



# NIO FAR – ON EST ENSEMBLE

Agir pour l'égalité, l'équité et l'inclusion sociale, dans et à travers le sport

► LIVRET DE POCHE



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

**Octobre 2024**

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. Dans l'objectif de soutenir la vision de l'Union Africaine et son Agenda 2063, le projet est mis en œuvre conjointement avec le Conseil Sportif de l'Union Africaine.

L'objectif de S4DA est de promouvoir l'égalité des sexes, l'inclusion et le développement des compétences sociales et professionnelles – dans et à travers le sport. Une approche pédagogique basée sur l'activité physique sert à renforcer les compétences des jeunes en matière de communication, de coopération et de leadership.

Au Sénégal, le projet agit sous la tutelle du Ministère de l'Enseignement, de la Recherche et de l'Innovation (MESRI) et coopère avec des partenaires publics dans l'enseignement supérieur et la formation professionnelle ainsi qu'avec des partenaires de la société civile.

Les exercices compilés dans ce livret de poche ont été élaborés et mis en pratique par des intervenantes et intervenants du S4D dans le monde entier. Ils ont été testés, évalués et réajustés afin de garantir leur praticabilité et leur applicabilité dans d'autres régions du monde. Dans le cadre de ce projet, ils ont été évalués, pilotés et révisés pour le contexte spécifique du Sénégal.

### **Coordination**

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

Hedris Fri ACHIRI

Napo ASSIGMA

Catherine DARASPE

Fricka SCHMID

Thomas LEVIN (chef de projet)

### **Comité de pilotage et révision**

Sambou ADAMA

Adorice KATHIAW

Awa NDAO

Joseph Alexandre NDEYE

Magatte NDIAYE

Samantha ROYLE

Seynabou SENE

Assane THIAM

### **Photographies**

Consortium Jeunesse Sénégal

Daouda KONATÉ

Geneviève SAUVALLE

4K Production

Groupe Ibara

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

Fabrice Fayal

### **Impression**

À Dakar, Sénégal



S4DA adresse ses remerciements les plus sincères aux membres du Comité chargé de piloter, réviser et adapter les exercices pour le contexte sénégalais, sans lesquels l'élaboration de ce livret n'aurait pas été possible :

- Awa Ndao, Assane Thiam et Sambou Adama – Special Olympics Sénégal
- Adorice Kathiaw et Seynabou Sene – Villages d'Enfant SOS Sénégal
- Joseph Alexandre Ndeye – Centre Don Bosco Dakar
- Samantha Royle – Tackle Sénégal
- Magatte Ndiaye – Experte Genre

Aussi, S4DA remercie vivement toutes les organisations et personnes qui ont mis à disposition leurs expériences et ressources pour l'élaboration de ce livret :

- Andrew Oloo, Kenya
- Institut National de la Jeunesse et des Sports, Togo:  
<https://univ-lome.tg/institut-national-de-la-jeunesse-et-des-sportsinjs>
- Institut National Supérieur de l'Education Populaire et du Sport, Sénégal: <https://inseps.ucad.sn>
- Kai Tomety, Togo
- KICK4LIFE FC, Lesotho: [www.kick4life.org](http://www.kick4life.org)
- Maitrayana Charity Foundation, Inde: [www.maitrayana.in](http://www.maitrayana.in)
- Peace and Love Association, Togo
- Play International: [www.play-international.org](http://www.play-international.org)
- Special Olympics: [www.specialolympics.org](http://www.specialolympics.org)
- Tackle : [www.tackleafrica.org](http://www.tackleafrica.org)
- Tibu Africa, Maroc : [www.tibuafrika.org](http://www.tibuafrika.org)
- Volleyball4Life Association, Pays-Bas

# SOMMAIRE

## SOMMAIRE

Remerciements	5
Introduction	8
Politique « Ne pas nuire »	10
Conseils d'utilisation du livret	12
<b>Partie I : Le sport pour l'égalité et l'équité</b>	<b>14</b>
Introduction thématique	15
Définitions	16
Concepts Clés	18
Outils d'approches transformatrices du genre	21
Thématique 1 : Les stéréotypes et perceptions de genre (exercices + jeu de rôle)	24
Thématique 2 : Les violences basées sur le genre (exercices + jeu de rôle)	32
Thématique 3 : La santé de l'hygiène menstruelle (exercices)	40
Thématique 4 : La masculinité positive (exercices + jeu de rôle)	46
Thématique 5 : Le leadership (exercices + jeu de rôle)	54
<b>Partie II : Le sport pour l'inclusion sociale</b>	<b>62</b>
Introduction thématique	63
Définitions et concepts clé	64
Thématique 6 : L'acceptation de la différence (exercices + jeu de rôle)	66
Thématique 7 : La capacité d'adaptation (exercices)	80
Annexes	98



# INTROD

## INTRODUCTION

Dans le monde entier, les filles et les femmes demeurent désavantagées et discriminées dans presque tous les domaines de la vie sociale, économique et politique. Enfants, femmes et hommes vivant avec un handicap sont largement exclus de la société. Au total, ces groupes représentent plus de la moitié de la population mondiale.

De nombreuses études montrent que l'égalité des sexes et l'inclusion sociale entraînent de meilleurs résultats dans le développement politique, économique et social d'un pays. Pourtant les inégalités persistent, en raison de barrières culturelles, juridiques et économiques, souvent profondément ancrées dans les normes sociales, les structures de pouvoir patriarcales et les intérêts particuliers.

En Afrique, environ 20 millions de jeunes – hommes et femmes à aptitudes diverses – arrivent sur le marché du travail chaque année, ce qui représente le plus grand potentiel de main d'œuvre du monde. Pour atteindre l'objectif de « ne laisser personne pour compte » et d'une « transition juste », ces jeunes, en particulier les filles et les femmes, doivent se doter d'aptitudes et de compétences de communication, de coopération et de leadership, qui leur permettent de devenir des acteurs et actrices du changement.

