



coopération
allemande

DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Mise en œuvre par :

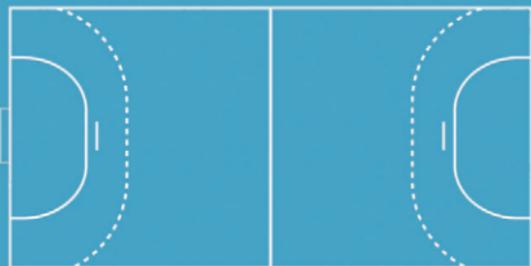
giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



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



LE HANDBALL AU SERVICE DU CIVISME ET DE LA BONNE CITOYENNETÉ



COOPERATION
ALLEMANDE AU
DEVELOPPEMENT
**SPORT POUR LE
DEVELOPPEMENT**



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne



u^b

UNIVERSITÄT
BERN

Mentions légales et remerciements

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

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

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

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

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

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

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

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

Université de Cologne :

Dr. Karen Petry

Université de Bern :

Dr. Marianne Meier

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

Charles Panou

Fédérations Togolaises de basketball, de handball et de volleyball :

Kpanté Kondi, Kossi Akakpo, Atsu Anato

SOS Village d'Enfants

Don Bosco Mondo

Municipalités de Sokodé, Kara, Tsévié et Kpalimé

Formateurs de Sport pour le Développement :

Koffi Wobubé Ahondo, Essolakina Tegba

Conception :

AGO Média, Lomé-Togo

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

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

Heidi Beha, Jörg Le Blanc, Stephen Reynard

En mémoire du

Dr. Essofa Sakibou Alegbeh

SOMMAIRE

Ensemble	3
Le jeu de Zone	5
Le jeu de bowling	7
Mon grenier	9
Le foulard	11
Le bon citoyen	13
La bonne cible	15
Le ballon au patron	17
Au revoir à...	19
Les ballons roulent	21
Les ballons au grand cercle	23
Tip-top	25

ENSEMBLE

HABILETE : L'éveil et la concentration / la réaction au signal.

PARTICIPANTS : Peu importe le nombre.

MATERIEL : Plots pour délimiter le terrain.

DESCRIPTION DU JEU :

Sur un espace délimité, les participants marchent lentement ou vont à petits trots en occupant tout l'espace de jeu. Au départ, le coach attribue un chiffre à chaque entité. Par exemple : quartier = 4 ; canton = 5 ; commune = 6 ; Togo = tout le monde.

A l'annonce d'une entité, les participants se mettent ensemble pour former la population de cette entité. Les participantes ou les participants qui n'auront pas réussi à intégrer un groupe doivent danser ou chanter pour reprendre une autre manche. Le jeu prend fin lorsque le coach annonce le nom du pays.



VARIANTES :

Les joueuses et les joueurs au lieu de marcher ou aller au petit trot, peuvent faire des dribbles en déplacement. Les joueuses et les joueurs aussi peuvent se faire des passes.

L'éducateur doit tenir compte du nombre total des participants pour annoncer le chiffre formant les entités.

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours de l'exécution de l'exercice. Mettre l'accent sur la notion de collaboration, d'entente, de l'acceptation de l'autre, de l'autre genre (filles et garçons ensemble) donc la mixité. Aller dans le sens des regroupements pour constituer une force car pour atteindre les ODD, c'est une action collective, aucune personne, société ou pays ne peut vivre seul, il a besoin des autres.

Au cours du jeu, avez-vous dansé ou chanté ? Pourquoi ? Avez-vous choisi avec qui faire le groupe à chaque fois ? Pourquoi ? Est-il possible d'évoluer ensemble sans violence ?

La diversité est
une force.



