeur-euse. Il-elle n'a pas le droit de marquer. L'exercice peut se faire en deux contre deux.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissements. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des apprenant-e-s (ressenti)

Comment parvenir au but ? Atteindre un objectif exige un engagement à réussir, une détermination ferme.

Qu'est-ce que l'on y gagne ?

Le plaisir que procure l'activité, le sentiment de s'améliorer, la récompense de l'effort. (15')



# LA MOTIVATION

## LE RALLYE POINT

### OBJECTIF

Développer les dispositions d'un engagement personnel dans un défi collectif.

### PARTICIPANT·E·S

4 équipes de 6 personnes.

### MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANACE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance  
vérification des tenues. (05')

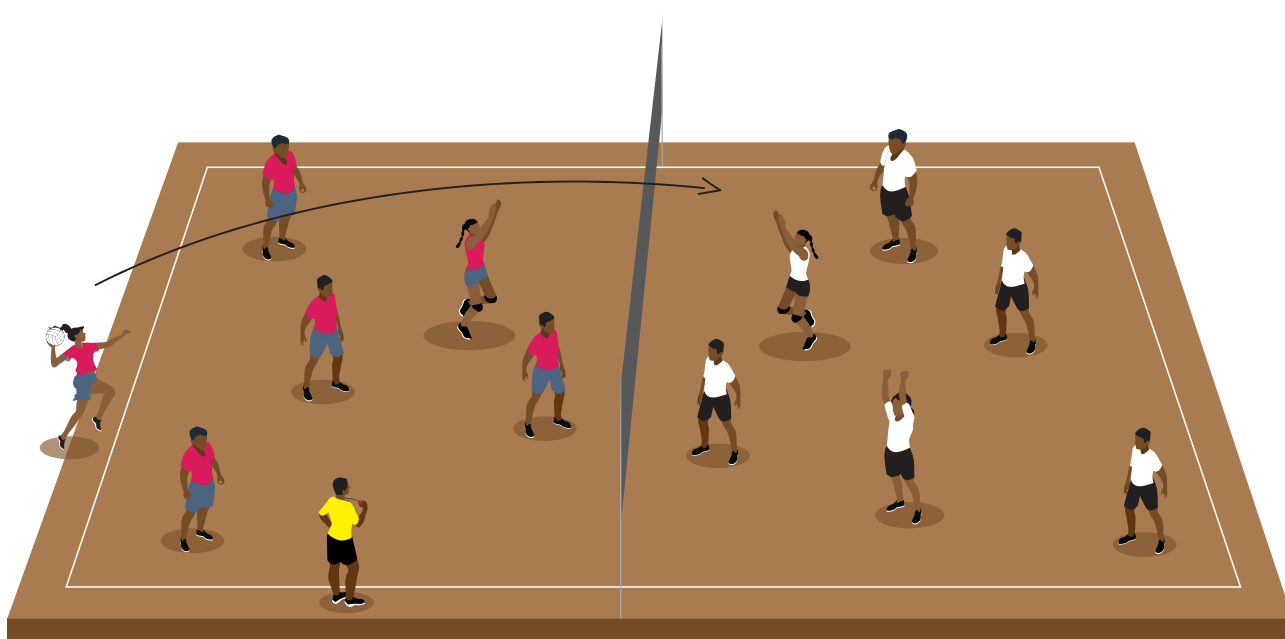
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant·e·s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant·e·s sont en groupe de 3 (1,2,3). 1 est assis(e) face à 2. 2 et 3 sont debout chacun avec un (1) ballon. Pour débiter, 3 lance le ballon en cloche vers 1. Simultanément, 2 lance son ballon à 3. 1 renvoie la balle à 2 en s'appliquant. Les participant·e·s changent de rôle au bout de 2 min. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont réparti-e-s en quatre équipes. L'exercice commence par deux équipes (A et B) sur le terrain. L'équipe A effectue trois services consécutifs et l'équipe B essaie de marquer les trois points. Si elle y parvient, l'éducateur-trice lance à l'équipe B, deux autres ballons pour qu'elle marque des points supplémentaires. Si A marque un des trois points, les rôles sont inversés.

## VARIANTES

Réduire le nombre de joueur-euse-s sur le terrain

Limiter (ou augmenter) le nombre de services

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaires. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Qu'avez-vous ressenti, quand c'était à vous de faire le service ? Qu'avez-vous ressenti, quand vous aviez la possibilité d'effectuer deux services supplémentaires ? Pouvez-vous partager avec vos camarades des expériences de vie, dans lesquelles vous vous êtes engagé-e-s personnellement ?

Les possibilités de remporter une manche sont des situations engageantes pour les participant-e-s, telles que présentées et prévues par le dispositif. Ainsi, il semble bien probable que l'engagement individuel des participant-e-s dans un défi collectif les pousse à réaliser des actions visant à faire gagner leur équipe. (25')



# LA MOTIVATION

## LA FORMULE 1

### OBJECTIF

Être capable de courir sur 80m en utilisant le sprint, les courses d'obstacles et les courses en slalom.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

3 chronomètres, 3 bâtons ou anneaux, 4 drapeaux de slalom, 3 tapis, 3x3 haies et 60 coupelles.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

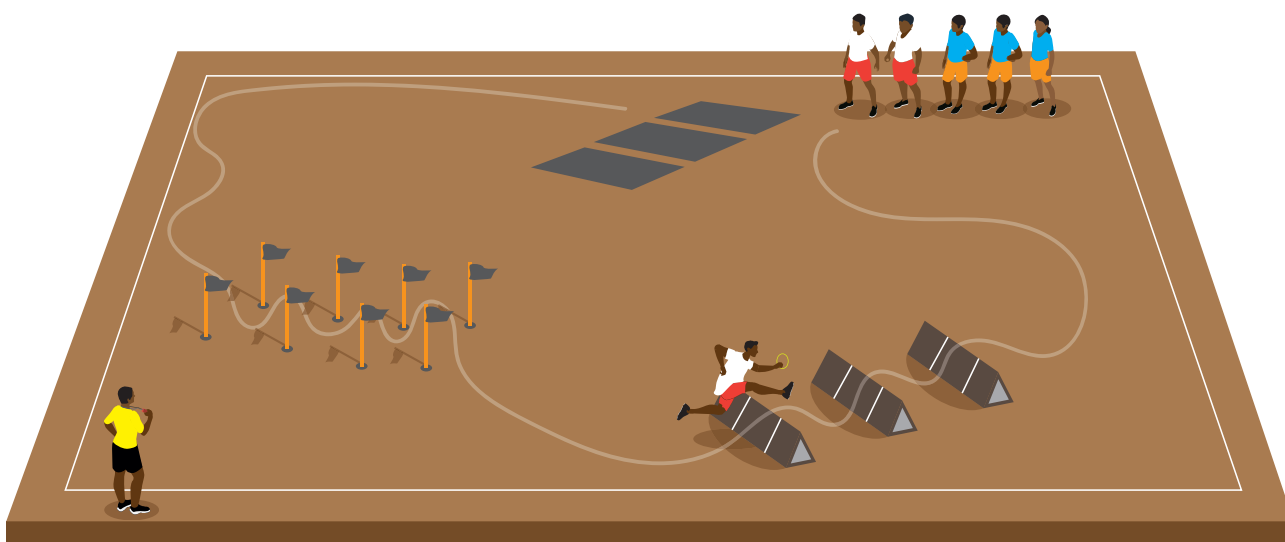
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Répétition de gammes athlétiques (talons aux fessiers, élévations de genoux skippings...)

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

La course longue d'environ 60 à 80m, est divisée en trois zones : Une course de sprint, une course de haies et une course en slalom. Un anneau est utilisé comme témoin relais. Le départ se fait en position debout suivi par une roulade sur le tapis de sol. La « Formule 1 » est une course d'équipe où chaque équipier-ière doit réaliser tout le parcours.

Les six équipes peuvent concourir en même temps (2 parcours).

## VARIANTES

**Varié au maximum les positions de départ**

**Augmenter les obstacles**

**Faire réaliser des défis**

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des apprenant-e-s. (ressenti)

Les facteurs clés des jeux de relais sont :

La motivation, la prise de responsabilité, la prise d'information et de décision sont essentielles dans la réussite.

En outre, la formule 1 nous prépare à affronter les perpétuelles mutations dans la société en général, et dans l'entreprise en particulier, avec le franchissement ou l'esquive d'obstacles.



# LA MOTIVATION BUTEJ (LUTTER)

## OBJECTIF

Être capable de capturer le maximum de prisonnier-ière-s.

## PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

## MATÉRIELS

Terrain réduit, sablonneux et dégagé, 2 jeux de maillots.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

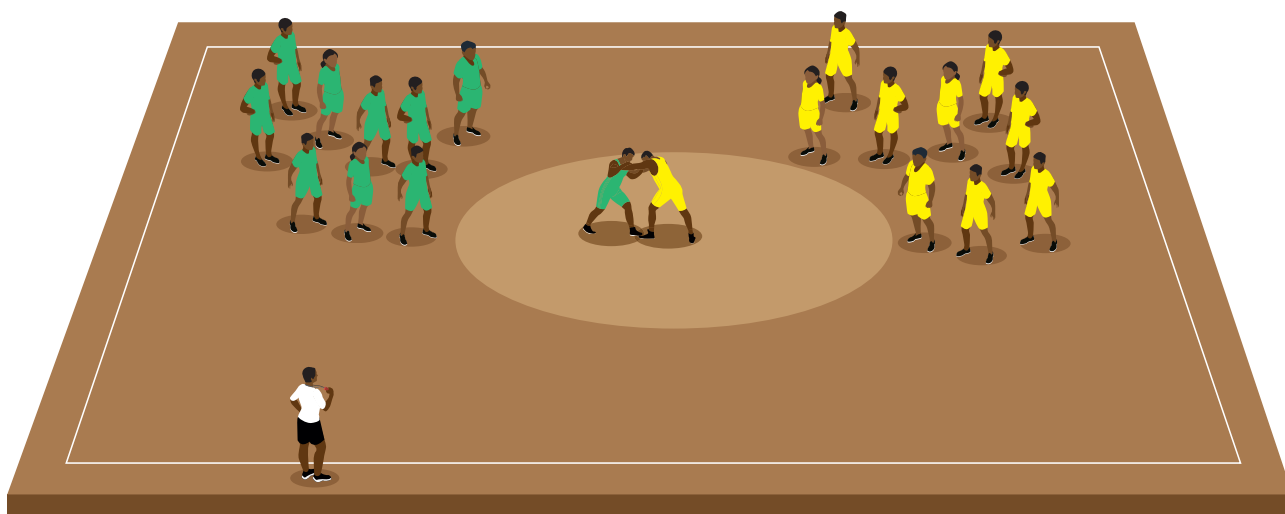
### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Saut groupé, filage, saut mouton, esquive, attaque. (15')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation du système cardiovasculaire par la course. (05')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Constituer deux équipes.

Les membres de chaque équipe s'affrontent un-e à un-e par tirage au sort.

Un camp envoie un-e de ses représentant-e-s dans un cercle situé entre les deux équipes.

Celui-ci/celle-ci sollicite l'équipe adverse qui lui envoie un de ses membres.

La lutte s'engage, chacun-e essayant de tirer son adversaire soit dans le cercle soit hors du cercle. Le-la perdant-e est prisonnier-ière. L'équipe qui a le plus de prisonnier-ière-s remporte la partie.

## VARIANTES

Au lieu de tirer, chaque participant-e essaye de porter son adversaire en dehors ou dans le cercle.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération stretching et relaxation. (10')

## DISCUSSIONS

Qu'est-ce que vous avez le plus aimé dans ce jeu ?

Quelle leçon en avez-vous tiré ? Avez-vous rencontré des problèmes ?

Avez-vous d'autres suggestions ou commentaires sur comment appliquer les leçons retenues dans la vie de tous les jours ?



# 1.3. LA RÉOLUTION DE PROBLÈME L'ÉPERVIER

## OBJECTIF

Être capable d'effectuer un dribble avec opposition.

## PARTICIPANT-E-S

8 à 40 personnes.

## ÂGE

À partir de 6 ans.

## MATÉRIELS

Un ballon par participant-e, une chasuble pour différencier l'épervier, un terrain de sport intérieur ou extérieur délimité par des lignes ou des plots.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

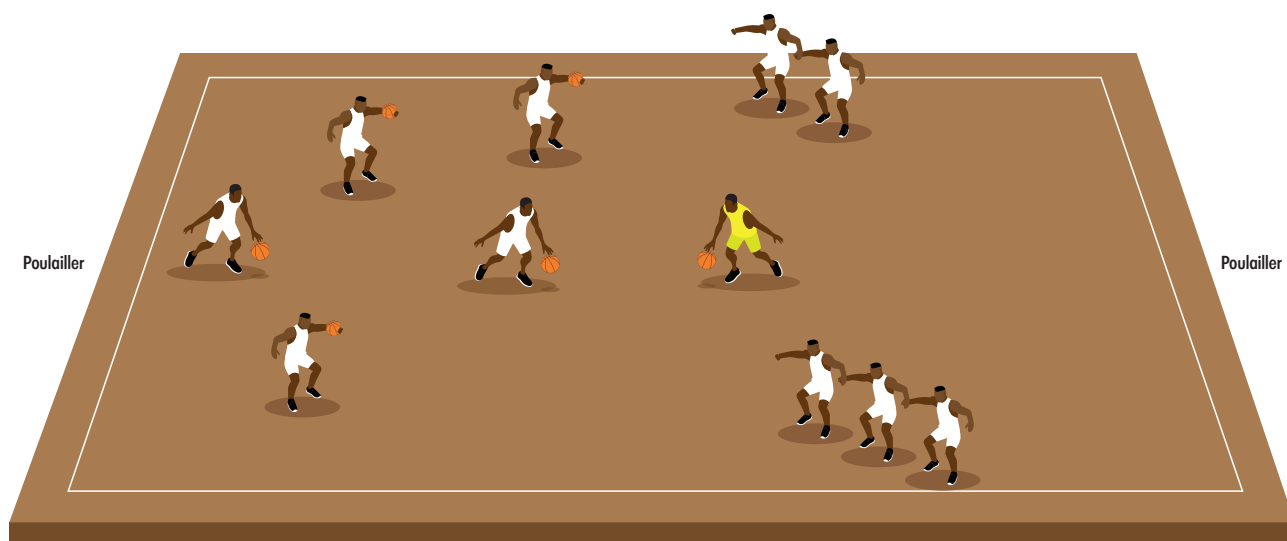
### PRISE EN MAIN

Demander aux participant-e-s de partager une expérience contraignante et d'exposer comment ils-elles se sont comporté-e-s pour sortir indemne de la situation. Expliquer le déroulement de l'activité et les objectifs ciblés.

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s courent dans tout les sens et à chaque rencontre frontale avec un-e autre, ils-elles changent de direction. Au coup de sifflet de l'entraîneur-euse, ils-elles s'arrêtent de courir et effectuent des gammes athlétiques.

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

L'épervier est au centre du terrain. Il a un ballon. Tout en dribblant, il doit chercher à toucher les poules qui cherchent à traverser le champ pour aller d'un poulailler à un autre. Au début du jeu, les poules sont dans un poulailler avec chacune un ballon de basket. Avant chaque traversée, elles doivent poser à l'épervier la célèbre question : « Épervier, es-tu prêt ? »

Quand l'épervier donne une réponse affirmative, elles doivent traverser le terrain en dribblant sans se faire toucher. Si une poule se fait toucher, elle pose son ballon, se met dans le champ et aide l'épervier à attraper les poules. Le rôle des prisonnier-ière-s est d'essayer de diriger les autres poules vers l'épervier pour qu'elles se fassent toucher. Au fur et à mesure, les poules touchées s'accrochent par la main et forment des chaînes de trois à cinq poules, qui obéissent aux directives de l'épervier. Ces chaînes servent à enfermer une ou des poules pour qu'elles se fassent toucher par l'épervier. La dernière poule à être touchée a gagné et est désignée pour être l'épervier de la prochaine partie.

## VARIANTES

Dans un premier temps, ce jeu peut se faire sans ballon pour bien assimiler les règles.

Pour augmenter la difficulté, ajouter la règle de la reprise de dribble lors de la traversée du champ ou supprimer les chaînes constituées par les participant-e-s touché-e-s par l'épervier.

Augmenter le nombre d'éperviers à deux.

## JUSTIFICATION

Le fait d'orienter les chaînes en fonction des déplacements des poules permet à l'épervier de contenir les poules dans des espaces réduits, afin de pouvoir attraper les poules plus rapidement.

## RETOUR AU CALME

Course à petits trots, étirements.

## DISCUSSIONS

Orienter les participant-e-s à toujours analyser une situation avant de prendre une décision. Leur faire comprendre que devant une situation-problème, il faut toujours chercher à trouver une solution propre ou commune, en s'appuyant sur les autres. Demander aux éperviers, comment ont-ils fait pour attraper les poules et les remettre dans le poulailler ? Quelles stratégies les poules ou éperviers ont-ils mis en place ? Quelle stratégie a le plus fonctionné, selon vous ? Avez-vous dû changer de stratégie au cours de l'exercice pour atteindre votre objectif ?



# LA RÉOLUTION DE PROBLÈME LIBERTÉ

## OBJECTIF

Être capable de progresser avec le ballon et de déséquilibrer un adversaire par sa conduite de balle ou par une passe.

## PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 4 personnes qui alternent en attaque, en défense et à l'arbitrage.

## MATÉRIELS

3 x 4 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs, ballons.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

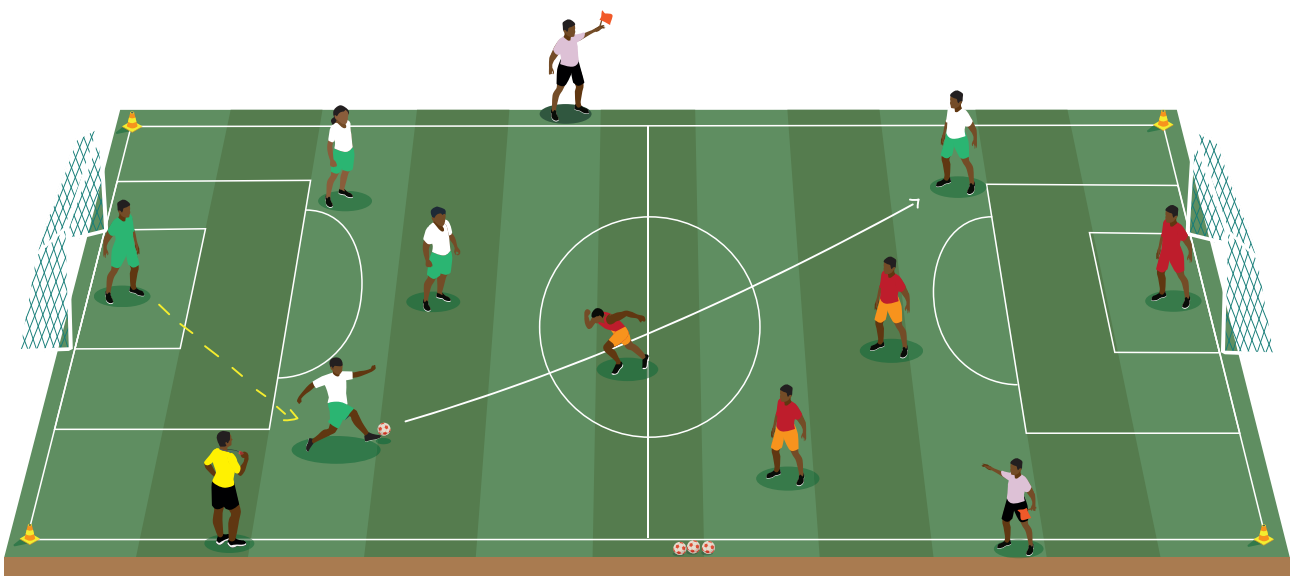
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et suivi de passes et démarquage par équipe. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Le-la gardien-ne passe le ballon à un-e de ses trois coéquipier-ières. Ces dernier-ière-s peuvent se passer le ballon. Leur but est de faire une passe à un-e coéquipier-ière prisonnier-ière, situé-e dans sa zone, de l'autre côté du terrain, et qui est inattaquable. Un-e joueur-euse adverse tente de les en empêcher. S'il/si elle récupère le ballon, il-elle essaie de marquer dans le but adverse, défendu par le-la gardien-ne. Au signal de l'éducateur-trice, un-e joueur-euse de l'équipe qui défend envoie un-e autre joueur-euse qui entre dans la zone de jeu pour aider son-sa partenaire au milieu. À la fin de la séquence, les équipes changent de rôles. L'équipe qui aura libéré plus de prisonnier-ière-s, gagne la partie.

## VARIANTES

Si le-la joueur-euse qui a la balle est touché-e par le-la défenseur-euse, il-elle laisse la balle à ce-tte dernier-ière, qui tente d'aller marquer. 2 défenseur-euse-s s'opposent aux attaquant-e-s.

Si le-la joueur-euse au milieu parvient à récupérer le ballon, il-elle peut être aidé-e par un-e coéquipier-ière qui va rentrer dans le terrain pour finaliser l'action.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation. (10')

## DISCUSSIONS

La vie est faite de problèmes donc trouver des solutions devient une compétence de vie essentielle.

C'est une qualité qu'on peut acquérir à travers le football, et cette situation proposée en est un exemple.

Comment, à travers cet exercice, peut-on, développer cette attitude chez les participant-e-s ?

Pourquoi la développer ? N'oubliez pas de partir de leurs expériences, surtout des difficultés rencontrées.

En quoi l'entraide et/ou la résolution de problème pourraient-elles vous être utiles dans la vie de tous les jours ?



# LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

## TERRAIN MINÉ

### OBJECTIF

Être capable de conduire à terme une contre-attaque malgré les obstacles.

### PARTICIPANT·E·S

1 équipe de 3 personnes en attaque contre une équipe de 3 en défense.

### MATÉRIELS

4 balles, 16 plots, 2 jeux de 15 dossards.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

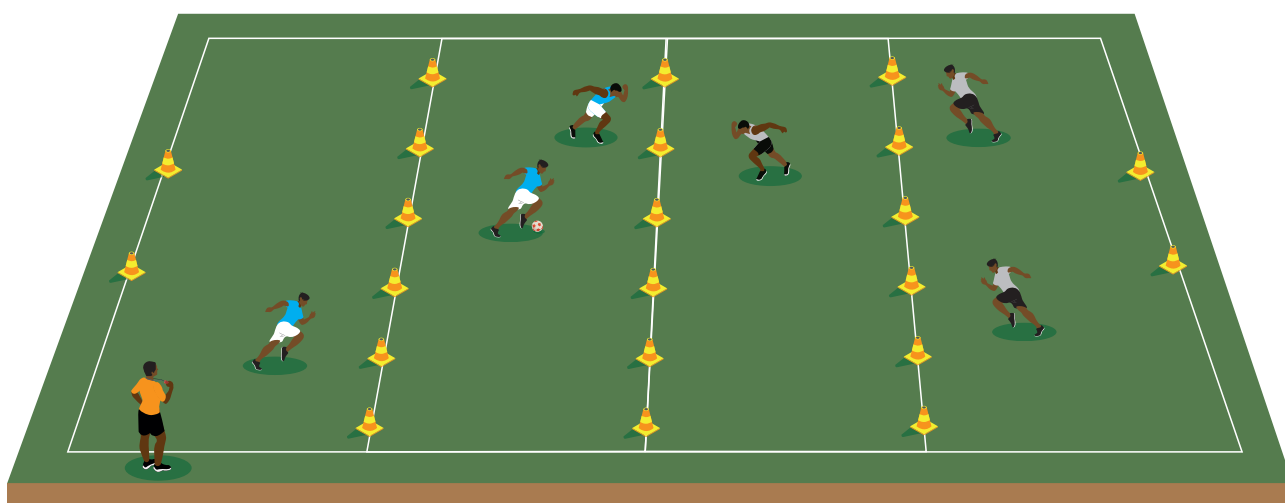
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Attaques rapides en surnombre avec ballon. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course modérée et travail d'appui dans les 9m. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes sont en compétition dans une situation de trois contre trois sur le terrain marqué par deux zones à traverser, délimitées par des plots (coupelles).

Les attaquant-e-s traversent deux zones, dans lesquelles se trouvent un-e ou plusieurs défenseur-euse-s, et tentent de marquer le point.

Trois joueur-euse-s démarrent du camp de défense. Ils-elles traversent le terrain divisé en zones. Dans la première, se tient un-e défenseur-euse, dans la seconde deux. Les attaquant-e-s essaient de conclure, sans se faire intercepter la balle.

## VARIANTES

Placer 2 défenseur-euse-s dans chaque zone  
Seules les passes (sans dribles) sont autorisées  
Limiter le nombre de passes

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Facteurs clés de la résolution de problème ?

Prendre le temps et le soin de s'informer, d'identifier l'obstacle et trouver une solution adaptée. Prise d'information, analyse situationnelle. Que faire après ? Prise de décision et évaluation. Cette dernière permet de procéder aux ajustements nécessaires. (15')



# LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

## YEUX BANDÉS

### OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à intégrer différentes sources d'informations.

### PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

### MATÉRIELS

8 ballons (ex. 4 bleus, 4 rouges), 2 paniers, 4 plots, 4 foulards (ex. 4 bleus et rouges).

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance, vérification des tenues. (05')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

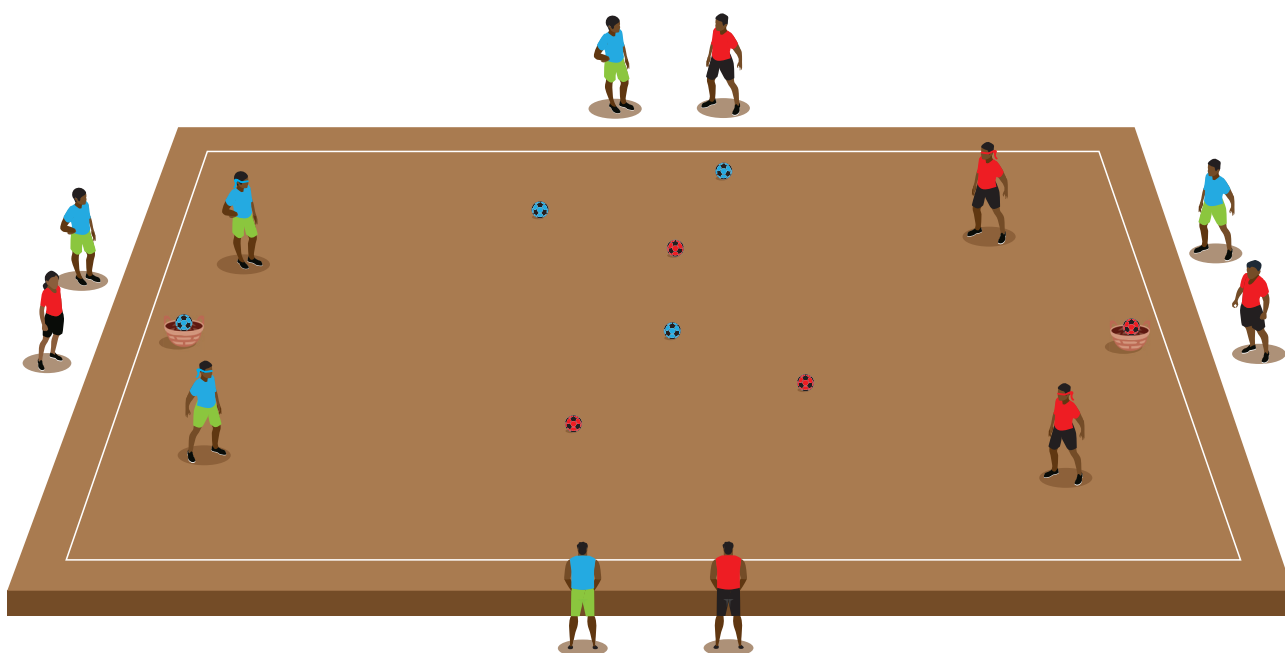
Les participant-e-s effectuent une course à allure modérée autour des limites du plateau de travail. (15')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

« Aigle(s) et pigeons »

Placer un-e participant-e (l'aigle) au centre du terrain, tandis que les autres (pigeons) sont disposé-e-s en cercle autour de « l'aigle ». L'objectif pour l'aigle est de prendre le maximum de pigeons. A chaque fois qu'un pigeon est pris, il devient un aigle. L'exercice se termine, quand il n'y plus de pigeons à prendre. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Dans chaque équipe, deux participant-e-s, dont les yeux sont bandés par un foulard de couleur identique aux ballons (rouge ou bleu), engagent la partie. La partie consiste, pour chaque participant-e engagé-e, à récupérer sur l'aire de jeu tous les ballons de même couleur que celle de son foulard. Une fois récupérés, les ballons sont déposés dans un panier de même couleur, situé sur un coin du terrain. Les participant-e-s dans l'aire de jeu sont guidé-e-s (oralement) par leurs coéquipier-ière-s hors du terrain. 2 participant-e-s font office de juges.

## VARIANTES

Poser un à un les ballons dans le panier  
Varier l'emplacement des paniers chaque 5 minutes  
Interdiction de sortir des limites de l'aire de jeu

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu l'exercice ? Qu'est-ce que cela vous a fait d'être guidé-e ? Avez-vous été confronté-e à des situations au cours desquelles vous avez été guidé-e ou que vous avez guidé des ami-e-s à résoudre une situation intrigante ?

Les ballons placés à différents endroits du terrain qu'un-e participant-e aux yeux bandés doit récupérer constituent le problème. Dans la recherche de la solution (c'est-à-dire comment récupérer les ballons de couleur et les mettre dans le panier), le-la participant-e est guidé-e par ses partenaires qui lui donnent des directives. Concernant les partenaires, le problème réside dans le fait que le-la participant-e ne peut se situer dans l'environnement pour récupérer les ballons. La résolution de ce problème dépend de la précision et de la clarté des indications que les partenaires donnent au/à la participant-e sur le terrain. (25')



# LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

## LES DÉMÉNAGEURS

### OBJECTIF

Être capable de remplir sa caisse plus vite que les autres équipes.

### PARTICIPANT·E·S

4 à 5 équipes de 5 à 6 personnes.

### MATÉRIELS

4/5 cerceaux au départ. 4/5 caisses à l'arrivée. Plots et cordelettes. Dossards pour les équipes. 2 à 3 objets par joueur·euse dans chaque cerceau (sacs, anneaux, bâtonnets, balles, ...).

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### LIEU

Cour ou gymnase ; 4 à 5 couloirs tracés ou symbolisés par des plots, lattes ou cordelettes.

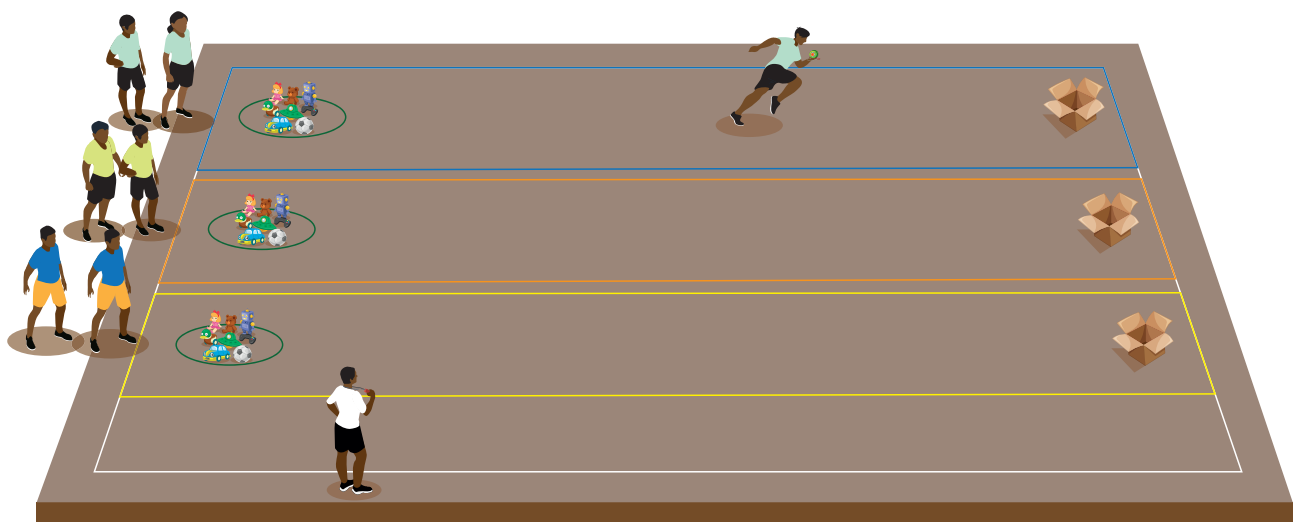
### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques (talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings ...). (10')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Dans chaque cerceau, il y a entre dix et quinze objets. Au signal, le-la premier-ère joueur-euse court dans son couloir, dépose son objet dans la caisse et revient taper dans la main de son-sa partenaire pour déclencher son départ (approche du relais).

## VARIANTES

Voir « courir/franchir » : Ajouter des obstacles sur le parcours

Départ : Près des caisses de dépôt et faire un aller et retour

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s (ressenti)

Facteurs clés de la résolution de problème et de la coopération.

Ces éléments sont essentiels pour mener à bien un travail d'équipe qui requiert fondamentalement une certaine organisation.



# LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

## LA RONDE DES GENDARMES ET VOLEURS

### OBJECTIF

Être capable de réaliser un saut en longueur à l'aide d'une perche.

### MATÉRIELS

1 chronomètre, 1 sifflet, environ 20 petits plots.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

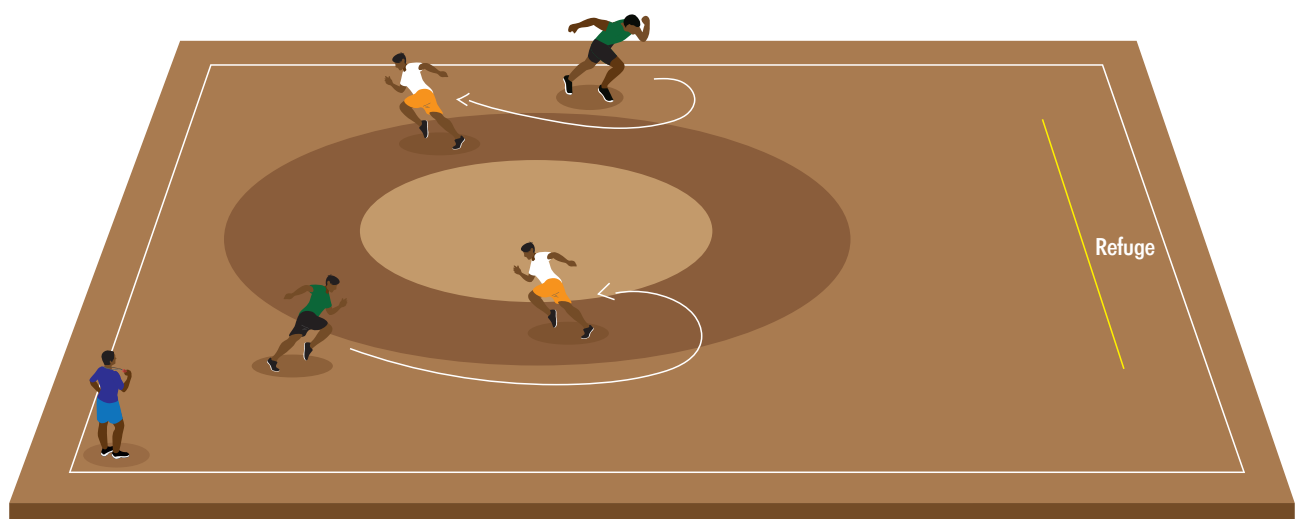
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques (talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings...). (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Chaque équipe de gendarmes doit toucher le maximum de voleurs. Former deux cercles : L'un constitué de gendarmes situés à l'extérieur, l'autre de voleurs, à l'intérieur. Chaque gendarme est associé à un·une voleur·euse. Les deux cercles tournent en sens contraire, et au signal de l'éducateur·trice, chaque gendarme essaie de toucher le·la voleur·euse qui lui est attribué·e.

La partie se joue avec un chronomètre (temps mis pour toucher tou·t·es les voleur·euse·s).

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant·e·s (ressenti)

Facteurs clés de la ronde des gendarmes et des voleurs : L'écoute active et la résolution de problèmes.

Il faut bien écouter le signal de l'éducateur·trice, pour réagir en fonction du rôle qu'on joue.

On peut être appelé à s'échapper ou à poursuivre.

Cet exercice met en évidence l'importance de comprendre la consigne pour bien effectuer un travail donné.



# LA RÉOLUTION DE PROBLÈME CONQUÊTE D'OBJETS

## OBJECTIF

Être capable de coordonner son action avec celle de ses partenaires.

## PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

## MATÉRIELS

Caisses, objets, des maillots, une surface délimitée qui représente la réserve, coupelles, plots.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

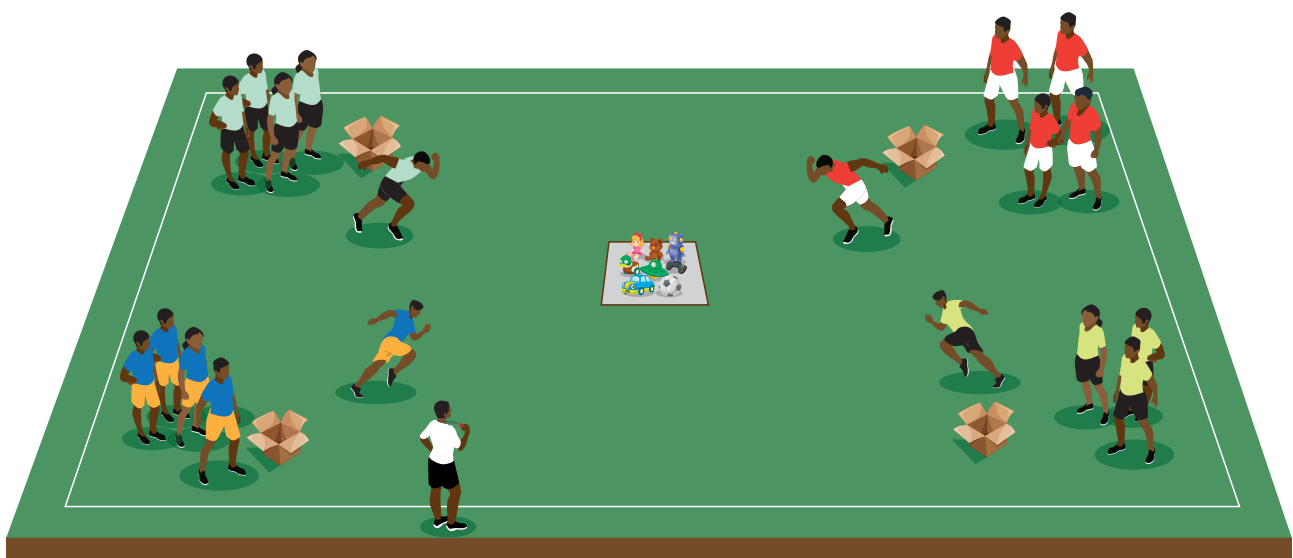
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Passé à 10, gamme athlétique (élévations des genoux, talons aux fessiers, sauts groupés), saute-mouton. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Quatre équipes sont réparties en étoile autour d'une réserve commune d'objets. Chaque équipe dispose d'une caisse. Au signal, chaque joueur-euse va chercher un et un seul objet dans la réserve. Fixer la règle suivante : Tout objet porté ne peut être arraché des mains.