Le projet régional « Sport pour le Développement en Afrique » (S4DA) utilise le sport et l'activité physique pour promouvoir l'égalité des sexes, l'inclusion des personnes en situation de handicap et le développement des compétences sociales et professionnelles.



# DUCTION

Le grand enthousiasme pour le sport sur le continent africain permet d'attirer les jeunes vers des programmes d'enseignement et de formation de qualité, à une époque où l'activité physique n'a jamais été aussi importante pour créer des sociétés saines et résilientes.

Grâce à des exercices fondés sur des valeurs, les jeunes sont sensibilisés et développent leurs compétences personnelles et sociales. Ces exercices sont accompagnés de sessions de discussion permettant d'approfondir les connaissances et aptitudes transmises et de les intégrer dans la vie quotidienne. Outil de développement holistique, l'approche « sport pour le développement » (S4D) peut faire évoluer les mentalités et les comportements, favoriser la compréhension et le respect mutuels.

S4DA suit une approche transformatrice du genre basée sur les droits humains. Les principes de sauvegarde garantissent que les activités physiques se déroulent dans un environnement exempt d'abus, tout en créant des espaces sûrs pour toutes et tous.



## **Politique « Ne pas nuire » (« Do no harm »)**

Le projet S4DA s'engage à promouvoir l'égalité femmes-hommes, l'inclusion et le bien-être de tous les participants et participantes. Dans le cadre de cet engagement, nous poursuivons une politique « Ne pas nuire » afin de garantir que nos activités ne causent aucun préjudice et ne perpétuent aucune discrimination, violence ou exclusion.

### **Principes clés :**

- Nous reconnaissons et respectons la dignité et les droits inhérents de toutes les personnes, indépendamment de leur genre, de leur âge, de leur appartenance ethnique, de leurs capacités ou d'autres caractéristiques.
- Nous ne tolérons aucune forme de discrimination et nous nous efforçons de créer des environnements inclusifs où toute personne se sent valorisée, respectée et capable de participer pleinement.
- Nous accordons la priorité à la sécurité, au bien-être et à la protection de toutes les personnes, en particulier les enfants et les adolescents/adolescentes, en mettant en œuvre des procédures de sauvegarde et des mesures de gestion des risques appropriées.
- Nous promovons l'égalité des sexes en luttant contre les stéréotypes, en remédiant aux déséquilibres de pouvoir et en créant des possibilités de participation et de direction égales pour les filles, les garçons, les femmes et les hommes dans les activités S4D.
- Nous favorisons des relations positives et solidaires entre les participants/participantes, les entraîneurs/entraîneuses, le personnel et les bénévoles, fondées sur le respect mutuel, la confiance et une communication ouverte.

### **Pratiques directrices :**

- Programmation inclusive : Nous concevons et organisons des exercices et des activités S4D qui sont accessibles, inclusifs et sensibles à la culture, en tenant en compte les divers besoins et origines des participants et participantes.
- Consentement et limites : Nous veillons à ce que toutes les interactions et interventions soient consensuelles, dans le respect des limites personnelles et de l'autonomie, et en évitant toute coercition ou pression.
- Nous maintenons des environnements sûrs et sécurisés pour les activités S4D, en traitant les risques de préjudice, d'abus ou d'exploitation par le biais de mécanismes appropriés de supervision, de contrôle et de signalement.
- Nous offrons au personnel, aux volontaires et aux partenaires des possibilités de formation et de développement des capacités en matière d'égalité femmes-hommes, de protection de l'enfant, d'inclusion et de pratiques éthiques dans le cadre de la programmation S4D.
- Responsabilité et évaluation : Nous examinons et évaluons régulièrement nos programmes S4D afin d'analyser leur impact, d'identifier les domaines à améliorer et de garantir le respect de la présente politique « Ne pas nuire » et des normes juridiques et éthiques pertinentes.

En adhérant à cette politique « Ne pas nuire », le projet S4DA s'engage à promouvoir des expériences S4D sûres, inclusives et responsabilisantes pour tous les participants et participantes.

Ensemble, nous pouvons créer un changement positif et contribuer à une société plus équitable et plus juste grâce au pouvoir du sport.

**Nous invitons les utilisateurs et utilisatrices de ce livret à prendre connaissance de notre politique et à agir dans le respect des principes qui la sous-tendent.**



CAMP DE BOXE

100%

FEMMININ



# LIVRETS S4DA

## CONSEILS D'UTILISATION DU LIVRET

Ce livret contient des exercices pédagogiques organisés par thématiques, à savoir des exercices physiques et sportifs ainsi que des jeux de rôles. Tous deux constituent des méthodes ludiques et interactives permettant de développer des connaissances et des aptitudes.

Chaque descriptif d'exercice contient des informations en relation avec l'objectif pédagogique de la session, le matériel nécessaire, le déroulement des activités, des suggestions de variantes et la facilitation des rondes de discussion et réflexion.

Les sessions nécessitent une réflexion préalable et potentiellement des adaptations en relation et adéquation avec le contexte spécifique et le groupe de participants et participantes.

Le contenu est idéalement dispensé par des personnes ayant une expérience de la facilitation éducative et/ou sportive.