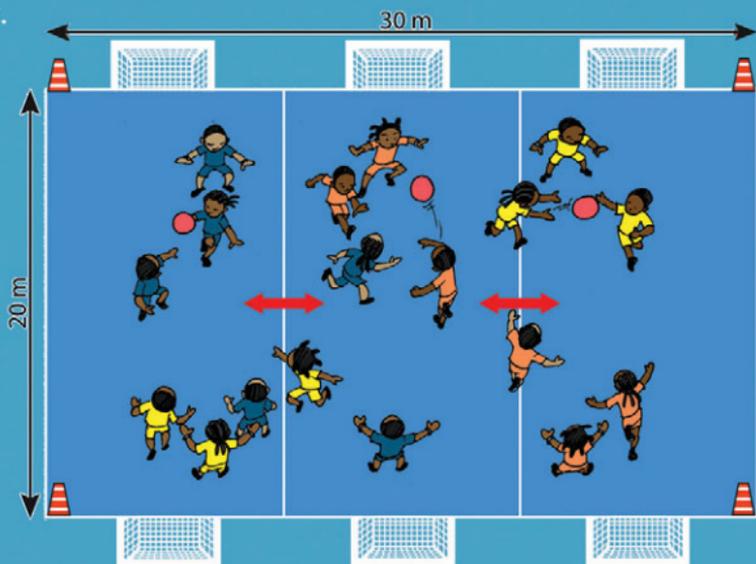
LE JEU DE ZONE

HABILETE : Le soutien.

PARTICIPANTS : Dans chaque zone, 2x2, 3x3 ou 4x4.

MATERIEL : 3 ballons, plots, buts, chasubles/maillots de différentes couleurs.

DESCRIPTION DU JEU : Dans chaque zone deux équipes s'affrontent. 1 but à défendre, 1 but à attaquer par zone. A tout moment, les joueuses et les joueurs d'une zone peuvent porter main forte à leurs coéquipières et leurs coéquipiers de la zone voisine pour créer un surnombre pour marquer ou défendre le but.



VARIANTES :

En fonction du nombre des joueuses ou des joueurs, on peut se limiter à 2 zones. Possibilité d'utiliser un seul ballon pour toutes les zones; dans ce cas, seule l'équipe en attaque ou en défense (choisir) obtient un soutien pour créer un surnombre .

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les jeunes au cours de l'exécution de l'exercice. Mener la discussion de manière à ce que les jeunes comprennent la nécessité de porter secours à autrui ou d'aider la communauté. Amener les jeunes à intégrer la notion de patriotisme dans leur comportement au quotidien. Parler de l'esprit de sacrifice pour sa communauté (Ville propre par exemple, aider les personnes âgées ...), en introduisant la notion d'assistance. Possibilité de mener la discussion vers la protection du bien commun.

Avez-vous gagné ou perdu ? Pourquoi ? Quelle stratégie avez-vous mise en place pour gagner ? Pensez-vous que cette stratégie a été payante ? Comment cela pourra se traduire dans la vie en communauté ? Est-il nécessaire de s'entraider ? Pourquoi ?



L'union fait la force.

LE JEU DE BOWLING

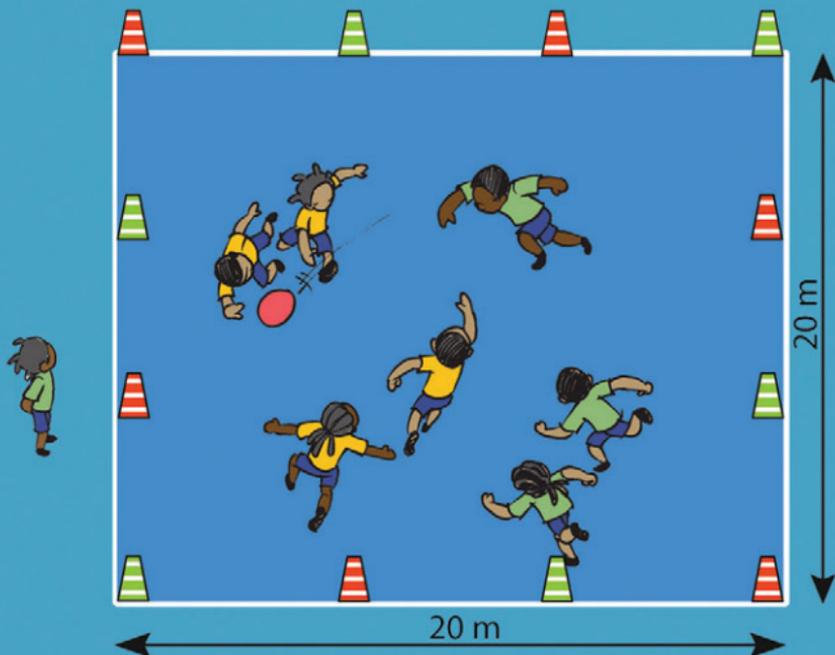
HABILETE : L'adresse et la précision.