## VARIANTE

Diminuer le nombre d'objets après chaque partie.

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération stretching relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Qu'avez-vous ressenti, lors du jeu ?

Comment le trouvez-vous ? L'avez-vous aimé ?

Avez-vous rencontré des problèmes, lors de l'exécution du jeu ?

Avez-vous des suggestions ou commentaires ?



# 1.4. LE RÉSEAUTAGE LE PUZZLE

## OBJECTIF

Être capable de dribbler sans regarder le ballon.

## PARTICIPANT·E·S

4 équipes de 2 personnes minimum.

## Âge

À partir de 8 ans.

## MATÉRIELS

4 ballons

De petits objets de formes et de couleurs différentes.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

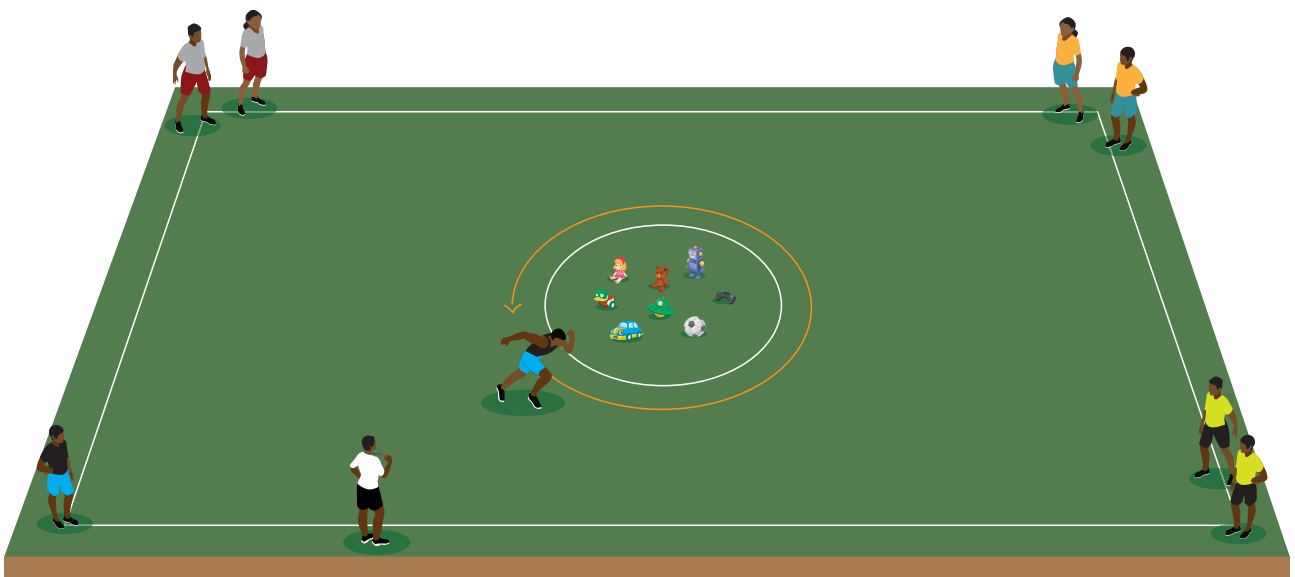
### PRISE EN MAIN

Les joueur·se·s sont assis·es devant l'éducateur·trice qui leur explique le déroulement du jeu en insistant sur le travail d'équipe.

### ÉCHAUFFEMENT

Réparti·e·s en 4 équipes avec 1 ballon pour chacun·e, les joueur·euse·s se font des passes entre membres, en essayant d'atteindre en premier 15 passes sans faire tomber le ballon. Assouplissements et étirements en groupe.

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Les équipes sont disposées aux 4 coins du terrain. Au signal de l'éducateur-trice, à tour de rôle, les joueur-euse-s de chaque équipe vont faire 2 fois le tour du cercle central et observent les objets placés dans ce cercle. Quand ils-elles sont tous-toutes passé-e-s, ils-elles se concertent et viennent dire à l'entraîneur-euse le nombre et le nom des objets placés dans le cercle.

## VARIANTES

Répartir le cercle en différentes cages et y placer les différents objets.

Demander aux joueur-euse-s de tourner dans l'autre sens.

Augmenter le nombre d'objets et demander leur position dans le cercle.

## JUSTIFICATION

Cette activité exige la coopération et le partage des informations.

C'est un travail d'équipe pour atteindre le but de l'activité.

## RETOUR AU CALME

Sautiller sur place, assouplissement et enfin s'étirer.

## DISCUSSIONS

Demander aux joueur-euse-s comment ils-elles ont procédé pour réussir et pourquoi, les perdant-e-s ont perdu ?

Pensez-vous pouvoir faire mieux, si l'exercice venait à reprendre ?

Que pourriez-vous améliorer pour mieux réussir ?

Est-ce que cette situation peut subvenir dans la vie de tous les jours ?

Avez-vous déjà vécu ce genre de situation ?

Comment avez-vous fait ?



# LE RÉSEAUTAGE

## JEU AUX PORTES

### OBJECTIF

Être capable de progresser avec la balle au pied ou de passer, si l'on est attaqué, pour marquer le but.

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 5 personnes, dont 1 gardien-ne, 2 joueur-euse-s neutres et 2 arbitres.

### MATÉRIELS

2x5 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs, ballons.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

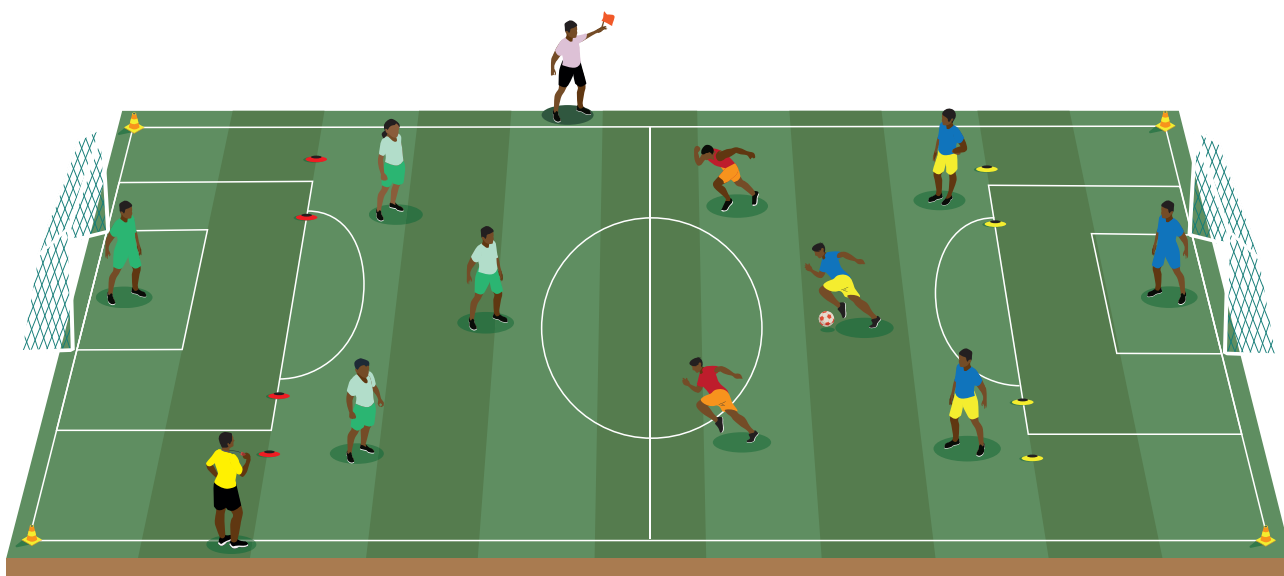
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques suivies de passes et démarquage par équipe : (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes de trois joueur-euse-s avec deux joueur-euse-s neutres s'affrontent sur un terrain de 30 m x 25 m. Le but est d'entrer dans la zone adverse avec le ballon puis tirer au but. Les défenseur-euse-s ne peuvent pas entrer dans la zone située devant leur but. Les joueurs-joueuses neutres jouent avec l'équipe qui est en possession du ballon. Une équipe marque un point quand un de ses joueur.euse.s entre dans la zone adverse avec le ballon, en passant par un des deux petits buts. Une équipe marque trois points, quand elle parvient à marquer un but, en passant par les petits buts avant de marquer. L'équipe qui aura marqué le plus de buts, gagne la partie.

## VARIANTES

Passer dans une porte pour entrer dans la zone adverse (porte gauche, porte droite ou un des deux au choix). Si le-la joueur-euse entre dans la zone de finition, il-elle peut être accompagné-e par 1 autre joueur-euse de la même équipe, ils-elles deviennent inattaquables par leurs adversaires.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération et stretching-relaxation. (10')

## DISCUSSIONS

Dans le monde de l'emploi où la compétitivité et la quête de la performance sont devenues plus importantes, on ne peut ignorer que derrière chaque réussite personnelle se cache souvent un important travail d'équipe. Comment, à travers cet exercice, peut-on comprendre la création d'un certain réseau d'entraide ? Qu'est-ce que vous retenir à la suite de ce travail ? Quelle est la compétence de vie que vous pouvez identifier ? Comment vos collègues ont-ils-elles vécu la situation proposée ? En quoi le réseautage pourrait-il vous être utile dans la vie de tous les jours ?



# LE RÉSEAUTAGE

## MATCH À SIX ZONES

### OBJECTIF

Être capable de gagner le match en amenant le ballon devant le but adverse.

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 7 personnes et des remplaçant·e·s.

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course modérée et jeu d'appuis dans les 9m. (15')

### MATÉRIELS

4 balles, 40 plots, 2 jeux de dossards.

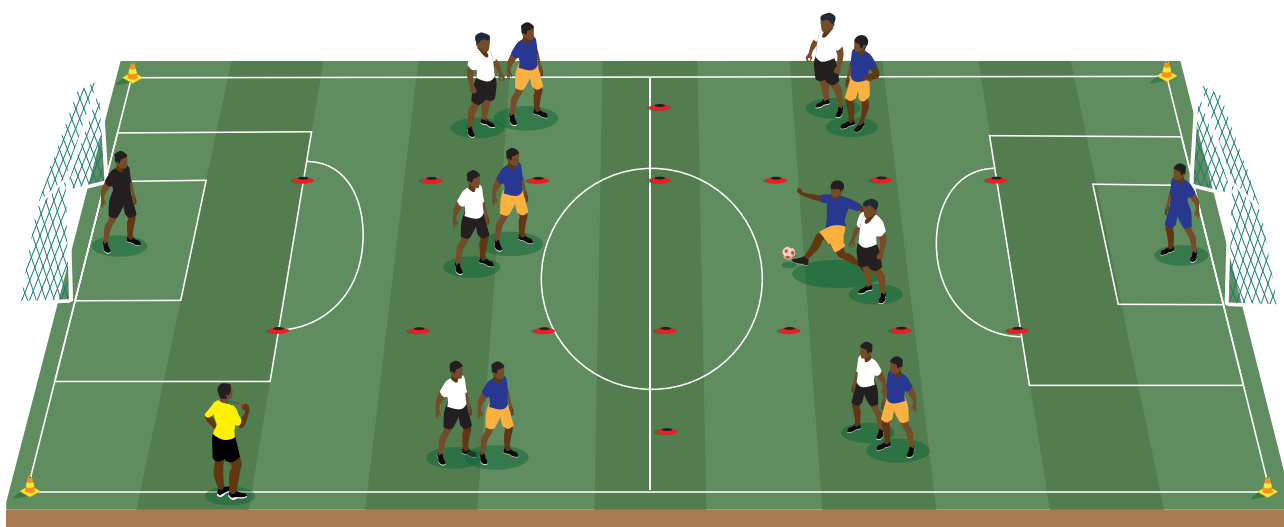
### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gestes rapides, changements de direction, montées rapides de balles. (10')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')



## DESCRIPTION

Délimiter le terrain en six zones en fonction de la dimension de l'espace et du nombre de joueur-euse-s. Jouer en un-e contre un-e sur chaque zone. Jouer pendant douze minutes, l'attaquant-e et le-la défenseur-euse restent dans la zone et changent de zone toutes les deux minutes, en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. L'objectif est de se démarquer pour recevoir la balle et remporter le match.

## VARIANTES

Interdire le dribble, afin d'augmenter les échanges de balle

Rajouter 2 jokers (un-e par équipe) qui peuvent se déplacer sur tout le terrain)

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (5')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s (ressenti)

Comment peut-on développer un réseau ?

Tout en améliorant le dribble, prendre le temps et le soin de s'informer, d'identifier les possibilités de passes.

La vision périphérique et l'attention sur tou-te-s les partenaires permettent d'agir.

Que faire après ? Prise de décision et évaluation. Cette dernière permet d'effectuer les ajustements nécessaires. (15')



# LE RÉSEAUTAGE DANS TON CAMP.... PAS MON CAMP !

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à intégrer la notion de l'avantage majorant.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

## MATÉRIELS

1 ballon  
1 filet  
12 chasubles

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

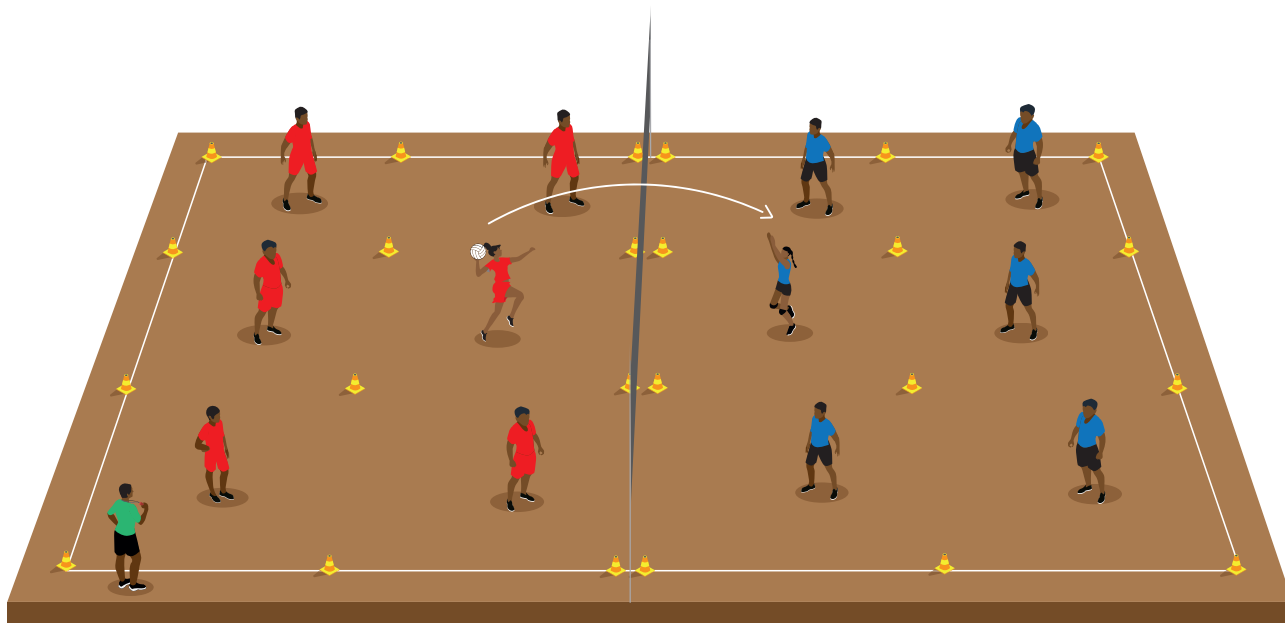
Les participant-e-s effectuent une course d'environ 10 mn autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

« Passe et suis au filet »

Les participant-e-s sont réparti-e-s en 2 groupes de part et d'autre du filet et se font des passes. Quand un-e participant-e effectue une passe, en faisant passer le ballon par-dessus le filet à son-sa partenaire de l'autre côté du terrain, il-elle suit le ballon en contournant le poteau et se place derrière la file opposée. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Chaque moitié de terrain est divisée en six parties (ou zones) occupées par six participant-e-s d'une même équipe (ex. équipe A) avec une couleur de chasuble distincte (ex. couleur bleu). Le même dispositif est mis en place de l'autre côté (ex. équipe B ; chasuble rouge). Le jeu commence par un service (ou un lancer) et les équipes se font des passes hautes. De part et d'autre, chaque joueur-euse évite que le ballon ne tombe sur sa zone. Au cas échéant, le-la joueur-euse qui occupe la zone où la balle a touché le sol passe de l'autre côté du terrain et change de camp. Si un-e joueur-euse fait sortir le ballon hors du terrain, il-elle passe aussi dans le camp adverse. L'exercice se termine, s'il n'y a plus de joueur-euse-s dans le camp adverse.

## VARIANTES

Chaque fois que la balle touche l'aire de jeu adverse, l'équipe gagnante choisit le-la joueur-euse devant la rejoindre.

Le jeu peut se faire aussi en doublant les postes (chaque zone est occupée par 2 joueur-euse-s)

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ?

Qu'est-ce que cela vous a fait d'avoir réussi à faire d'un-e adversaire un-e partenaire ?

Dans la vie courante avez-vous été confronté-e à une situation dans laquelle vous avez eu à convaincre un-e ami-e à se rallier à votre cause ? (25')

Faire passer un-e participant-e d'une moitié de terrain à l'autre renforce l'équipe qu'il-elle rejoint, tout en permettant à celle-ci d'avoir un avantage comparatif. Par un dispositif renforcé et structuré, par les relations mutuellement bénéfiques de ses membres, l'équipe qui consolide son effectif s'offre de nouvelles opportunités pour élargir le réseau de partenaires occupant son aire de jeu.



# LE RÉSEAUTAGE GYMKHANA

## OBJECTIF

Être capable de récupérer la ceinture le plus vite possible.

## PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

## MATÉRIELS

1 arbitre, 1 tapis.

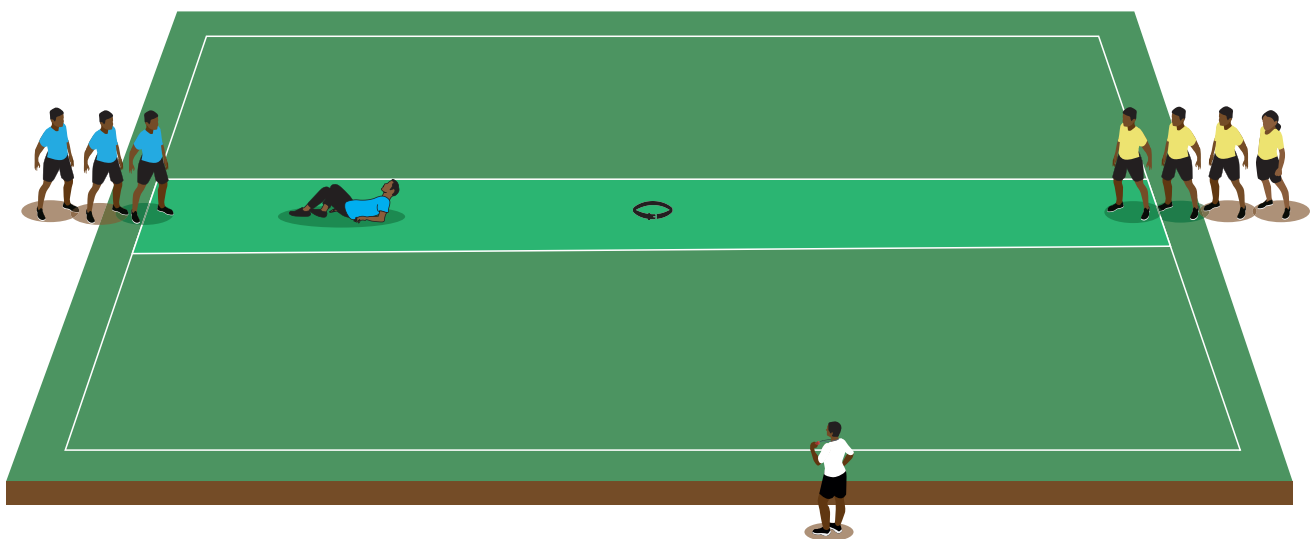
## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Passé à 10, gammes athlétiques (élevations des genoux, talon fessiers, sauts groupés), saute-mouton (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

2 équipes alignées face à face, sous forme de colonne et séparées par une distance d'au moins 6 mètres vont concourir. Au signal, le-la joueur-euse qui est devant va récupérer une ceinture au milieu (à 3 mètres), en se déplaçant sur le dos à l'allée et sur le ventre au retour. Puis, il-elle transmet la ceinture en passant de derrière vers l'avant par un tunnel représenté par les jambes écartées de tou-te-s ses coéquipier-ière-s jusqu'à celui-celle qui vient juste après lui-elle.

Chaque joueur-euse doit impérativement transmettre la ceinture à celui-celle qui le-la succède. Si toutefois un-e joueur-euse ne touche la ceinture, on recommencera la transmission de celle-ci depuis le-la joueur-euse de tête de file. Seul le-la dernier-ère joueur-euse de l'équipe, c'est à dire qui était le-la premier-ère au départ, a le droit de retourner la ceinture au centre en course.

L'équipe gagnante est celle qui effectuera correctement l'épreuve et qui arrivera la première à déposer la ceinture au centre place de départ.

## VARIANTES

Augmenter la distance et le nombre de concurrent-e-s

Demander aux enfants de faire le saut du kangourou au lieu de ramper sur le dos

Modifier la distance en fonction des capacités des participant-e-s

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation. (10')

## DISCUSSIONS

Avez-vous aimé cet exercice ?

Avez-vous rencontré des problèmes à ce jeu ?

Avez-vous d'autres suggestions pour ce jeu ?

Qu'avez-vous ressenti, lors du jeu ?



# 1.5. L'INNOVATION PUISSANCE 4

## OBJECTIF

Travailler le placement par rapport à ses coéquipier-ère-s, travailler le dribble en prenant en compte des informations.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 8 personnes.

## ÂGES

Plus de 10 ans.

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Expliquer l'objectif de la séance et le déroulement de la séance.

## MATÉRIELS

20 plots ou cerceaux, 1 ballon de basket par joueur-euse.

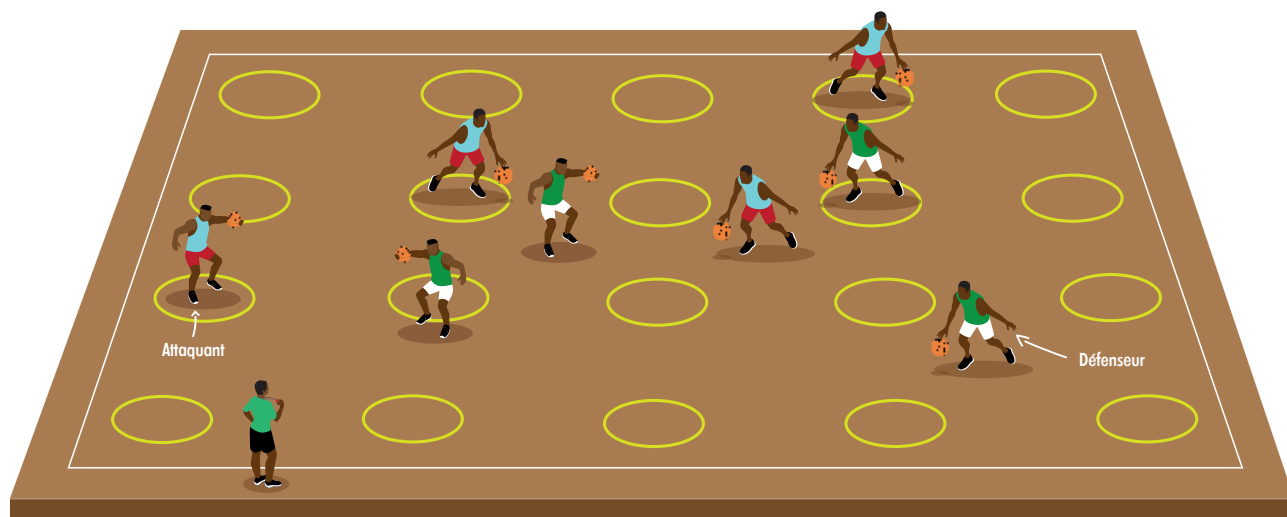
## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Disposé-e-s en vague, chaque joueur-euse a 1 ballon. Les participant-e-s (suiveur-euse-s) imitent les mouvements de leurs camarades (éclairer-euse-s) sans se tromper de gestes. Faire des étirements.

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes de quatre joueur-euse-s s'affrontent. Chaque équipe a un rôle : Attaquant.e ou défenseur-euse. L'équipe attaquante doit aligner ses quatre joueur-euse-s pour marquer un point. Les défenseur-euse-s cherchent à empêcher les adversaires de s'aligner, en se plaçant dans les cerceaux libres. Quand un point a été marqué, le jeu continue. Les attaquant-e-s ont 1 minute 30 pour essayer de marquer le plus de points. A la fin du temps, les rôles sont inversés. Une nouvelle période de 1 minute 30 commence.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de joueur-euse-s, leur demander de former des lettres

Jouer sans ballon.

Utiliser des couleurs

## JUSTIFICATION

Cet exercice oblige les participant-e-s à développer de nouvelles stratégies sur chaque séquence, pour déjouer l'anticipation des adversaires et tromper leur vigilance.

## RETOUR AU CALME

Disposés en colonnes, les joueur-euse-s effectuent des mouvements d'assouplissement, de coordinations, et puis s'étirent.

## DISCUSSIONS

Demander aux joueur-euse-s de parler de leur vécu et ressenti durant l'exercice.

Comment avez-vous fait pour gagner ?

Avez-vous cherché à réaliser un geste spécifique non connu par les autres ?

Pensez-vous que ces situations vécues pendant le jeu peuvent être retrouvées dans la vie courante ?

Si vous aviez la possibilité, qu'apporteriez-vous en plus dans la vie de votre communauté ?



# L'INNOVATION

## LES DUOS

### OBJECTIF

Être capable de tirer en s'adaptant au changement permanent de consignes.

### PARTICIPANT·E·S

4 équipes de 2 personnes + 2 gardien-ne-s de but.

### MATÉRIELS

2 x 4 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs, ballons.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

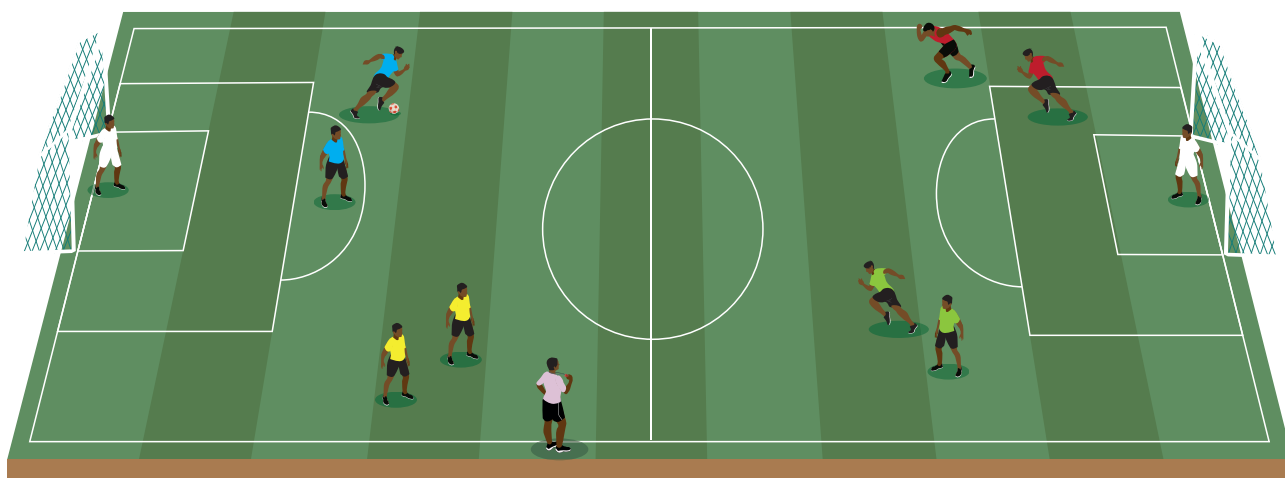
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et exercices techniques (conduite et dribble). (15')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Sur un terrain de 40 sur 20 m avec des gardien-ne-s de buts sur chaque camp. L'éducateur-trice forme quatre duos. Il-elle donne comme consigne aux joueurs-joueuses (par ex. en bleu) de marquer dans le but situé à droite du terrain. Le jeu est une opposition de quatre contre quatre. Les duos vont changer en fonction des consignes de l'éducateur-trice. Par exemple, les bleus jouent d'abord avec les jaunes, ensuite avec les verts et enfin avec les rouges. Le duo qui aura marqué le plus de buts est déclaré vainqueur.

## VARIANTES

Former 2 duos qui vont identifier le but dans lequel ils vont marquer dès le début du jeu  
N'annoncer qu'une couleur, celle qui sera associée au binôme de départ

## RETOUR AU CALME

Course de régénération et stretching-relaxation. (10')

## DISCUSSIONS

Pour pouvoir réussir dans la vie, il faut être capable de s'adapter à toute situation. Donc, il est important de développer les compétences d'adaptabilité pour prétendre à un résultat probant. Les participant-e-s doivent être capables de s'adapter pour développer leur entreprise. Dans cette situation, qu'est-ce qui nous permet de dire qu'on développe l'adaptabilité des joueur-euse-s ? Partir de l'expérience des participant-e-s. Quel est leur ressenti (feedback) ? En quoi l'adaptabilité et l'innovation pourront-elles vous être utiles dans la vie de tous les jours ?



# L'INNOVATION

## JEU RÉDUIT 4X4

### OBJECTIF

Être capable d'avoir plus de temps de jeu, de traverser le terrain, d'avoir un duel avec le-la gardien-ne de but.

### PARTICIPANT·E·S

Adapté pour un effectif de 36 personnes.

### MATÉRIELS

12 balles, 6 plots, 20 coupelles, 2 jeux de dossards, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Stop ballon. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course progressive et contre-attaque 1. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :

Effectifs : 4x4



## DESCRIPTION

Diviser le terrain en trois petits camps qui abritent chacun un match de quatre joueur-euse-s contre quatre. Deux personnes sont arbitres, deux autres sont des « officiels ».

Dans chaque match, quatre joueur-euse-s attaquent le camp adverse en cherchant une faille dans la défense adverse, afin de marquer un but. Ici, le but est de permettre à tous les membres de l'équipe d'avoir l'opportunité de participer à l'attaque et de marquer devant un-e gardien-ne.

## VARIANTES

Diminuer la difficulté en réduisant la défense à 3.

Augmenter la difficulté en exigeant la présence des 4 joueurs-euses d'une même équipe dans le camp adverse pour valider le but.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant.e.s (ressenti)

Comment innover ? Il s'agit de s'adapter à un contexte changeant, d'être créatif-tive. Accepter de se remettre en cause, s'interroger sur les fondamentaux de son activité et leur cohérence à l'objectif visé. Dans cette activité, il faut oser. (15')



# L'INNOVATION

## ALERTE

### OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à intégrer différentes sources d'informations.

### PARTICIPANT-E-S

4 équipes de 3 personnes.

### MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet, 2 jeux de chasubles.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance, vérification des tenues. (05')

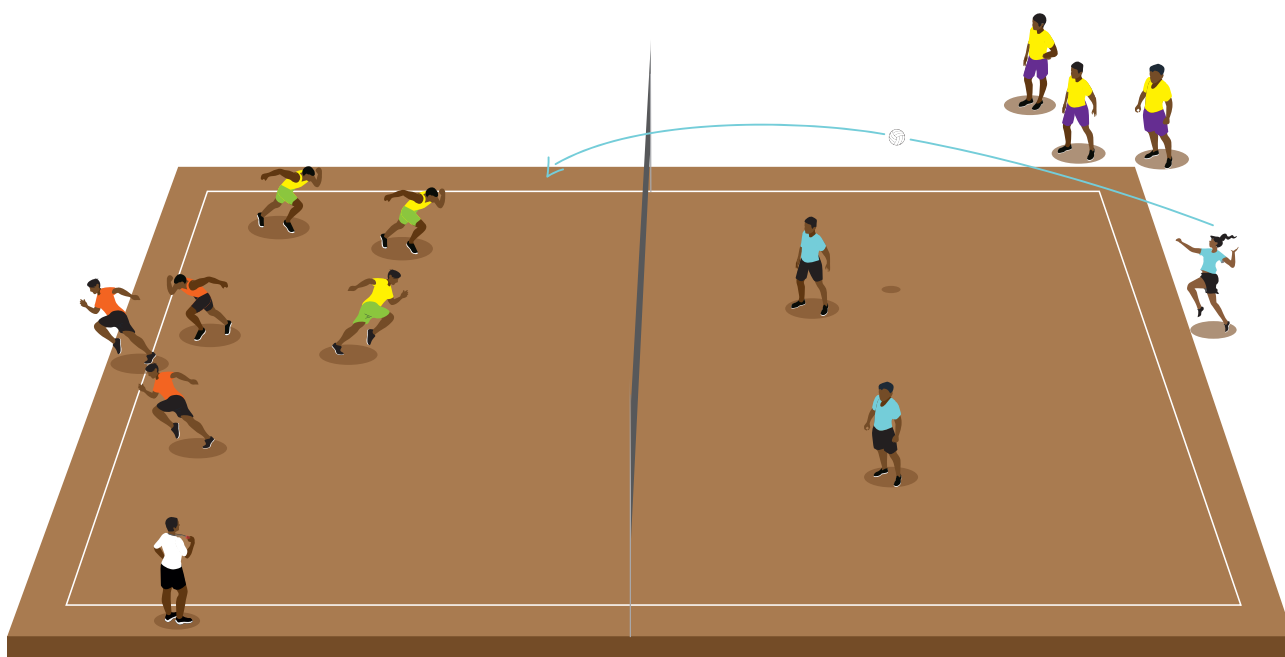
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course d'environ 10 mn autour du plateau de travail délimité. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Participant-es réparti-e-s en 2 groupes de part et d'autre du terrain et placée-s sur la ligne des 9m. Pendant 7 mn, chaque groupe fait des services en cuillère, en visant la zone arrière adverse. Ensuite, pendant 7 mn, ils-elles visent la zone avant adverse. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Constituer quatre équipes de trois joueur-euse-s (deux équipes sur chaque moitié de terrain). Pendant l'échange, il n'y a que six joueur-euse-s qui concourent (trois contre trois). Quand l'échange est terminé, l'équipe qui a gagné reste sur le terrain et sert sans attendre. Les trois joueur-euse-s qui ont perdu sont immédiatement remplacés par les trois joueur-euse-s qui jouent sur la même moitié de terrain. L'objectif est de mettre l'adversaire en difficulté dû à la vitesse des services quand l'échange est gagné. Lorsque l'échange est perdu, il s'agit de s'organiser au mieux.

## VARIANTES

Varié le nombre de joueur-euse-s (ex. 4 contre 4 ou 5 contre 5)

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Qu'est-ce qui vous a permis de faire tourner votre équipe, sans que vous ne fassiez tomber le ballon ? Comment dans la vie courante la prise d'initiative et l'innovation peuvent-elles améliorer vos relations dans un travail d'équipe ?

Réaliser des échanges en équipe, entrer et sortir ensemble du terrain, sans que le ballon qui vous arrive ne touche le sol, requiert la mise en place d'actions collectives. Cela nécessite aussi des stratégies de déplacements conjointement menées. (25')



# L'INNOVATION

## SAUT DE GRENOUILLE

### OBJECTIF

Être capable de faire un saut vers l'avant et atteindre la plus grande distance.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

1 ruban de mesure, 1 feutre, 1 latte et 1 plot.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

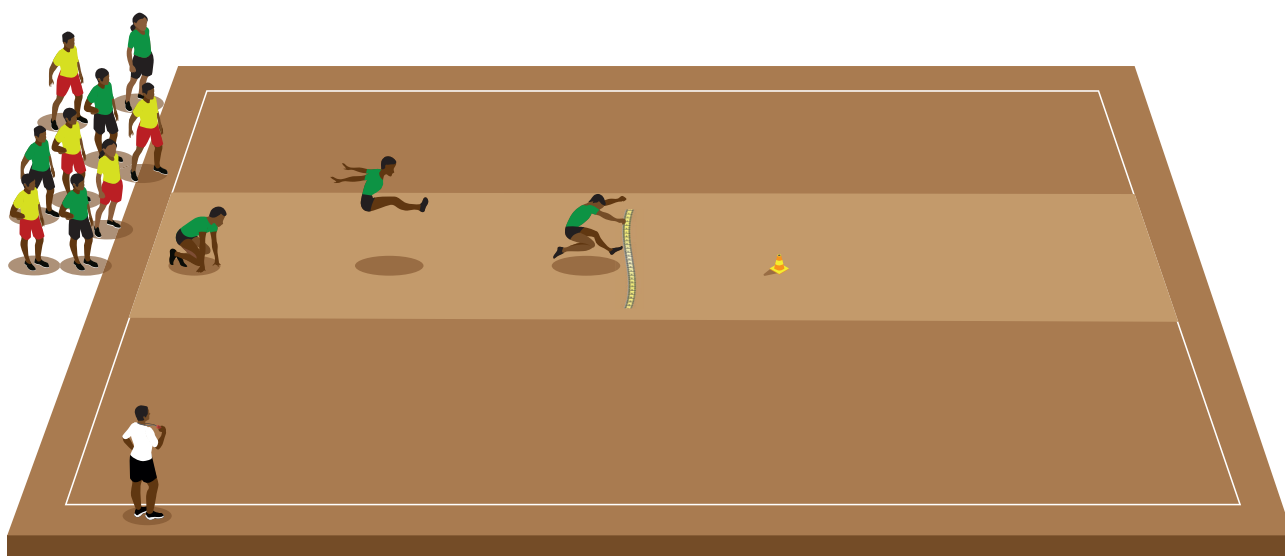
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Passé à 10, gammes athlétiques (élevations des genoux, talon fessiers, sauts groupés), saute-mouton. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Constituer deux équipes. A partir d'un point de départ, les participant-e-s enchaînent des sauts de grenouille les un-e-s après les autres. Le-la premier-ère athlète de chaque équipe se place derrière la ligne de départ. Il-elle réalise un saut vers l'avant aussi loin que possible, en atterrissant sur ses deux pieds. L'éducateur-trice marque le point de réception le plus proche de la ligne de départ (talons) avec une latte. Le point de réception devient la ligne de départ pour le-la deuxième athlète, qui exécute son saut de grenouille à partir de ce point. Le-la troisième athlète part du point de réception du/de la deuxième et ainsi de suite.

L'épreuve se termine lorsque le-la dernier-ère athlète a sauté et que son point de réception a été marqué. Chaque équipe dispose de deux essais.

## VARIANTES

Mettre 2 concurrent-e-s en même temps.

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation. (10')

## DISCUSSIONS (25 MN)

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Avez-vous aimé le jeu ?

Quels problèmes avez-vous rencontré, et quelles solutions avez-vous développées ?





# TRAVAILLER EN ÉQUIPE



## 2.1. LA COOPÉRATION/L'ENTRAIDE/LA SOLIDARITÉ CARRE TOUCHÉ – CARRE RUINÉ

### OBJECTIF

Être capable d'effectuer la passe dans le but de coopérer pour réaliser un objectif.

### ÂGE

A partir de 8 ans.

### PARTICIPANT·E·S

12 à 30 personnes.