**Recommandations générales pour les facilitateurs et facilitatrices** (appelés « coach » dans le cadre des exercices):

- Préparez les sessions pour vous approprier la thématique à aborder et réfléchir à la façon de conduire les exercices avec votre groupe, en fonction du matériel et de l'espace disponibles.
- Choisissez des exercices et jeux amusants pour toutes et tous.
- Réfléchissez aux besoins divers au sein de votre groupe, et comment y répondre pour garantir une participation pleine et entière de chacun et chacune.
- Réfléchissez aux talents divers au sein de votre groupe, et comment les exprimer au cours des sessions.
- Veillez à équilibrer les équipes pour rendre le jeu plus juste et stimulant, le cas échéant en introduisant des spécificités, comme le dribble avec la main « faible » pour une personne particulièrement « forte ».
- Valorisez davantage l'esprit d'équipe que la victoire, le fair-play que la compétition. Vous pouvez par exemple proclamer vainqueur l'équipe qui a fait preuve de plus de fair-play et d'esprit d'équipe plutôt que celle qui a marqué le plus de buts. Vous pouvez également attribuer des points supplémentaires pour le fair-play et l'esprit d'équipe ou laisser les équipes se les donner mutuellement.
- Utilisez un langage simple et des exemples concis et intelligibles pour faciliter la compréhension des thématiques par les personnes de votre groupe.
- Lors des rondes de discussion et de réflexion, posez des questions précises, adaptées au contexte et au groupe en question ; privilégiez les questions ouvertes (non fermées) ; encouragez tout le monde à s'exprimer et écoutez-les sans jugement ; laissez place aux opinions divergentes et à la discussion.
- Montrez l'exemple en n'excluant personne et en abordant ouvertement les sujets sensibles, mais ne forcez personne à faire quoi que ce soit.
- Prenez des notes sur ce qui a bien fonctionné et ce qui doit être modifié ou adapté pour la prochaine fois.

Ce livret est le 5e d'une série élaborée avec les partenaires dans le cadre du projet S4DA. Nous attirons l'attention des facilitateurs et facilitatrices sur les autres livrets disponibles :



**Livret de poche : « Se démarquer: Les bases du S4D »**  
[giz2021-fr-employability-pocket-manual-basics-of-s4d.pdf](https://sport-for-development.com/giz2021-fr-employability-pocket-manual-basics-of-s4d.pdf)  
([sport-for-development.com](https://sport-for-development.com))



**Livret de poche : « Se démarquer: La communication efficace »**  
[sport-for-development.com/imglib/downloads/Manuale/Senegal\\_Cote d'Ivoire/giz-2021-fr-employability-pocket-manual-effective-communication.pdf](https://sport-for-development.com/imglib/downloads/Manuale/Senegal_Cote_d'Ivoire/giz-2021-fr-employability-pocket-manual-effective-communication.pdf)



**Livret de poche : « Se démarquer: Le travail d'équipe »**  
[sport-for-development.com/imglib/downloads/Manuale/Senegal\\_Cote d'Ivoire/giz-2021-fr-employability-pocket-manual-effective-communication.pdf](https://sport-for-development.com/imglib/downloads/Manuale/Senegal_Cote_d'Ivoire/giz-2021-fr-employability-pocket-manual-effective-communication.pdf)



**Livret de poche: « Se démarquer: L'esprit entrepreneurial »**  
[giz-2021-fr-employability-pocket-manual-entrepreneurship.pdf](https://sport-for-development.com/giz-2021-fr-employability-pocket-manual-entrepreneurship.pdf)  
([sport-for-development.com](https://sport-for-development.com))

A large, stylized number '1' is the central graphic. It is composed of two parallel diagonal lines. The upper part of the '1' is a solid orange color, while the lower part is a semi-transparent orange, allowing the blue background to show through. The text 'PARTIE 1' is overlaid on the middle of this graphic.

# **PARTIE 1**

**LE SPORT POUR  
L'ÉGALITÉ ET L'ÉQUITÉ**



## INTRODUCTION THÉMATIQUE

L'égalité de genre fait référence à l'égalité des droits, des responsabilités et des opportunités entre les femmes et les hommes, en prenant en compte les différents besoins, intérêts, priorités, mais aussi en reconnaissant leur diversité.

En effet, l'égalité femme-homme/fille-garçon dépend de la manière dont les personnes et communautés vivent au quotidien, des relations qu'hommes et femmes entretiennent, de leurs choix, de leurs décisions et de la liberté qu'ils/elles ont ou non de mener une existence conforme à leurs valeurs.

L'égalité de genre relève de la justice sociale et de l'exercice des droits humains. Elle est un moteur du développement et une condition essentielle de l'instauration de sociétés pacifiques, inclusives, résilientes et justes. Il est à noter que l'éducation et l'apprentissage formel, non formel et informel jouent un rôle capital dans la réalisation de l'égalité de genre.

Vecteur de valeurs et de cohésion sociale, le sport peut contribuer à promouvoir l'égalité de genre, en défiant des normes discriminatoires et favorisant l'inclusion, en renforçant la participation et le rôle des filles et des femmes, tout en continuant de mobiliser et engager les garçons et les hommes.

Au Sénégal comme ailleurs, l'implication de tous les acteurs est nécessaire pour un changement positif de mentalités et de comportements. Garçons et hommes sont aussi des pères, frères, cousins, amis, maris, partenaires, et ont tout leur rôle à jouer dans l'équation de l'égalité des sexes.

L'engagement d'« hommes et garçons modèles » est essentiel pour promouvoir le changement des normes de genre, sensibiliser les communautés de manière générale et plus particulièrement leurs paires, afin de mettre fin aux discriminations à l'égard des femmes et des filles véhiculées par un processus de socialisation différencié.

---

# DÉFINITIONS

**Accès** : Action, endroit, ou facilité plus ou moins grande d'accéder à un lieu, physique ou virtuel ; la possibilité d'utiliser des ressources. (Figuré) Fait de pouvoir accéder, arriver à quelque chose.

**Activités communautaires** : La gestion communautaire, travaux et responsabilités au niveau de la communauté.

**Activités de reproduction** : Fait référence non seulement à la reproduction biologique des vies humaines, mais à toutes les activités nécessaires pour la survie et l'entretien de la famille.

**Activités de production** : Les activités qui produisent des services et des revenus (par ex: activités agricoles et extra agricoles).

**Autonomisation** : Le moyen par lequel on assure le contrôle de sa vie en opérant des choix élargis. Elle est liée au droit à la parole, la confiance en soi et l'autosuffisance.

**Besoins pratiques** : Les besoins essentiels de survie. Ont un caractère matériel, immédiat et découlent des conditions existantes (surcharge de travail, santé, éducation, eau).