PARTICIPANTS : 8 à 12 joueurs.

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

DESCRIPTION DU JEU :

2 équipes de 4 à 6 joueuses et joueurs chacune s'affrontent sur un terrain réduit. Le but du jeu est de renverser à partir d'un lancer les plots de l'adversaire placés tout autour du terrain. Lorsqu'une équipe arrive à renverser le plot adverse, elle choisit une joueuse ou un joueur de l'équipe perdante qui doit sortir du jeu et le jeu continue avec le surnombre créé. Le jeu finit lorsqu'il n'y a plus d'adversaires ou de plots à renverser. Pour être validé, le plot doit être complètement renversé et hors des limites du jeu.



VARIANTES :

Placer les plots d'une même équipe sur la ligne de fond.
Remplacer les plots par des buts.

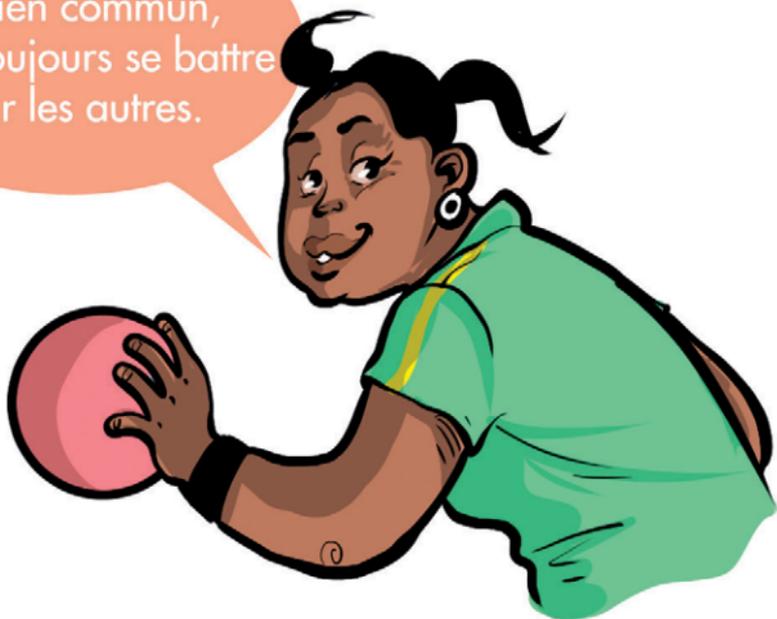
DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue sur le terrain. Interroger les jeunes sur leur choix de partenaires (Pourquoi avoir choisi une joueuse ou un joueur plutôt qu'un autre ?). Amener les jeunes à imaginer les situations en vie active.

Est-il facile de jouer en infériorité numérique ? Qu'est-ce que cela implique de la part des autres joueuses ou joueurs ?

Y a-t-il des situations de la vie active qui vous amènent à vous surpasser pour combler un vide ?

Pour
un bien commun,
il faut toujours se battre
pour les autres.



MON GRENIER

HABILETE : L'adresse.

PARTICIPANTS : 6 à 12 joueuses et joueurs.

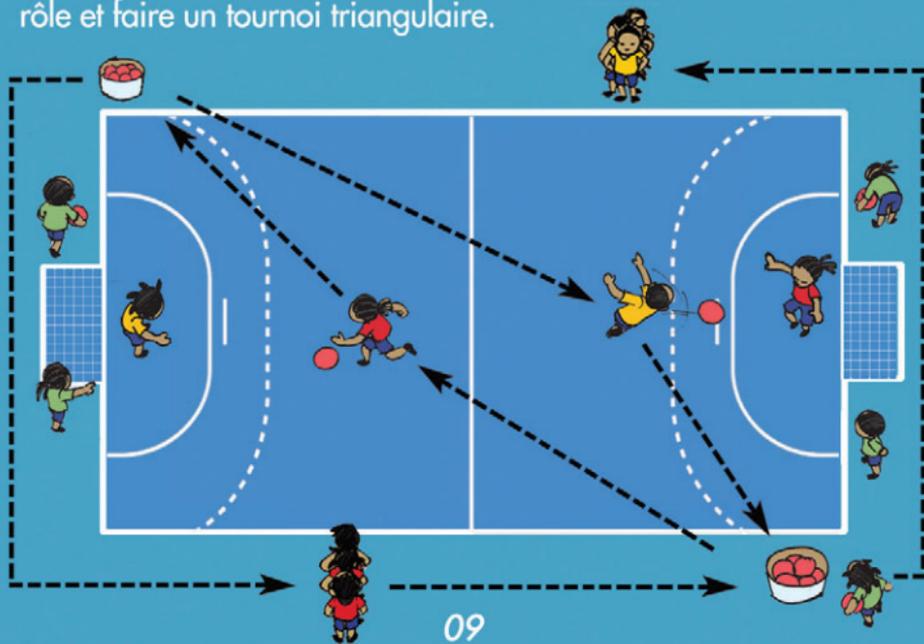
MATERIEL : 6 à 8 ballons.