### MATÉRIELS

Des petits plots pour délimiter les différents carrés, de gros plots pour délimiter les portes entre les carrés à ruiner, 4 chasubles pour différencier les chasseur·euse·s, 1 ballon mou.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

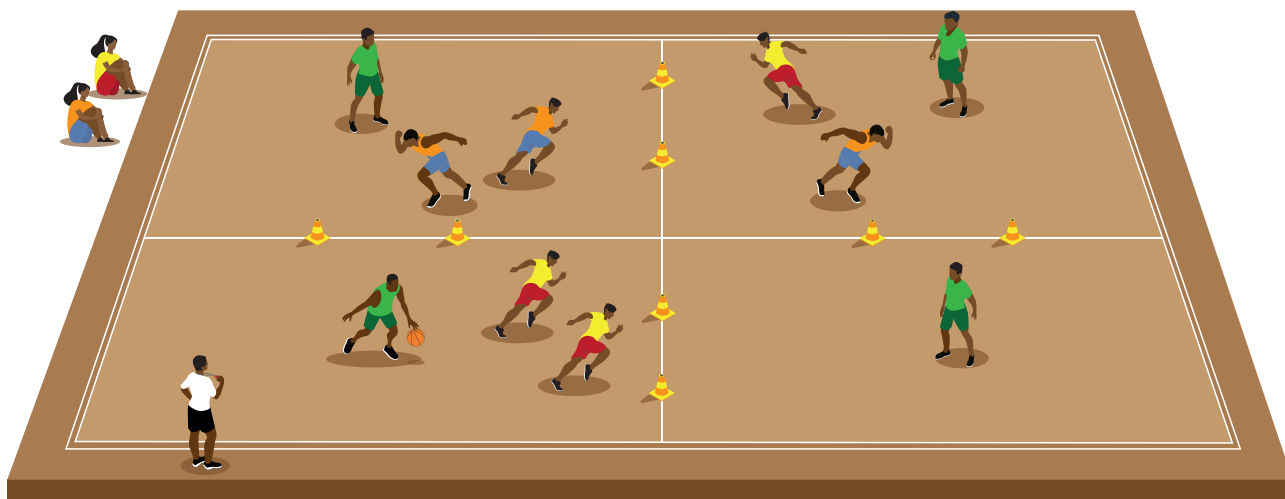
#### PRISE EN MAIN

Parler de la vie en société. Définir et expliquer les notions de citoyenneté, de coopération et d'entraide. Expliquez le but et les règles de l'exercice.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Jeu de passe à 10 avec des équipes de 4 à 6 joueur·euse·s.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Chaque carré mesure 5 x 5 mètres. Les 4 carrés se touchent pour former un grand carré. Entre chaque carré, une porte de 1 mètre de large est délimitée. Une partie dure 2 minutes. Au départ du jeu, chaque chasseur-euse est positionné-e dans un carré. Un-e chasseur-euse a le ballon. Les autres joueur-euse-s se positionnent dans le carré de leur choix. Au départ, les chasseur-euse-s essaient de toucher les joueur-euse-s présent-e-s dans leur carré, lesquel-le-s tentent d'esquiver les ballons. S'il n'y en a aucun-e, ils/elles peuvent faire la passe à un-e autre chasseur-euse. Les joueur-euse-s chassé-e-s passent par la porte pour changer de carré. Quand un-e joueur-euse est touché-e, il/elle s'assoit sur le côté du jeu. A la fin du temps, les participant-e-s comptent le nombre de joueur-euse-s touché-e-s. Une nouvelle partie commence avec de nouveaux-elles chasseur-euse-s.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de chasseur-euse-s par cage  
Tous les déplacements se font en dribble

## JUSTIFICATION

Justification : Ce jeu de touches permet d'élaborer des stratégies collectives pour les chasseur-euse-s, individuelles pour les autres joueur-euse-s. Il permet une approche de jeux collectifs, car pour toucher un-e joueur-euse, il faut souvent faire la passe à un-e autre chasseur-euse (travailler la passe). Les chasseur-euse-s doivent toucher le plus de joueur-euse-s possibles, tout en restant chacun-e dans leur carré.

## RETOUR AU CALME

Disposés en vague, les joueur-euse-s exécutent des mouvements de coordination et d'assouplissement et enfin s'étirent.

## DISCUSSIONS

Amener les joueur-euse-s à prendre conscience de la nécessité de coopérer avec les autres, pour atteindre leur but ; et que ce n'est pas toujours tout-e seule qu'on réussit à atteindre ses objectifs. Parfois la contribution des autres est incontournable pour la réalisation d'un projet, même s'il est individuel. Demander aux chasseur-euse-s la stratégie mise en place pour atteindre leur but. Demander aux joueur-euse-s comment ils/elles ont trouvé l'activité ?  
Se sont-ils/elles passés des informations pour réussir à échapper aux chasseur-euse-s, ou pour toucher un-e joueur-euse ?



# LA COOPÉRATION/L'ENTRAIDE/LA SOLIDARITÉ OPPOSITION

## OBJECTIF

Être capable de bien occuper le terrain, d'attaquer et de défendre en fonction de la situation, de coopérer offensivement et défensivement avec ses coéquipiers-ières.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 5 personnes (1 gardien-ne, 2 défenseur-euse-s, 2 attaquant-e-s) plus d'éventuel-le-s remplaçant-e-s attaquant-e-s).

## MATÉRIELS

8 plots (dont 4 pour former les buts), 1 ballon, 2 x 5 maillots de 2 couleurs différentes.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

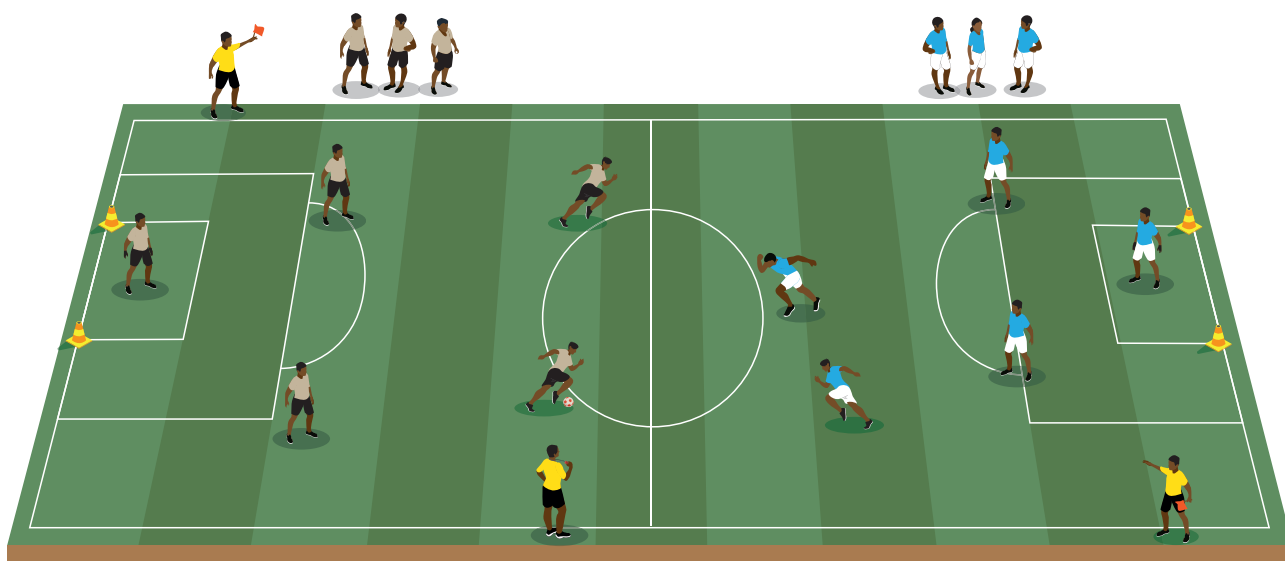
### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Révision technique suivi des gammes athlétiques. (15')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Situation de match, 2 équipes de même nombre s'affrontent sur un terrain de 30 x 25 mètres. Les joueur-euse-s de l'équipe qui sont en possession du ballon, occupent l'espace en largeur et en profondeur et tentent de marquer le but dans le camp adverse. Les joueur-euse-s de l'équipe qui n'ont pas le ballon, doivent réduire les espaces et empêcher les joueur-euse-s de marquer le but. L'équipe qui aura marqué plus de buts que son adversaire, gagne le match.

## VARIANTES

Le/la même joueur-euse ne peut marquer 2 fois de suite

Réduire le nombre de touches de balles : « 2 touches par exemple »

À chaque but marqué, les joueur-euse-s de chaque équipe changent de postes (gardien-ne, défenseur-euse, attaquant-e).

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

La coopération/l'entraide est souvent évoquée comme une clé de la performance.

Donc, pour prétendre à un résultat probant dans une entreprise, il faudra forcément cultiver la coopération.

Elle permet d'être plus efficace, mais également d'être plus compétitif-ve.

Comment avez-vous travaillé la coopération ?

Est-ce que tou-te-s vos camarades étaient impliqué-e-s dans le jeu ?

En quoi la coopération pourrait-elle vous être utile dans la vie de tous les jours ?



# LA COOPÉRATION/L'ENTRAIDE/LA SOLIDARITÉ PROTÉGEZ VOS ÉQUIPIER·IÈRE·S

## OBJECTIF

Être capable d'aider ses équipier·ière·s dans la générosité et grâce à une bonne lecture du jeu.

## PARTICIPANT·E·S

Pour une classe à gros effectif, mettre des séquences de jeu de 20 personnes.

## MATÉRIELS

12 balles, 20 coupelles, 3 jeux de dossards, sifflets et feuilles de marquage.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

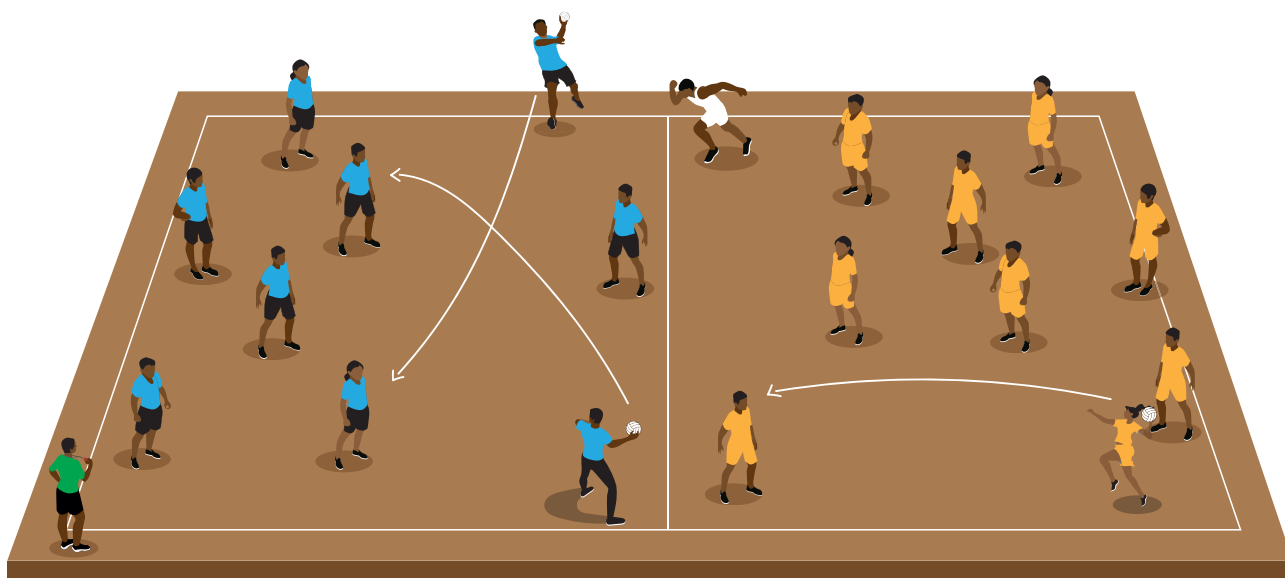
Passes à 10 sur moitié de terrain. (10')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Exercices individuels et libres et d'opposition. (15')

## PARTIE PRINCIPALE : (40')

TERRAIN DIVISÉ EN DEUX MOITIÉS OPPOSANT SUR CHAQUE PARTIE 9 JOUEUR·EUSE·S ET 1 CHASSEUR·EUSE.



## DESCRIPTION

Le/la chasseur-euse doit essayer de toucher un-e joueur-euse qui n'a pas de ballon.  
Les joueur-euse-s en possession d'une balle doivent la passer à ceux/celles susceptible d'être attrapé-es.

Un ou plusieurs ballons peuvent être utilisés.  
Si plusieurs ballons sont utilisés, il faut faire attention à ce que le réceptionneur n'en reçoive qu'un seul.

Le/la chasseur-euse a une chasuble qui le/la distingue des autres et la passe au/à la joueur-euse attrapé-e.  
Le/la chasseur-euse ne doit pas se tenir devant un-e passeur-euse et attendre qu'il/elle ait fait sa passe.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de ballons.

Augmenter le nombre de chasseur-euse-s.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s (ressenti)

L'entraide, c'est quoi ? Cet exercice demande une vision large du jeu et les joueur-euse-s doivent tout le temps se trouver dans des positions de recevoir le ballon et le passer rapidement à quelqu'un-e qui risque d'être attrapé-e, si celui-ci/celle-ci n'est pas apte à recevoir une passe plus facile d'un-e autre joueur-euse.

Avoir la culture d'équipe, veiller sur ses équipier-ière-s, avoir une bonne vision périphérique. (15')



# LA COOPÉRATION/L'ENTRAIDE/LA SOLIDARITÉ

## LA TOUCHE À DEUX... À TROIS

### OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à intégrer la notion de soutien collaboratif.

### PARTICIPANT-E-S

8 à 10 personnes.

### MATÉRIELS

4 ballons, 1 filet et 9 plots.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance, vérification des tenues. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

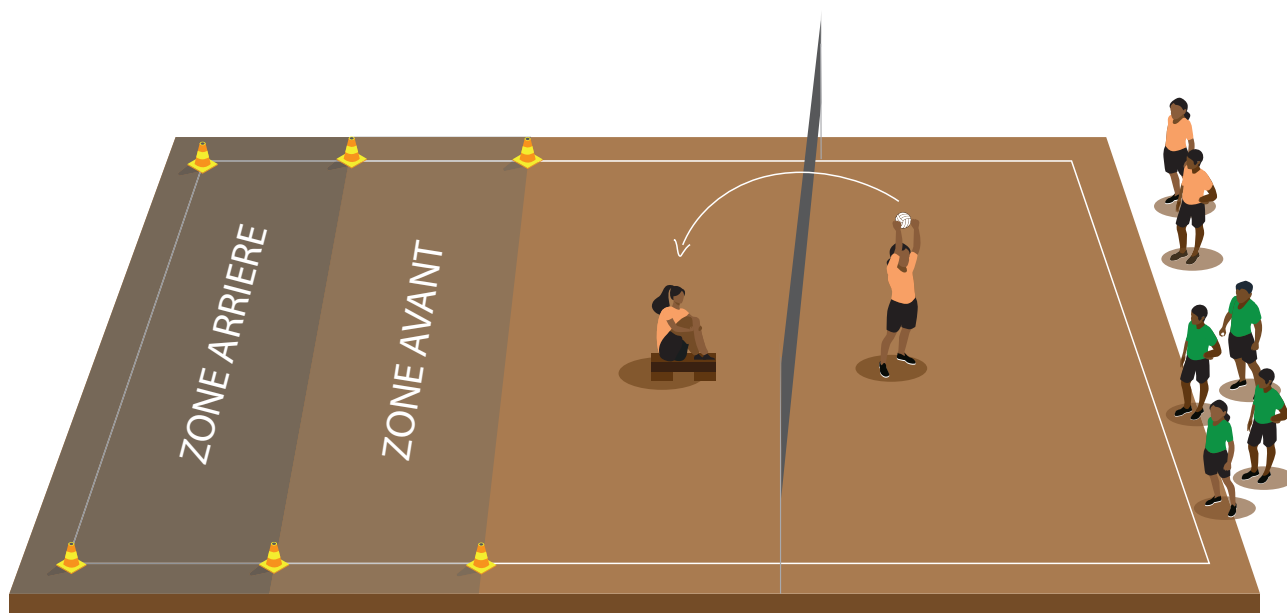
Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

« 1 ballon pour 4 ».

Réaliser 10 frappes à plusieurs, sans que la balle ne tombe. Les participant-e-s s'organisent en groupe pour maintenir une balle en l'air. Frapper la balle avec 1 ou 2 bras, 1 ou 2 mains, pour l'adresser à son/sa camarade (10 touches pour l'équipe = 1 point). Les interdits : le blocage, le rebond, le doublement de touche pour un-e même joueur-euse (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont placé(e)s en groupe de deux. Un-e des partenaires est assis(e) à 3m face au filet sur un banc. En face de lui/elle, son/sa partenaire est debout dos au filet avec 1 ballon. Le/la partenaire debout lance de manière répétée le ballon à son vis-à-vis assis(e) pour lui permettre d'effectuer 10 touches de balles consécutives (sans faire tomber le ballon), en utilisant que ses poignets et ses bras. A la 10ème touche, le/la partenaire assis(e) pousse le plus loin possible la balle par-dessus le filet pour la faire rebondir sur la zone avant ou arrière de l'autre moitié du terrain.

## VARIANTES

Former des équipes de 3 joueur-euse-s : un-e joueur-euse est assis-e et ses partenaires sont debout de part et d'autre.

Utiliser la manchette pour les échanges.

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ?

Qu'est-ce que cela vous a fait d'avoir réussi à envoyer toutes les balles au-dessus du filet ?

Avez-vous été confronté(e) dans la vie courante à des situations au cours desquelles vous avez eu besoin du soutien d'un(e) ami(e) – ou que l'ami(e) ait eu besoin de vous - pour résoudre une situation ? (15')

Se faire des échanges sans perdre le ballon exige des deux partenaires engagé(e)s une collaboration et une synchronisation. Cela n'est possible que seulement si les actions sont communes et coordonnées.



# LA COOPÉRATION/L'ENTRAIDE/LA SOLIDARITÉ JIKUUJEN (FAIRE LUTTER)

## OBJECTIF

Être capable de jeter des coquillages et gagner un point en les reversant.

## PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

## MATÉRIELS

Terrain sûr et sécurisé sans objets dangereux, des coquillages, et un chronomètre.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

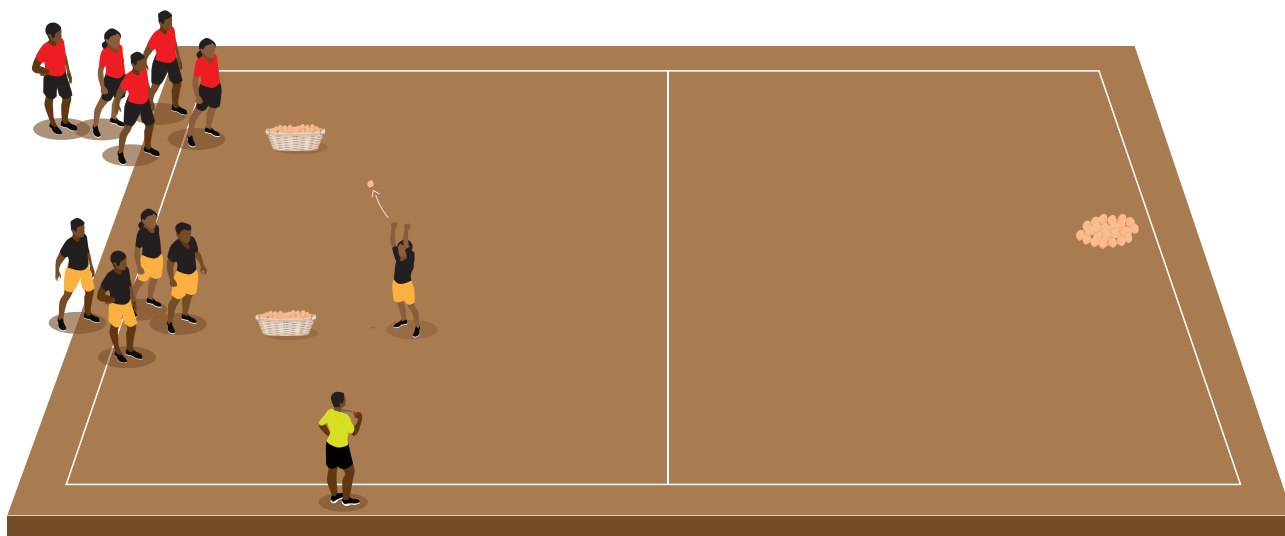
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardio-pulmonaire par une course. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Saut groupé, talons fessiers, élévations des genoux, skipping. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Ce jeu se fait par grade. Chaque équipe vient avec un panier rempli de coquillages. Un-e joueur-euse est désigné-e dans chaque équipe, à chaque fois qu'on amène un coquillage des deux côtés que le/la joueur-euse met ensemble et les jette en haut. Si un coquillage se renverse, l'équipe adverse marque un point. Si les deux se renversent, le combat est nul.

## VARIANTES

Les gros coquillages sont troués à la partie crochue où ils mettent la plume. La présence de la plume empêche le coquillage de se renverser, mais toute fois que le coquillage arrive à se renverser, cela signifie une défaite amère pour l'équipe possédante.

**N.B :** L'équipe gagnante est celle qui totalise le plus de points.

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation et feedback.

## DISCUSSIONS

Que pensez-vous de ce jeu ?

Avez-vous rencontré des problèmes durant ce jeu ?

Avez-vous des suggestions ou recommandations pour ce jeu ?



## 2.2. L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE COURSE DU KANGOUROU

### OBJECTIF

Être capable de protéger la balle.

### ÂGE

À partir de 10 ans.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 30 personnes.

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Expliquer les règles du jeu, introduire une discussion sur l'importance de l'autre dans la vie en société.

### MATÉRIELS

5 à 15 ballons, des cordes, et des cerceaux.

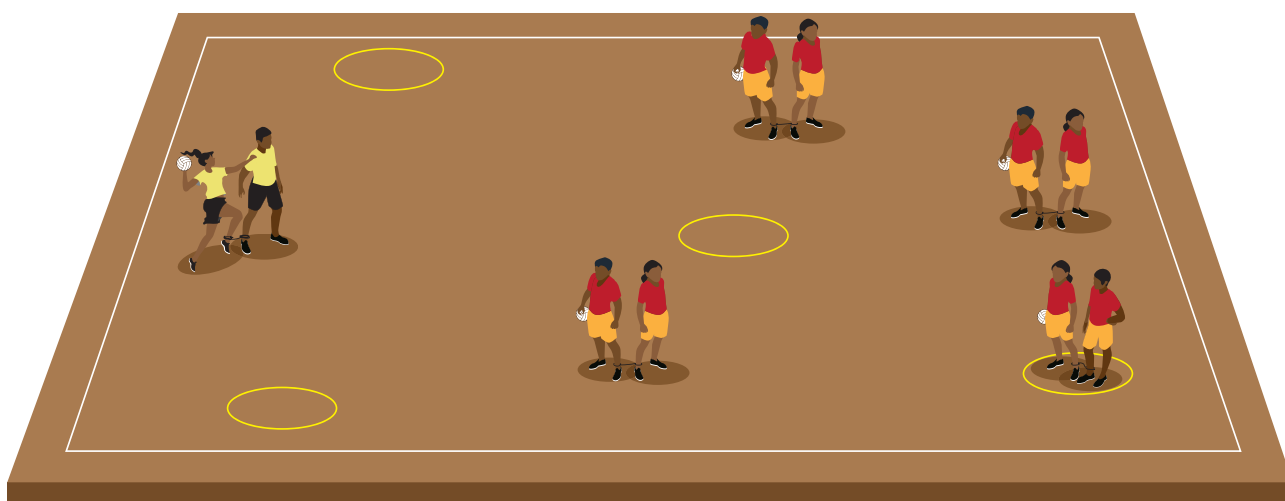
### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Par 2, l'un-e derrière l'autre avec un-e éclaireur-euse et un-e suiveur-euse, le suiveur-euse suit le rythme de l'éclaireur-euse et exécute tous les mouvements de cette dernier-ière.

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Tou-te-s les joueur-euse-s sont sur le terrain et réparti-e-s par paire. Les paires s'attachent un pied l'un l'autre. Chaque paire possède 1 ballon. Une des paires de joueur-euse-s est désignée comme chasseur. La paire chasseur cherche à toucher le ballon des autres joueur-euse-s et les autres paires évitent de se faire attraper par les chasseur.euse.s. Les cerceaux répartis dans l'espace de jeu vont servir de refuge à la paire poursuivie. Une paire se trouvant dans un cerceau et en possession de son ballon ne peut être touchée. Le jeu s'arrête, quand tou-te-s les joueur-euse-s ont été touché-e-s.

## VARIANTES

Sans ballons

Se déplacer sur un pied

Réduire l'espace

Augmenter le nombre de chasseur-euse-s

## JUSTIFICATION

Le fait que chaque joueur-euse évolue avec un-e partenaire avec qui il/elle est attaché-e, les obligent à coordonner leur action, afin de mieux se déplacer. Ainsi les partenaires seront obligé-e-s de coordonner leur action et faire un choix.

## RETOUR AU CALME

Disposé-e-s en vague, les joueur-euse-s sautillent sur place et exécutent des exercices de coordination et d'assouplissement et puis s'étirent.

## DISCUSSIONS

Demander aux joueur-euse-s leur sentiment.

Quelles difficultés ont-ils/elles rencontrées et comment ils/elles ont fait pour les résoudre ?

Ont-ils/elles décidé de se partager les rôles en fonction des compétences ?

Que faites-vous si vous sentez que vous n'allez pas dans la même direction que votre partenaire ?

Vous est-il arrivé dans la vie de vouloir faire une chose et que vous acceptiez de faire autre chose, sous l'influence d'une autre personne ?



# L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE

## VOISINAGE

### OBJECTIF

Être capable de conduire, passer et contrôler le ballon dans l'aire de jeu.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 4 personnes.

### MATÉRIELS

4 x 3 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs et ballons.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

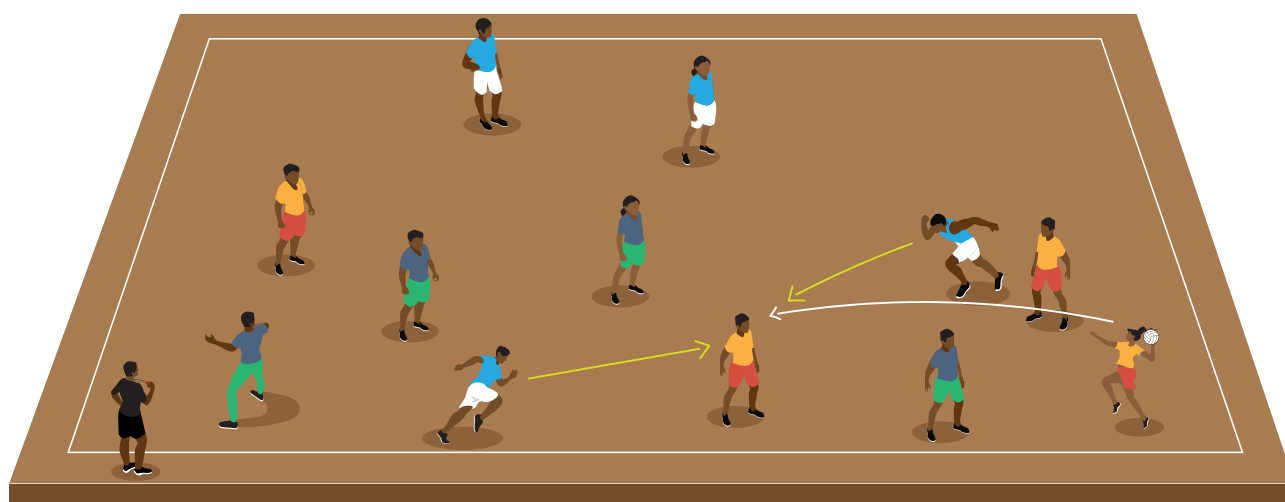
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et des exercices techniques, conduite et dribble et contrôle. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Trois équipes de quatre joueur-euse-s dans un terrain de 30m sur 25m. Chaque équipe doit avoir au moins une joueuse. Deux équipes de couleurs différentes conservent le ballon ensemble, les joueur-euse-s de ces deux équipes peuvent se faire la passe quelle que soit la différence de couleurs. La 3ème équipe essaie de récupérer le ballon. Dès la récupération du ballon, l'équipe qui a perdu la balle défend et celle qui vient de la récupérer joue ensemble avec l'autre équipe. Chaque équipe compte le nombre de fois qu'il/elle a récupéré le ballon. L'équipe qui aura récupéré le plus de ballons gagne la compétition.

## VARIANTES

Chaque équipe aura deux joueur-euse-s qui n'ont pas de limite de touches  
Jouer à 1 touche de balle avec une équipe de couleur différente et de deux touches avec l'équipe de même couleur (faire attention au niveau des joueur-euse-s pour cette dernière variante).

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Le sport est vécu comme un vecteur de cohésion et d'expression culturelle, un espace de valeurs sociales, de tolérance et d'acceptation de la différence. Partant de l'expérience des participant-e-s, comment à travers le football peut-on développer la tolérance ou l'acceptation de la différence ? Comment les participant-e-s ont-ils/elles vécu cette situation ? Quel est leur ressenti ? Expliquer l'utilité de cette compétence dans la vie de tous les jours.



# L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE

## JOUER EN ÉQUIPE

### OBJECTIF

Être capable de contribuer à la réussite de l'équipe.

### PARTICIPANT-E-S

Pour une classe à gros effectif, mettre des séquences de jeu de 4x3 personnes.

### MATÉRIELS

10 balles, 20 coupelles, 2 jeux de dossards, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

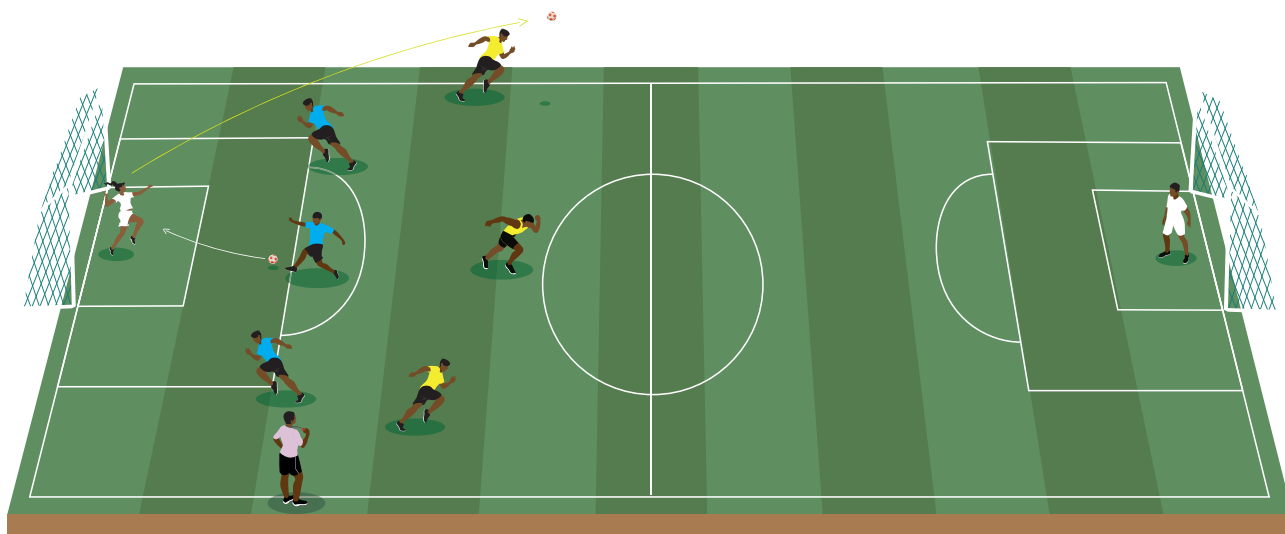
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Des exercices de courses poursuites. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course modérée et passes à 2 avec 1 défenseur-euse. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les arrières ont la balle et se font des passes puis un tir contre le/la gardien-ne de but. Le tir est le signal de la contre-attaque. Le/la gardien-ne lance rapidement la balle à l'un des ailiers. Si la balle est perdue au tir, une nouvelle balle est jouée par le gardien-ne ou l'entraîneur-euse. Jeu libre et combinaisons sont utilisés par les quatre joueur-euse-s de contre-attaque. Les trois défenseur-euse-s doivent varier leur mode de défense et – par moment – venir défendre au milieu de terrain. Les attaquant-e-s gardent un rythme soutenu du début à la fin. Après que l'exercice soit fait, il est réalisé dans l'autre sens.

## VARIANTES

Introduire une défense de l'autre côté

Mettre un-e 4ème défenseur-euse

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s.

Comment développer l'esprit d'équipe ?

Avoir l'esprit d'équipe, veiller sur ses équipier-ière-s, accepter la différence des autres.

S'identifier à l'équipe, partager les valeurs, respecter les valeurs des adversaires. (15')



# L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE

## MA BALLE... MA ZONE

### OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à comprendre et à accepter les choix des autres.

### PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

### MATÉRIELS

6 ballons, 1 filet, 8 plots, et 2 jeux de chasubles.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

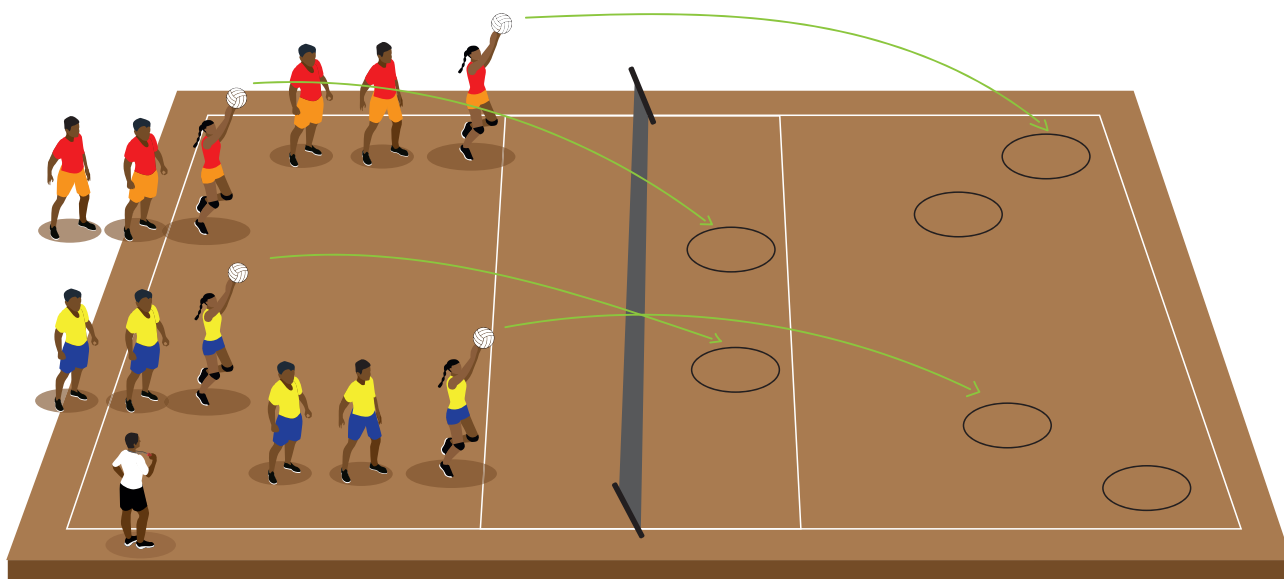
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant-e-s sont réparti-e-s en 3 colonnes. 1 ballon par colonne. Au signal, le/la participant-e en tête de colonne court jusqu'à la ligne des 3 m, lance le ballon contre le filet, le récupère et revient vers la ligne de 9 m en courant pour la remettre au/à la participant-e suivant-e. La première colonne qui fait passer tous ses membres remporte la partie. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont divisé-e-s en 2 équipes de 6 joueur-euse-s. Dans chaque équipe, 3 participant-e-s sont soumis-e-s à un tirage sur les zones (avant ou arrière) à partir desquelles ils/elles vont effectuer leurs lancers, les 3 autres font un choix sur la zone à partir de laquelle ils/elles vont effectuer leurs lancers. Les participant-e-s devant viser la zone arrière située sur l'autre moitié du terrain se placent sur la ligne des 3m, ceux/celles devant viser la zone avant se placent sur la ligne des 9m. Les participant-e-s sur les 3m doivent atteindre une cible située dans la zone arrière (soit par un lancer, une touche haute ou un service bas). Les participant-e-s situé-e-s dans la zone des 9m doivent atteindre 2 cibles situées dans la zone avant (soit par un lancer, une touche haute ou un service bas). L'équipe dont les joueur-euse-s atteignent le plus de cibles concernées remporte la manche.

## VARIANTES

Varier le nombre de lancers (3 ou 4)

Disposer les filles dans la zone des 3 m

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Qu'est-ce que vous avez ressenti, quand vos partenaires (ou adversaires) ont effectué leurs services dans la zone des 3m ? Avez-vous vécu des situations où vous avez été obligé-e-s de considérer et comprendre votre interlocuteur-trice par rapport à ses choix ?

Dans une situation où les participant-e-s doivent intégrer des dispositions d'exécution (aléatoire ou subie) d'une tâche par leur partenaire, les attitudes d'acceptation compréhensive des différences peuvent être renforcées. (15')



# L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE

## LE TRIPLE SAUT BALISÉ

### OBJECTIF

Être capable de réaliser un triple saut dans un espace organisé.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

Le tracé au sol peut être remplacé par des cerceaux. Les distances demandées sont mesurées au centre des zones de traçage ou au centre des cerceaux.

3 chronomètres

Environ 12 petits plots.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

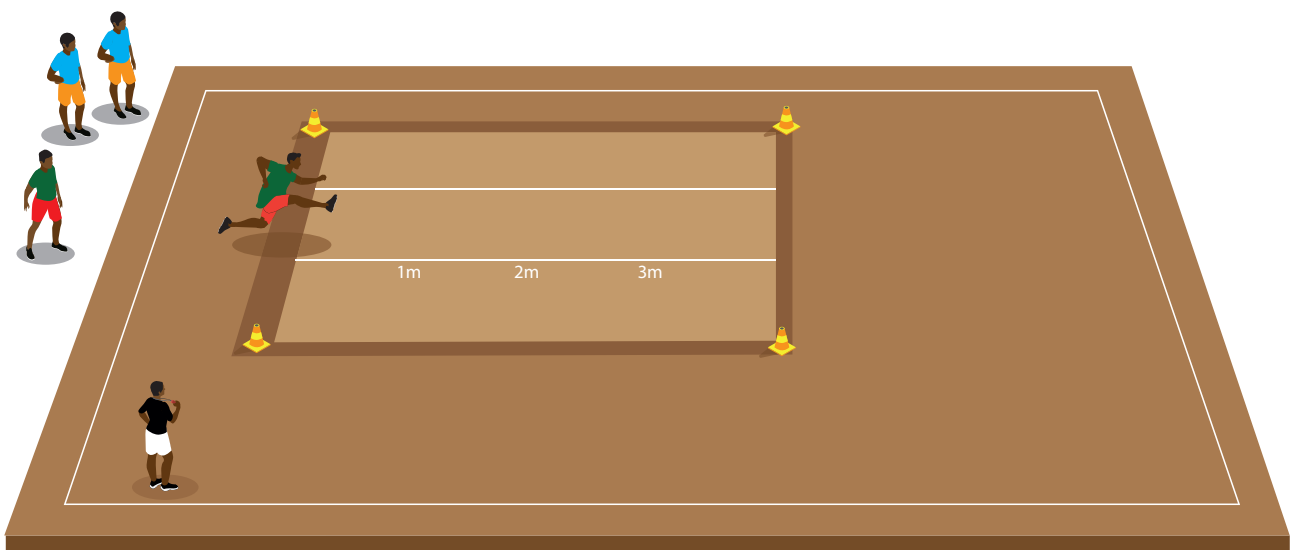
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings ... (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

L'athlète choisit un espace de triple saut adapté à son niveau. Il/elle réalise après un élan de maximum 5 mètres (balise), sa performance maximale dans ce concours avec minimum 2 essais. Chaque performance est enregistrée et la meilleure est comptée pour l'équipe.