**Contrôle** : Aptitude à décider sur les modalités d'utilisation de ressources.

**Discrimination de genre** : Accorder un traitement différent à des (groupes de) personnes sur la base de leur appartenance à l'un ou l'autre sexe.

**Disparité de genre** : Ecarts qui affectent la situation des femmes et des hommes en termes de satisfaction des besoins, de participation à la gestion et à la prise de décision, d'accès et de contrôle des ressources et des bénéfices du développement.

**Division du travail selon le genre** : La spécialisation des tâches, des activités et des rôles que l'on attribue aux hommes et aux femmes dans l'énorme palette des tâches humaines par rapport à leur sexe. Cette division est basée sur une dichotomie des compétences et des espaces.

**Égalité** : Absence de toute discrimination entre les êtres humains, sur le plan de leurs droits, à savoir égalité politique, civile, sociale etc.

**Égalité de genre** : Fait référence à l'égalité des droits, des responsabilités et des opportunités entre les femmes et les hommes en prenant en considération les différents intérêts, besoins et priorités et en reconnaissant la diversité des différents groupes de femmes et d'hommes.

**Équité** : Qualité consistant à attribuer à chacun/chacune ce qui lui est dû par référence aux principes de la justice naturelle ; caractère de ce qui est fait avec justice et impartialité, par ex. l'équité d'un partage.

**Équité de genre** : Est le processus d'attribuer équitablement les ressources, les programmes et le processus décisionnel à tout le monde sans discrimination fondée sur le genre et de corriger les déséquilibres dans les avantages offerts aux genres différents.

**Genre** : Ce terme renvoie aux rôles, aux comportements, aux expressions et aux identités que la société construit pour les hommes, les femmes, les filles, les garçons, etc.

**Intérêts stratégiques** : Fait référence aux positions socio-économiques et politiques des femmes comparativement aux hommes ; ont trait aux disparités et ont un caractère à long terme.





**Participation** : Prendre part à une activité, initiative ou un processus de prise de décision.

**Pouvoir** : Le pouvoir est l'ascendant, l'emprise, la domination qui sont exercés sur une personne ou un groupe de personnes. Il peut être physique, moral ou psychologique. Il permet à une personne ou à un groupe d'appliquer, de faire exécuter ou d'imposer, éventuellement par la force, des décisions dans des domaines très variés (culture, économie, politique, etc.).

**Rôle de genre** : Fait référence aux activités attribuées aux hommes et aux femmes sur la base de leurs différences perçues.

**Rôle sexuel** : Fait référence à une occupation ou à une fonction pour laquelle il faut absolument appartenir à un sexe spécifique (la grossesse, l'allaitement chez la femme ; le fait de procréer pour l'homme).

**Sexe** : Ce terme renvoie à un ensemble d'attributs biologiques retrouvés chez les humains et les animaux.

**Stéréotype** : Une représentation caricaturale figée, une idée reçue, une opinion toute faite acceptée et véhiculée sans réflexion, concernant un groupe humain ou une classe sociale. Un stéréotype lié au genre est une opinion généralisée ou un préjugé quant aux attributs ou caractéristiques que les femmes et les hommes possèdent ou doivent posséder et aux rôles qu'ils/elles jouent ou doivent jouer.

**Perceptions de genre** : Signifie que la société développe des clichés des hommes et des femmes qui ont comme résultat des stéréotypes et préjugés. La compréhension de la différence entre le sexe et le genre est très importante et aide à saisir la cause de l'inégalité entre les hommes et les femmes qui n'est nullement liée au sexe (sexe biologique) mais plutôt une question de genre (sexe social) déterminé par la société.

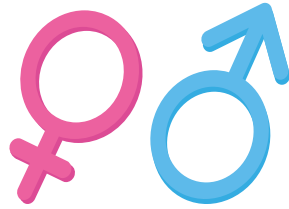


# CONCEPTS CLÉS

## I. SEXE – GENRE

### Le Sexe (sexe biologique) est ...

- ▶ Inné
- ▶ Biologiquement déterminé : anatomie
- ▶ Déterminé à la naissance
- ▶ Universel



### Le Genre (sexe social, rapport social) est...

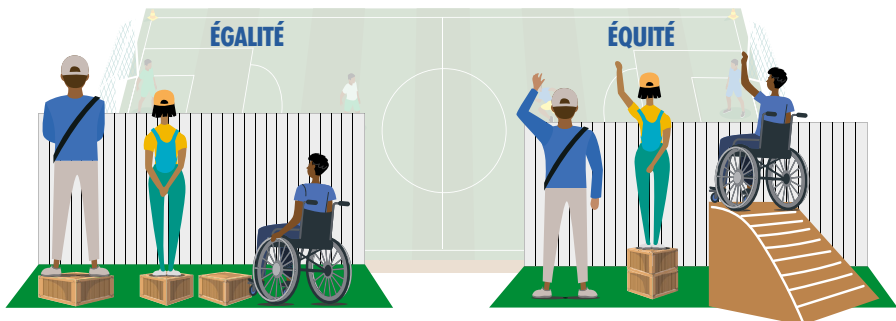
- ▶ Acquis
- ▶ Une construction socioculturelle qui détermine les rôles et les comportements socialement établis, les activités et les attributs qu'une société considère comme appropriés pour les hommes et les femmes
- ▶ Dynamique, change au fil du temps
- ▶ Les relations de genre peuvent évoluer d'une époque à une autre et sont différentes selon les sociétés et les cultures