DESCRIPTION DU JEU :

Les joueuses ou les joueurs doivent aller recevoir une balle dans le panier adverse et aller en dribblant vers le but adverse pour effectuer le tir. Lorsqu'il marque, le ballon est récupéré et mis dans leur panier ; en cas de perte, les officiels ramènent le ballon dans le panier adverse ; le tir s'effectue depuis les 7 mètres ; en cas d'empiètement, le tir est repris.

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

La durée du jeu 2 à 5 minutes. La partie est remportée par l'équipe ayant plus de balles dans son panier à la fin du jeu. Changer de rôle et faire un tournoi triangulaire.



VARIANTES :

Evoluer en paire. Les garçons font la quête des ballons et ce sont les filles qui tirent au but au finish .

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

DISCUSSION :

Parler de l'expérience vécue par les participants. Les amener à comprendre que la réussite est au bout de l'effort. La discussion doit permettre aux jeunes de comprendre que dans la société, chacun à sa part de responsabilité dans la construction de la cité, fille comme garçon.

Les filles sont-elles aussi responsables de la réussite ou de l'échec du groupe ? Combien de points les filles ont permis d'avoir ? Pensez-vous pouvoir gagner sans les filles ? En enlevant les points des filles, quel résultat avez-vous ? Que pensez-vous d'elles ?



La jeune fille
est aussi importante
dans l'édification
de la cité.

LE FOULARD

HABILETE : La vitesse de réaction.

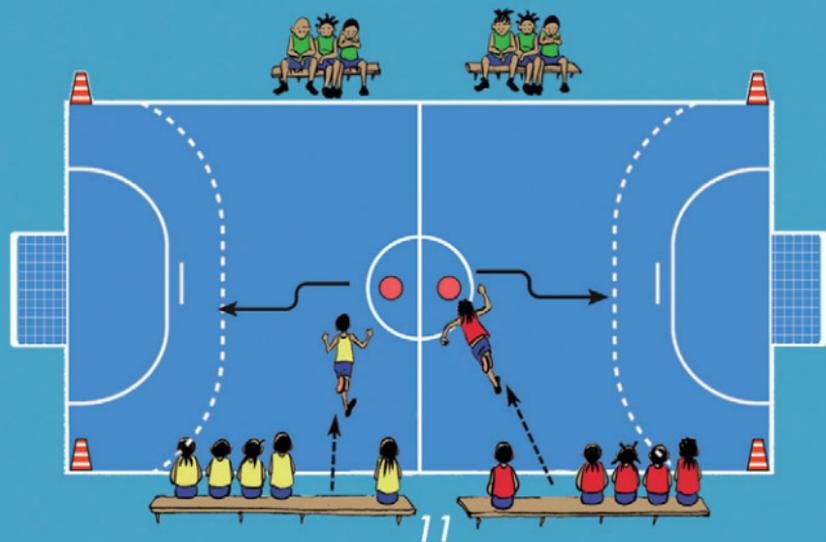
PARTICIPANTS : 3 équipes de 3 à 6 joueurs.

MATERIEL : 2 ballons, plots.