Pour les 7/8 ans, la performance doit être réalisée sur les 2 latéralisations possibles du saut : Espaces de sauts (barèmes) : 1m = 1 point, 1,25m = 2 points, 1,50m = 3 points. Pour les 9/10 ans, le saut est effectué sur la latéralisation choisie : Espaces de sauts (barèmes) : 1,50m = 1 point, 1,80m = 2 points, 2,15m = 3 points.

Le classement se fait en fonction des scores : l'équipe vainqueur sera celle qui aura réalisé le meilleur total. Les autres équipes sont classées selon l'ordre des résultats d'équipe. Le nombre de points sera attribué avec le système habituel (9 équipes : 1er score = 9 points, 2e score = 8 points, etc.).

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Facteurs clés du triple saut balisé : l'acceptation de la différence. Le jeu va amener à comprendre que les gens n'ont pas les mêmes prédispositions, donc à accepter la différence tout en essayant à chaque fois de se surpasser.



# L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE KASSOFOR (NOUER DES RELATIONS)

## OBJECTIF

Mettre le maximum de participant-e-s en pénitence.

## PARTICIPANT-E-S

10 à 20 personnes.

## MATÉRIELS

Un objet de petite dimension (mouchoir, foulard, pagne etc.)

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Attaque esquivée, entrée entre les jambes, saut mouton, saut groupé. (15')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardio-pulmonaire par une course. (05')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Pour ce jeu, les joueur-euse-s sont assis-es en cercle. Un-e joueur-euse debout à l'extérieur du cercle : ce-tte joueur-euse tient en main l'objet à déposer (le/la meneur-euse). Pour le/la joueur-euse debout, il consiste, en tournant autour de ses camarades, à déposer discrètement l'objet derrière le dos d'un-e joueur-euse assis-e et faire le tour du cercle pour revenir à lui/elle, sans que ce-tte dernier-ère s'en accroche. Pour le/la joueur-euse assis-e, il consiste à être vigilant. Une fois le « mouchoir » déposé dans le dos du/de la joueur-euse assis-e, plusieurs situations peuvent se présenter: Si le/la joueur-euse assis-e est inattentif-ve et le/la meneur-se a le temps de faire le tour du jeu pour revenir à lui/elle, le/la joueur-euse fautif-ve est battu-e avec l'objet et placé-e « en chandelle » debout au centre du cercle, il/elle sera remplacé-e par le/la prochain-e joueur-euse inattentif-ve. Si le/la joueur-euse assis-e s'aperçoit que le « mouchoir » a été déposé dans son dos, il/elle s'en saisit et part en courant à la poursuite du/de la meneur-euse. Deux réalités apparaissent alors :

1-Le/la meneur-euse parvient à revenir s'asseoir à la place laissée libre, sans être rattrapé-e : le jeu continue donc avec le/la nouveau-elle meneur-euse qui est en possession du mouchoir.

2-Le/la meneur-se est rattrapé-e, touché-e (battu-e) par son/sa poursuivant-e : il/elle sera alors placé-e en chandelle au milieu du cercle. Il/elle ne sera remplacé-e que par un-e joueur-euse inattentif-ve ou par un-e meneur-se rattrapé-e. Dans le deuxième cas, l'exercice se poursuit aussi avec le/la nouveau-elle meneur-euse en possession du mouchoir.

## VARIANTES

« AL NGA NIO MOTTA »

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Comment trouvez-vous ce jeu ?

Avez-vous rencontré des problèmes durant le jeu ?

Avez-vous des suggestions ou des commentaires sur le jeu ?



## 2.3. L'ESPRIT D'ANALYSE LE REPAS DES LAPINS

### OBJECTIF

Être capable de tirer et d'esquiver des ballons.

### ÂGE

À partir de 8 ans.

### PARTICIPANT·E·S

De 6 à 12 personnes.

### MATÉRIELS

Un terrain de basket, des ballons de basket-ball qui servent de carottes, des cerceaux pour délimiter les zones des chasseur·euse·s, et un ballon mou pour viser les lapins.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

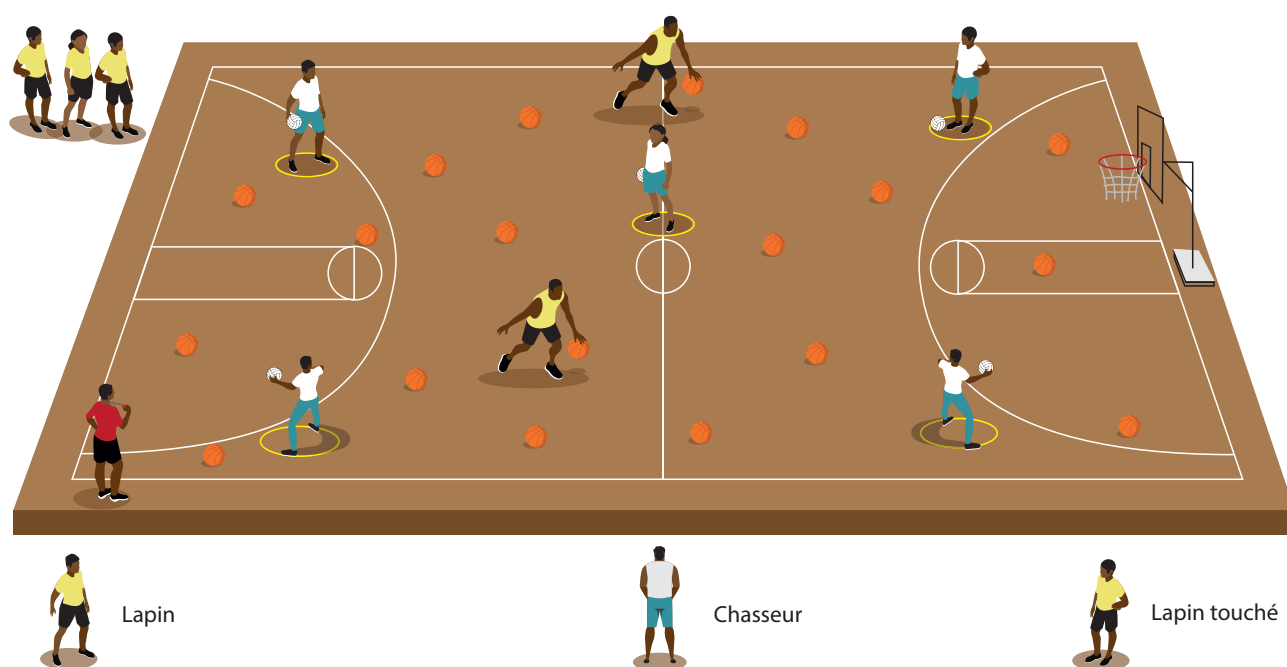
#### PRISE EN MAIN

Parler de la vie et des obstacles que nous rencontrons dans notre quotidien, que nous sommes obligés de surmonter pour trouver des solutions et rendre notre vie meilleure. Expliquer le déroulement du jeu et de son but.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Réparti·e·s en colonnes de 6 à 8 joueur·euse·s, les participant·e·s font des courses et répètent.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

L'éducateur-trice dispose à l'intérieur du terrain les cerceaux ainsi que les carottes (ballons). L'équipe des chasseur-euse-s se place dans les cerceaux. Les chasseur-euse-s disposent d'un ballon mou. L'équipe des lapins se positionne en file indienne en dehors du terrain sur les deux lignes de fond. Au signal, deux lapins de part et d'autre entrent dans le champ (terrain) et tentent de récupérer chacun une carotte, et tentent de marquer un panier sans se faire toucher par les chasseur-euse-s.

Les lapins, dans le terrain, peuvent sortir quand ils veulent ou sur demande de leurs coéquipier-ière-s. A ce moment, le lapin suivant peut à son tour entrer dans le champ pour récupérer des carottes. Un lapin sorti sans avoir été touché peut rejouer et se place dans la file indienne. Si le lapin se fait toucher, il replace les carottes qu'il a dans la main et est éliminé. Quand la moitié des lapins a été éliminée, les rôles sont inversés afin de réaliser la 2ème manche de ce jeu d'esquive et de stratégie.

## VARIANTES

L'éducateur-trice peut supprimer les cerceaux et les chasseur-euse-s ont le droit de se déplacer dans le terrain, s'ils/elles n'ont pas le ballon dans les mains.

Réduire l'espace.

## JUSTIFICATION

Ce jeu d'esquive et de stratégie est idéal pour développer les stratégies individuelles et collectives chez vos participant-e-s. Il peut servir d'échauffement dans un sport collectif ou dans un cycle de jeux traditionnels.

## RETOUR AU CALME

Marche rapide sous forme de compétition, relais autour du terrain de basket-ball. Étirements statiques.

## DISCUSSIONS

Comment trouvez-vous le jeu ?

Le jeu est-il amusant ?

Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées au cours du jeu ?

Comment avez-vous procédé pour gagner ?

Si vous reprenez une nouvelle partie, qu'est-ce que vous n'allez plus refaire ?

Qu'est-ce qui vous a le plus plu dans le comportement de vos partenaires ?

Amener les participant-e-s à proscrire les actions non réfléchies d'avance ?



# L'ESPRIT D'ANALYSE

## LES BALLE BRÛLANTES

### OBJECTIF

Renvoyer avec le pied uniquement dans le camp adverse le maximum de ballons.

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 5 personnes.

### MATÉRIEL

2 x 5 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs, et ballons.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

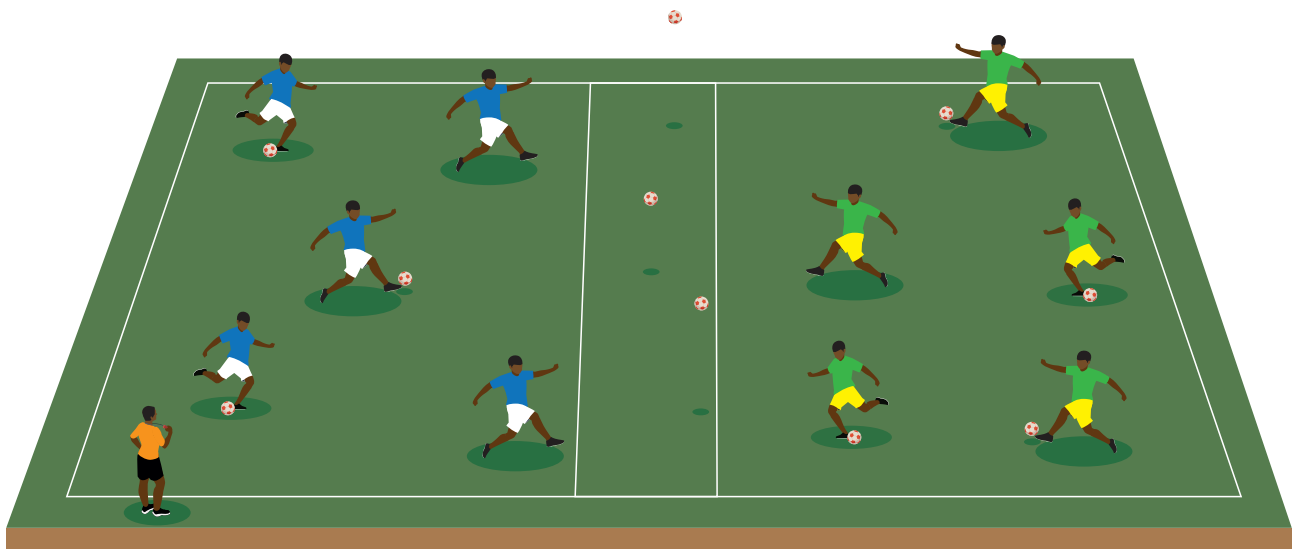
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et des exercices techniques, passe en hauteur, mi-hauteur et à terre. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes A et B avec un nombre égal de joueur-euse-s et un ballon par joueur-euse au minimum, dans un terrain de 30 x 15 mètres avec une zone interdite au milieu. Chaque équipe reste dans sa zone et envoie le maximum de ballons dans la zone adverse. Les séquences de jeu varient entre 30 secondes à 2 minutes. L'équipe qui a le moins de ballons dans son camp à la fin du jeu gagne la partie.

## VARIANTES

Le renvoi se fait uniquement avec le coup de pied

Le/la joueur-euse peut sprinter en traversant la zone neutre pour aller poser le ballon dans la zone adverse

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

L'esprit d'analyse amène à effectuer une bonne lecture d'une situation, afin de pouvoir reconnaître, identifier les problèmes. Il repose sur la conscience et les capacités que chacun-e doit donner le meilleur de ce qu'il/elle peut offrir. Cette situation montre que pour atteindre un objectif, il faut au préalable procéder à un diagnostic juste, qui consiste à analyser toutes les informations relatives au contexte. Comment les participant-e-s ont-ils/elles vécu cette situation ? Quel était le niveau d'implication pour l'atteinte de cet objectif ? Expliquer l'utilité de cette compétence dans la vie de tous les jours ?



# L'ESPRIT D'ANALYSE TOUCHE LE BALLON

## OBJECTIF

Être capable de déplacer un médecine-ball par des tirs de balles jusqu'à un point.

## PARTICIPANT·E·S

Chaque match oppose 2 équipes de 8 personnes.

## MATÉRIELS

20 balles, 20 coupelles, 2 jeux de dossards, sifflets et feuilles de marquage.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

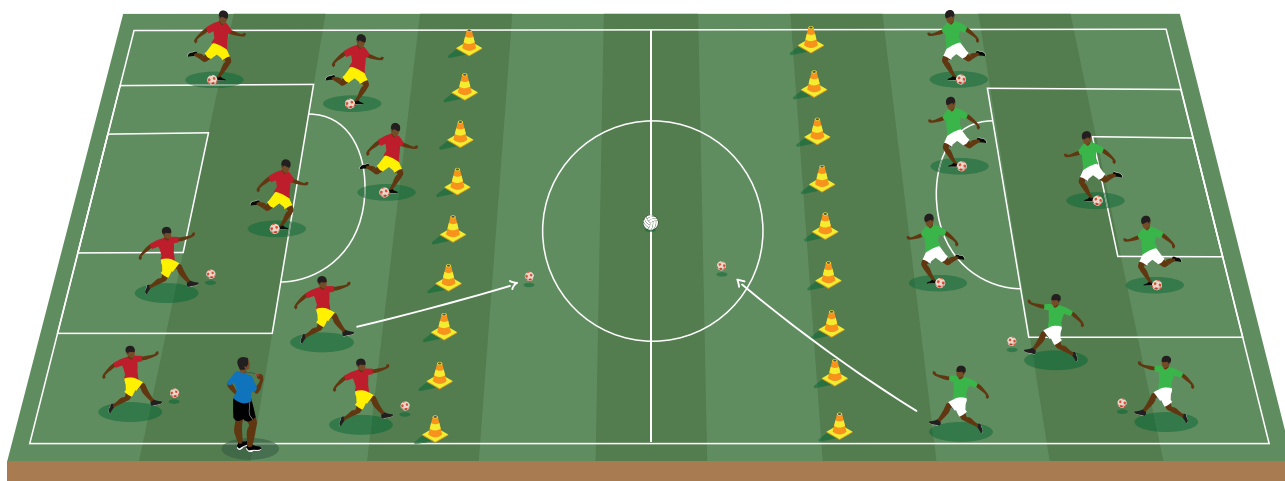
Des exercices de tirs au poste en dehors des carrés. (10')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course et passes diverses. (15')

## PARTIE PRINCIPALE : (40')

DEUX ÉQUIPES DÉLIMITÉES PAR UNE FRONTIÈRE (TRACÉE DE CÔNES) S'AFFRONTENT PAR L'INTERMÉDIAIRE DE BALLE.





## DESCRIPTION

Une grosse balle, un médecine-ball, est placé au centre du terrain. Deux lignes de but de part et d'autre du terrain sont tracées par des cônes. L'équipe est divisée en deux groupes avec le même nombre de ballons.

Maintenant chaque équipe doit tirer, de sa propre ligne de but, sur le médecine-ball, afin de le faire rouler jusqu'à l'autre ligne. Les tireurs ne sont pas autorisés à se déplacer entre les deux lignes de buts, mais désigne un-e joueur-euse qui va récupérer les ballons se trouvant dans cette zone.

## VARIANTES

limiter le nombre de balles

Augmenter le nombre de médecine-balls

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. La créativité, comment y arriver ?

C'est d'abord assumer son rôle d'acteur principal, avoir la confiance en soi et ne jamais abandonner.

Avoir la capacité d'analyser, d'identifier les contraintes et apporter des réponses. (15')



# L'ESPRIT D'ANALYSE

## COULOIR INTERDIT

### OBJECTIF

Développer la capacité à prendre une décision consécutive à une prise d'information.

### PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

### MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet et 1 toile de couleur.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

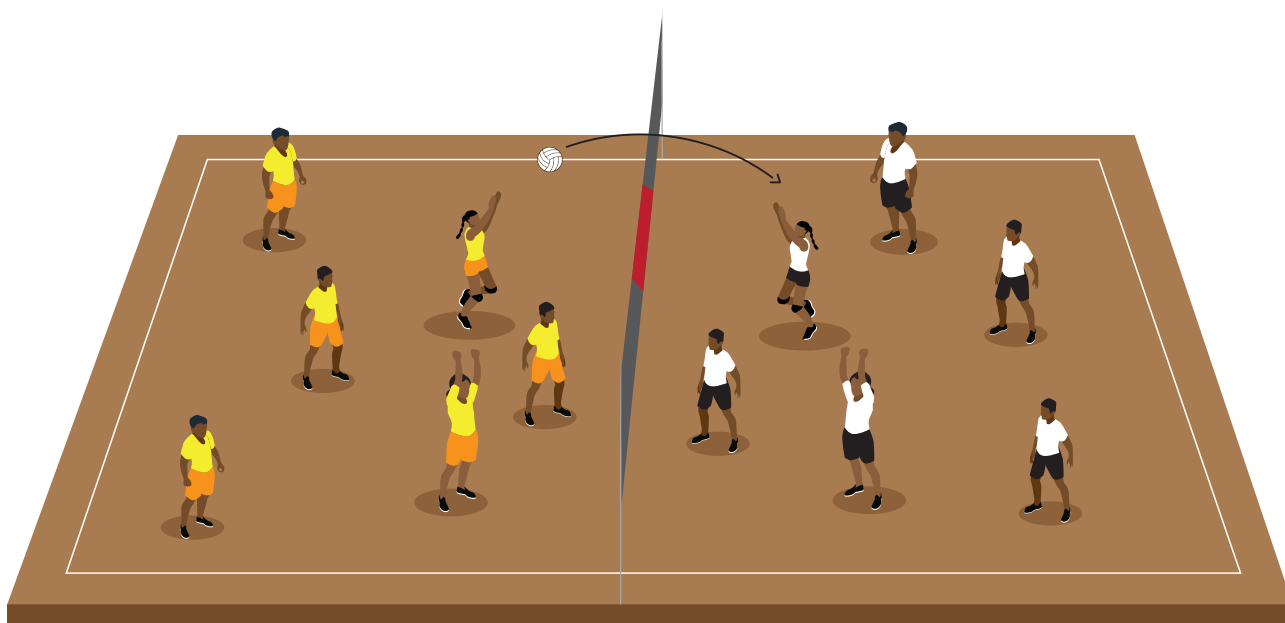
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant-e-s sont réparti-e-s en deux groupes de part et d'autre du filet. Chaque groupe dispose de quatre ballons. Au coup de sifflet de l'arbitre, et pendant une minute, les joueur-euse-s des deux équipes se font en continue des services simultanés. L'objectif est de renvoyer (en service) le plus de ballons dans le camp adverse à la fin du temps. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont réparti-e-s en deux équipes de part et d'autre du terrain de volley-ball. Sur 1.5m, le filet est recouvert d'une toile indiquant une zone au-dessus de laquelle il est interdit de faire passer le ballon. Le jeu démarre à partir d'une touche balle ou d'un service. Les équipes doivent se faire des échanges (en touche haute ou en manchette), tout en évitant de faire passer la balle au-dessus de la zone interdite. Un-e joueur-euse, qui fait passer la balle au-dessus du couloir interdit, est éliminé-e et sort du jeu, tandis que l'équipe adverse marque un point.

## VARIANTES

Déplacer (coulisser) le « couloir interdit » toutes les 30 secondes  
Réduire le nombre de participant-e-s (ex. 3x3 ou 4x4)

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Comment avez-vous fait pour ne pas envoyer le ballon par-dessus le couloir interdit ? Comment expliquez-vous le fait que certain-e-s camarades aient fait passer le ballon par-dessus le couloir interdit ? Avez-vous été confronté à des situations où vous devriez prendre une décision après avoir analysé un nombre d'informations ?

Effectuer des échanges, en tenant compte d'une zone au-dessus de laquelle on ne peut faire passer la balle, requiert de la part des participant-e-s un travail instantané d'analyse temporelle, spatiale et proprioceptive de leur environnement. Ainsi, la prise de décision par rapport au couloir de jeu autorisé est forcément liée à un processus d'analyse critique. (15')



# L'ESPRIT D'ANALYSE

## LES QUATRE COINS

### OBJECTIF

Être capable de ramener le drapeau dans son camp, sans se faire toucher par les défenseur-euse-s adverses.

### PARTICIPANT·E·S

4 groupes de 5 personnes avec 4 arbitres.

### MATÉRIELS

Une cour ou gymnase, 4 carrés délimités par des plots ou/et des cerceaux.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues et présentation de la séance. (03')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Au signal de l'animateur-trice dans un premier temps, sortir de son camp (plot ou cerceau) pour en occuper un autre. Le/la participant-e sans « camp » va au centre du carré et tentera au signal suivant de retrouver un camp. Quand les règles sont comprises, l'arbitre de chaque terrain pourra donner le signal de départ.

## VARIANTES

Attendre le signal sonore les yeux fermés afin de se mettre en position d'attente pour bien réagir au signal.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant.e.s. Facteur clé des 4 coins : l'anticipation.

Il faut toujours anticiper les cerceaux potentiellement libres pour trouver un refuge.

Pour mettre en œuvre un projet, il est essentiel d'être prévenant en envisageant toujours plusieurs plans.



# L'ESPRIT D'ANALYSE

## XALAA MA NDIR BAJJO (LAISSEZ-MOI PASSER)

### OBJECTIF

Être capable de capturer beaucoup de prisonnier·ières.

### MATÉRIELS

Espace sablonneux.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

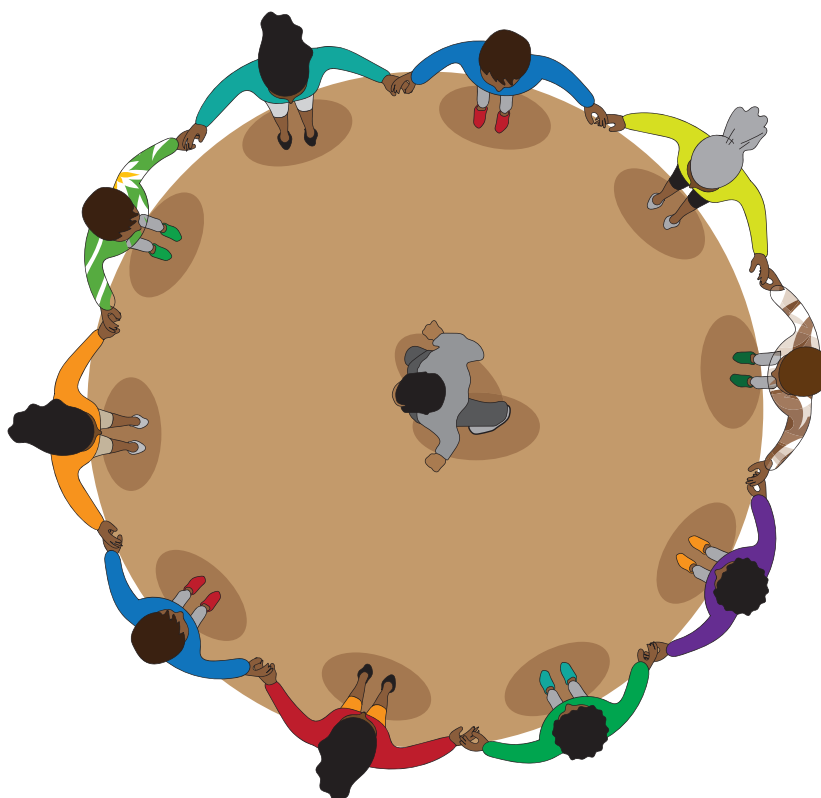
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Élévation des genoux, talons fessiers, saut groupé, saut mouton. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

L'exercice consiste à former un cercle en se tenant la main dans la main et un-e prisonnier.ière sera au milieu, qui est choisi-e par le groupe ou qui se porte volontaire. Le/la prisonnier-ière cherche ou tente de forcer le passage au niveau de la chaîne formée par les autres joueur-euse-s et à s'enfuir vers la zone-refuge. Le/la joueur-euse central-e, ayant réussi à forcer la chaîne et à rejoindre la zone refuge, est déclaré-e vainqueur.

Il/elle est remplacé-e au centre par le/la joueur-euse du cercle qui a laissé passer. Il/elle prend lui/elle-même place sur le cercle et, s'il/elle est rattrapé-e avant le cercle refuge (ou arbre palissade), il/elle reprend sa place au centre.

## VARIANTES

**HALAMADIRBADO** « laissez-moi passer ». Ce jeu semble avoir absorbé un autre jeu se référant au Colin-Maillard joué par une dizaine d'enfants/d'adolescent-e-s, dont une personne (aveuglée par un bandeau) se place dans le cercle et fait le tour en disant : « BI TANK-TANKU KAN LA ? » (À qui est ce pied ?), ce à quoi la ronde répond par exemple « TANKU MBAYE LAI » (c'est le pied de MBAYE). Puis, « cette tête est la tête de qui ? », « ces mains » etc. Avec ces fantaisies : « cette tête est grosse et laide... Ces pieds sentent mauvais etc. Le chœur répond toujours jusqu'au moment où le/la joueur-euse essaie de profiter de l'attention accordée à ses paroles pour forcer la chaîne.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Ce jeu vous a-t-il plu ?

Comment vous sentez-vous dans ce jeu ?

Avez-vous rencontré des problèmes durant ce jeu ?



## 2.4. LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ CHASSE AUX TRÉSORS

### OBJECTIF

Travailler la manipulation du ballon lors du dribble et décentrer sa vision du ballon lors du dribble.

### ÂGE

A partir de 9 ans.

### PARTICIPANT·E·S

4 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

1 ballon par joueur·euse, 1 terrain pour 2 joueur·euses de 3 x 3 mètres et un objet représentant une partie du trésor pour chaque terrain.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

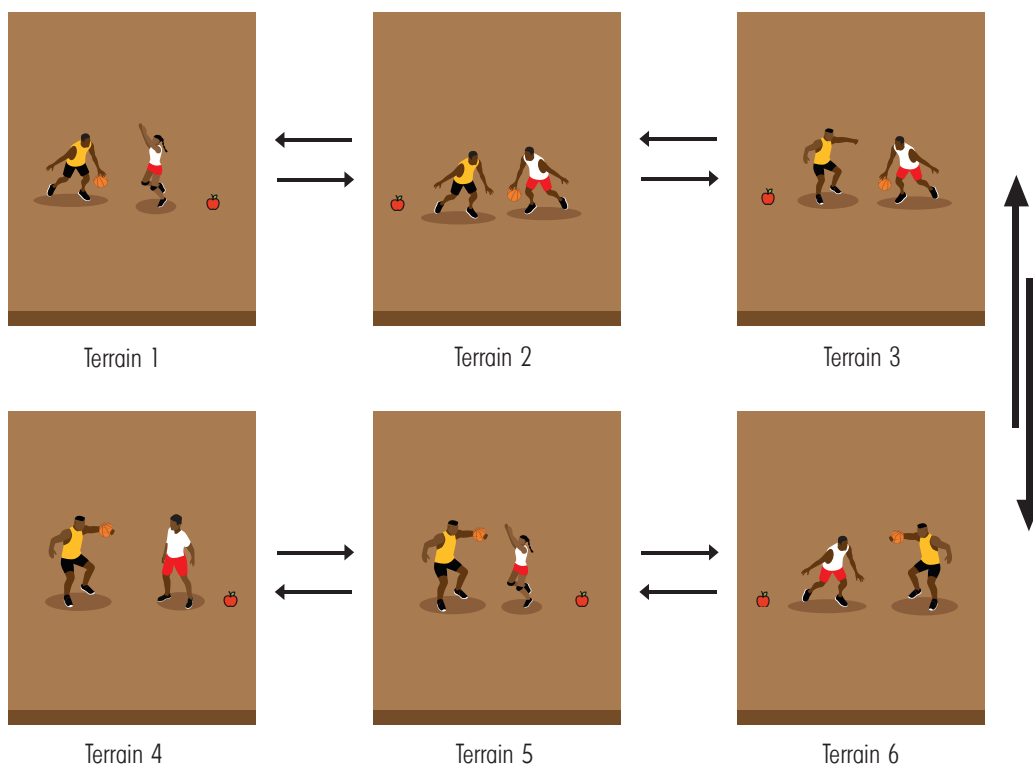
#### PRISE EN MAIN

Parler du sens de l'honneur et de la construction de sa personnalité. Partager des valeurs d'honnêteté et de fidélité aux jeunes. Expliquer les règles du jeu.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

1 ballon pour deux personnes, le/la joueur·euse dribble et tente de toucher les genoux de son vis-à-vis.

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Plusieurs terrains sont mis en place. Ils sont numérotés du plus fort au plus faible. Les joueur-euse-s sont réparti-e-s par deux sur chaque terrain, un-e gardien-ne et un-e pirate. Tous les matchs commencent en même temps. Les pirates tenteront de voler le trésor et les gardien-ne-s tout en le protégeant essaieront de sortir le ballon du/de la pirate. Quand le ballon d'un-e pirate sort, le/la gardien-ne marque un point et le jeu continue.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de joueur-euse-s par cage

Augmenter les cages

## JUSTIFICATION

Cet exercice de dribble permet d'une part de travailler le dribble sur place et, d'autre part de transmettre les valeurs du sens de la responsabilité aux gardien-ne-s qui sont désigné-e-s par leur groupe pour défendre leur patrimoine.

## RETOUR AU CALME

Disposé-e-s en vague, les joueur-euse-s sautillent sur place et exécutent des éducatifs et enfin s'étirent.

## DISCUSSIONS

Les joueur-euse-s donnent leur impression et racontent leur vécu durant le jeu.

Que vous inspire le jeu ?

Est-ce une possibilité de vivre les mêmes situations dans la vie de tous les jours.

Quelle valeur en pratique vous a le plus marquée ?

Pensez-vous que ces valeurs sont importantes dans la vie en société ?



# LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ ENTRE NOUS

## OBJECTIF

Conserver et progresser avec le ballon sans le perdre.

## PARTICIPANT·E·S

12 personnes.

## MATÉRIELS

Ballons, plots, 3 paires de chasubles de 4 et piquets.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

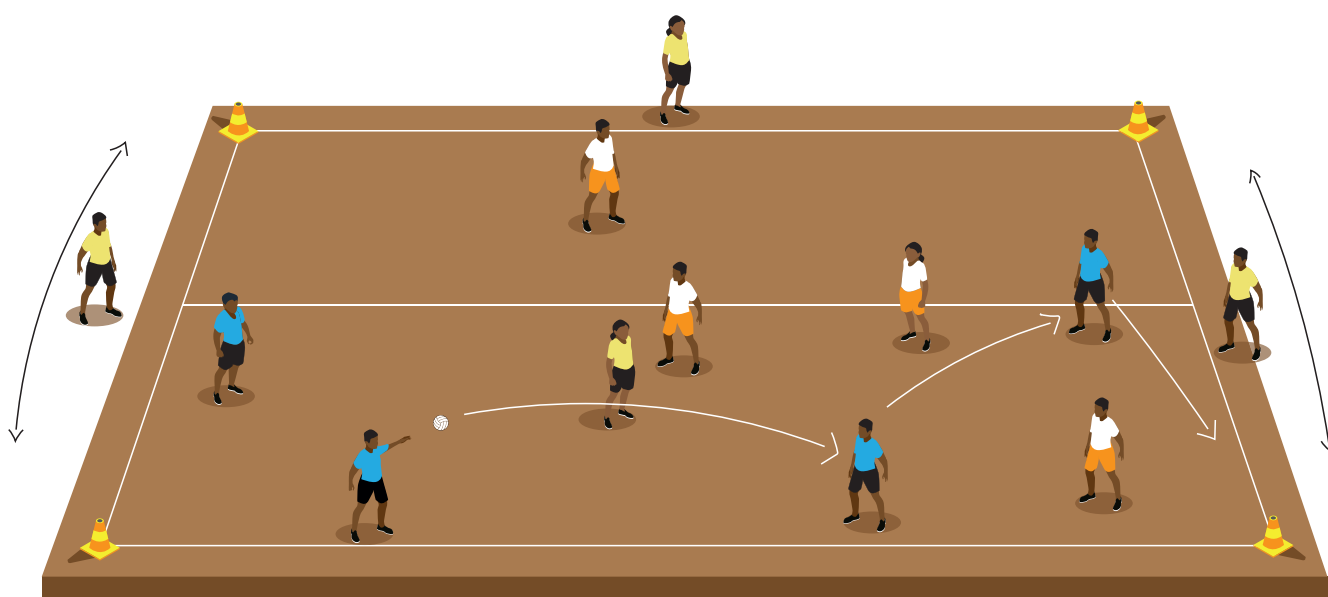
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Conduite de balle progressive puis rythmée pour l'activation cardio. Série de passes à deux pour la maîtrise du ballon. Répétition des gammes athlétiques, talons aux fesses, élévation de genoux, accélération sur de petites distances. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

12 joueur-euse-s réparti-e-s en trois équipes de quatre joueur-euse-s. Deux équipes s'affrontent sur un terrain rectangulaire divisé en deux parties de (30 x 50 mètres) de façon à avoir deux zones de conservation du ballon. L'équipe en possession de la balle peut s'appuyer sur quatre joueur-euse-s « jokers » qui se trouvent sur les trois côtés et un sur le terrain de jeu. Le/la Joker a la responsabilité de bien utiliser le ballon pour permettre à son équipe en possession de faire le maximum de passes dans la zone ou en changeant de zone. Le/la Joker n'a pas droit à l'erreur, surtout qu'il est interdit de faire un marquage sur lui/elle, pour permettre à son équipe de marquer un point, en faisant 8 à 12 passes dans une zone, avec l'aide des trois joueur-euse-s jokers situé-e-s sur les côtés et celui/celle dans le jeu. Après avoir réalisé ces passes dans une zone, l'équipe en possession doit changer de zone pour réussir le même objectif. Si l'équipe qui défend récupère le ballon, elle a deux options pour marquer un point : Rester dans la zone où elle a récupéré le ballon pour compléter 8 à 12 passes (1), Sortir immédiatement le ballon de la zone de récupération pour l'envoyer dans l'autre zone (2). On fait le classement en fonction du nombre de points.

## VARIANTES

Réduire le nombre de touches balles et chaque équipe reste dans une zone

Sortir immédiatement le ballon de la zone de récupération pour l'envoyer dans l'autre zone

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

La coopération favorise un jeu d'ensemble et non les un-e-s contre les autres, pour encourager la participation de tout le monde. Elle est reliée à la communication, à la cohésion, à la confiance et au développement de relations interpersonnelles positives. Ceci nous amène à comprendre qu'il est important d'être coopératif dans la vie pour l'atteinte d'un objectif. Cette situation reproduit l'apport du comportement individuel dans l'atteinte d'un objectif commun. Comment les participant-e-s devraient se montrer coopératifs-ves dans la vie ? Comment ont-ils/elles vécu cette situation proposée ?



# LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ

## MONTÉE DE BALLE À QUATRE

### OBJECTIF

Être capable d'effectuer une décentration et une dissociation train supérieur, train inférieur.

### PARTICIPANT·E·S

Chaque séquence permet à un groupe de 4 personnes de faire 3 longueurs.

### MATÉRIELS

6 balles, 10 coupelles, 2 jeux de dossards, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

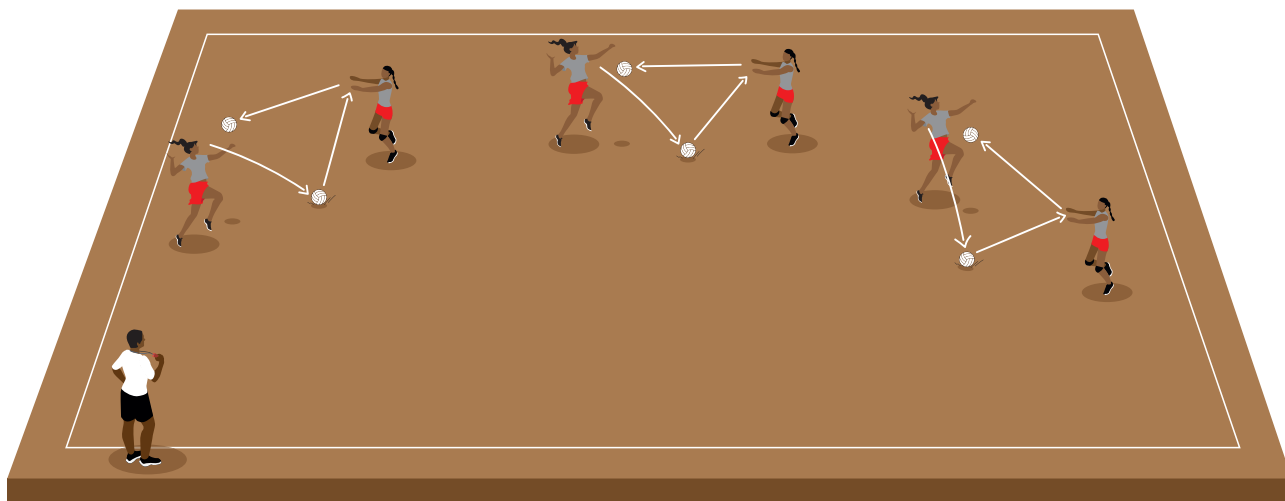
Passes à 10 avec plusieurs balles. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course modérée et poursuites. (15')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')

DEUX BALLE POUR QUATRE JOUEUR·EUSE·S EN ATTAQUE DE LEUR ZONE AUX 9M ADVERSES.



## DESCRIPTION

AR = joueurs-euses arrières

- 1 les 2AR s'échangent les balles, l'un direct, l'autre rebond
- 2 AR => Ail
- 3 Ail rend à AR

S'échanger, en se déplaçant d'une touche à l'autre.

Effectuer quatre passages en changeant de poste à chaque fois.

Contrats : chaque joueur-euse s'efforce à ne pas perdre la balle durant la montée

Comportements attendus : Regarder devant, dissocier membres > et <. Bien garder la disposition sur toute la longueur.