## II. ÉGALITÉ – ÉQUITÉ

### DIFFÉRENCE ENTRE :

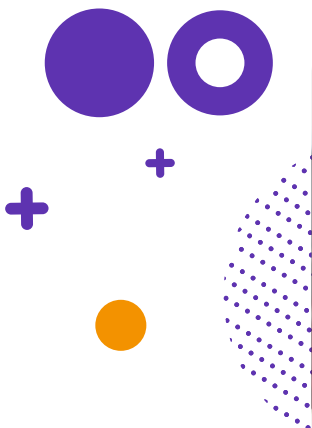
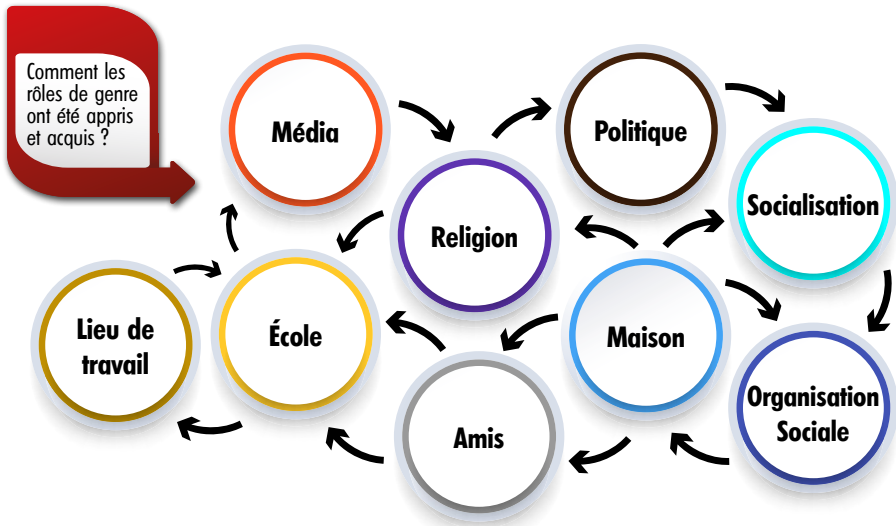
- ▶ **L'ÉGALITÉ DES GENRES** : État ou condition qui permet aux femmes et aux hommes de jouir sur un pied d'égalité des droits humains, des biens, des opportunités et des ressources.
- ▶ **L'ÉQUITÉ ENTRE LES SEXES** : Est le processus consistant à être juste envers les femmes et les hommes. Prendre des mesures pour compenser les désavantages historiques et sociaux des inégalités.





### III. RÔLES DE GENRE

- ▶ Comportements, activités, tâches et responsabilités que les hommes et les femmes apprennent dans la société
- ▶ Peuvent changer avec le temps
- ▶ Affecté par le statut économique, la culture, l'éducation, la religion, l'appartenance ethnique, etc.
- ▶ Peuvent changer en fonction de choix individuels, de changements sociaux ou politiques, de catastrophes naturelles et de conflits.



## IV. CONTRE-VÉRITÉS SUR LE GENRE

- ▶ L'approche ne se concentre pas uniquement sur les femmes ou sur les hommes mais plutôt sur la transformation des rapports entre les genres
- ▶ Ce n'est pas un changement de rôles des hommes et femmes
- ▶ L'objectif de l'approche genre n'est pas de marginaliser les hommes mais d'élargir la participation des femmes à tous les niveaux
- ▶ L'approche genre ne vise pas à donner les pouvoirs aux femmes au détriment des hommes
- ▶ L'approche genre ne vise pas à supprimer les différences biologiques et à rendre identiques en tous points les femmes et les hommes
- ▶ Le genre est différent de la parité

### Jeu de rôle : Égalité hommes-femmes / filles-garçons

Recueillir des proverbes ou citations qui illustrent les différentes croyances au sujet des femmes et/ou des hommes. Il est recommandé de choisir des proverbes localement pertinents et culturellement spécifiques.

#### Instructions :

1. Que dit le proverbe à propos des « femmes » et des « hommes » (et des « relations homme-femme ») ?
2. Demandez aux groupes de trouver un moyen d'adapter le proverbe afin de communiquer des idées d'égalité homme-femme.
3. Affichez les proverbes reformulés et votez pour votre favori.
4. Discussion de groupe.



# OUTILS D'APPROCHES TRANSFORMATRICES DU GENRE

## Renforcer les 3 R

L'approche 3 R vise à renforcer les droits (Rights), les ressources (Resources) et la représentation (Representation) des femmes. Il s'agit donc de faire valoir les droits des femmes, d'améliorer leur accès aux ressources et opportunités, et d'accroître leur participation et représentation dans les instances de décision – pour un monde plus juste.

## Le continuum de l'égalité de genre

Le continuum de l'égalité de genre est un outil servant à réfléchir au changement transformateur et à identifier le type d'impact que peut avoir une intervention. Le continuum catégorise les objectifs et les impacts de l'égalité de genre sur une échelle :

- ▶ «Négatif» : cause un préjudice et implique un risque.
- ▶ «Aveugle» ou «neutre» : ignore et contourne les inégalités de genre existantes mais, ce faisant, peut les perpétuer.
- ▶ «Sensible» ou «conscient» : prend en compte les inégalités de genre.
- ▶ «Réactif» ou «positif» : contribue à renforcer l'égalité de genre.
- ▶ «Transformateur» : contribue à changer les normes de genre et les relations de pouvoir.



## L'échelle « atteindre – bénéficié – responsabiliser »

Cette échelle aide à clarifier les objectifs d'un projet/programme en demandant de faire la distinction entre les approches qui atteignent les femmes, par exemple en les incluant en tant que participantes dans les activités ; celles qui profitent aux femmes, en améliorant leur situation d'une manière ou d'une autre ; celles qui autonomisent les femmes, en renforçant leur capacité à faire et à mettre en œuvre des choix de vie stratégiques ; et celles qui transforment les relations entre les sexes à l'intérieur et à l'extérieur du ménage, par exemple en contribuant à des changements de mentalité ou d'attitude au niveau communautaire.