DESCRIPTION DU JEU :

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

À l'annonce d'un numéro, la joueuse ou le joueur correspondant à ce numéro dans chaque équipe se lève pour chercher le ballon et tirer au but le plus rapidement possible. Si deux ou plusieurs numéros sont appelés en même temps, les joueuses ou les joueurs correspondants doivent se faire des passes pour aller tirer au but. Lorsque le coach dit « saladé », tout le monde est sur le terrain et toute l'équipe doit toucher le ballon avant le tir. Le premier qui marque donne un point à son équipe. Faire la rotation pour permettre à tous de jouer le rôle d'officiel.



VARIANTES :

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

DISCUSSION :

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

Amener les jeunes à comprendre que dans la vie, il faut être attentif, écouter afin d'entreprendre une action concrète.

Le respect des consignes et règles de base sont une nécessité pour la réussite.

Pourquoi l'équipe a gagné ou perdu ? Si vous reprenez le jeu, pensez-vous faire mieux ? En quoi faisant ?

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



LE BON CITOYEN

HABILETE : L'adresse.

PARTICIPANTS : 2 équipes de 6 joueuses et joueurs chacune.

MATERIEL : 1 ballon.

DESCRIPTION :

Deux équipes de 6 joueuses et joueurs s'affrontent autour de 2 cercles concentriques. Le petit cercle du milieu constitue la cible à atteindre représentant « le bon citoyen ». L'équipe à l'intérieur du grand cercle constitue les obstacles pour être « le bon citoyen » et elle empêche les balles de tomber dans le petit cercle du milieu. Les joueuses et les joueurs attaquants répartis autour du grand cercle peuvent se faire des passes pour trouver le meilleur angle pour lancer sans toucher le cercle. Changer de rôle après 2 à 3 minutes de jeu. Le ballon intercepté ou qui ne touche pas la cible est remis aux attaquants.



VARIANTES :

Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible.

Possibilité de faire des équipes mixtes.

Introduire une seconde balle pour augmenter la difficulté en défense.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain.

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

Comment vous sentez-vous lorsque vous touchez « le bon citoyen » ? Avez-vous su à chaque fois éviter les obstacles ?

Quelle stratégie avez-vous mise en place ? Est-il toujours facile d'être un bon citoyen ? Pourquoi ? Pensez-vous qu'il existe des obstacles pour être « le bon citoyen » ? Lesquels ? Comment les contourner ? Quel est l'avantage d'être un bon citoyen ?



LA BONNE CIBLE

HABILETE : Le travail d'équipe.

PARTICIPANTS : 6 à 12 joueuses et joueurs.

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

DESCRIPTION :

Deux équipes s'affrontent pendant une durée de 2 à 5 minutes. Le cercle central de 3 à 5 mètres de rayon est interdit à tous les joueurs. Pour marquer un point, les joueuses et les joueurs doivent renverser le plot placé au centre à partir d'un lancer de balle depuis l'extérieur du terrain. Le porteur de balle ne peut se déplacer qu'en dribblant ou en faisant une passe. Tout contact est interdit et sanctionné et en cas de faute le ballon est remis à l'équipe adverse. L'équipe qui est en possession de la balle est en attaque et vice versa.



VARIANTES :

Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible.
Possibilité de faire des équipes mixtes. Possibilité de mettre plusieurs plots dans le cercle et les éliminer au fur et mesure.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à comprendre qu'il faut toujours se battre pour atteindre son objectif.
Comment vous sentez-vous lorsque vous touchez la cible ?
Qu'avez-vous ressenti à chaque fois que vous ratez la cible ?
Quelle stratégie avez-vous mise en place ? A-t-il toujours été facile de toucher la cible ? Avez-vous mis en place une stratégie pour atteindre la cible ?

J'ai un objectif,
je lutte pour y
parvenir !