## VARIANTES

Les passes de la gauche en direct, celles de droite à rebonds.

Introduire deux défenseur-euse-s.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant·e·s. Sens de la responsabilité ? Faire face quelle que soit la difficulté. Avoir le sens du devoir, mobiliser son attention sur un focus, le sens de répondre de ses actes, la confiance en soi et en ses partenaires. Ceci demande de s'appliquer dans son action. (15')



# LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ À QUI LE TOUR ?

## OBJECTIF

Développer la prise de risque et le partage collectif et/ou individuel des responsabilités.

## PARTICIPANT·E·S

4 équipes de 4 personnes.

## MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet, 10 plots et 2 jeux de chasubles.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

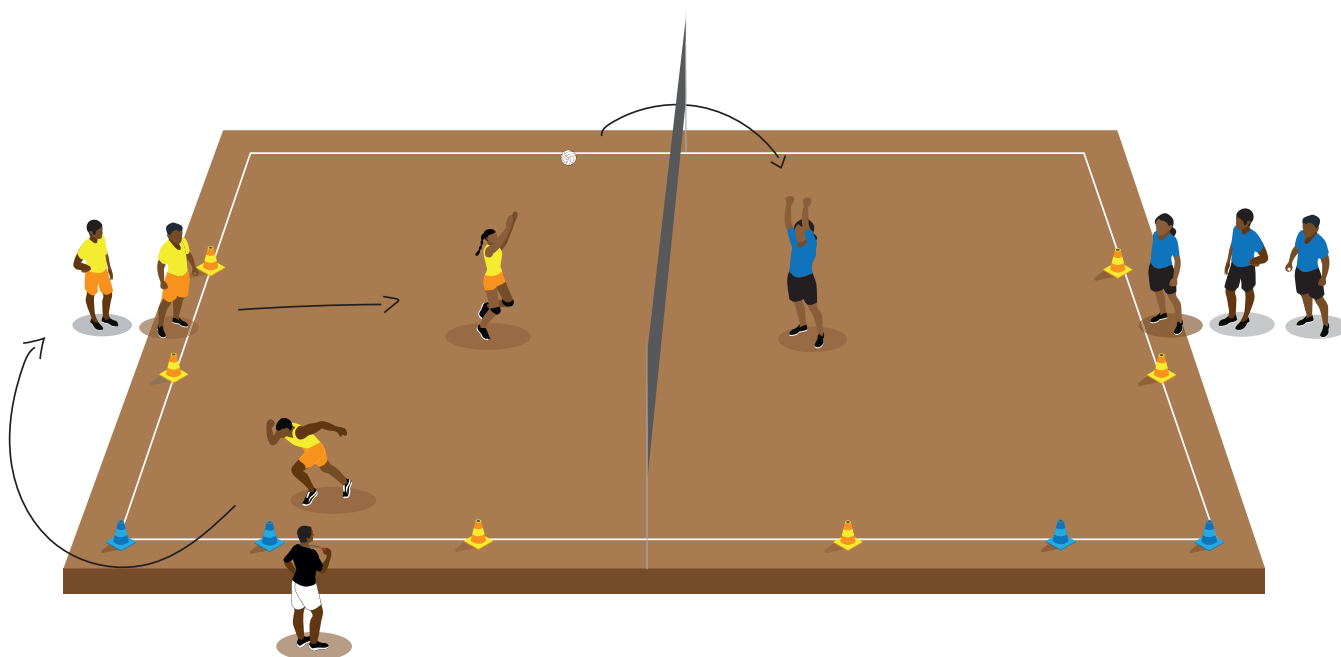
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant·e·s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Participant·e·s réparti·e·s en trois colonnes. Chaque colonne dispose d'un ballon. Au signal, le/la participant·e en tête de colonne fait rouler le ballon jusqu'à la ligne des 3m; ensuite il/elle la récupère et revient vers la ligne des 9m en courant la remettre au/à la participant·e suivant·e. La colonne qui fait passer en premier tous ses membres gagne la partie. (15')

## PARTIE PRINCIPALE : (40')



## DESCRIPTION

Sur un terrain avec une porte d'entrée (ligne de fond) et une porte de sortie (limite latérale) matérialisées par des plots. Deux équipes de quatre joueur-euse-s et un ballon pour deux joueur-euse-s. Dès que le/la joueur-euse a renvoyé le ballon, il/elle sort par la « porte » et se place derrière la file. Il/elle est immédiatement remplacé-e par le/la joueur-euse suivant-e. Pour faciliter le démarrage du jeu, le service est réalisé par un lancer (cuillère). L'équipe qui réalise 15 échanges sans faire tomber la balle remporte la manche.

## VARIANTES

Varié le nombre de joueur-euse-s sur le terrain

Jouer en opposition (le/la joueur-euse qui rate son renvoi quitte le jeu ; il s'agit d'éliminer tou-te-s les adversaires).

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu l'exercice ?

Qu'est-ce que vous avez ressenti, quand vous n'avez pas pu envoyer le ballon par-dessus le filet ?

Avez-vous vécu des situations où votre responsabilité est engagée dans la résolution d'un problème ?

Exécuter un échange sans perdre le ballon et effectuer le circuit défini, pour se replacer à nouveau et réaliser un autre échange, fait du/de la participant-e engagé-e un-e garant-e de ses actions et de celles des autres. Du moment où quand il/elle perd la balle c'est toute la dynamique de son équipe qui s'arrête. (25')



# LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ

## BAAY XAAL = PÈRE MELON

### OBJECTIF

Être capable de cueillir le maximum de xaal.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

1 terrain réduit, 1 chronomètre.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation, explication de la séance. (05')

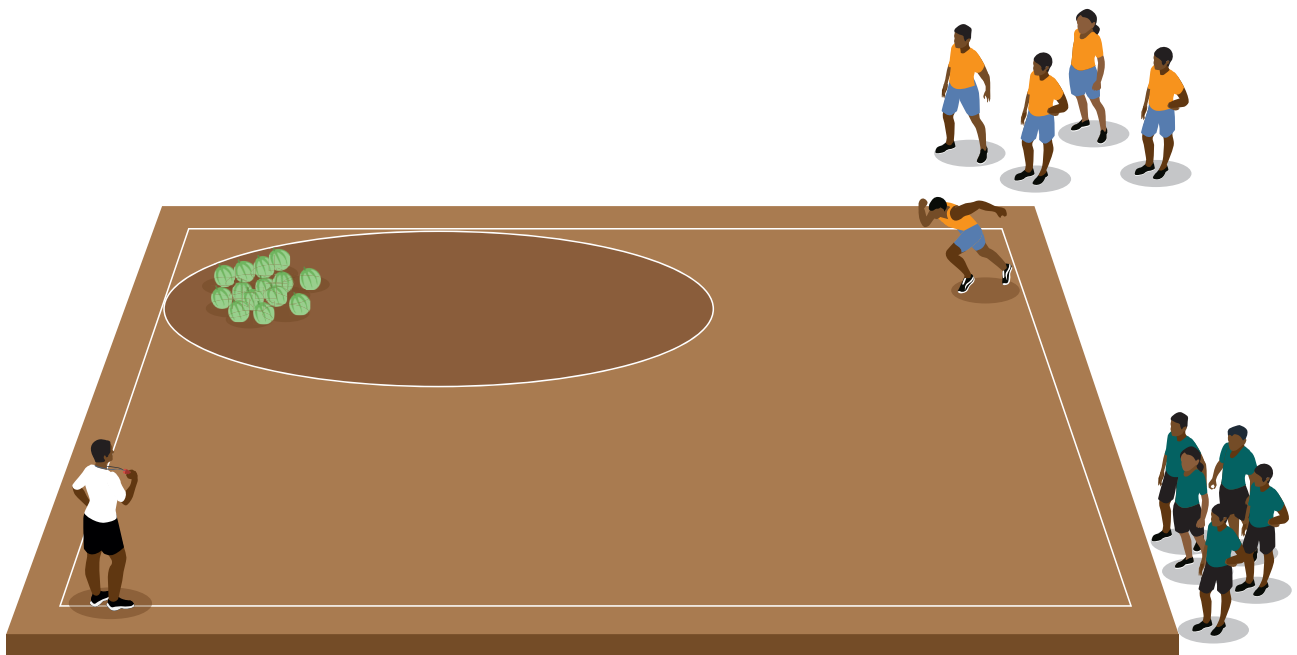
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Attaque sur les côtés, saut mouton, filage, saut groupé.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Deux équipes vont s'affronter et chacune d'elles choisit son baayxall. Le baayxal doit essayer de « cueillir » le maximum de melons. Il aura autant de points que de melons cueillis. Tou-t-e-s les joueur-euse-s passent successivement dans le rôle de baayxal.

L'équipe qui aura cueilli le plus de melons gagnera la partie. Temps fixé à l'avance : le baayxal ayant cueilli le plus de melons avant l'arrivée du messenger sera déclaré vainqueur. Celui/celle qui aura été le plus rapide gagnera.

## VARIANTES

Faire quatre équipes de cinq sous forme de championnat.

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation et feedback.

## DISCUSSIONS

Que pensez-vous de ce jeu ?

Qu'est qui vous a plu dans ce jeu ?

Avez-vous des suggestions ou des commentaires sur ce jeu ?



## 2.5. LA RÉOLUTION DE CONFLIT LA TRAVERSÉE DES POMMES

### OBJECTIF

Être capable de défendre sa zone.

### ÂGE

À partir de 6 ans.

### PARTICIPANT-E-S

8 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

2 lignes espacées de 8 à 10 mètres matérialisées au sol ou par des cordes qui délimitent le jardin, 20 ballons (balles) ou plus qui servent de pommes, 1 caddie ou 1 grand cerceau qui sert de réserve de pommes.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

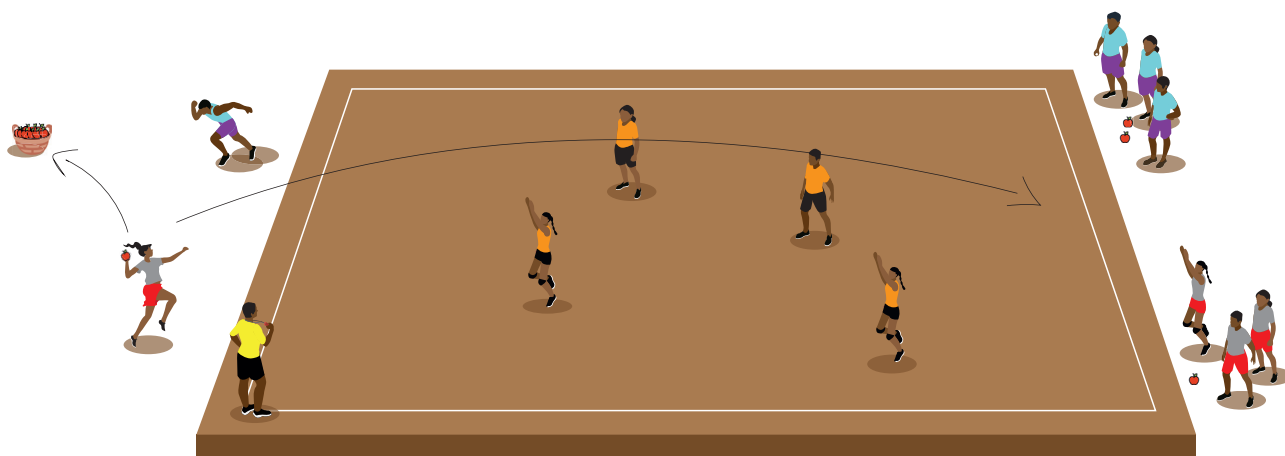
#### PRISE EN MAIN

Expliquer les buts et le déroulement du jeu. Définir les notions de droit et de devoir. Faire prendre conscience aux participant-e-s du culte de la persévérance et le fait de ne jamais baisser les bras face à une situation.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Passé à 10. Assouplissement, coordination, étirement.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Au début du jeu, les fermiers se trouvent d'un côté du jardin. Les corbeaux sont dans le jardin. Au top départ, les fermiers récupèrent chacun une pomme dans la réserve et essaient de l'envoyer à des partenaires situés de l'autre côté du jardin. S'ils/elles réussissent, ils/elles retournent chercher une autre pomme. Si la pomme est interceptée par un corbeau, celui-ci lui renvoie pour qu'ils/elles essaient à nouveau.

## VARIANTES

Procéder par élimination, augmenter ou réduire l'espace  
Utiliser différentes formes de ballons

## JUSTIFICATION

Le fait d'arriver à envoyer les pommes à leurs partenaires qui sont bloqué-e-s de l'autre côté du jardin par peur d'être blessé-e-s par les corbeaux, obligent les fermiers à trouver une solution pour faire parvenir les pommes vers l'autre côté.

## RETOUR AU CALME

Jeu du béret. Étirements.

## DISCUSSIONS

Décrire vos sentiments après le jeu ? Pensez-vous avoir apporté une solution pour vos partenaires ? Avec vos amis, vous est-il arrivé d'être confronté à une situation similaire ? Dans la vie de tous les jours, peut-on ne jamais se trouver face à des obstacles ? Pourquoi donc trouvez-vous utile la recherche de solution ? Vous sentez-vous capable d'entreprendre des actions face aux difficultés de la vie ? Es-tu prêt, au risque de ta vie, à protéger un bien d'autrui qui t'est confié ?



# LA RÉOLUTION DE CONFLIT

## 3 CONTRE 1

### OBJECTIF

Être capable de progresser avec le ballon et de déséquilibrer un-e adversaire par sa conduite ou le dribble avant de marquer.

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 3 personnes.

### MATÉRIELS

2 x 3 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs et ballons.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

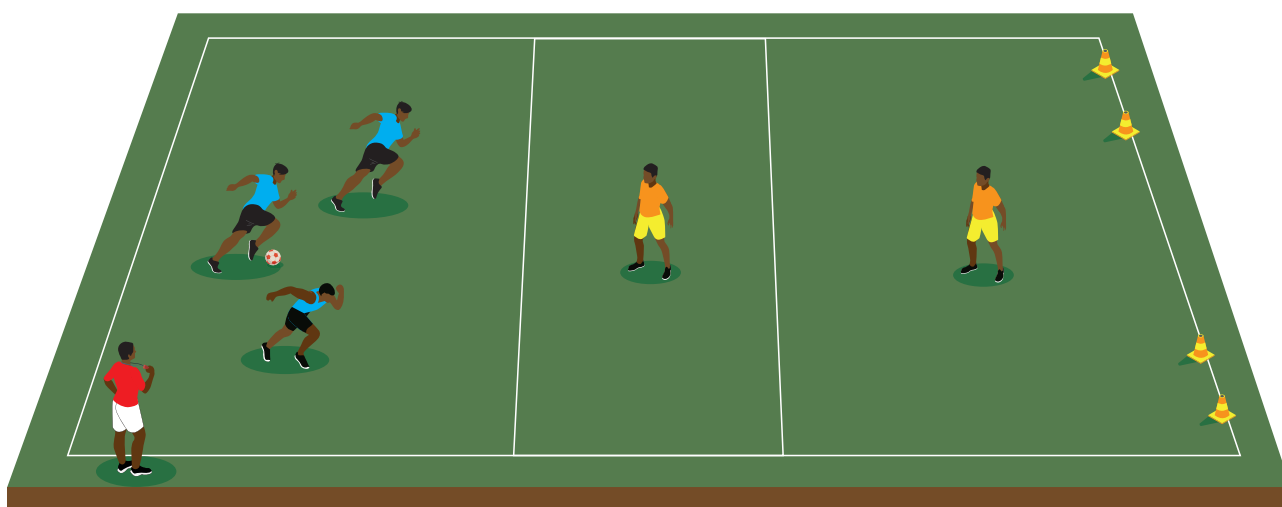
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et exercices techniques, conduite et dribble. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes s'affrontent dans un terrain de 20 x 15 mètres. L'équipe qui attaque est en supériorité numérique. Les joueur-euse-s de l'équipe en phase offensive progressent pour aller marquer le but dans un des deux petits buts situés dans la zone de finition. Ils/elles passent par une zone intermédiaire, où se trouve un-e adversaire qu'ils/elles vont essayer d'éliminer, avant de rentrer dans la zone de finition. Dans la zone de finition se trouve également un-e autre adversaire qui va empêcher l'équipe de marquer le but. A la fin du temps de jeu, on change de rôle. L'équipe qui aura marqué le plus de buts gagne la compétition.

## VARIANTES

**Mettre dans chaque zone un-e adversaire**

**Le/la défenseur-euse dans la zone intermédiaire peut rentrer dans la zone de finition pour aider son/sa partenaire à défendre les buts**

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Les conflits ou les problèmes font partie intégrante de la vie car ils sont inévitables. Ils se justifient par l'interdépendance entre les acteurs qui sont réunis. Donc, les participant-e-s devraient y être préparé-e-s et le football semble être un prétexte idéal. Comment à travers cet exercice peut-on développer cette compétence ? Comment avez-vous vécu cette situation ? Expliquer l'utilité de cette compétence dans la vie de tous les jours.



# LA RÉOLUTION DE CONFLIT

## LA DÉFENSE

### OBJECTIF

Être capable d'arracher toutes les balles à l'équipe adverse.

### PARTICIPANT·E·S

Chaque séquence permet à un groupe de 16 personnes de s'affronter en 4x4.

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

### MATÉRIELS

20 balles, 30 coupelles, 2 jeux de dossards, 10 cerceaux, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

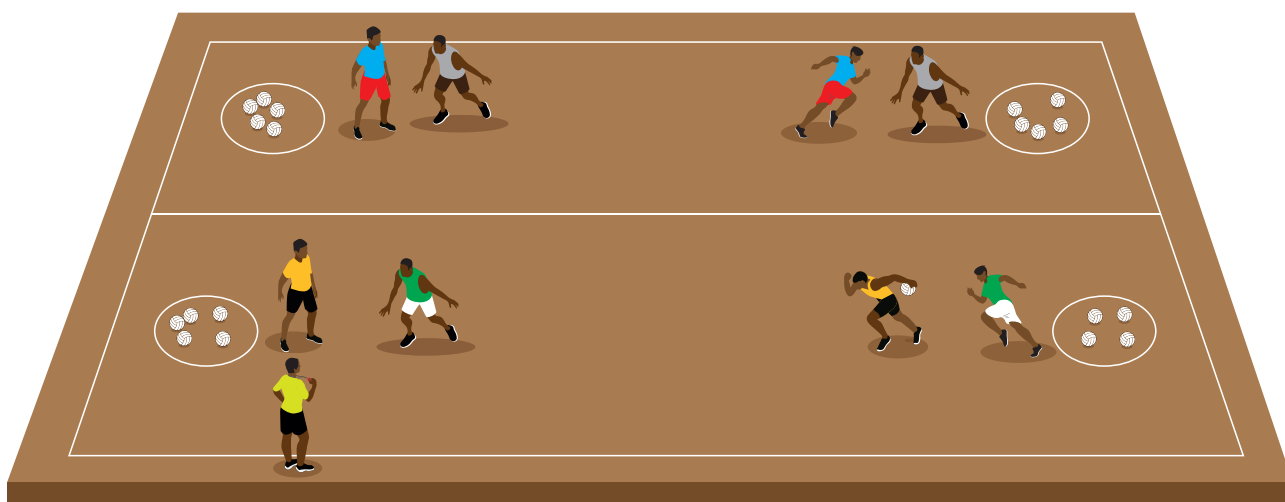
Course progressive et jeu défense de la citadelle. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Jeux d'opposition de tirades et poussées. (10')

### PARTIE PRINCIPALE :

L'ÉQUIPE EST DIVISÉE EN GROUPES DE QUATRE (DEUX CONTRE DEUX). DEUX CERCEAUX SONT PLACÉS AU SOL AVEC 4-5 BALLONS DÉPOSÉS DEDANS. CHAQUE GROUPE A UN·E ATTAQUANT·E ET UN·E DÉFENSEUR·EUSE. (40')



## DESCRIPTION

Le/la défenseur-euse doit empêcher l'attaquant-e de se saisir des ballons.

Les règles défensives du handball sont appliquées. Si l'attaquant-e s'est emparé-e d'un ballon, il/elle le ramène dans son cerceau. Le groupe qui s'est emparé de tous les ballons a gagné. Un-e attaquant-e qui ramène un ballon ne doit pas aider son/sa propre défenseur-euse.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de joueur-euse-s par cerceau (2x2).

Attaque contre une défense autour d'un grand cerceau pour sortir les balles.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissements. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Résolution de conflit, de quoi s'agit-il ? L'adversité n'est pas l'animosité, il s'agit simplement d'accepter la contradiction dans les limites des règles convenues qui permettent un triomphe modeste. Évaluation des rapports de force, respect des règles, esprit sportif. Le/la meilleur-e gagne. (15')



# LA RÉOLUTION DE CONFLIT AU BLOC !

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à intégrer différentes sources d'information.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 4 personnes.

## MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet et 2 jeux de chasubles.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

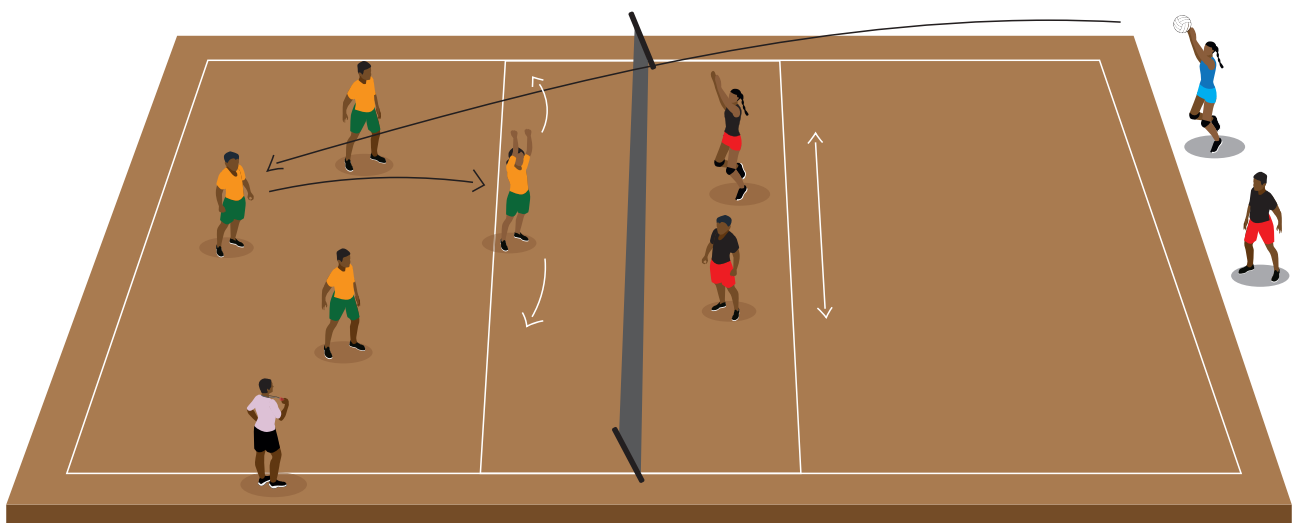
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Participant-e-s réparti-e-s en trois colonnes face à un mur distant de 10m. Un ballon par colonne. Au signal, le/la participant-e en tête de colonne court jusqu'à 1m du mur, lance le contre à celui-ci et effectue 5 manchettes successives. Il/elle se retourne ensuite et court donner le ballon au/à la partenaire suivant sur la file. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Dans une moitié de terrain sont disposé-e-s quatre joueur-euse-s. Un-e des joueur-se-s se place au centre de la zone de 3m et les autres sont disposé-e-s en forme d'arc sur la zone arrière. En face, deux joueur-euse-s adverses au filet. L'animateur-trice effectue un lancer (ou service) en direction du camp adverse, sur la ligne de 6m du côté des joueur-euse-s au filet. Le ballon est réceptionné en 1ère touche par un-e des joueur-euse-s arrière, qui ensuite envoie le ballon en 2ème touche vers le/la joueur-euse- placé-e à la zone avant. De façon aléatoire, le/la joueur-euse situé-e en avant fait en 3ème intention une passe vers sa gauche ou sa droite à un-e des partenaires. Au même moment, les joueur-euse-s contre-euse-s derrière le filet doivent suivre les intentions du/de la joueur-euse avant en face et se déplacer en conséquence et empêcher les joueur-euse-s adverses de faire passer la balle dans leur camp. Changer de zone après 10 services.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de participant-e-s (4x4)

Placer les contreurs/ses aux extrémités des 3m

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu l'exercice ? Qu'est-ce que vous avez ressenti, quand vous avez réussi à faire l'attaque/ ou empêcher l'attaque ? Avez-vous été confronté-e-s à une situation où vous avez été obligé-e-s de recourir à la résolution d'un conflit dans lequel vous êtes impliqué-e-s ?

L'opposition constituée, d'une part, du dispositif du bloc mis en place par les participant-e-s adverses, et d'autre part, de l'exigence pour l'équipe adverse d'effectuer une attaque et faire passer la balle de l'autre côté du terrain, mettent manifestement en scène un conflit (même s'il est d'ordre moteur). Et pour résoudre un tel conflit, les participant-e-s de part et d'autre du terrain doivent exécuter des actions motrices, particulièrement dans le respect des principes et règlement de l'activité pratiquée. (25')



# LA RÉOLUTION DE CONFLIT

## LES BARRES

### OBJECTIF

Être capable en équipe de capturer le maximum de prisonnier-ère-s.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

1 chronomètre, 8 plots et 1 terrain.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues et présentation de la séance. (03')

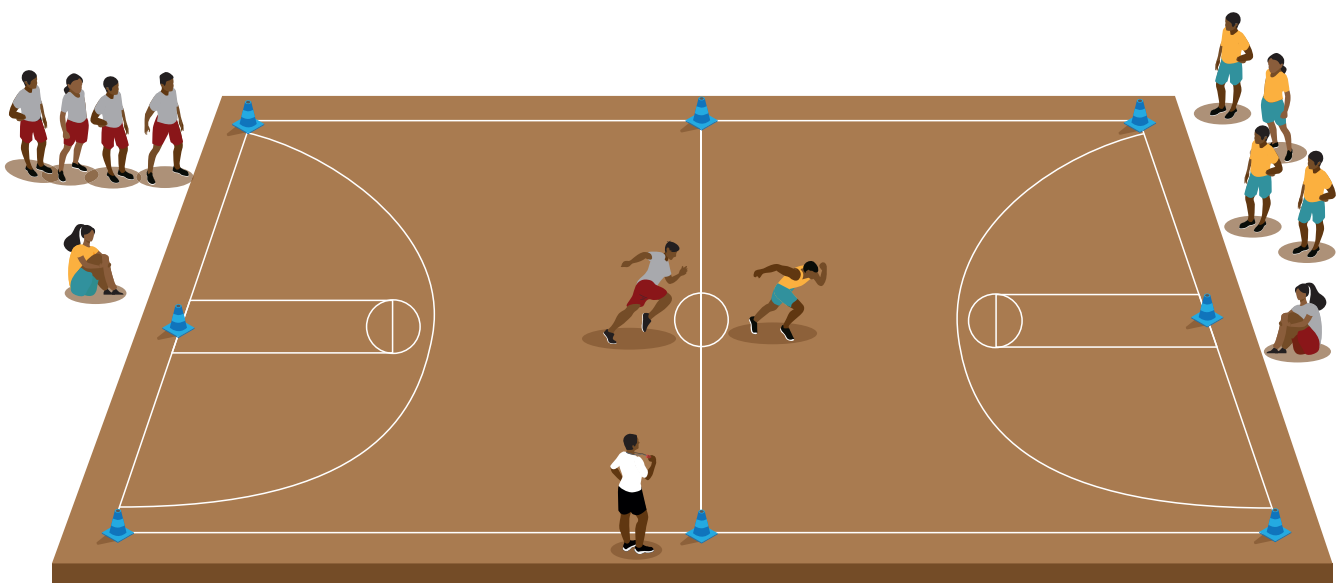
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings ... (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes de part et d'autre (petits côtés) d'un terrain de hand ou de basket. Un-e joueur-euse de l'équipe A vient porter un défi à un-e joueur-euse de l'équipe B (qui sort après lui/elle) : frappe trois fois dans la main de B qui, à l'issue de la 3ème frappe, a le droit de poursuivre le/la joueur-euse A et de le/la faire prisonnier-ière, si il/elle parvient à le/la toucher.

### Règles de départ :

Il est interdit de sortir des limites latérales du terrain (le/la joueur-euse fautif-ve est prisonnier-ière). Tout-e joueur-euse touché-e est prisonnier-ière et forme une chaîne avec ses camarades prisonnier-ière-s, comme lui/elle dans le camp adverse.

Tout-e joueur-euse qui sort après un-e ou des adversaires a « barre » sur lui/elle (eux/elles) et a le droit de le-s/la toucher. Cependant, tout-es joueur-euse touché-e ou non qui se réfugie dans son propre camp ou dans celui de ses adversaires, ne peut être touché-e, mais perd le droit de barre qu'il/elle avait précédemment.

Réfugié-e dans le camp adverse, tout-e joueur-euse ne peut reprendre le jeu qu'après avoir rejoint son camp en traversant le terrain. Il/elle est prenable pendant toute cette traversée. Un-e joueur-euse non touché-e a le droit de libérer l'un-e de ses camarades prisonnier-ière-s, en lui touchant la main en bout de chaîne.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant.es. Facteur clé des barres : la résolution de conflit. Car le défi nous met dans une situation de conflit qui sera réglé à travers la poursuite, sur la base de règlements acceptés d'un commun accord entre les parties. En outre dans toute organisation, il faut un règlement de fonctionnement accepté par tou-te-s.



# LA RÉOLUTION DE CONFLIT

## LAISSEZ-MOI DANS MON CAMP !

### OBJECTIF

Être capable de tirer et de porter le plus grand nombre de prisonnier-ère-s dans son camp.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

1 terrain sablonneux, des plots et 1 chronomètre.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

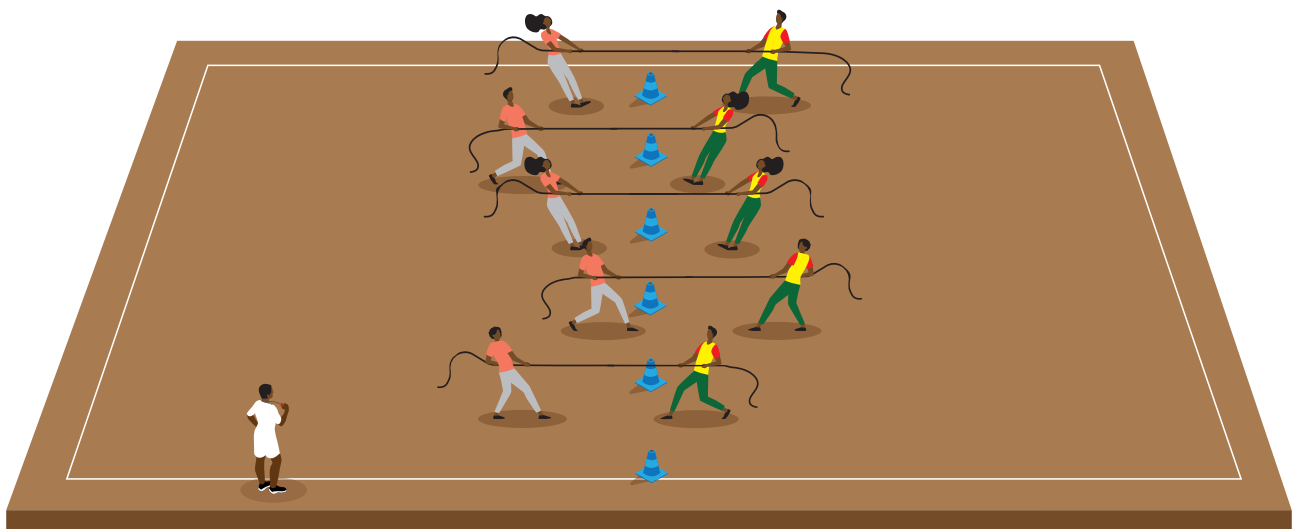
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Tricotage, esquivage, attaque. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardio-pulmonaire par une course. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Chaque joueur-euse doit s'efforcer de tirer son vis-à-vis au-delà de la ligne médiane. Tout-e participant-e tiré-e ou porté-e dans le camp adverse est prisonnier-ière. L'équipe qui, en fin de partie, a le plus grand nombre de prisonnier-ière-s est déclarée vainqueur. Les tirades uniquement sont autorisées. Frappes interdites. Utilisation du système point à la place du système prisonnier. L'équipe qui a le plus de prisonnier-ière-s à l'issue du temps réglementaire, gagne la partie. La première équipe, parvenue à éliminer la totalité de l'équipe adverse, remporte la manche. Si on a plusieurs manches, il faut changer d'adversaire à chacune d'elles.

## VARIANTES

Le même jeu est pratiqué sous le nom de « Nokka » par les Mandingues de Kédougou, mais au lieu d'une seule ligne de séparation, il y a deux camps à une dizaine de mètres l'un de l'autre

Deux chefs au milieu commandent les mouvements

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching, relaxation et feedback (10')

## DISCUSSIONS

Que pensez-vous de ce jeu ?

Avez-vous une fois participé à un jeu pareil ?

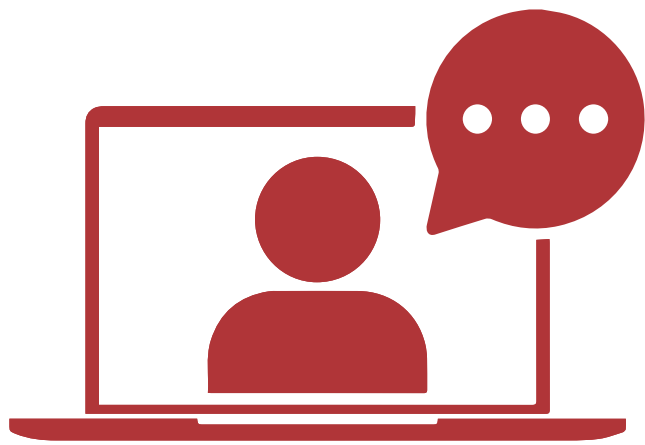
Quels défis avez-vous rencontré ?

Avez-vous trouvé des solutions à ces problèmes ?





# **COMMUNIQUER POUR MAINTENIR UN CLIMAT SOCIOPROFESSIONNEL POSITIF**



## 3.1. **L'ÉCOUTE ACTIVE** **CHAMEAUX / CHAMOIS AVEC QUEUES**

### **OBJECTIF**

Être capable de dribbler.

### **PARTICIPANT·E·S**

2 équipes de 4 à 6 personnes.

### **MATÉRIELS**

1 ballon par joueur·euse, une queue par joueur·euse (chasuble, foulard...).

### **DURÉE DE LA SÉANCE**

90'

### **PHASES DE LA SÉANCE :**

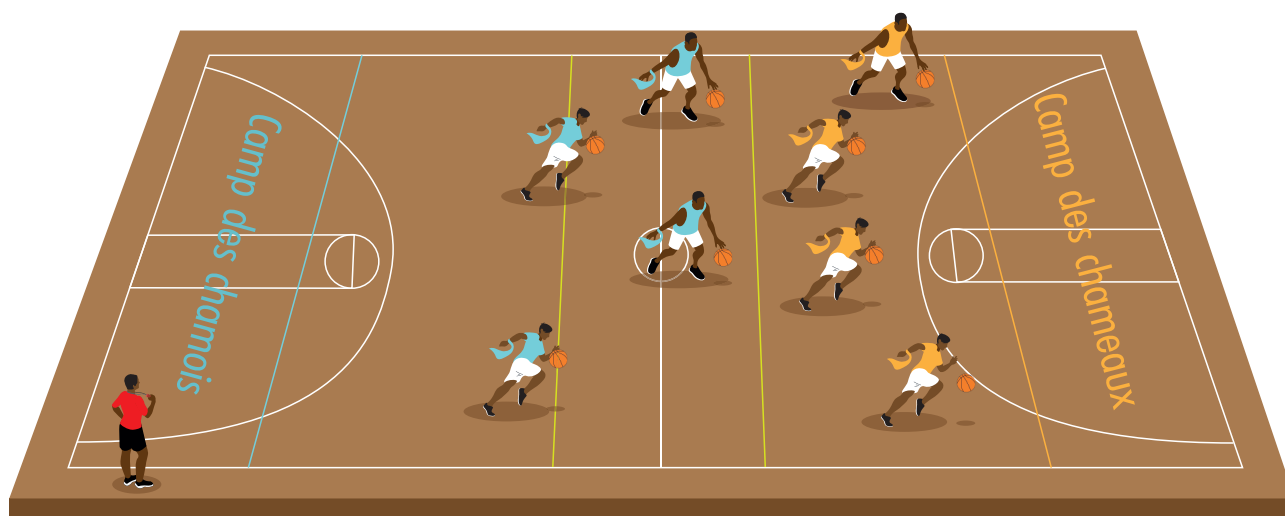
#### **PRISE EN MAIN**

Créer un climat propice à l'expression du patient, afin de l'aider à faire émerger et à exprimer au mieux son ressenti et ses questions à propos de l'événement indésirable et de son dévoilement.

#### **ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL**

Répartis en deux groupes, et à tour de rôle, chaque groupe exécute des éducatifs à reproduire par l'autre groupe au même moment. Si un membre d'un groupe commet une faute, l'autre équipe marque un point et change de rôle.

### **PARTIE PRINCIPALE :**





## DESCRIPTION

Les chameaux et chamois de part et d'autre d'un couloir d'une largeur variable selon le niveau. Le/la meneur-euse de jeu raconte une histoire...quand il/elle prononce le nom de l'animal attribué à une équipe, les joueur-euse-s de celle-ci doivent rejoindre leur camp sans se faire attraper leur queue par les joueur-euse-s de l'autre équipe. Une queue attrapée : un point pour l'équipe. Dès qu'un nom est prononcé : partir vite en dribble, soit pour aller dans son camp, soit pour attraper la queue d'un-e joueur-euse de l'équipe adverse. Critères de réussite : nombre de queues prises. Actions à réaliser : partir vite en dribble (vers une disparition des marchers au départ). Dribbler vers l'avant sans regarder la balle pour pouvoir attraper la queue. Marcher au départ = donner des repères : ne lever le pied arrière (de pivot) qu'après avoir lâché le ballon pour commencer le dribble (annuler le point !). Perte de balle au moment de la prise de la queue = reprendre les éducatifs sur le dribble notamment le « due » : deux joueur-euse-s qui dribblent doivent se prendre un ou plusieurs foulards fixés à la taille.

## VARIANTES

Varié le signal de départ : visuel ou imposer les « doublettes ».

Départ béret (joueur-euse-s numéroté-e-s/plaquettes) : le/la joueur-euse qui « s'enfuit » doit marquer un panier pour marquer le point.

Jeu global avec queues : le/la joueur-euse en possession de la balle, qui se fait prendre sa queue, est éliminé-e.

## JUSTIFICATION

Le fait que le départ soit un signal donné par le/la meneur-euse oblige tout le monde à accorder une écoute active pour réagir vite après l'annonce.

## RETOUR AU CALME

Mouvements d'assouplissement et de coordination.

## DISCUSSIONS

Interroger les joueur-euse-s sur leur vécu sur le terrain. Les amener à comprendre l'intérêt d'écouter avec attention et refuser la distraction pendant une épreuve à laquelle ils/elles sont soumis.

Quel est votre sentiment après ce jeu ?