...projet = atteindre simplement les femmes  
(p. ex. les inclure dans des réunions ou des formations)

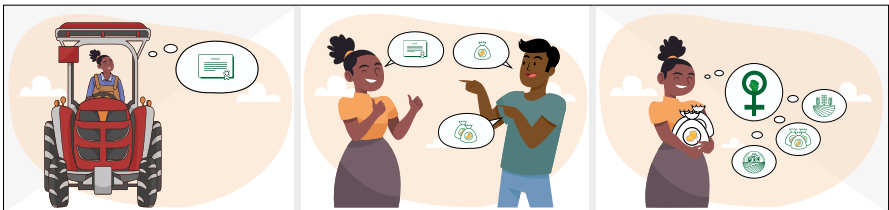
...ne garantit pas qu'elles en bénéficieront (p. ex. augmentation des revenus ou amélioration de la nutrition)

Même si les femmes en bénéficient, cela ne garantit pas qu'elles seront autonomisées/responsabilisées (p. ex. contrôler ce revenu ou faire des choix d'aliments pour leur ménage)

**ATTEINDRE**

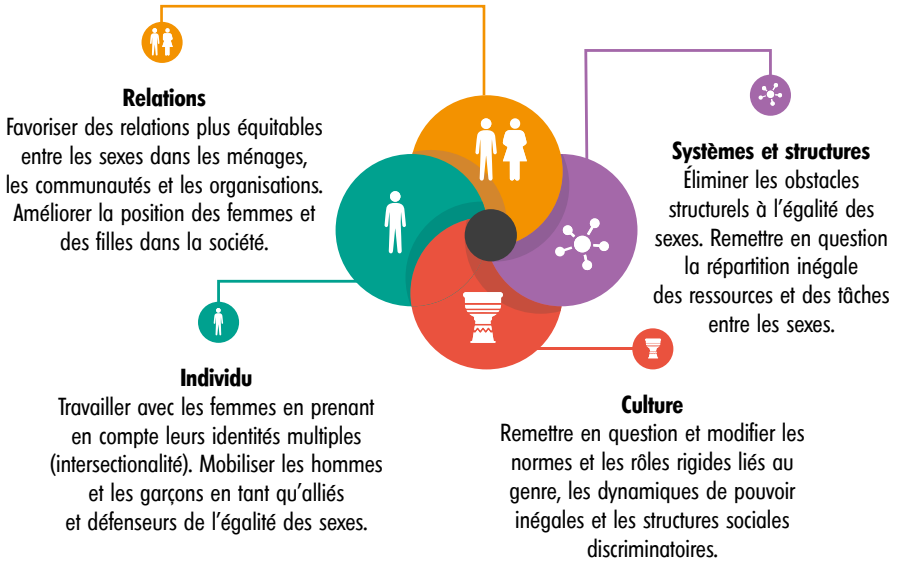
**BENEFICIER**

**RESPONSABILISER**



## Les 4 quadrants du changement

Pour parvenir à un changement durable dans les communautés, il y a quatre dimensions clés du changement à prendre en compte : personnelle, relationnelle, structurelle et culturelle. Tout travail réussi et durable de changement communautaire doit puiser dans chaque domaine au cours du processus de changement.





# THÉMATIQUE I

## LES STÉRÉOTYPES ET PERCEPTIONS DE GENRE

### 1.1 ÉCHAUFFEMENT

#### ATTRAPER LA QUEUE DU DRAGON

##### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Développer l'orientation vers les objectifs.

##### MATÉRIEL

2-4 draps.

##### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

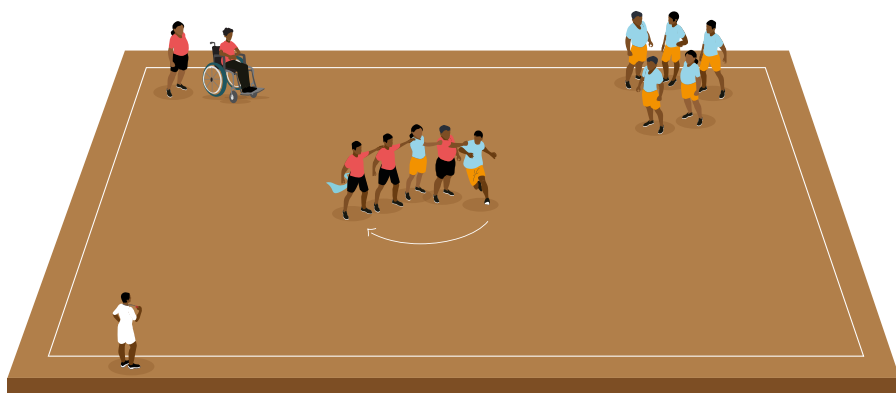
1-4 groupes de 5-7 personnes

##### DURÉE

15 minutes

##### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Répartir les personnes en groupes de 5 à 7 selon le nombre total de personnes.
- Les groupes forment des lignes (le «dragon») en se tenant par les épaules.
- La première personne représente la tête du dragon et la dernière la queue. La personne en queue reçoit un drap qui est attaché à l'arrière de son pantalon.
- Le but de la personne en tête est d'attraper la queue du dragon en s'emparant du drap.
- Si une personne perd le contact avec les épaules de la personne devant, le jeu est mis en pause.
- Si la queue est attrapée, l'ancienne tête s'accroche à l'ancienne queue, garde le drap et devient la nouvelle queue.





## 1.2 PARTIE PRINCIPALE TRAVAILLER ENSEMBLE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience de nos interdépendances, quelles que soient nos capacités et notre sexe.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

5 contre 5, 6 contre 6, 7 contre 7 ou plus

### MATÉRIEL

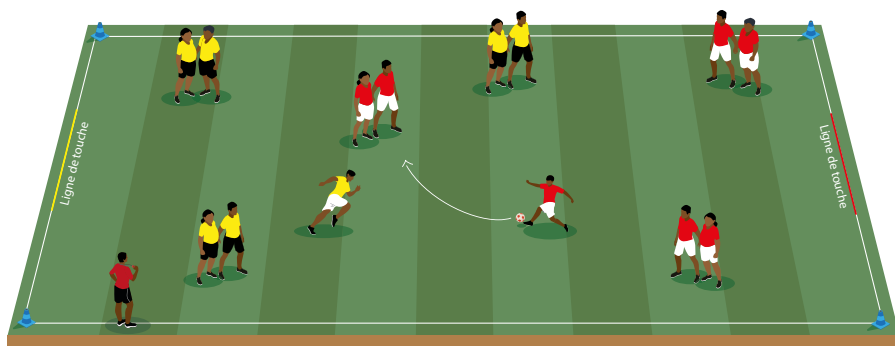
Cônes de marqueur, ballons, dossards d'entraînement de deux couleurs différentes.