LE BALLON AU PATRON

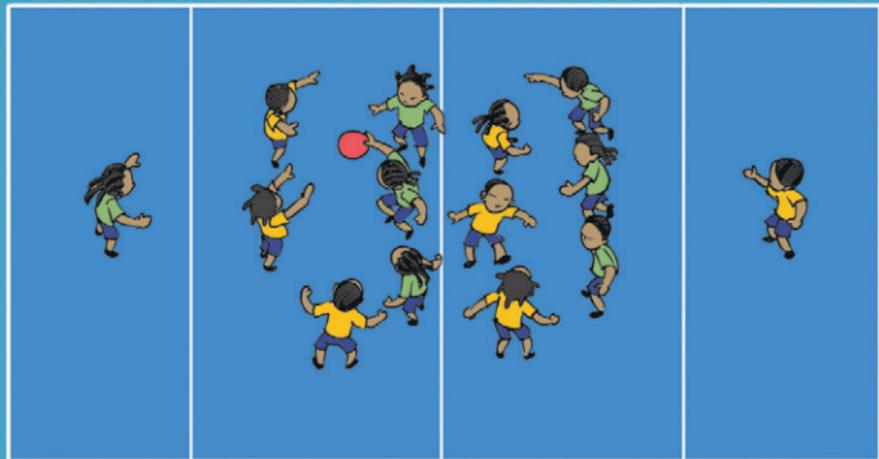
HABILETE : Le travail d'équipe.

PARTICIPANTS : 2 équipes de 7 joueuses et joueurs chacune.

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

DESCRIPTION :

Deux équipes de 7 joueuses et joueurs (y compris le capitaine) jouent 5 minutes sur un terrain rectangulaire. Sur chaque demi-terrain est tracée une zone de 1 à 2 m de profondeur réservée au capitaine : cette zone est interdite aux autres joueuses et joueurs. Pour marquer le point, les joueuses ou les joueurs doivent passer la balle à leur capitaine sans qu'elle ne soit interceptée par l'adversaire. Le point est validé lorsque le capitaine ou le capitaine arrive à attraper le ballon de volée. Tout contact est interdit entre les joueurs. Si une joueuse ou un joueur commet une faute ou envoie la balle hors des limites du terrain, le ballon est remis à l'équipe adverse.



VARIANTES :

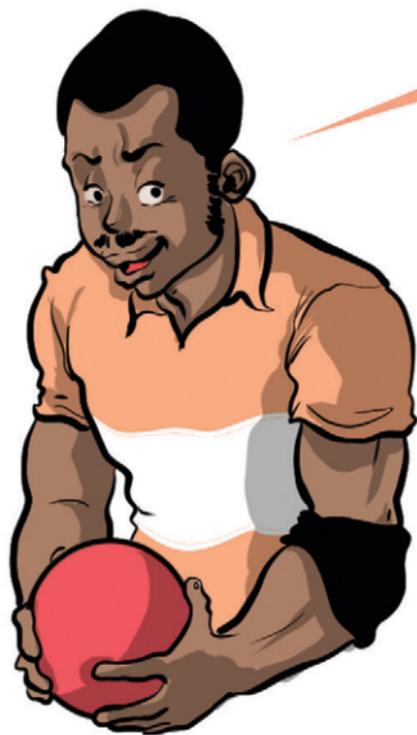
Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible, réduire la zone du capitaine.

Possibilité de mettre deux ballons dans le jeu.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à comprendre qu'il faut toujours se battre pour atteindre son objectif.

Comment vous sentez-vous lorsque vous arrivez à transmettre le ballon à votre capitaine ? Qu'avez-vous ressenti à chaque fois que vous ratez votre passe ? Quelle stratégie avez-vous mise en place ? Cela a-t-il toujours été facile ? Que peut représenter ce jeu dans la vie active ?



Je respecte
ma hiérarchie.

AU REVOIR À...

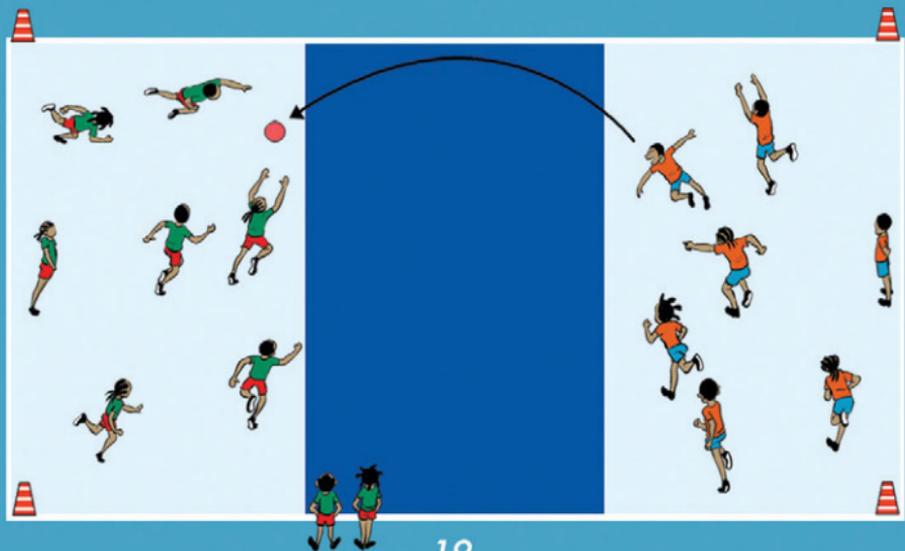
HABILETE : L'amélioration du tir / le travail de la précision.