# L'ÉCOUTE ACTIVE

## STOP-BALL

### OBJECTIF

Être capable de conduire le ballon dans tout l'espace de jeu et de l'arrêter à tout moment.

### PARTICIPANT·E·S

8 à 10 personnes divisées en 2 équipes.

### MATÉRIELS

4 plots, 5 à 10 ballons, 8 à 10 maillots de deux couleurs différentes.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

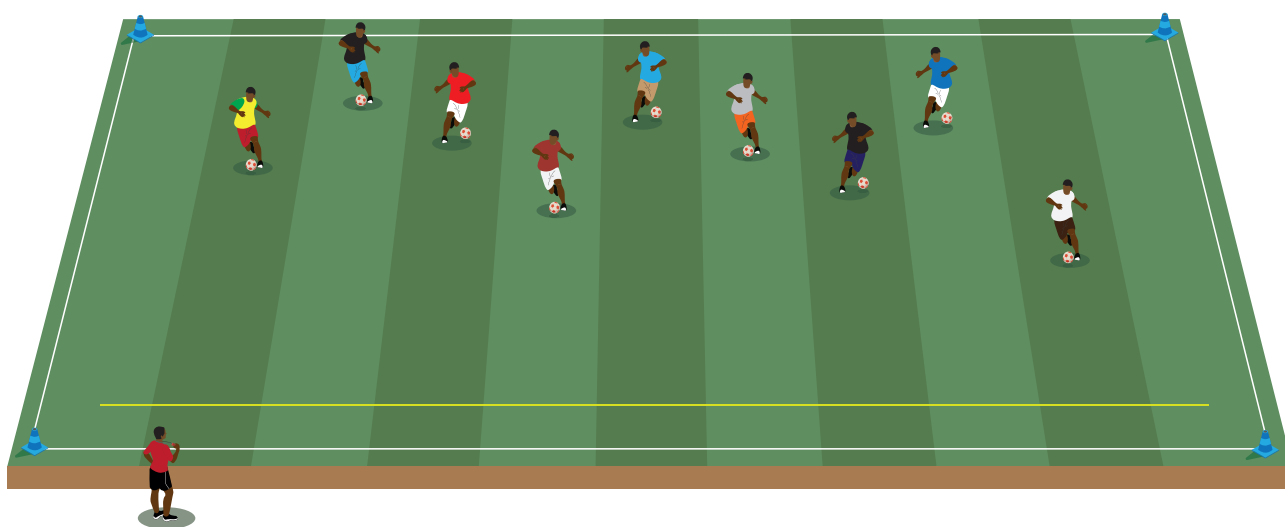
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Répétition de gammes athlétiques, talons fesses, montées de genoux, foulées tractées, taping fréquence...suivi de sprint sur 6m avec ballon. (15')

## PARTIE PRINCIPALE : (55')



## DESCRIPTION

Les joueur-euse-s sont sur la ligne de départ distante de la ligne d'arrivée de 25m. Quand l'éducateur-trice commence à compter, les joueur-euse-s se déplacent avec le ballon vers la ligne d'arrivée. Quand le mot « STOP » est prononcé, ils/elles doivent s'immobiliser avec le ballon sous la semelle. Si le/la joueur-euse ou le ballon n'est pas arrêté, le/la joueur-euse doit repartir de la ligne de départ. Effectuer l'exercice avec le pied droit puis le pied gauche. À la fin, on va compter le nombre de joueur-euse-s par équipe arrivé-e-s sur la ligne. L'équipe qui aura plus de joueur-euse-s gagne la partie.

## VARIANTES

Au signal, arrêter le ballon et s'asseoir dessus

Faire la conduite avec le pied faible ou le pied fort

Créer des zones à atteindre sur la ligne d'arrivée en fonction du nombre d'équipes

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Quel était le ressenti de tes camarades ? Les amener à comprendre que dans la vie tout se fait à l'issue d'une bonne analyse de la chose. Il faut bien comprendre la chose pour pouvoir la faire correctement. Comment cet exercice vous a-t-il permis de bien comprendre la compétence ? En quoi l'écoute active et l'esprit d'analyse pourront vous être utile dans la vie de tous les jours ?



# L'ÉCOUTE ACTIVE

## LE BALLON ROULE

### OBJECTIF

Être capable de courir en vitesse et de garder le contrôle sur les balles.

### PARTICIPANT·E·S

Chaque moitié de terrain abrite un match de relais 6X6.

### MATÉRIELS

12 balles, 10 plots, jeux de dossards, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

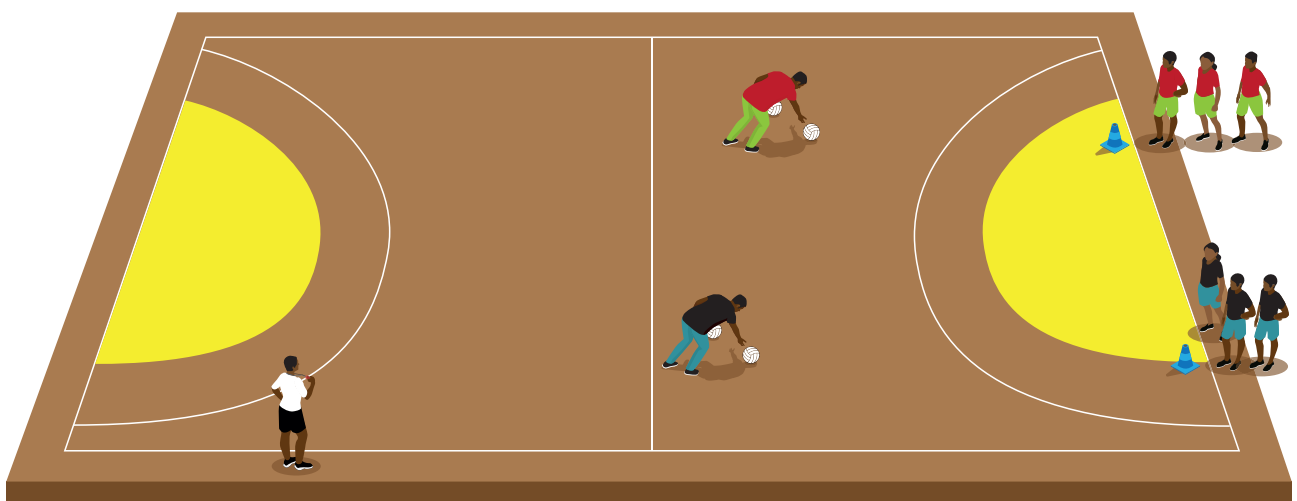
Jeux de coordination. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Jeu avec balle stop ballon. (15')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')

LES JOUEUR·EUSE·S SONT PLACÉ·E·S EN DEUX COLONNES, CHACUNE AVEC DEUX BALLONS.



## DESCRIPTION

Au signal, la course de relais démarre. Les joueur-euse-s doivent faire rouler les deux ballons jusqu'à la ligne médiane. Ils/elles ramassent les ballons et les passent au/à la joueur-euse suivant-e. Celui/celle-ci ne peut démarrer que lorsqu'il/elle a récupéré les deux ballons. Celui/celle qui vient de passer, retourne dans sa colonne. L'équipe qui arrive première après 1 – 2 ou 3 courses est déclarée gagnante.

## VARIANTES

Réaliser le même travail en slalome

Avec une seule balle, faire le parcours en dribbles

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissements. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Facteurs clés de l'attention et de la coordination ?

La maîtrise technique, la dissociation segmentaire, la perception et le sang-froid. La concentration sur l'objectif permet d'optimiser la réussite, mais également d'éviter les gestes inutiles qui retardent. (15')



# L'ÉCOUTE ACTIVE C'EST NOTÉ

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à intégrer différentes sources d'information.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

## MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet et 2 jeux de chasubles.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

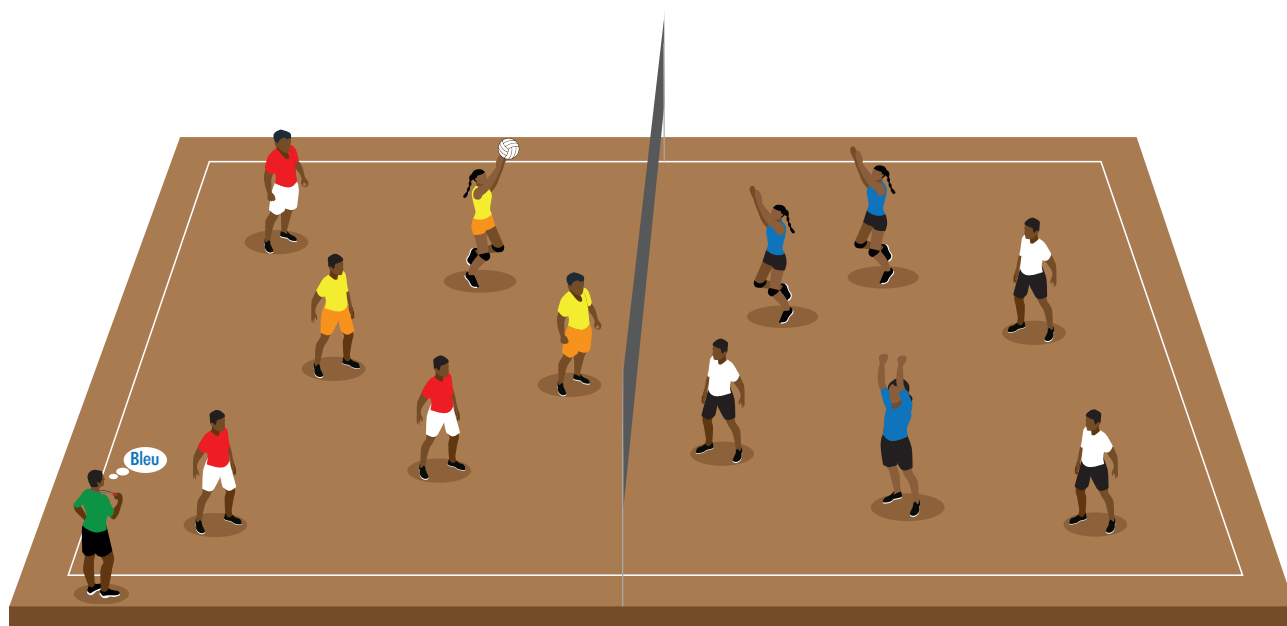
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant-e-s sont réparti-e-s en trois colonnes. Un ballon par colonne. Au signal, le/la participant-e en tête de colonne court jusqu'au filet. De profil par rapport au filet, il/elle lance le ballon par-dessus et le récupère sur l'autre moitié de terrain. Il/elle enchaîne le même geste et reprend le ballon sur l'autre moitié. Après 4 lancers, il/elle revient vers la ligne de 9m en courant pour la remettre au/à la participant-e suivant.e. La première colonne qui fait passer tous ses membres remporte la partie (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s forment deux équipes (A et B) de six joueur-euse-s. Dans chaque équipe, les joueur-euse-s portent deux à deux des chasubles de couleurs différentes (par exemple, dans l'équipe A, on peut avoir les couleurs verte, jaune et rouge ; pour l'équipe B, les couleurs bleu, blanc et rouge). L'exercice démarre par des échanges (à partir d'un service cuillère, d'un lancer ou d'une touche). Ensuite, de manière aléatoire, au moment où le ballon traverse le filet pour aller dans un des camps, l'animateur-trice annonce une couleur. A partir de ce moment, seul-e-s les joueur-euse-s qui portent les chasubles de la couleur désignée ont le droit de jouer ou de renvoyer le ballon. Toute joueur-euse d'une autre couleur, qui touche le ballon, fait perdre un point à son équipe au profit des adversaires.

## VARIANTES

Jouer en équipe de 4x4 ou 3x3

Annoncer deux couleurs à la fois

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu l'exercice ? Qu'est-ce que vous avez ressenti, quand vous avez touché le ballon, alors que vous ne devriez pas ? Comment expliquez-vous que certain-e-s partenaires (ou adversaires) touchent la balle alors qu'ils/qu'elles n'y ont pas droit ? Pourquoi est-il important de porter une oreille attentive aux informations qui émanent de votre environnement ?

Réaliser des échanges, en tenant compte au cours du jeu des consignes de l'animateur-trice sur les partenaires autorisé-e-s à jouer le ballon, nécessite de la part des participant-e-s un travail intense d'écoute et positionnement instantané. (25')



# L'ÉCOUTE ACTIVE

## ÉCHELLE DE VITESSE

### OBJECTIF

Être capable de courir en aller/retour sur une échelle de vitesse placée entre deux cônes espacés de 9m50.

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

1 échelle de vitesse, 2 cônes et 1 chronomètre.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

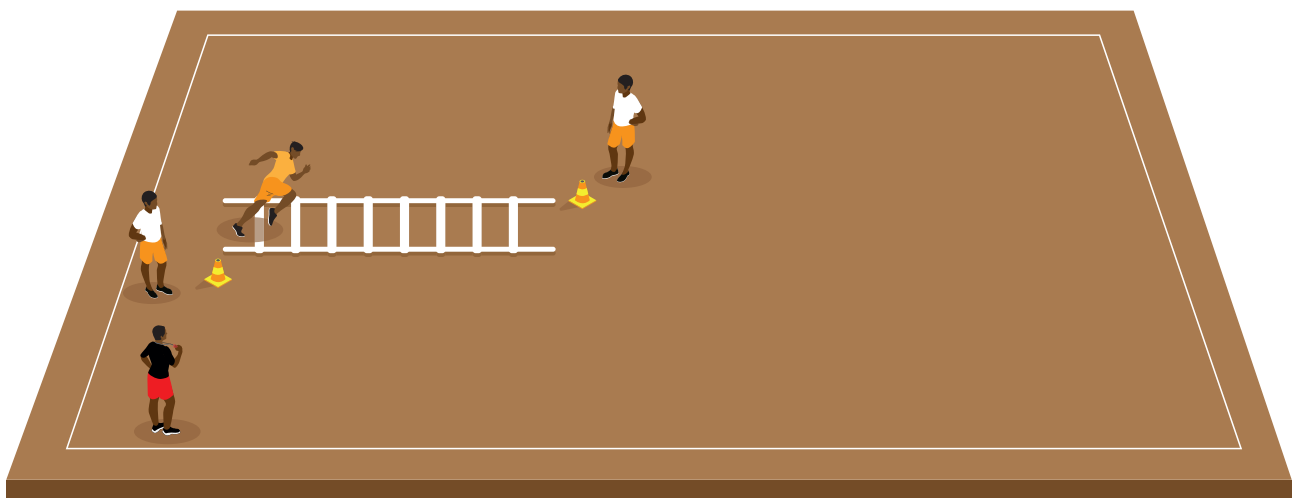
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings ... (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Une échelle de coordination est placée sur le sol à égale distance entre les deux cônes (voir schéma). Au départ, le/la participant-e se tient debout, pieds décalés avec le bout de sa chaussure sur la ligne de départ qui se trouve au niveau du premier cône. Au commandement de départ, le/la participant-e court entre les barreaux de l'échelle, (distance entre les barreaux : 50 cm) aussi rapidement que possible, puis court jusqu'au second cône. Lorsqu'il/elle a touché le cône avec la main, le/la participant-e fait demi-tour rapidement puis retourne jusqu'au premier cône en courant sur l'échelle. Lorsqu'il/elle touche le cône, le chronométreur stoppe le chrono.

Si un-e participant-e pose un pied en dehors de l'échelle ou manque l'un des intervalles de l'échelle, l'assistant-e déplace le cône, vers lequel le/la participant-e court, d'un mètre (un-e assistant-e est posté-e à chaque cône). De cette manière, le/la participant-e est pénalisé-e en devant courir sur une plus longue distance, si il/elle ne réalise pas l'exercice correctement. S'il/elle fait deux erreurs, la distance est augmentée de deux mètres et ainsi de suite. Pour le classement, le meilleur temps des deux essais est comptabilisé.

## VARIANTES

En faire un relais avec l'anneau comme témoin.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant.e.s. Facteurs clés de l'échelle de vitesse : La perception, l'attention sont des qualités managériales requises pour faire progresser une structure.

L'échelle nous apprend à être précis mais aussi efficace dans l'action.



# L'ÉCOUTE ACTIVE

## SUMO

### OBJECTIF

Être capable d'avoir une écoute active en luttant.

### PARTICIPANT-E-S

8 personnes sur le tapis réparties deux par deux.

### MATÉRIELS

Tapis de lutte, ou un espace praticable, tenue adéquate et sifflet.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Vérifier les objets dangereux, la tenue, présentation de la séance. (05')

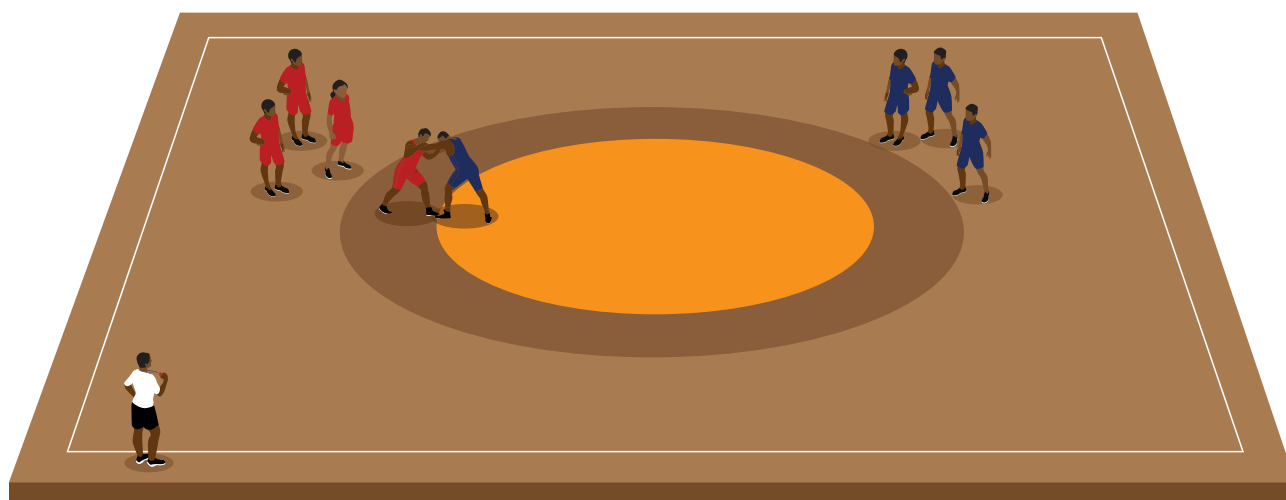
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatif, rotation des bras, talon fessier, élévation de genoux, flexion, extension, saut groupé. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course modérée sur l'espace de jeu, après ils/elles se mettent sur la ligne de fond pour effectuer des courses de vitesses 3 fois, afin d'activer le système cardiovasculaire. (05')

### PARTIE PRINCIPALE : (35')



## DESCRIPTION

Deux adversaires sur le tapis : un-e sur la zone de passivité (le/la défenseur-euse) et l'autre à l'intérieur (l'attaquant-e). L'attaquant-e va essayer de faire sortir le/la défenseur-euse dans le cercle ou le/la faire tomber le temps imparti. Tou-te-s les deux doivent être attentif-ve-s, quand le/la coach parle. L'attaquant-e peut varier ses attaques, tenir compte de la position des appuis du/de la défenseur-euse. Le/la défenseur-euse peut s'assurer des appuis efficaces, les modifier en fonction des actions de l'attaquant-e, tenir la durée. Le/la défenseur-euse doit rester dans le cercle sans poser une autre partie de son corps au sol. Pour gagner l'attaquant-e doit faire sortir ou faire tomber le/la défenseur-e pendant 45 secondes ; et après l'attaquant-e devient défenseur-euse. Celui/celle qui marque le plus de points a gagné ; garçon contre garçon et fille contre fille - et c'est par catégorie.

## VARIANTES

Les adversaires sont debout ou à genoux

Contact différent au départ : (main contre main, épaule contre épaule)

Taille de la zone

Temps différents

Les deux adversaires sont attaquant-e-s et défenseur-euse-s en même temps

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Ce jeu vous a-t-il plu ?

Comment vous sentez-vous dans ce jeu ?

Avez-vous rencontré des problèmes durant ce jeu ?



## 3.2. LA CONFIANCE EN SOI LUCKY-LUKE GÉANT

### OBJECTIF

Travailler le tir avec pression temporelle et travailler le rebond offensif.

### ÂGE

A partir de 10 ans.

### PARTICIPANT·E·S

15 à 50 personnes.

### MATÉRIELS

3 paniers de basket minimum avec une ligne de lancers-francs par panier. On en peut rajouter, si le nombre de joueur·euse·s augmente, 2 ballons de basket par panier, 1 chronomètre et 1 visuel de préférence.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE

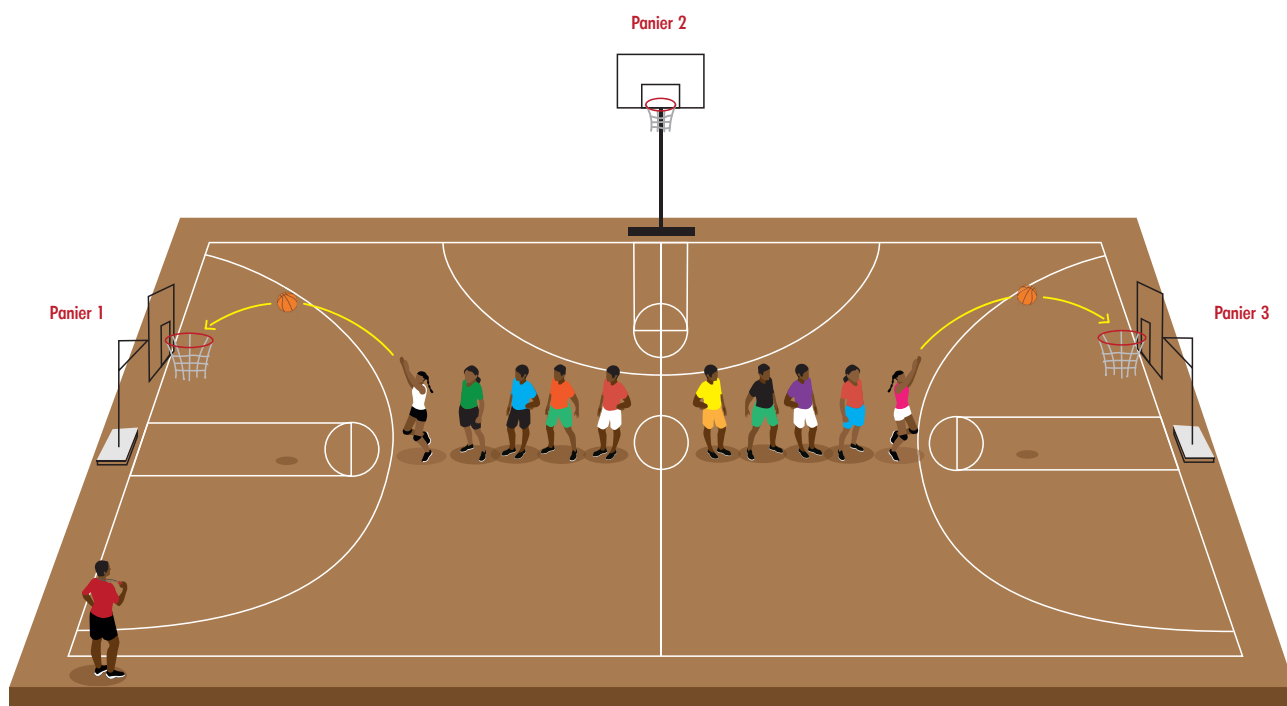
#### PRISE EN MAIN

Expliquer les règles du jeu, faire comprendre aux joueur·euse·s que chacun·e travaille pour lui/elle et doit se référer à ses propres capacités.

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Réparti·e·s en 2 colonnes sur chaque panier, les participant·e·s exécutent des tirs en course et des tirs à l'arrêt.

### PARTIE PRINCIPALE : (20')



## DESCRIPTION

Les paniers sont numérotés. Le panier un est le plus fort. Les participant-e-s sont réparti-e-s aléatoirement sur les différents paniers. Selon les règles du Lucky-Luke basket, quand un-e participant-e élimine un autre il/elle monte d'un panier (exemple : du panier 3, il/elle va au panier 2). Celui/celle qui a été éliminé-e descend d'un panier (exemple : du panier 3, il/elle va au panier 4). A partir de la 5ème minute, l'éducateur-trice ferme le dernier panier. Tou-te-s les participant-e-s qui sont sur ce panier montent sur celui d'au-dessus. A partir de ce moment, toutes les cinq minutes, l'éducateur-trice ferme un panier. Les participant-e-s qui sont sur ce panier sont éliminé-e-s de la partie. Quand il ne reste qu'un seul panier, les participant-e-s qui restent font un Lucky-Luke d'après les règles originales, afin de déterminer le vainqueur. Lucky-Luke géant - Grand jeu basket.

## VARIANTES

Réussir deux tirs successifs pour éliminer un-e joueur-euse  
Varier les distances

## JUSTIFICATION

L'instauration de la compétition individuelle, où chacun-e ne compte que sur ses qualités, permet d'instaurer chez les joueur-euse-s l'envie de gagner et de gravir des échelons développant l'estime de soi.

## RETOUR AU CALME

Disposer les joueur-euse-s en vagues, sautiller sur place, exécuter des talons aux fesses, élévation des genoux et puis s'étirer.

## DISCUSSIONS

Demander aux joueur-euse-s par où ils/elles ont commencé et pourquoi ?  
Pensez-vous avoir fait un bon choix ?  
Quelles leçons pouvez-vous en tirer pour la vie de tous les jours ?



# LA CONFIANCE EN SOI

## CONDUITE-RELAIS

### OBJECTIF

Être capable d'effectuer une conduite de balle.

### PARTICIPANT-E-S

5 équipes de 5 personnes.

### MATÉRIELS

5 couloirs de relais de 12m, dans chaque couloir, une coupelle est placée tous les 2 m, 5 couleurs différentes de maillots de 5, plots et placeurs et ballons.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

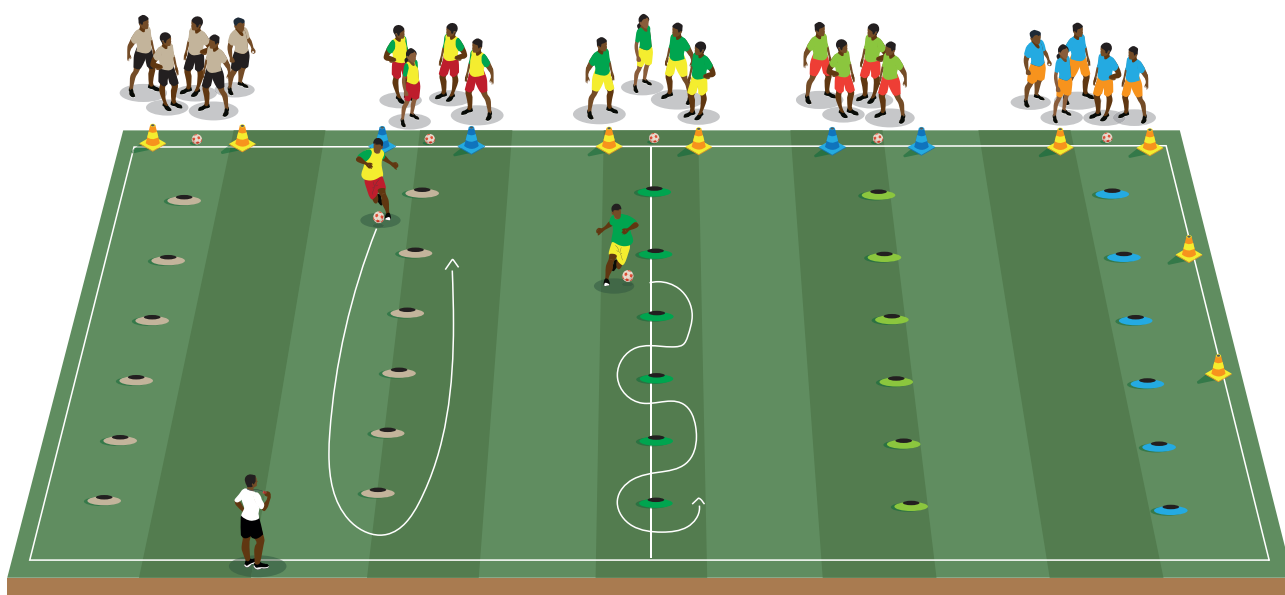
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et suivi de jonglerie et conduite dans un carré 12m. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Relais 1 : À tour de rôle, les joueur-euse-s conduisent le ballon le long des coupelles, font le tour de la dernière coupelle, puis reviennent au point de départ. Ils/elles doivent immobiliser la balle sur la ligne de départ avant que le/la prochain-e relayeur-euse puisse partir avec.

Relais 2 : Même principe, mais en slalomant entre les coupelles sans les faire tomber. La première équipe qui termine le relais remporte l'épreuve.

## VARIANTES

Effectuer un passage en conduisant le ballon du pied droit, puis un passage avec le pied gauche

Imposer un nombre minimal de touches de balle pour effectuer le parcours

Effectuer le passage sans ballon

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

C'est sans doute l'une des valeurs qui représente le mieux la vie relationnelle. Quelle est donc l'expérience des participant-e-s ? Elle consiste à construire une identité pour la personne. Si on n'a pas confiance en soi, on ne peut rien faire dans cette vie. Comment la confiance en soi permet à une personne de s'exprimer dans la société, plus précisément dans son lieu de travail ?

Comment vos camarades ont-ils/elles vécu cette situation ?



# LA CONFIANCE EN SOI

## PASSES AVEUGLES

### OBJECTIF

Être capable de courir en vitesse et de garder le contrôle sur les balles.

### PARTICIPANT·E·S

Pour un grand groupe, répartition en sous-groupes de 4 personnes.

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

### MATÉRIELS

30 balles, 10 plots, 30 coupelles, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

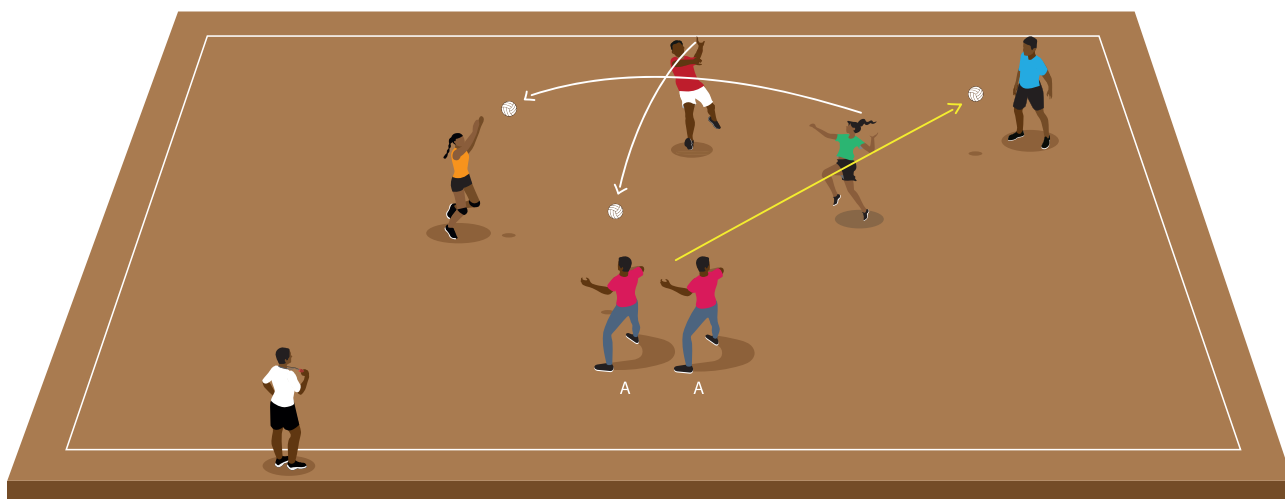
Courses navettes, exercices d'oppositions. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Jeux de passes, stop ballon. (10')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')

LES JOUEUR-EUSE-S SONT ORGANISÉ-E-S EN GROUPES DE QUATRE, AVEC UN-E RECEVEUR-PASSEUR-EUSE EN FACE DES TROIS AUTRES.





## DESCRIPTION

Cet exercice forme aux passes aveugles. A ne regarde pas le/la joueur-euse qui lui fait la passe mais est concentré-e sur la réception de la passe du/de la joueur-euse suivant-e, qui doit mettre la pression sur A. A passe la balle au/à la joueur-euse qui n'est pas en possession d'un ballon. Les joueur-euse-s doivent faire attention à ne pas envoyer deux ballons en même temps à A.

## VARIANTES

Deux joueur-euse-s décident de celui/celle qui va faire la passe  
L'un-e fait semblant de passer et l'autre fait la passe réellement

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Quels sont les facteurs clés de la confiance ? La maîtrise technique, la vision périphérique, obligation de rendre compte. Il s'agit de considérer d'abord la réussite tout comme l'échec comme un résultat partagé, un construit collectif qui fait appel à la solidarité. (15')



# LA CONFIANCE EN SOI

## PRIS·E·S AU FILET

### OBJECTIF

Développer la capacité des participant·e·s à prendre conscience de leurs potentialités.

### PARTICIPANT·E·S

4 équipes de 6 personnes.

### MATÉRIELS

12 ballons, 1 filet et 12 chasubles.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

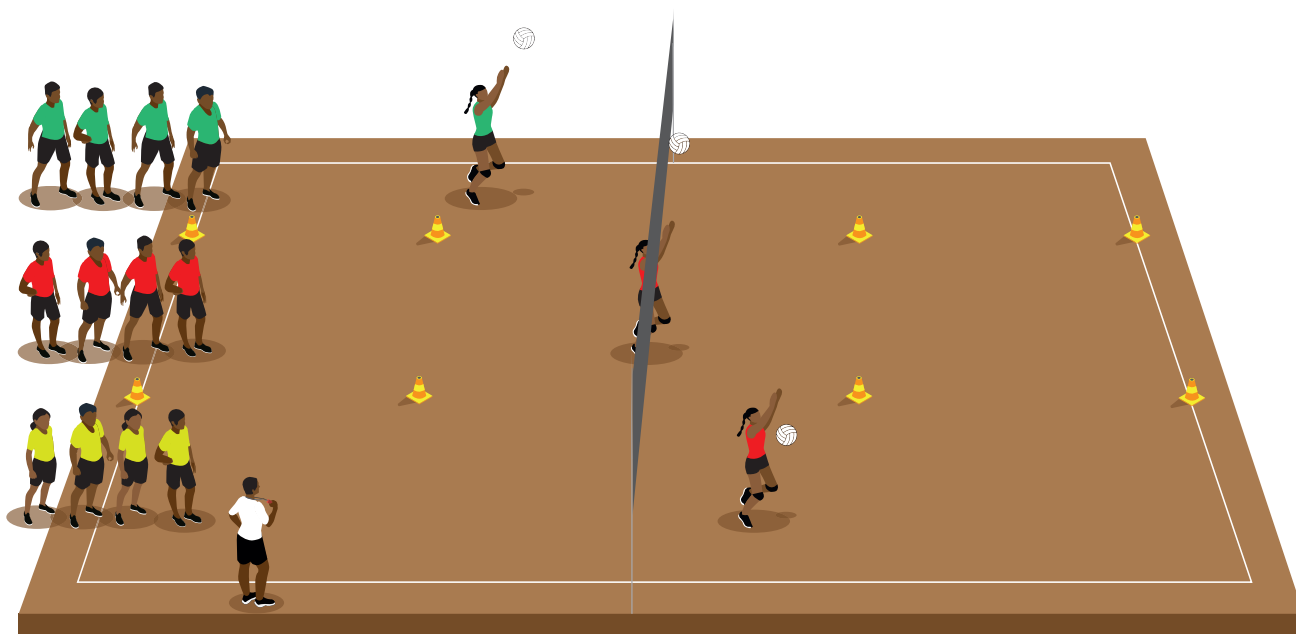
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant·e·s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant·e·s sont regroupé·e·s par deux sur tout le terrain. Le/la premier·ère (A) lance la balle à son/sa partenaire (B) qui renvoie en passe haute sur A. Ensuite, (A) lance la balle latéralement à son B qui effectue un déplacement latéral avant de renvoyer à A en passe haute. Effectuer la même chose avec une manchette, 1mn par séquence et par participant·e. (15')

## PARTIE PRINCIPALE : (30')



## DESCRIPTION

Chaque joueur-euse de chaque équipe commence l'exercice à partir de la ligne de fond (9 mètres). Les participant-e-s de l'équipe qui s'engagent, traversent le terrain, en réalisant des touches hautes consécutives suivant la disposition de départ prédéfinie pour éviter les collisions. A mi-parcours, les participant-e-s passent de l'autre côté du filet, en effectuant une touche plus haute à eux/elles-mêmes par-dessus le filet, sans arrêter la séquence de touches. Les deux équipes qui font le plus tomber le ballon au passage du filet sont éliminées, les deux autres continuent l'activité. L'équipe qui remporte la manche est celle dont les participant-e-s ne font pas tomber le ballon au passage du filet.

## VARIANTES

Exécuter avec une manchette ou en alternance touche haute/manchette.

Faire le trajet en aller et retour

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Qu'est-ce que vous avez ressenti, quand c'était votre tour d'effectuer des touches ? Au cours de l'exercice, avez-vous douté de vos possibilités à un moment ? Dans la vie courante, avez-vous vécu des expériences où la prise de conscience de vos potentialités vous a permis de surmonter une difficulté ?

Réaliser une série de touches hautes de manière continue sur toute la longueur du terrain exige d'avoir, entre autres, une capacité à affronter des situations peu courantes. L'obstacle (virtuel et réel) du passage au filet nécessite aussi de la part du/de la participant-e d'avoir, sans aucun doute, la conviction qu'il/elle dispose en lui/elle des ressources et potentialités requises pour ne pas se « prendre au filet ». (25')



# LA CONFIANCE EN SOI

## SAUT EN LONGUEUR AVEC PERCHE

### OBJECTIF

Être capable de réaliser un saut en longueur à l'aide d'une perche.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

1 perche et 8 cerceaux ou, à défaut, matérialiser sur le sable.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues et présentation de la séance. (03')

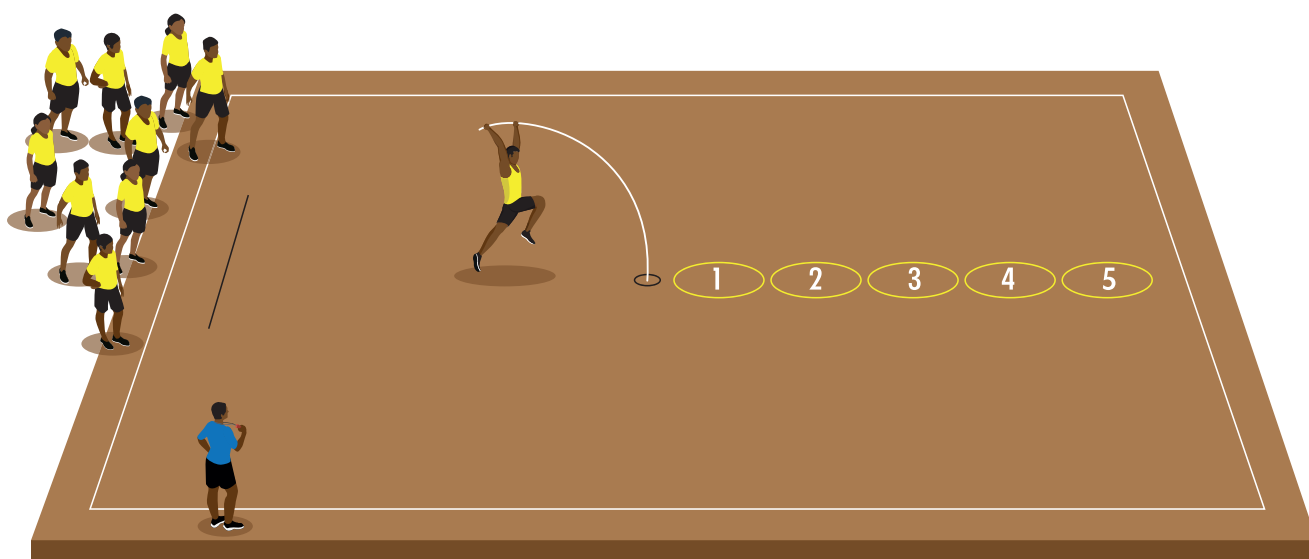
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux skippings ... (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

À partir d'une course d'élan de 5m (matérialisée par une marque : plot, latte), le/la participant-e court vers un cerceau/un pneu/un tapis. L'impulsion se fait sur un pied (les sauteur-euse-s droitier-ière-s, donc avec impulsion pied gauche, doivent tenir la perche avec leur main droite au-dessus). « En plantant » la perche, le/la sauteur-euse se soulève au-dessus d'une seconde marque en direction d'un objet cible (pneu ou tapis).