### DURÉE

15-25 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Deux équipes jouent un match. Pour marquer, il faut traverser la ligne de touche avec le ballon.
- Chaque équipe a une personne libre et les autres jouent en binôme en se tenant par la main.
- Seules les personnes en binôme peuvent marquer en dribblant au-delà de la ligne de touche adverse.







## 1.3 RÉCUPÉRATION PRÉJUGÉS

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Développer la confiance en soi en prenant des décisions ; Analyser et déconstruire les stéréotypes de genre.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

6-20

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Disposez les cônes en ligne devant les deux paniers. Les personnes s'alignent derrière le point de départ. Au-delà de 10 personnes, constituer deux équipes et installer un deuxième parcours afin que tout le monde puisse participer au jeu.

#### Étape 1 :

La première personne se met à traverser le parcours tout en écoutant le/la coach qui appelle « à droite » ou « à gauche » et les personnes se dirigent vers le panier désigné et tirent.

La deuxième personne peut commencer son parcours une fois que le ballon de la première est écarté.

#### Étape 2 :

Annoncez que les paniers sont désormais étiquetés l'un « filles/femmes » et l'autre « garçons / hommes ». Au lieu de « gauche » et « droite », le/la coach décrit des comportements/attitudes clichés et stéréotypiques ou communique des préjugés. Au bout de son parcours, la personne qui joue décide à quel sexe elle attribue ces spécificités en tirant soit dans le camp des « filles/femmes » soit dans le camp des « garçons/hommes ».

#### Étape 3 :

Rajoutez un troisième panier qui est étiqueté « les deux ».

### MATÉRIEL

2-5 ballons, 4-10 cônes, 2-3 buts/paniers, 1 terrain sûr/sécurisé sans objets dangereux.

### DURÉE

15 minutes

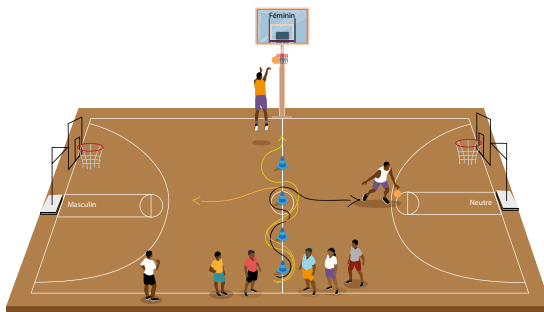
S'il n'y a pas de troisième panier, envisagez d'ajouter une autre option, comme dribbler vers le milieu et revenir.

Types d'attributs qui peuvent être utilisés :

Adjectifs : toujours émotif, sensible, fort, agressif, poli, attentionné, beau/belle, etc.

Autres attributs : tâches ménagères, carrières professionnelles, les couleurs rose/bleue, l'interdiction de pleurer, élever des enfants, le football, la danse, maquillage, leaders, le salaire/revenu, bons résultats à l'école, etc.

Le/la coach peut demander aux personnes d'expliquer le choix de leurs réponses tout en prenant soin de ne pas les mettre dans l'embarras. Ce partage d'opinions peut-être particulièrement riche lorsque la réponse donnée est inattendue ou lorsque deux personnes répondent de façon différente à la même question.





## 1.4 JEU DE RÔLE

### DEUX GRENOUILLES DANS LA VILLE

C'est l'histoire de deux grenouilles, A et B, qui vivent ensemble dans une ville. La grenouille A est enseignante à l'école locale et la grenouille B est employée dans une boutique. La grenouille A n'apprécie pas le genre de travail que fait la grenouille B, mais ne se plaint pas trop à cause des revenus plus que confortables que cela leur rapporte. Par un beau dimanche soir, elles débattent de ce qu'elles doivent faire de leur temps libre. La grenouille B veut sortir avec des amies et s'amuser. La grenouille A préfère aller au marché et compléter les achats alimentaires de la semaine. Après discussion, la grenouille B finit par céder et les deux grenouilles vont faire les courses.

En cours de route, elles assistent à une bagarre de rue. La grenouille B veut intervenir et arrêter la bagarre, mais la grenouille A est d'avis que ce n'est pas nécessaire. La grenouille B abandonne donc l'idée, suite au souhait de la grenouille A. Après avoir terminé leurs achats, elles constatent qu'il leur reste très peu d'argent. La grenouille A se souvient qu'elles doivent encore acheter des cadeaux et suggère d'utiliser l'argent pour cet achat. La grenouille B est irritée, parce qu'elle préférerait acheter un magazine, mais elle cède.

Sur le chemin du retour, un énorme aigle, qui les inquiète depuis plusieurs jours dans l'intention de les manger, les attaque soudain. La grenouille A et la grenouille B essayent de réfléchir aux moyens de s'en sortir. La grenouille B est en colère et la grenouille A est tout simplement effrayée. Elles parviennent d'une manière ou d'une autre à rentrer chez elles et claquent la porte. Juste à ce moment-là, elles entendent l'aigle frapper à la porte. La grenouille A se cache dans une armoire et la grenouille B décide d'ouvrir la porte et d'en découdre avec l'aigle.

#### Questions :

**Laquelle des grenouilles est mâle et laquelle est femelle ? Pourquoi ?**





## THÉMATIQUE 2

# LES VIOLENCES BASÉES SUR LE GENRE

### 2.1 ÉCHAUFFEMENT

#### LES RÈGLES DU JEU

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Établir et respecter les règles pour un vivre-ensemble harmonieux.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

10-20

#### MATÉRIEL

Terrain de basket, football et le matériel nécessaire pour le jeu (à définir par les groupes).