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

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

DESCRIPTION :

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



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

VARIANTES :

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

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à comprendre qu'il faut souvent se sacrifier pour son prochain. Les amener à comprendre qu'un travail en équipe est important pour défendre un objectif commun.

Comment vous sentez-vous lorsque vous arrivez à récupérer le ballon pour sauver votre partenaire ? Qu'avez-vous ressenti à chaque fois que vous ratez le ballon et qu'on vous fait sortir à la place de celui qui est nommé ? Que ressentez-vous lorsque quelqu'un sort à votre place ? Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit en ce moment ? Est-ce qu'il existe des situations pareilles dans la vie courante ?

Je défends
les intérêts des autres
comme si c'était
les miens !



LES BALLONS ROULÉS

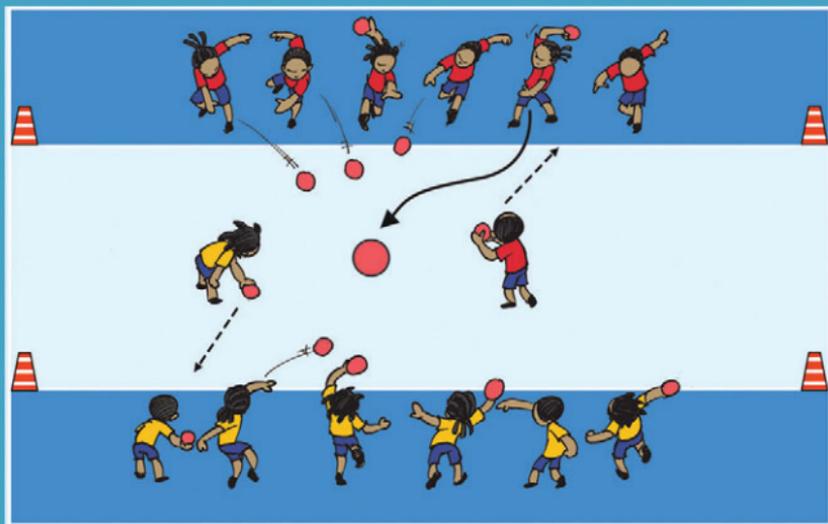
HABILETE : La précision / l'adresse.

PARTICIPANTS : 2 équipes de 4 à 8 joueuses et joueurs chacune.

MATERIEL : 1 ballon léger, des ballons en papier fabriqués par les enfants, des maillots/chasubles, des cônes, un chronomètre.

DESCRIPTION :

Les 2 équipes s'affrontent sur un plateau de 8 x 15 mètres. On lance les balles en papier à la main pour faire rouler le ballon vers le camp adverse. Le centre du terrain est exclusivement réservé aux 2 joueuses ou joueurs désignés comme ramasseurs de balle (1 par équipe). Ils récupèrent les balles lancées et les renvoient à leurs partenaires. Un point est accordé à chaque fois que le ballon pénètre dans la zone adverse. A chaque point marqué, on change de ramasseurs. Utiliser un ballon très léger.



VARIANTES :

Variar le temps de jeu en fonction du groupe cible.

Introduire un second ballon dans le jeu.

Augmenter le nombre de ramasseurs de balles. Avoir une réserve de balles en papier dans une caisse.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à comprendre que pour réussir dans la vie il faut planifier ce qu'il faut faire. La patience est un chemin d'or, car lorsque vous vous précipitez, des fois vos efforts sont inefficaces.