Les cibles sont installées comme l'indique le schéma, 1ère cible à un mètre du point où planter la perche. Il est fortement déconseillé de lâcher la perche pendant le saut. Les perches mesurent maximum deux mètres de long.

Chaque participant-e a deux essais. Si l'individu atterrit dans l'objet 1, 2 points sont enregistrés ; si la réception se fait dans l'objet 2, 3 points sont donnés et ainsi de suite [objet 3 (=4 points) ; objet 4 (=5 points) et objet 5 (=6 points). Si le bord du pneu/du tapis est touché lors de la réception, le saut est considéré comme réussi. Si à la réception, une jambe est dans le pneu/sur le tapis et que l'autre jambe est en dehors, un point est déduit. Les juges doivent conseiller les athlètes autant que possible.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Facteurs clés du saut en longueur avec perche : la confiance en soi et le sens de la responsabilité. Le fait de se suspendre sur la perche montre qu'on a confiance en soi, mais aussi qu'on prend la responsabilité de faire confiance à la perche. Ces facteurs sont déterminants pour réussir surtout en équipe.



# LA CONFIANCE EN SOI

## TOTEM INDIEN

### OBJECTIF

Être capable de toucher le maximum d'adversaires avec la balle.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

1 balle lestée et 1 espace bien balisé.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

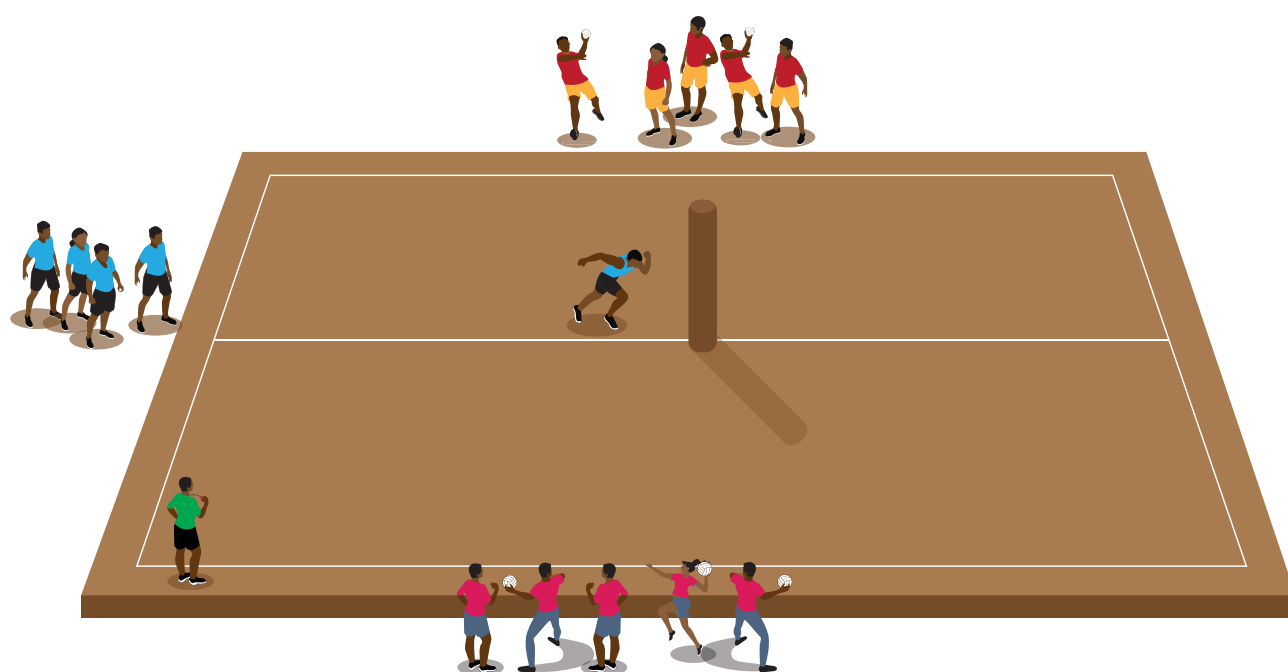
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Élévations des genoux talon fessiers, saut groupé, saut mouton. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Un tirage au sort sera effectué pour savoir l'équipe qui ira la première à l'assaut du totem. Elle s'alignera sur la ligne de départ face au totem et les joueur-euse-s devront passer un-e à un-e jusqu'au dernier.

Les joueur-euse-s de l'équipe adverse s'aligneront sur les deux côtés du terrain et se lanceront une balle au coup du sifflet de l'arbitre, pendant ce temps un-e des joueur-euse-s de l'autre équipe s'avance jusqu'au totem et jouera d'astuce avec l'équipe adverse, dès que le/la joueur-euse donnera une tape sur le totem, il/elle devra ensuite traverser le terrain sans se faire toucher par la balle, car il/elle sera la cible de ses adversaires.

S'il/elle parvient à regagner la ligne de départ sans que les autres ne le touchent avec la balle, il/elle marquera un point pour son équipe ; au cas contraire, c'est l'équipe contraire qui marquera le point.

Quand tou-te-s les joueur-euse-s seront passé-e-s, les équipes changent de position. Lorsque les deux équipes auront joué à tour de rôle, l'équipe gagnante sera celle qui aura marqué plus de points que l'autre.

## VARIANTE

Augmenter le nombre de ballons.

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Avez-vous aimé cet exercice ?

Avez-vous rencontré des problèmes ?

Avez-vous d'autres exercices à nous proposer ?



## 3.3. L'ADAPTABILITÉ

# MATCH FOOT DRIBBLE BASKET

### OBJECTIF

Être capable de coordonner les jambes tout en dribblant.

### ÂGE

A partir de 11 ans.

### PARTICIPANT·E·S

8 à 12 personnes.

### MATÉRIELS

Terrain de football avec 2 cages, 2 jeux de chasubles pour différencier les 2 équipes, 1 ballon de football et 1 ballon de basket par joueur·euse.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

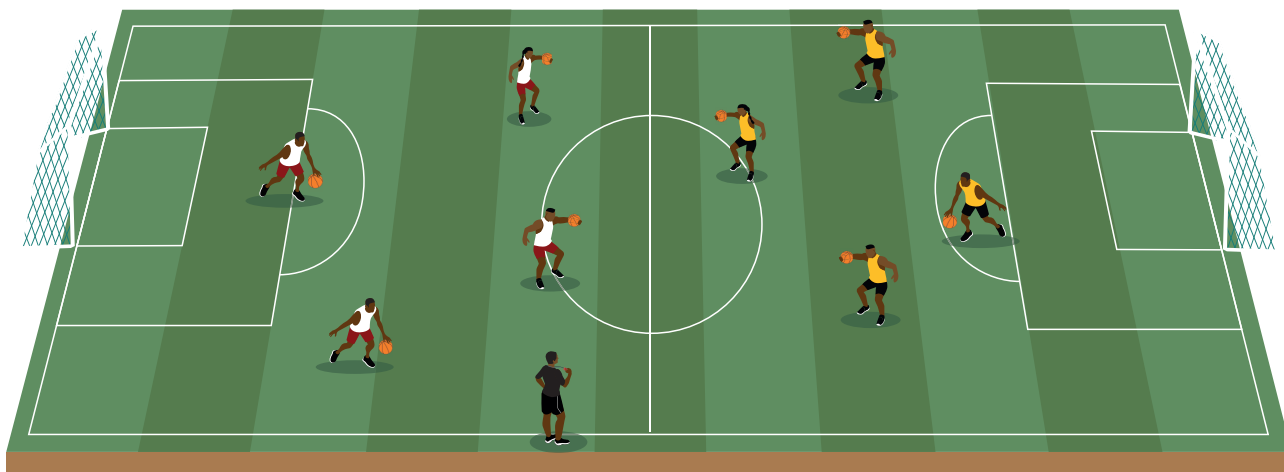
### PRISE EN MAIN

Expliquer les règles de l'exercice. Parler des capacités coordinatrices. Relier le discours avec des exemples dans la vie en société.

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Disposer des plots face à face dans la longueur du terrain, les joueur·euse·s en colonne contournent les plots en course et font des mouvements de coordination et d'assouplissement.

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Dans ce match, il n'y a aucun-e gardien-ne. Chaque joueur-euse a un ballon de basket et doit dribbler en permanence. Au début du match, chaque joueur-euse est dans son camp. Le principe de l'exercice est le même que lors d'un match de football, marquer des buts.

## VARIANTES

Pour des joueur-euse-s plus confirmé-e-s, nous pouvons réduire le nombre de ballons de basket. Un-e joueur-euse ne peut toucher le ballon de football que s'il/elle a un ballon de basket et qu'il/elle est en train de dribbler avec.

## JUSTIFICATION

Cet exercice est un parfait échauffement ludique qui permet de mettre en activité les participant-e-s, tout en travaillant le dribble certes. Cependant, l'idée de mettre des adversaires et l'introduction du ballon de foot poussent les joueur-euse-s à s'adapter par rapport à leur environnement et les obligent à trouver des solutions de « survie ».

## RETOUR AU CALME

Disposé-e-s en vague, les participant-e-s exécutent des éducatifs et enfin s'étirent.

## DISCUSSIONS

Demander aux participant-e-s des difficultés rencontrées au début de l'exercice et d'expliquer comment ils/elles ont procédé pour réussir. Leur faire comprendre que la réussite est au bout de l'effort, et que c'est aussi valable dans la vie de tous les jours. Parler de l'importance du respect des règles quoi qu'on puisse vouloir trouver des accommodations face à des difficultés. Respecter les consignes est une clef pour la réussite.



# L'ADAPTABILITÉ

## LES CHASSEUR-EUSE-S

### OBJECTIF

Être capable de récupérer la balle le plus rapidement possible et l'envoyer à ses partenaires.

### PARTICIPANT-E-S

10 à 16 personnes.

### MATÉRIELS

Plots, placeurs, ballons et chasubles.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

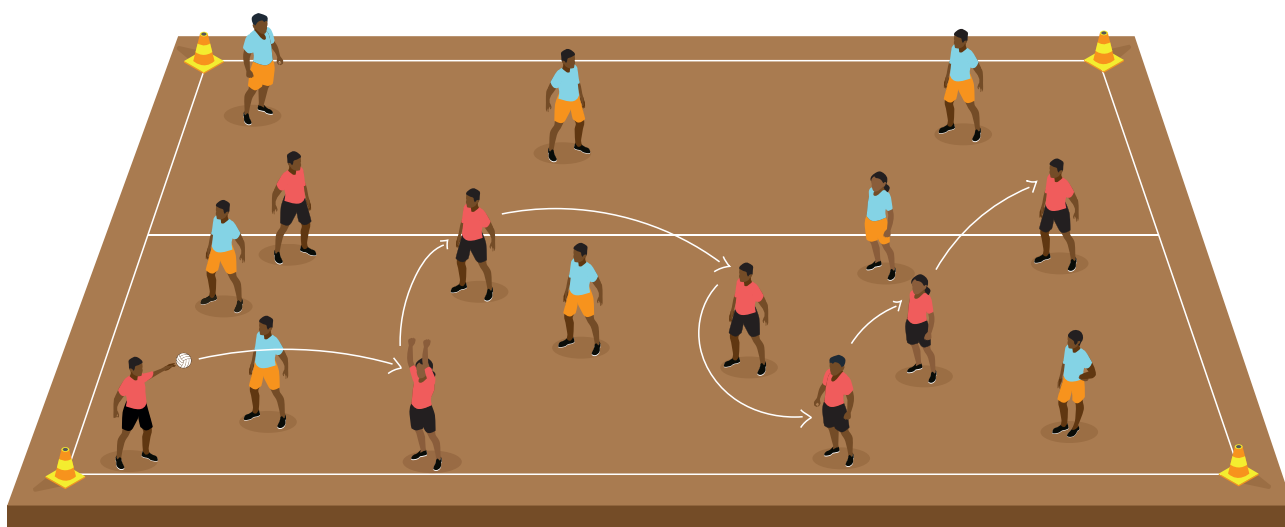
#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Passé entre les joueur-euse-s, travail de gammes athlétiques. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Dans un terrain de 40 sur 25m de côté où deux équipes constituées de huit joueur-euse-s seront mises en place. Le but consistera à envoyer trois ou quatre joueur-euse-s à la chasse de la balle face à l'équipe en possession. L'équipe en possession va essayer de conserver le ballon et les trois ou quatre joueur-euse-s envoyé-e-s par l'équipe adverse vont presser, coopérer, afin de la récupérer le plus rapidement possible de l'envoyer à leurs partenaires si ils/elles parviennent à récupérer le ballon. Chaque équipe qui perd le ballon envoie trois ou quatre joueur-euse-s défendent dans la zone adverse. On compte le nombre de fois que chaque équipe récupère le ballon et l'équipe qui aura récupéré le plus de ballon gagne la partie.

## VARIANTES

Augmenter le nombre de chasseur-euse-s pour faciliter la récupération du ballon

Limiter le nombre de touches à l'équipe qui est en possession de la balle

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Aller à la chasse en infériorité numérique n'est qu'un prétexte pour amener les enfants/jeunes à comprendre que dans la vie, il faut s'adapter et apprendre à s'adapter à toutes les situations. A force d'y croire, on finit toujours à réussir. Comment ont-ils/elles vécu cette situation ?

Il faut amener les joueur-euse-s à faire le transfert de ces compétences dans la vie de tous les jours pour s'adapter, ce qui est une compétence essentielle à la réussite de tout projet.



# L'ADAPTABILITÉ

## RÉACTION

### OBJECTIF

Être capable de réagir à un signal et de s'adapter à la situation de jeu (attaquer ou défendre).

### PARTICIPANT·E·S

2 équipes disposées de part et d'autre du but.

### MATÉRIELS

10 balles, 10 plots, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

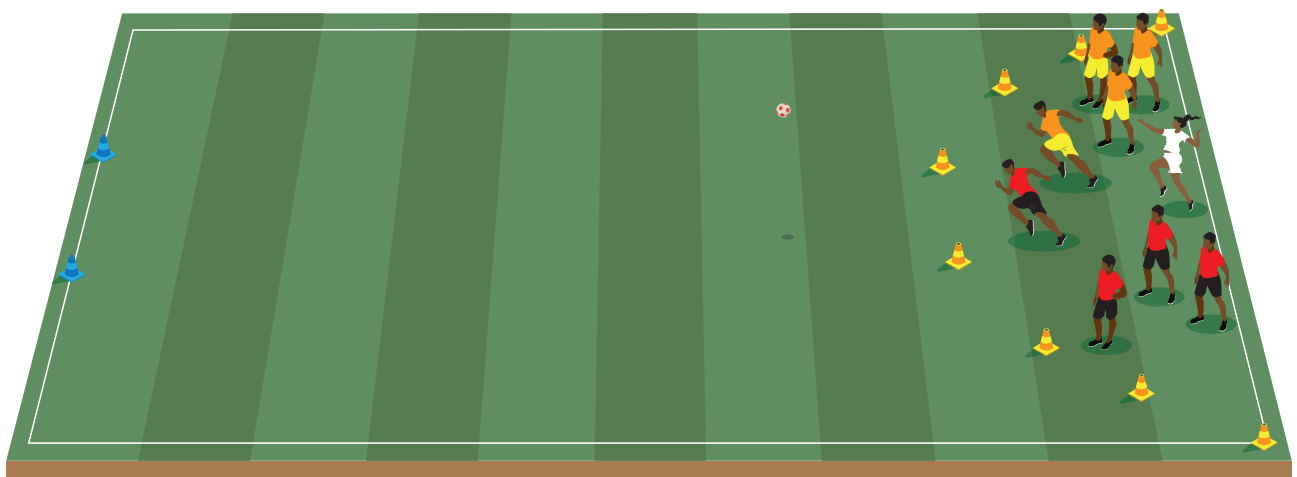
Jeux et exercices de réaction et de duels. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Courses sur les lignes du terrain et passes à 10 dans les 9m. (15')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')

LES JOUEUR·EUSE·S SONT ORGANISÉ·E·S EN DEUX GROUPES DE JOUEUR·EUSE·S DE PART ET D'AUTRE DU BUT, DEUX S'ASSOIENT CÔTE À CÔTE AUX 9M, DOS AU BUT DEVANT LE/LA LANCEUR·EUSE.



## DESCRIPTION

Ils/elles peuvent être debout, couché-e-s sur le ventre ou le dos, assis-e-s.

L'entraîneur-euse se tient derrière eux/elles et lance la balle au loin entre les deux.

Ils/elles essaient d'attraper la balle. Celui/celle qui l'attrape devient attaquant-e et essaie de marquer.

L'autre devient défenseur-euse et doit essayer de préserver le but ou du moins y rendre l'accès difficile.

## VARIANTES

La même situation mais avec 2 contre 2

Introduction d'un-e joueur-euse neutre défenseur-euse ou attaquant-e selon, pour créer un 3 contre 2

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Comment réussir l'adaptabilité ?

Une bonne lecture des situations rencontrées, remettre en cause son intervention, bonne réaction (promptitude) et réponse adaptée à l'obstacle en présence. (15')



# L'ADAPTABILITÉ EN PLEIN DANS LE MILLE

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à s'adapter aux situations exigées par l'environnant.

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

## MATÉRIELS

1 filet, 12 ballons et 4 jeux de chasubles.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

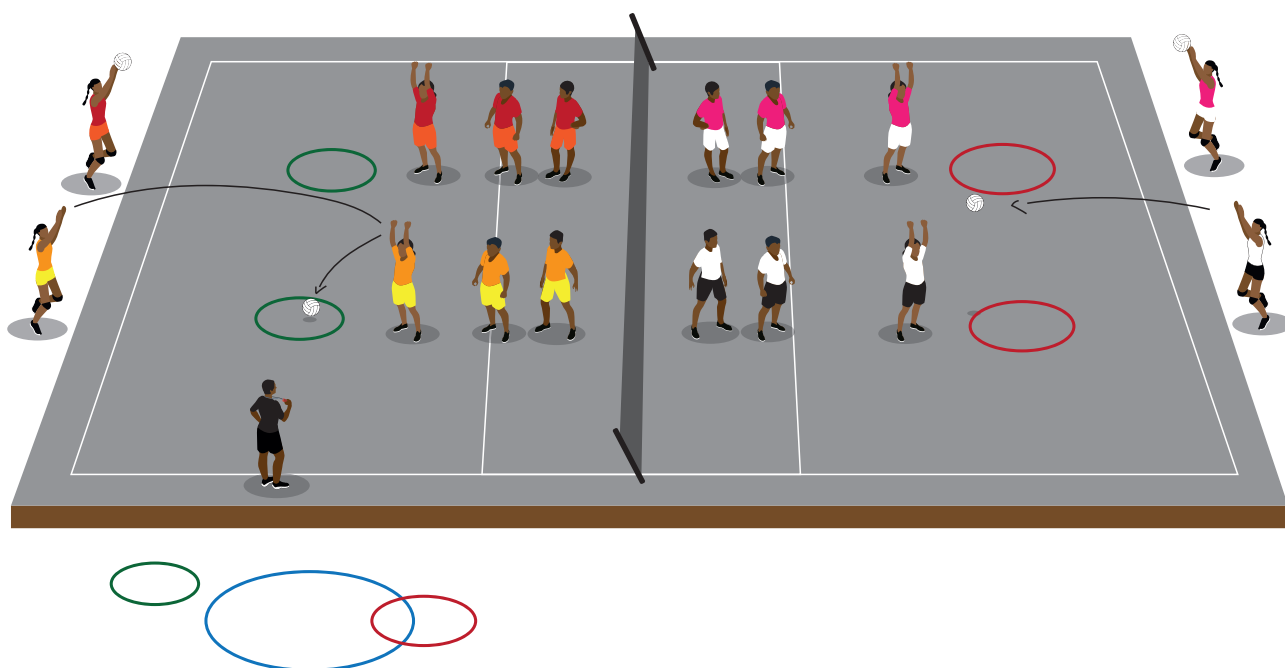
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant-e-s assis-e-s face à face en duo avec 1m d'écart. Ils/elles se font des passes hautes pendant 3min. Ensuite ils/elles se mettent par 3 puis à 4. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont divisé-e-s en quatre groupes de six joueur-euse-s. Les deux aires de jeu séparées par le filet sont divisées en deux parties dans le sens de la longueur. Dans chaque groupe, un-e passeur-euse est placé-e sur la ligne de 9 face à ses camarades et séparé-e par un cerceau (prévoir trois cerceaux de taille varié). Le/la passeur-euse lance la balle au/à la partenaire en face, qui joue en touche et tente de faire rebondir la balle dans l'anneau placé à 2m de lui/d'elle. S'il/elle réussit, il/elle va se placer derrière le/la passeur-euse. S'il/elle échoue, il/elle se place derrière sa file. L'activité commence au signal de l'animateur-trice.

## VARIANTES

Varier la taille des cerceaux

Changer souvent le/la passeur-euse

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Comment avez-vous réagi, quand vous n'êtes pas parvenu à mettre le ballon dans le cerceau-cible ? Pouvez-vous raconter des anecdotes dans lesquelles vous avez été obligé-e-s de vous adapter à une situation ou à votre environnement ? Qu' est-ce qu'on gagne en s'adaptant aux situations de la vie courante ?

La distance et la variation de la taille des cerceaux conduit les participant-e-s à modifier constamment leur exécution motrice. Cela dans une perspective adaptative et fonctionnelle. (25')



# L'ADAPTABILITÉ

## LAMBI-GOLO (LUTTE DES SINGES)

### OBJECTIF

Être capable d'amener au sol (faire tomber) son adversaire.

### PARTICIPANT·E·S

10 à 30 personnes.

### MATÉRIELS

Foulards

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardio-pulmonaire par la course. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Saut groupé, saut mouton, esquive, attaque, entrée par les jambes. (15')

### PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Il consiste à faire systématiquement tomber tout-e joueur-euse debout. Le/la dernier-e joueur-euse debout gagne la partie. Un-e joueur-euse terrassé-e trois fois par le/la même adversaire doit rester assis jusqu'à ce que ce/cette dernier-ière l'autorise à rejouer. Interdiction de sortir du cercle tracé. Interdiction de frapper l'adversaire (on peut le/la pousser, tirer ou porter...). Après une chute, le/la joueur-euse peut se relever et recommencer à lutter. Possibilité de se regrouper à plusieurs pour faire tomber un-e adversaire. Ils/elles se placent debout à l'intérieur du cercle. Par lassitude, fatigue ou crainte « des coups », les participant-e-s vont s'arrêter de lutter et rester au sol, le/la dernier-ière debout gagne.

## VARIANTES

La même chanson avec une traduction légèrement différente : on utilise des foulards et chaque adversaire porte un foulard derrière lui, chaque lutteur doit essayer de prendre le foulard de son/sa partenaire, tout en protégeant celui qu'il porte.

**NB : Dans la lutte des singes, quiconque se lève est aussitôt terrassé : c'est le propre des singes.**

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération, stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Qu'est-ce qui vous a plu dans ce jeu ?

Que feriez-vous, si vous deviez le refaire ?

Avez-vous rencontré des problèmes durant cette activité ?

Avez-vous des suggestions et des commentaires sur cet exercice ?



## 3.4. L'EMPATHIE LE RÉSERVOIR

### OBJECTIF

Être capable de faire une passe à un-e partenaire bien placé-e.

### ÂGE

A partir de 6 ans.

### PARTICIPANT·E·S

4 à 20 personnes (en fonction de l'espace disponible).

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Vérifier le nombre de participant-e-s et composer les équipes. Expliquer les règles de l'exercice. Développer les notions de solidarité et d'entraide à travers un petit jeu de questionnement-réponse.

### MATÉRIELS

Un maximum de ballons T5, T6, ou T7 en fonction de l'âge des participant-e-s, 8 plots et 4 paniers à ballons.

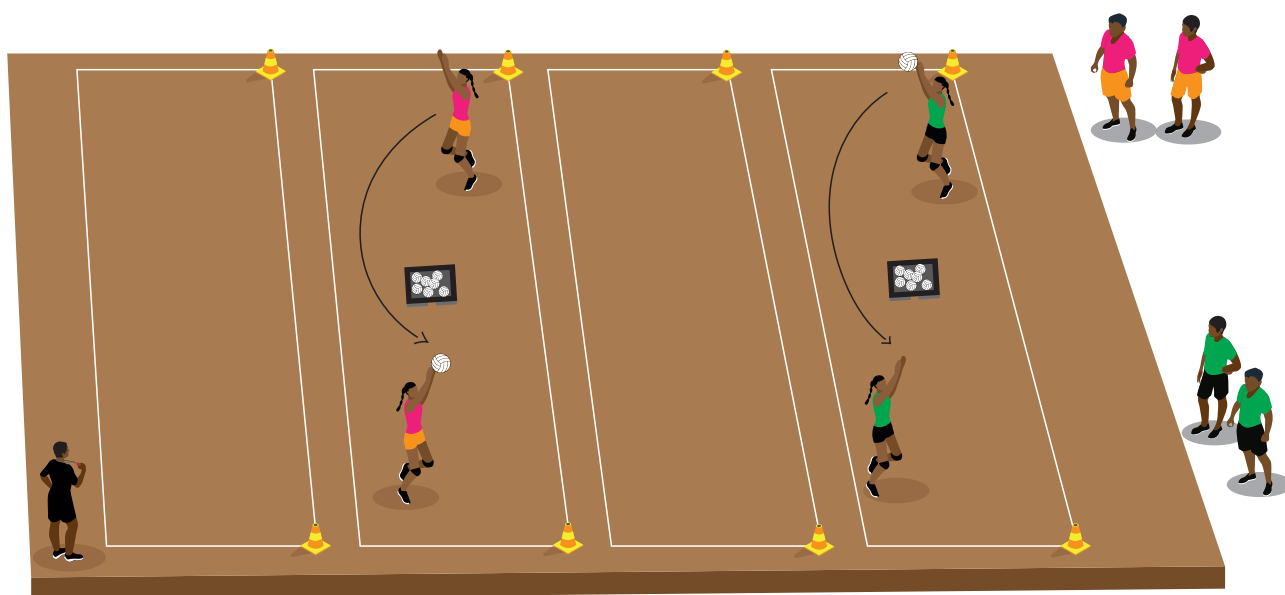
### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Par deux, face à face, chacun essaie de toucher l'épaule de son vis-à-vis. Assouplissement, étirements.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Le terrain est délimité en quatre zones. Les participant.e.s doivent déplacer leur « réservoir » de ballons d'une zone à une autre, en se faisant des passes. Si le ballon tombe au sol, le ballon repart en première zone. L'équipe qui aura déplacé son « réservoir » de ballons dans son intégralité remporte la partie. Les réceptionneur-euse-s deviendront passeur-euse-s lors de la 2ème manche.

## VARIANTES

Préciser des zones de passe (lancement et réception) avec des cerceaux. Entre chaque passe, les participant.e-s doivent changer de cerceau.

1 participant-e ou 2 par équipe gèneront la transmission des ballons. Ces derniers se trouveront dans leur zone centrale respective.

Les participant.e-s qui lancent les ballons doivent viser à l'intérieur d'un cerceau qui se trouve en zone de réception pour que la passe soit validée.

## JUSTIFICATION

Ce jeu permet à tou-te-s les participant.e-s d'avoir les mêmes ressentis et les passes seront exécutées en fonction de la connaissance du niveau de son/sa partenaire.

## RETOUR AU CALME

Disposé-e-s les joueur-euse-s exécutent des mouvements d'assouplissement et s'étirent.

## DISCUSSIONS

Amener les joueur-euse-s à accepter d'agir en fonction des capacités et des sensations de leur partenaire. A pouvoir entrer dans le moi de l'autre, tout en respectant les limites de l'autre. Demander leur ressenti durant l'exercice. Qu'est-ce qu'ils/elles ont observé chez l'autre et qui, un moment, a commandé leur action ?



# L'EMPATHIE MON PRÉFÉRÉ

## OBJECTIF

Être capable de conduire, jongler à deux dans un espace libre.

## PARTICIPANT·E·S

2 équipes de 4 personnes.

## MATÉRIELS

2 x 4 maillots de couleurs différentes, plots, placeurs et ballons.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

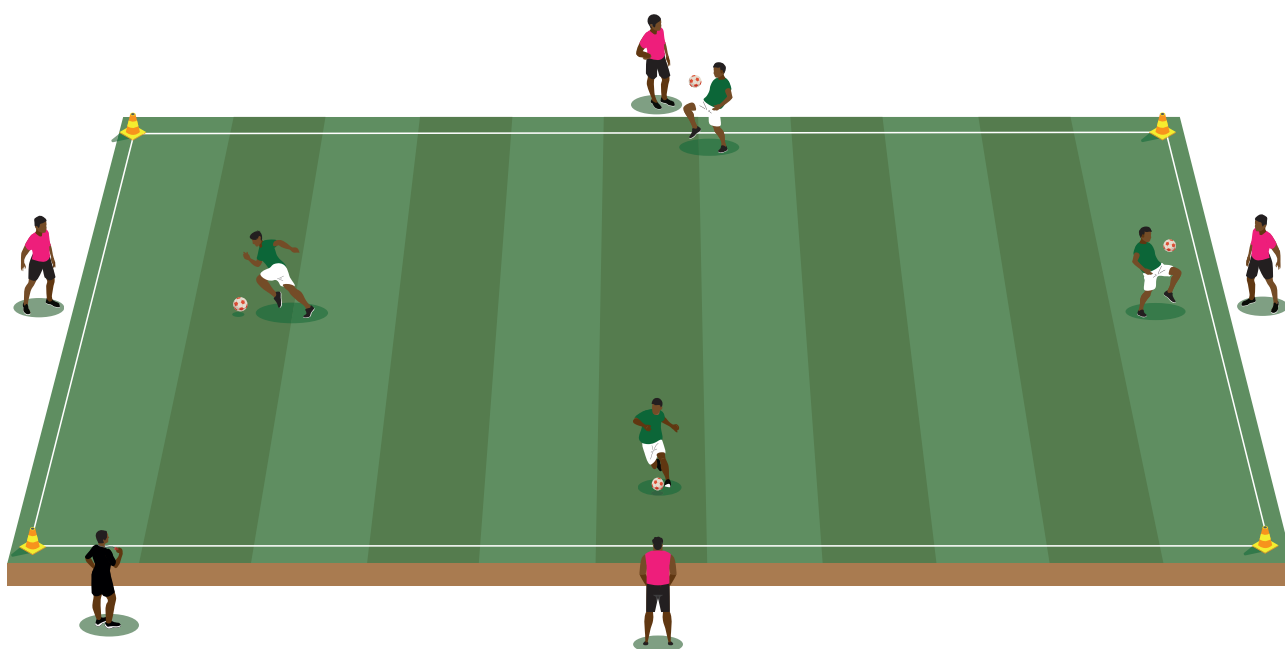
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Gammes athlétiques et des exercices techniques, conduite, dribble, passe et jonglerie. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Deux équipes A et B de 4 joueur-se-s dans un terrain carré de 15m de côté. Chaque joueur-euse d'équipe A a le ballon. L'équipe B a sur les côtés du carré un-e joueur-euse par côté. Les joueur-euse-s de l'équipe A sont en conduite dans le carré ; au coup de sifflet de l'éducateur-trice, chaque joueur-euse se dirige vers un-e joueur-euse de l'équipe B pour faire un travail technique à deux. Le/la joueur-euse choisit son/sa partenaire en fonction de leur affection, et compte le nombre de fois que son/sa partenaire a perdu le ballon. Le classement sera fait en fonction de la perte de balles. Celui/celle qui aura commis le moins de fautes, va être classé-e premier-e.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching-relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

L'empathie est la capacité à reconnaître les émotions d'autrui, à assumer le point de vue d'autrui, à manifester de la sensibilité. On sait qu'un quotient intellectuel élevé n'est pas synonyme de réussite. Une autre forme d'intelligence doit être cultivée pour réussir sa vie, qui suppose des compétences émotionnelles (Empathie). Comment cette compétence est prise en compte à travers cette activité ? Qu'est-ce que vous pouvez faire pour avoir de l'empathie envers votre prochain ? Comment les joueur-euse-s ont-ils/elles vécu cet exercice, leur feedback sur la question ? Expliquer l'utilité de cette compétence dans la vie de tous les jours ?



# L'EMPATHIE

## CROISEMENT ET PASSE EN DIAGONALE

### OBJECTIF

Être capable de coopérer, d'harmoniser son jeu avec son/sa partenaire.

### PARTICIPANT·E·S

4 équipes disposées de part et d'autre sur des rectangles.

### MATÉRIELS

10 balles, 20 plots, jeux de chasubles, sifflets et feuilles de marquage.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

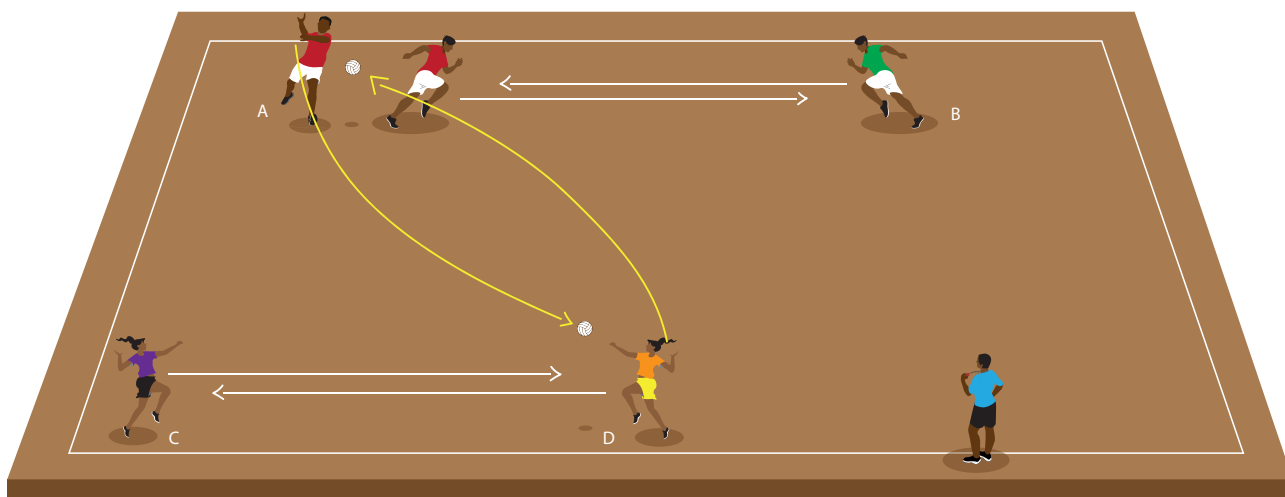
Montée de balle à trois simple et puis en criss cross. (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course autour du terrain et exercices de 1x1. (15')

### PARTIE PRINCIPALE : (40')

LES JOUEUR·EUSE·S SONT ORGANISÉ·E·S EN GROUPES DE QUATRE JOUEUR·EUSE·S DE PART ET D'AUTRE DU TERRAIN, CHAQUE GROUPE EST SUR UN RECTANGLE DE 4M SUR 2M.



## DESCRIPTION

A fait une passe en diagonale à D, puis change de place avec B.

Quand D a reçu la balle, il/elle la renvoie en diagonale à B qui, entre-temps, a pris la place de A. Puis D change de place avec C, etc.

## VARIANTE

Le même exercice mais avec des passes latérales, A donne à C et C à B

Introduction d'un-e 2ème joueur-euse derrière chacun-e, cette fois-ci le déplacement est en diagonale

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissements. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Compétence relationnelle ? Esprit et culture d'équipe, le don de soi, la complémentarité. C'est être capable de collaborer avec les autres, soit une équipe et des coéquipier-ère-s. (15')



# L'EMPATHIE ON MARCHE ENSEMBLE

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à être solidaire et à s'identifier avec autrui.

## PARTICIPANT-E-S

3 équipes de 4 personnes.

## MATÉRIELS

1 filet, 3 ballons, 6 chasubles et 1 mur (5m de haut environ).

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

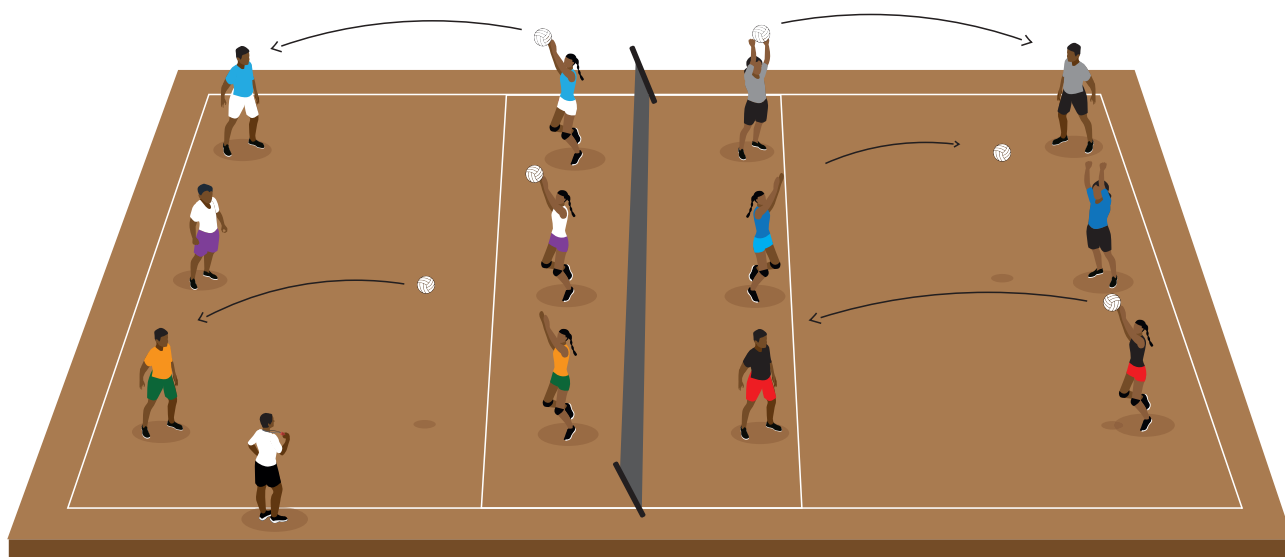
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Participant-e-s réparti-e-s en trois colonnes face à un mur distant de 10m. Un ballon par colonne. Au signal, le/la participant-e en tête de colonne court jusqu'à 1m du mur et effectue cinq touches hautes successives sur celui-ci. A la fin des touches, le/la participant-e se retourne et court vers le/la partenaire suivant(e) sur la file et lui remet le ballon pour qu'il/elle réalise à son tour l'action motrice. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont réparti-e-s en trois équipes (A B et C) de quatre participant-e-s disposé(e)s en binôme (duo) de part et d'autre du filet (sur la ligne des 3 mètres). Les duos des équipes A, B et C se font des passes de part et d'autre du filet. Après 10 échanges réussis, le(s) duo(s) recule(ent) d'un grand pas vers la ligne de fond. Quand un duo rate le service et/ou l'échange, les participant-e-s avancent d'un grand pas. Arrivé à la ligne des 9 mètres, les échanges se font par un service. Les échanges entre binômes (duos) se poursuivent ainsi jusqu'à la ligne de fond et le duo qui arrive le premier remporte une partie de la manche. Ensuite les binômes en attente démarrent à nouveau, toujours suivant les mêmes principes jusqu'à la ligne de 9 mètres.

## VARIANTE

Démarrer à la ligne de fond (9m) pour arriver au filet.

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Qu'est-ce que vous avez ressenti, quand votre partenaire n'a pas pu vous renvoyer le ballon par-dessus le filet ? Est-ce qu'il vous est arrivé de vous sentir solidaire d'un(e) ami(e) en difficulté et de lui manifester votre solidarité ?

Dans la situation de l'activité proposée, les participant-e-s en duo évoluent de manière solidaire. Ainsi, les réussites ou les échecs de l'un-e concerne forcément l'autre. Dans une stratégie d'évolution adaptative et compréhensive, les exigences du contexte sont susceptibles de générer, en cas de non-réussite, une sorte de sympathie entre les deux binômes. (25')



# L'EMPATHIE

## LE DRAPEAU

### OBJECTIF

Être capable de ramener le drapeau dans son camp sans se faire toucher par les défenseurs.euses adverses.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

1 drapeau, plots, 1 terrain et 1 chronomètre.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (03')

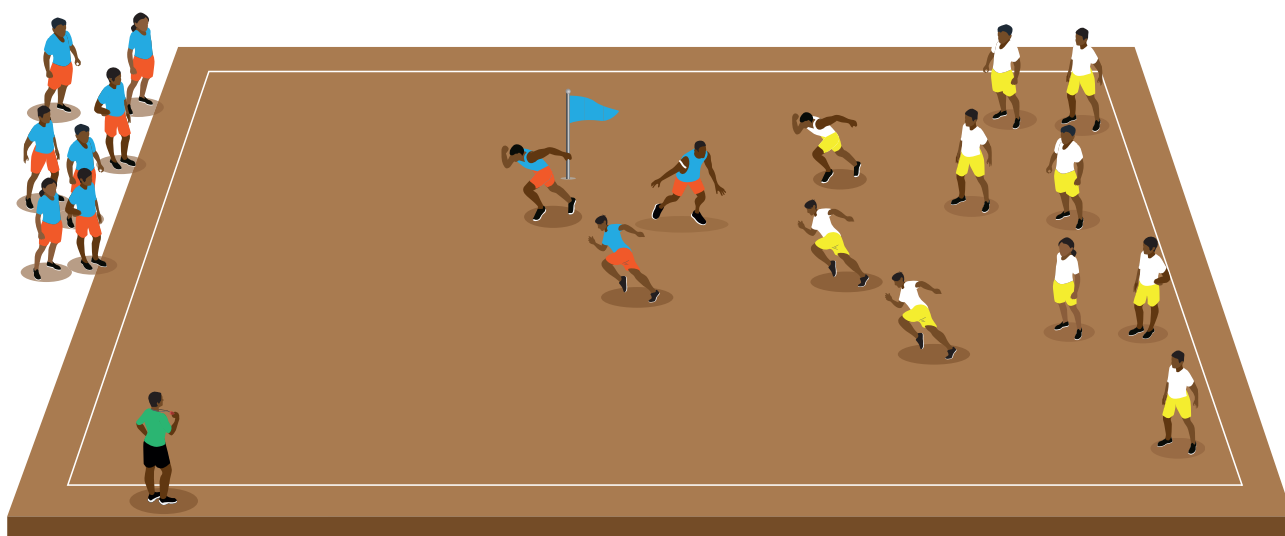
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux skippings ... (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

But de l'exercice : Les attaquant-e-s en situation d'handicap ou de vulnérabilité, aidé-e-s par leur capitaine (qui ne peut transporter le drapeau), cherchent à ramener le drapeau dans leur camp, sans se faire toucher par les défenseur-euse-s adverses. Organisation : Deux équipes, défenseur-euse-s, attaquant-e-s.

Le/la capitaine des attaquant-e-s peut toucher les défenseur-euse-s ; les défenseur-euse-s peuvent toucher les attaquant-e-s. Tout-e joueur-euse touché-e sort du terrain et devient prisonnier-ière de l'équipe adverse, il/elle ne peut être libéré-e. Il est interdit de sortir des limites du terrain (le/la fautif/ve est prisonnier-e). Il est interdit de lancer le drapeau, mais on peut le poser au sol. Tout-e joueur-euse menacé-e, qui se réfugie dans l'un des deux camps, ne peut être touché-e (refugié-e dans le camp adverse, on peut reprendre la partie en rejoignant son camp par les côtés du terrain).

Décompte des points : Drapeau ramené par les attaquant-e-s : 5 points. Porteur-euse du drapeau touché-e par les défenseur-euse-s : 5 points aux défenseur-euse-s.

Dans ces deux cas, la manche est terminée. Dans les autres cas, chaque équipe marque autant de points qu'elle a de prisonnier-ière-s.

## VARIANTE

Jouer avec deux capitaines

Autoriser tout-e joueur-euse à libérer les prisonnier-ière-s

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Facteur clé du Drapeau : l'empathie. Les joueur-euse-s sont très empathiques vis-à-vis de leur camarade porteur de drapeau, car ne voulant pas qu'il/elle se fasse prisonnier-ière. C'est un jeu qui renforce l'esprit d'appartenance indispensable pour travailler en équipe.



# L'EMPATHIE

## LE RELAIS DESSUS-DESSOUS

### OBJECTIF

Être capable de développer la coopération au judo.

### PARTICIPANT-E-S

10 à 20 personnes.

### MATÉRIELS

Tapis, kimono et ceinture.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

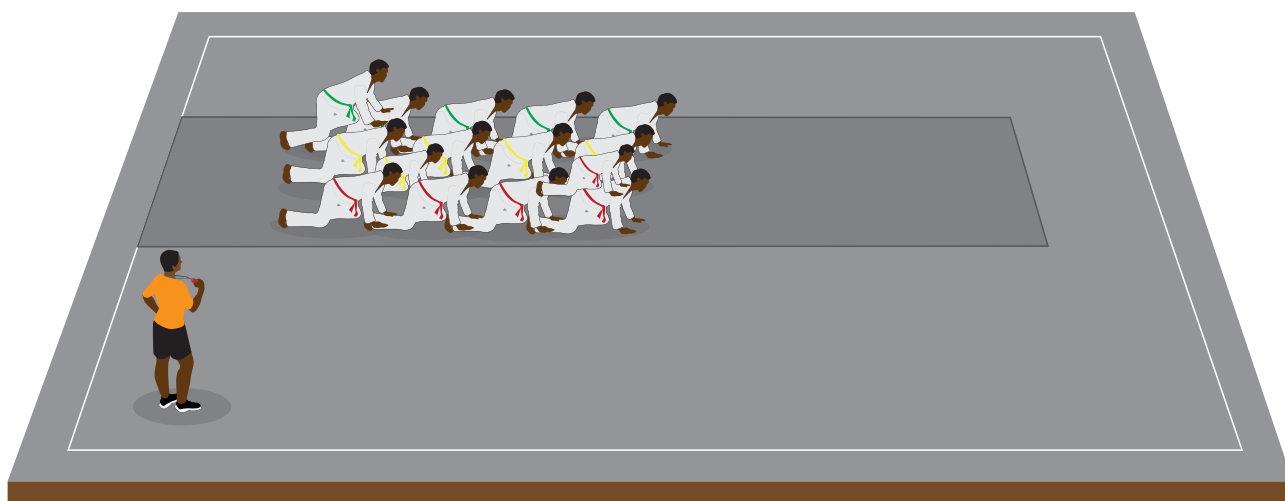
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Passé à 10, élévations des genoux, talon fessiers, saut groupé, saut mouton. (15')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et des activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Trois équipes de cinq personnes, disposées en trois rangées, à quatre pattes, serrées côte à côte. Le/la dernier-ière joueur-euse de chaque file doit venir se placer en tête, en rampant sur ou sous ses camarades. Une fois devant, il/elle touche la jambe du/de la dernier-ière, on se place devant, jambes et bras écartés. La première équipe ayant terminée a gagné.

## VARIANTE

Repasser entre les jambes écartées des partenaires sur le dos.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Comment s'est déroulé l'exercice ?

Qu'avez-vous ressenti, lors des activités ?

Avez-vous trouvé le jeu attrayant ?



## 3.5. L'INTROSPECTION

# LE CODE SECRET DU COFFRE-FORT

### OBJECTIF

Être capable de sauter et de tirer au panier.

### ÂGE

A partir de 6 ans.

### PARTICIPANT·E·S

4 à 20 personnes (en fonction de l'espace disponible).

### MATÉRIELS

1 panier à ballons et 20 cerceaux bleus et rouges.

### DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### PHASES DE LA SÉANCE :

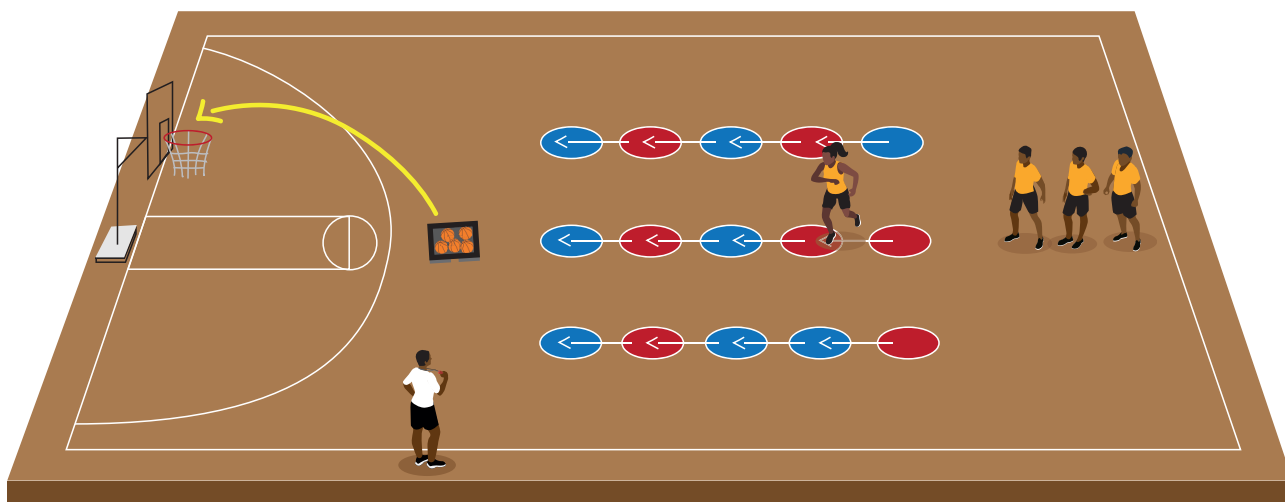
#### PRISE EN MAIN

Expliquer les règles du jeu. Utiliser des images et demander aux joueur·euse·s de décrire la représentation qui figure sur l'image.

#### ÉCHAUFFEMENT

Course, saut bondissement, élévation des genoux et talons aux fesses.

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont par équipe. Au signal de l'éducateur-trice, le/la premier-ière de chaque file doit sauter à « cloche-pied » de cerceau en cerceau. Il/elle devra mettre son pied gauche dans les cerceaux de couleur bleu et son pied droit dans les cerceaux de couleur rouge. S'il/elle se trompe de pied pour un cerceau (code erroné), il/elle revient directement dans son équipe et n'atteint donc pas le coffre-fort (le panier à ballons), afin de réaliser un tir au panier. La première équipe qui aura marqué trois paniers remporte la partie.

## VARIANTES

Décaler les cerceaux, afin que les joueur-euse-s fassent des sauts en latéralité

Demander aux joueur-euse-s de « bloquer » leur appui pendant deux secondes à chaque cerceau

Ajouter un cerceau d'une autre couleur au milieu du parcours où le/la joueur-euse sautera pieds joints et réalisera un tour sur soi-même.

## JUSTIFICATION

Cet exercice impose aux participant-e-s le sens de l'observation du moment où pour réussir son tour, il ne faut pas faire de piétinement.

## RETOUR AU CALME

Jeu de poursuite du chat et des souris (un chat chasseur et des souris). Etirement.

## DISCUSSIONS

Demander comment ils/elles ont agi avant de passer leur tour. Pourquoi ils/elles ont gagné et pourquoi ils/elles ont perdu. Amener les joueur-euse-s à comprendre et à prendre conscience de l'importance d'étudier son environnement avant d'agir sur ce dernier. Faire comprendre aux joueur-euse-s que toutes situations auxquelles, ils/elles seront confronté-e-s, mériteraient une analyse « réfléchi » avant de pouvoir agir.



# L'INTROSPECTION À CHACUN·E SON BALLON

## OBJECTIF

Être capable de se déplacer sur le terrain et s'arrêter en conservant le contrôle du ballon.

## PARTICIPANT·E·S

10 à 12 personnes divisées en 2 équipes.

## MATÉRIELS

4 plots 5 à 10 ballons et 2 maillots de couleurs différentes.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

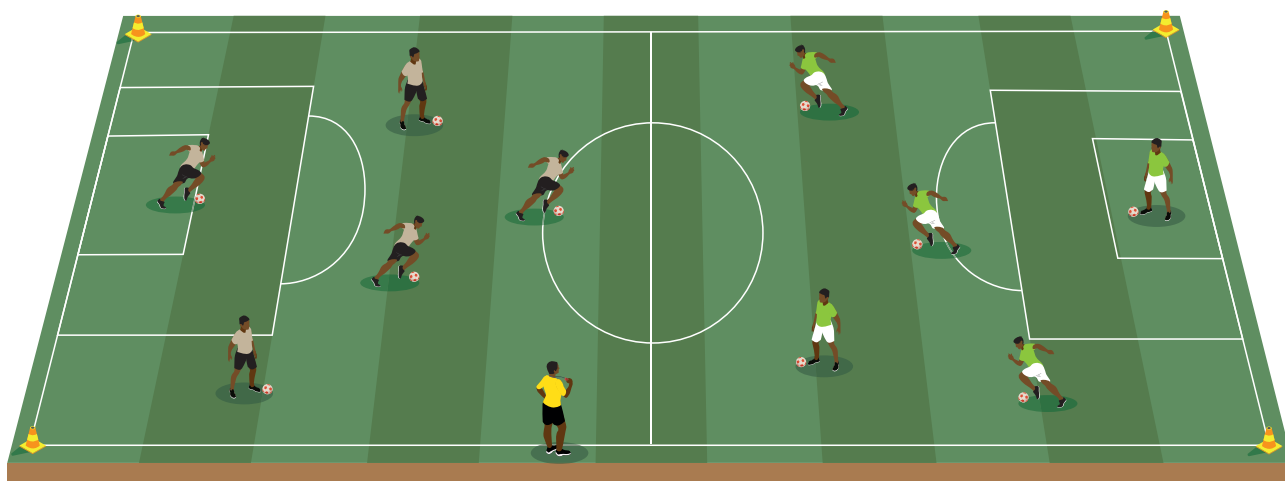
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Course d'activation avec ballon, en utilisant toutes les surfaces de contacts du pied. Suivi de jonglerie sur place. Au signal de l'éducateur·trice, on bloque le ballon avec la semelle. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Deux équipes de cinq joueur-euse-s par équipe s'opposent dans un terrain de 25 m x 25 m. Le but est au signal de l'éducateur-trice (coup de sifflet), le/la joueur-euse se déplace librement dans l'espace délimité. Il/elle utilise son pied droit et/puis son pied gauche pour conduire le ballon. Il/elle ne doit pas sortir du terrain. Il/elle doit savoir se déplacer sur le terrain, parmi les joueur-euse-s et s'arrêter en conservant le contrôle du ballon. Au signal de l'éducateur-trice, les équipes de mêmes couleurs font des passes entre elles, mais si un-e joueur-euse reçoit deux ballons en même temps, son équipe est pénalisée. À la fin du temps de jeu, l'équipe qui aura le plus de pénalités perd le match.

## VARIANTE

Au signal donné par l'enseignant-e, le/la joueur-euse se déplace avec son pied faible, puis fait la passe avec son pied fort.

Un-e joueur-euse sans ballon se place devant le/la joueur-euse ayant le ballon et l'oblige à modifier son trajet.

## RETOUR AU CALME

Course de régénération, stretching et relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

L'introspection est une observation méthodique par le sujet lui-même, de ses états de conscience et de sa vie intérieure. Amener l'individu à avoir un regard attentif sur soi-même, cela va lui permettre d'être utile à sa société, surtout de pouvoir identifier ces compétences (atouts et limites). Ce qui peut nous amener à prendre de bonnes décisions.

Quel est l'avantage de se connaître soi-même ?

Est-ce que le fait d'être maître/maîtresse de votre ballon vous a permis de faire attention à vous ?

Comment cet exercice peut aider à faire de l'introspection ?

En quoi l'introspection pourrait-elle vous être utile dans la vie de tous les jours ?



# L'INTROSPECTION BALLES BRÛLANTES

## OBJECTIF

Être capable de renvoyer le plus de balles possibles.

## PARTICIPANT-E-S

8 personnes sur chaque moitié de terrain.

## MATÉRIELS

20 balles, 20 cônes, jeux de chasubles, sifflets et feuilles de marquage.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues, présentation de la séance. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

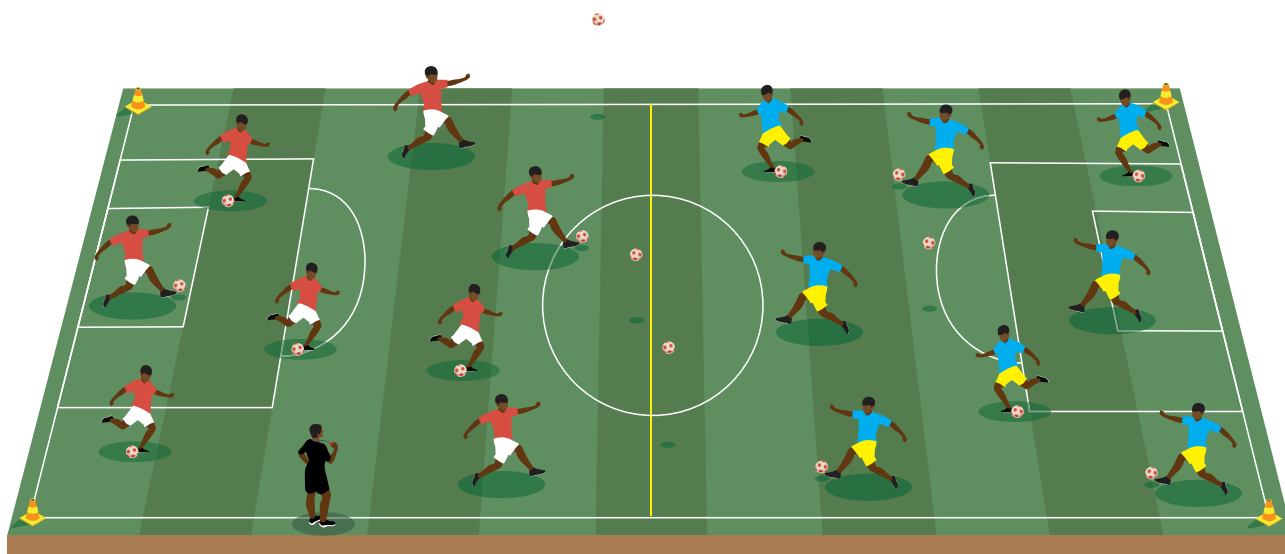
Exercices de tirs rapides au but. (10')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Course à l'intérieur du terrain et passes diverses. (15')

## PARTIE PRINCIPALE : (40')

DEUX ÉQUIPES, UNE PAR DEMI-TERRAIN - METTRE PLUS DE BALLONS QUE DE JOUEUR-EUSE-S SUR CHAQUE DEMI-TERRAIN.



## DESCRIPTION

Au coup de sifflet, les joueur-euse-s doivent envoyer toutes les balles dans le demi terrain adverse. Chaque équipe doit rester dans son demi-terrain et renvoyer le plus de balles possibles. L'équipe gagnante est celle qui aura le moins de ballons dans son camp, à la fin du temps de jeu.

## VARIANTE

Renvoyer en essayant de tirer dans le but adverse (sans gardien-ne de but)

Mettre en place un couloir central au niveau du milieu du terrain avec des joueur-euse-s intercepteur-trice-s dans ce couloir.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement. (05')

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s. Comment faire de l'introspection ? Auto-évaluation. Reconnaître ses limites. Comment observer et accepter de changer ? Cela commence par bien caractériser le résultat de son action réussie ou ratée. Apprendre à mieux se connaître. Humilité. (15')



# L'INTROSPECTION C'EST MOI

## OBJECTIF

Développer la capacité des participant-e-s à identifier leurs valeurs et à s'auto-juger (cognitivo-comportemental).

## PARTICIPANT-E-S

2 équipes de 6 personnes.

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Accueil, présentation de la séance et vérification des tenues. (05')

### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Les participant-e-s effectuent une course autour du plateau de travail délimité. (10')

## MATÉRIELS

1 ballon, 1 filet et 6 coupelles.

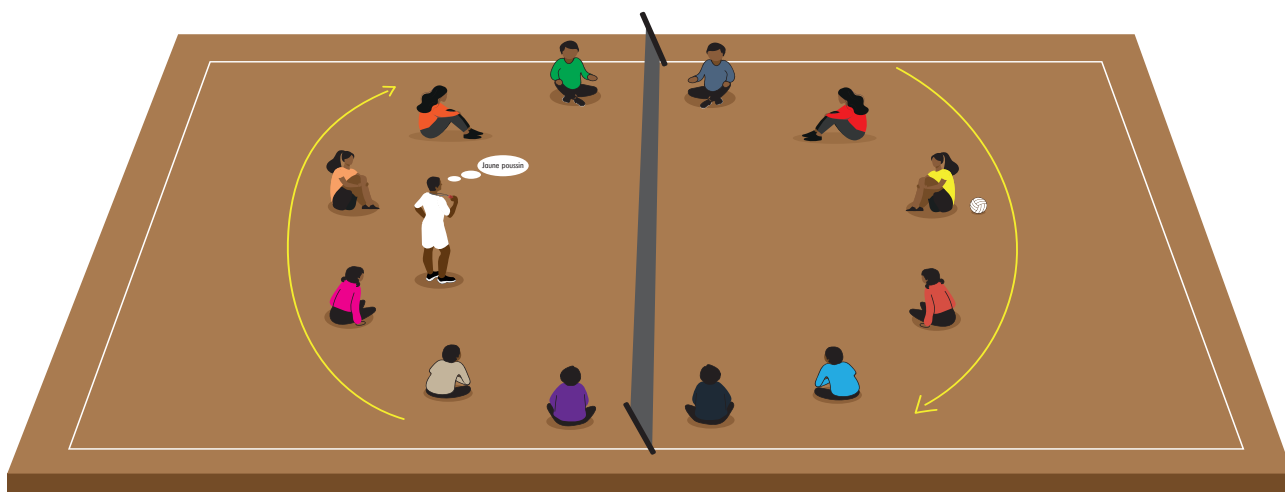
## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Les participant-e-s réparti-e-s en trois colonnes sur la ligne de 9m. 1 participant-e de l'autre côté du filet sur les 3m face à chaque colonne. Au signal, un-e participant-e de chaque colonne court jusqu'à sa ligne de 3m et s'arrête. Le/la partenaire placé de l'autre côté lui lance le ballon par-dessus le filet pour qu'il/elle le lui renvoie en touche. Après, il/elle retourne vers la ligne des 9m et le/la partenaire suivant-e prend le relais. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Les participant-e-s sont divisé-e-s en deux équipes A et B de 6 participant-e-s. Dans chaque moitié de terrain, les participant-e-s d'une équipe s'assoient de manière à former un arc de cercle. L'animateur-trice fait le tour des deux arcs de cercle et dépose le ballon sur le dos d'un-e des participant-e-s. Ensuite, l'animateur-trice fait une description physique et/ou vestimentaire du/de la joueur-euse derrière qui le ballon a été placé. Le/la joueur-euse doit se reconnaître dans la description ; si c'est le cas, il/elle fait gagner deux points à son équipe. Par la suite, il/elle effectue un service pour faire gagner un point supplémentaire à son équipe. Si un-e joueur-euse se relève, alors qu'il/elle ne correspond pas à la description faite par l'animateur-trice, il/elle fait perdre à son équipe deux points.

## VARIANTE

Varier la composition des équipes (3x3 ou 4x4)

Si l'animateur-trice connaît suffisamment les participant-e-s, il/elle peut aussi évoquer des aspects d'ordre moral ou affectif.

## RETOUR AU CALME

Séries d'étirements et d'assouplissement musculaire. (05')

## DISCUSSIONS

Comment avez-vous vécu le déroulement de l'exercice ? Quand l'animateur-trice effectuait la description, qu'est-ce qui vous a permis de savoir que c'est de vous qu'il s'agissait ? Quelle importance y a-t-il à se connaître soi-même ? Avez-vous vécu des situations de vie où la connaissance que vous avez de vous-même vous a servi à prendre des décisions utiles ?

Par la description de leur portrait physique, l'effort d'une conscience sur soi est mobilisé au niveau des participant-e-s. Par ailleurs, la connaissance qu'ils/elles se font d'eux-mêmes/d'elles-mêmes est tout aussi activée. (25')



# L'INTROSPECTION

## LANCER SUR CIBLE

### OBJECTIF

Être capable de lancer d'un bras un engin léger sur une cible.

### PARTICIPANT·E·S

3 équipes de 10 personnes.

### MATÉRIELS

Vortex ou balle de tennis, montants, barre ou un élastique, 1 tapis ou à défaut, matérialiser sur le sable et environ 4 petits plots.

### DURÉE DE LA SÉANCE

60'

### PHASES DE LA SÉANCE :

#### PRISE EN MAIN

Accueil, vérification des tenues et présentation de la séance. (03')

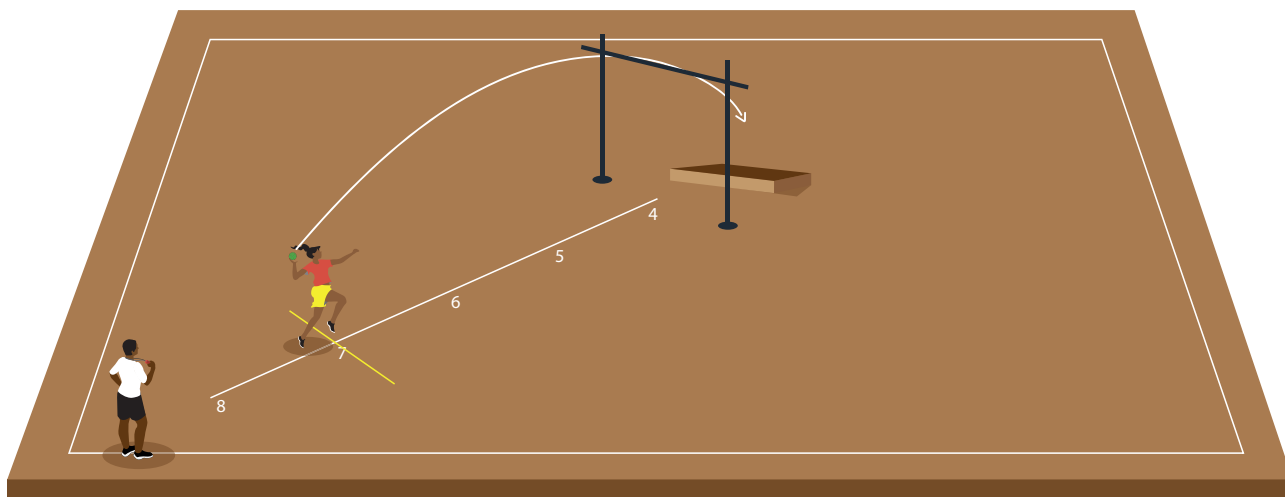
#### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Éducatifs de course, talons aux fessiers, élévations de genoux, skippings ... (10')

#### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et des activités diverses. (05')

### PARTIE PRINCIPALE :



## DESCRIPTION

Le lancer sur cible se fait à partir d'une zone de 5m. On installe une barrière de 2m50 de haut et une zone cible de 3m derrière cette barrière (voir figure). Le/la participant-e lance l'engin de lancer au-dessus de la barrière à une distance choisie de celle-ci. A chaque essai, le/la participant-e doit choisir une ligne à partir de laquelle il/elle va lancer : 5m, 6m, 7m, ou 8m de la barrière haute. Le nombre de points augmentant au fur et à mesure que la distance entre le/la lanceur-euse et la barrière augmente. Toucher la zone cible ou au moins ses bords, est considéré comme un essai réussi. Les points sont comptabilisés pour chaque essai réussi (lancer de 5m = 2 points, 6m = 3 points, 7m = 4 points, 8m = 5 points). Si l'engin passe au-dessus de la barrière, mais manque la cible, on comptabilise 1 point. Chaque participant-e a droit à trois essais, la somme des scores enregistrés est comptabilisée et ajoutée au total de l'équipe.

## VARIANTE

Varié les zones de lancer, en donnant des points de difficulté.

## RETOUR AU CALME

Exercices d'étirements et d'assouplissement.

## DISCUSSIONS

Feedback des participant-e-s Facteur clé du lancer sur cible : l'introspection. Pour lancer d'un bras un engin léger sur une cible et l'atteindre, il faut analyser ses qualités de force, le poids du vortex et ses principes aérodynamiques. C'est identique dans la vie courante aussi, car il faut toujours se fixer des objectifs à la hauteur de ses possibilités.

Apprendre à vaincre les difficultés de la vie. Surmonter les obstacles est essentiel, si l'on veut mener une vie réussie ou être en mesure d'atteindre nos objectifs. Même les échecs doivent être perçus comme des apprentissages.



# L'INTROSPECTION CHACUN·E CHEZ SOI

## OBJECTIF

Être capable de pousser son adversaire et lui résister.

## PARTICIPANT·E·S

10 à 20 personnes.

## MATÉRIELS

Tapis ou herbe, zones délimitées à la craie, avec des foulards ou des coupelles en plastique souple, cordes ou ceintures de judo.

## DURÉE DE LA SÉANCE

90'

## PHASES DE LA SÉANCE :

### PRISE EN MAIN

Présentation et explication de la séance. (05')

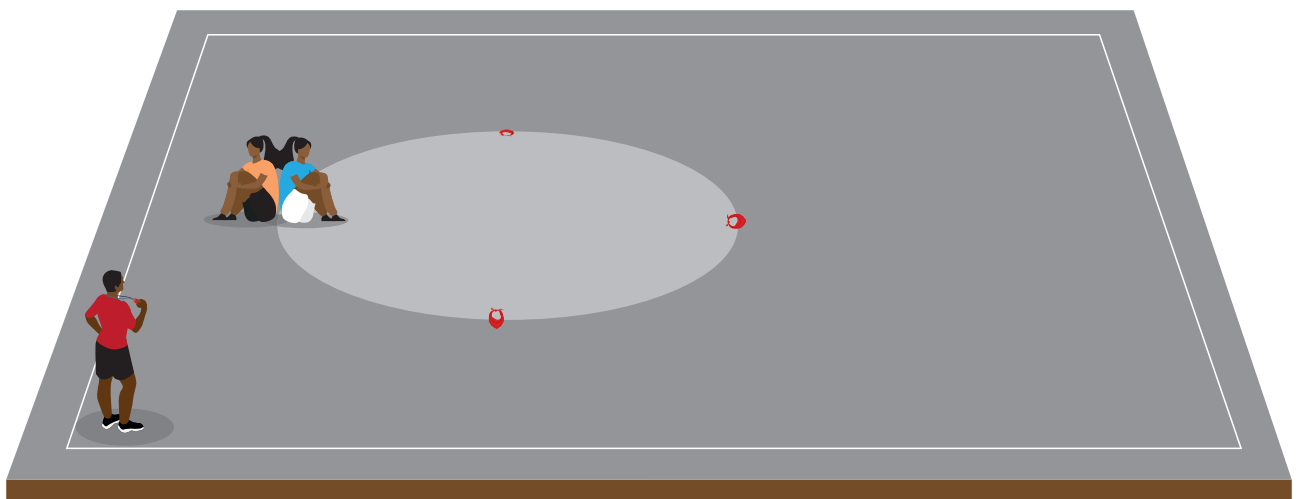
### ÉCHAUFFEMENT GÉNÉRAL

Activation cardiopulmonaire par la course et activités diverses. (05')

### ÉCHAUFFEMENT SPÉCIFIQUE

Rotation des bras, élévations des genoux, talon fessiers, saut groupé, saut mouton. (15')

## PARTIE PRINCIPALE :





## DESCRIPTION

Les joueur-euse-s sont assis-e-s dos à dos, un-e contre l'autre, l'un-e à l'extérieur, l'autre à l'intérieur. Au signal « Allez », les joueur-euse-s extérieur-e-s essaient de pénétrer dans le cercle. Il est possible de se retourner, mais en restant à genoux.

## VARIANTE

En rampant

## RETOUR AU CALME

Une course de régénération stretching, relaxation et feedback. (10')

## DISCUSSIONS

Comment trouvez-vous le jeu ?

Est-ce attrayant ?

Avez-vous rencontré des problèmes lors de cet exercice ?

Avez-vous des suggestions à ce propos ?

Respecter les règles et l'intégrité de son adversaire.

Savoir s'adapter au changement et élaborer des stratégies adaptées à la motricité de son adversaire.

Anticiper, construire un nouvel équilibre, résister et évoluer.



# CONCLUSIONS

## CONCLUSION



Ce manuel a été élaboré dans un contexte complexe et difficile dû à la pandémie du Covid 2019. Toutefois, le résultat vaut les défis rencontrés et ce document est un outil précieux pour tou-te-s les intervenant-e-s impliqué-e-s dans le programme S4D au Sénégal. Il peut servir, en outre, à toutes personnes dont le but ultime est d'éduquer à travers le sport.

Dans un premier temps, les apports théoriques aideront les coaches et formateur-trice-s à comprendre les principes scientifiques, méthodologiques et pédagogiques du sport pour le développement. Cet ouvrage analyse aussi les concepts de sport, de développement, d'employabilité, cela avant de clarifier les rapports entre les ODD et le sport. Ce manuel fournit également des connaissances de base, pour comprendre les caractéristiques des participant-e-s ainsi que les implications pédagogiques et les critères qui contribuent au choix des exercices.

En outre, ce manuel propose une panoplie d'exercices et d'activités afin de favoriser la construction des compétences importantes et nécessaires à l'employabilité des jeunes. Ces exercices, testés avec les étudiant-e-s de l'INSEPS, puis avec les partenaires, sont en parfaite congruence avec les compétences choisies. La forme ludique des activités contribue à un apprentissage adapté des participant-e-s, tout en leur permettant de prendre du plaisir, et de respecter l'environnement social et physique qui les entoure. La plupart des activités physiques et sportives ainsi que leurs variantes, sont applicables et réalisables quel que soit le contexte (ressources humaines, matérielles, conditions climatiques...) y compris dans un contexte de pandémie, à l'instar de la crise sanitaire liée à la Covid 2019.

Au-delà des établissements ou structures partenaires visés, ce manuel peut aussi, faire l'objet d'une introduction au thème du sport pour le développement ou permettre de renforcer l'usage de l'activité physique et sportive dans les différents établissements scolaires et de formation - au Sénégal et au-delà.

- Centre National D'Éducation Populaire et Sportive (1981), Répertoire des jeux traditionnels et essai de codification en vue de leur intégration dans le cadre de l'éducation physique et de l'animation sportive, Thiès, CNEPS.
- Delignières, D. Et si l'on enseignait comme nos élèves apprennent. In Carlier, G. (2004). Si on parlait du plaisir d'enseigner l'EPS. Montpellier, AFRAPS.
- Doron, R., Parot, F. (1998). Dictionnaire de Psychologie. Paris, PUF.
- Durand, M. In Musard, M., Loquet, M., Guy, C. (2010). Sciences de l'intervention en EPS et sport : résultats de recherche et fondements théoriques. Paris, Revue EPS.
- Famose, J-P. La motivation en EPS. In Carlier, G. (2004). Si on parlait du plaisir d'enseigner l'EPS. Montpellier, AFRAPS.
- Finot A, (2000), Développer l'employabilité, Paris, INSEP consulting.
- Finot A, (2012), L'employabilité des juniors et des séniors, Paris, Editions Liaisons.
- Godbout, P. (1990.) « L'évaluation en situation d'intervention pédagogique » in l'évaluation en activité physique et en sport : Actes du colloque international de la Guadeloupe organisé par l'université Bordeaux II et l'UFR de médecine de la Guadeloupe, 21-23 novembre 1990.
- <https://www.sport-for-development.com/home>
- Lafon, R. (1987). Vocabulaire de psychopédagogie et de psychiatrie de l'enfant. Paris, PUF, 5eme édition.
- Lamotte, V. (2005). Lexique de l'enseignement de l'EPS. Paris, PUF, collections Activités physiques et sociétés.
- Legendre, R. (1993). Dictionnaire actuel de l'éducation. (2e édition). Paris : Editions ESKA.
- Maccario, B. (1989.). Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des APS. Paris, Vigot, collection Sport + Enseignement.
- Magnane G, (1964), Sociologie du sport : situation du loisir dans la culture contemporaine, Paris, Gallimard.
- Mialaret, G. (1979). Le vocabulaire de l'éducation. Paris, PUF.
- Nations Unies, (2015), transformer notre monde : le programme de développement durable à l'horizon 2030, Résolution adoptée par l'Assemblée générale le 25 septembre 2015.
- Piaget J., Inhelder B, (2004), La psychologie de l'enfant, Quadrige, PUF.
- Piéron, M. (1992). Pédagogie des APS et du sport. Paris, Revue EPS.

- Pineau, C. (1990). Introduction à une didactique de l'EPS. Dossier EPS n°8. Paris, Revue EPS
- Psychologie et pédagogie, Gonthiers Denoël, 1969, coll. Médiations, Paris.
- Sarthou, J-J. (2003). Enseigner l'EPS : de la réflexion didactique à l'action pédagogique. Paris, Les Cahiers ACTIO.
- Scallon, G. (2000.) L'évaluation formative. Paris, Bruxelles : De Boeck université. Collection pratiques pédagogiques.
- Schmidt, R A. (1993). Apprentissage moteur et performance. Paris, Vigot.
- Seners, P. et al. (1997). Enseigner des activités physiques scolaires du collège au lycée. Paris, Vigot.
- Wallon H, (1941, rééd 2002), L'Évolution psychologique de l'enfant, Paris, A. Colin



Mise en œuvre par

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