Comment vous sentez-vous lorsque vous arrivez à faire rouler le ballon vers le camp adverse ? Qu'avez-vous senti à chaque fois que vous ratez le ballon ? Est-ce qu'il y a eu des moments où il ne fallait pas lancer ? Lesquels ? Est-ce qu'il avait une stratégie pour réussir ? Avez-vous mis une stratégie en place ? Laquelle ? Est-ce qu'il existe des situations pareilles dans la vie courante ?



BALLONS AU GRAND CERCLE

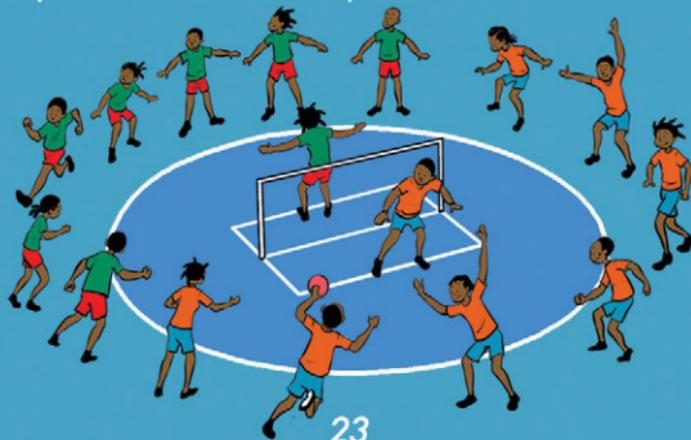
HABILETE : Le tir et la précision.

PARTICIPANTS : 8 à 14 personnes.

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

DESCRIPTION :

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



VARIANTES :

Varié le temps de jeu en fonction du groupe cible. Réduire ou augmenter le diamètre du cercle.

Introduire un second ballon dans le jeu. Limiter le nombre de passes des porteurs de balles.

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à penser à s'organiser avant toute chose.

A-t-il été facile de jouer autour du cercle ? Avez-vous mis une stratégie en place pour évoluer plus facilement ? Laquelle ? Pensez-vous qu'il faille à tout moment avoir une stratégie dans la vie ?



TIP-TOP

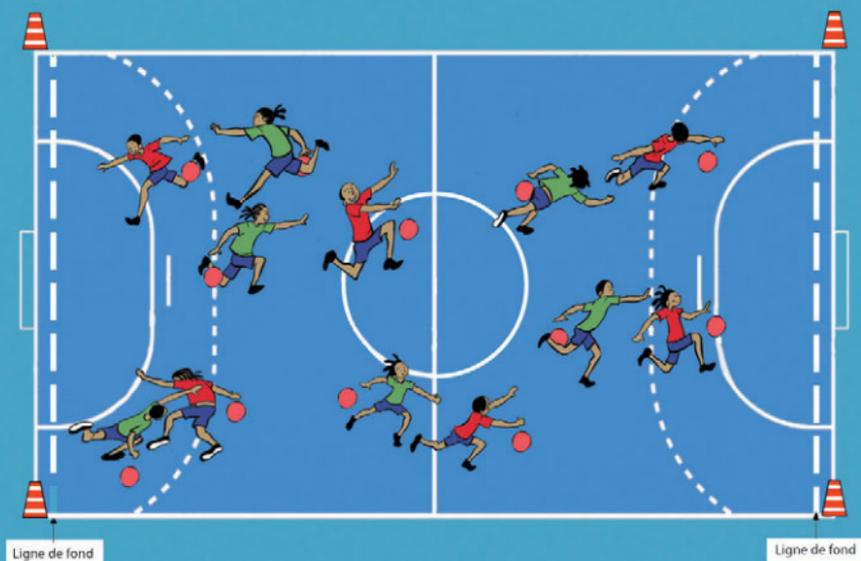
HABILETE : La réaction au signal.

PARTICIPANTS : 8 à 16 personnes.

MATERIEL : Plots, ballons, un cercle de 5m de diamètre.

DESCRIPTION :

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



VARIANTES :

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

DISCUSSION :

Parler du vécu sur le terrain. Amener les jeunes à une bonne concentration et à un respect des consignes.

A-t-il été facile de suivre les signaux ? Qu'avez-vous fait pour mieux respecter les signaux ? Avez-vous trouvé une stratégie pour cela ? Dans la société pensez-vous rencontrer des situations pareilles ?



Je suis bien concentré.

**“ Le sport
bouge et
éduque ! ”**