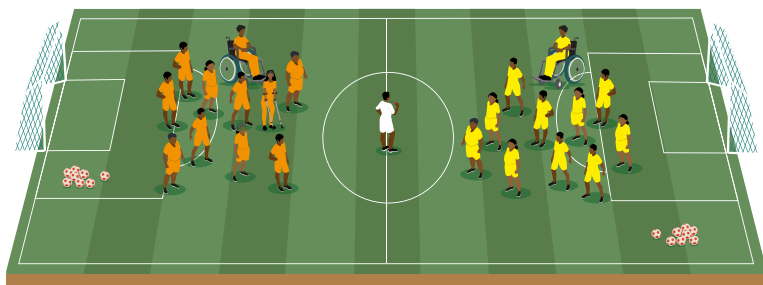
#### DURÉE

20 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Expliquez au groupe qu'il s'agit d'inventer un jeu et qu'il appartient aux membres du groupe d'en définir les règles.
- Laissez-leur le temps de se fixer sur le jeu et les règles. Encouragez-les à réfléchir à des règles qui permettent à chacun et chacune de participer et de s'amuser.
- Aidez-les en facilitant la discussion.
- Ne commencez pas le jeu avant que tout le monde soit d'accord sur les règles. Toutes les personnes doivent accepter les règles.
- Si toutes les personnes acceptent les règles, commencez le jeu et laissez-les jouer, mais sans arbitre.
- Observez comment le groupe gère les fautes et intervenez si vous remarquez qu'une personne ou une équipe essaie de « tricher ».

Équipes mixtes : Si vous observez que certaines personnes ne sont pas intégrées dans l'équipe et n'ont pas de contact avec le ballon, faites en sorte que les deux équipes en prennent conscience et soutenez-les pour trouver des règles qui encouragent l'intégration de tout le monde. Par exemple : un double point pour les tirs de certaines personnes qui ont été défavorisées ou qui ont eu moins de passes avant de tirer au but ; ou alors les personnes les plus fortes ne peuvent jouer qu'avec leur main ou leur pied plus faible. Assurez-vous que chaque personne se sente également respectée pendant le jeu.





## 2.2 PARTIE PRINCIPALE

### SPORT POUR TOUTES ET TOUS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience que les filles et les femmes devraient avoir les mêmes opportunités que les garçons et les hommes.

#### MATÉRIEL

Cônes, football, chasubles de couleurs différentes.

#### DURÉE

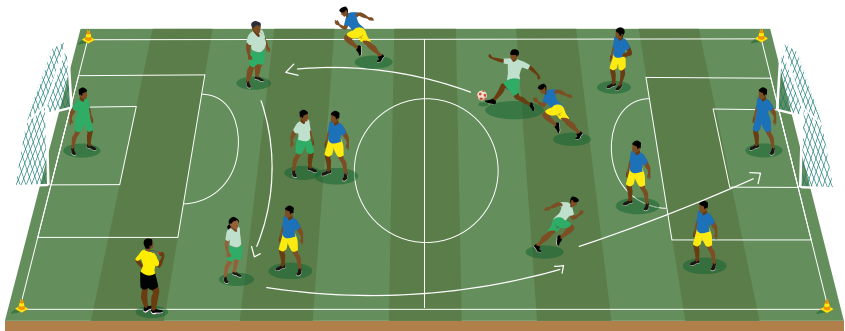
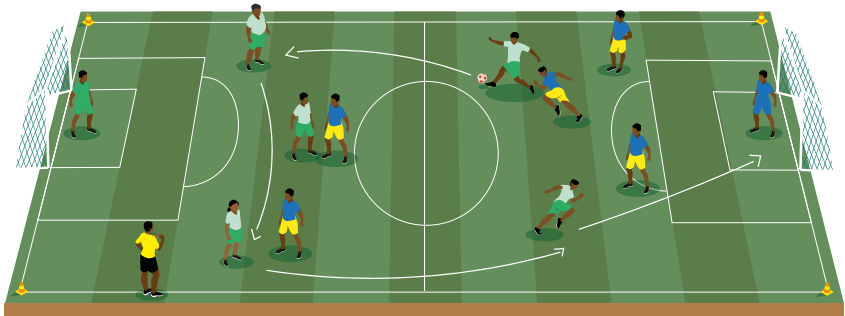
15 minutes

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

10-20

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Tracez/définissez un terrain pour un match de football habituel en fonction du nombre de personnes et formez deux équipes.
- Démarrez le match. En plein milieu du match le/la coach fait sortir une personne d'une équipe au hasard.
- Après quelques minutes, il/elle fait sortir une autre personne de la même équipe. Et encore une troisième.
- Au bout de quelques minutes, le/la coach peut réintégrer les personnes qui ont été retirées, mais dans l'autre équipe (pas plus de 30 secondes pour éviter des frustrations).







## 2.3 RÉCUPÉRATION

### JE SUIS COMME TOI

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience du fait que nous sommes toutes et tous pareils et avons les mêmes droits.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

6-20

#### MATÉRIEL

Cônes de marqueur, ballons, pour la variante des cartes avec des questions.

#### DURÉE

15 - 25 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

##### Etape 1

Formez deux équipes équilibrées. Les équipes dribblent en ligne droite une personne après l'autre. Après avoir dribblé jusqu'au bout, passez le ballon à votre groupe et rejoignez-le.

##### Etape 2

Continuez le jeu en posant des questions. Le/la coach pose des questions à la première personne en ligne. Si la réponse est bonne, elle peut commencer à dribbler mais si la réponse est mauvaise, elle se place en fin de file et la personne suivante prend sa place.

Commencez par des questions simples, comme des calculs mathématiques, et après quelques tours, passez à des questions de société.

Il est recommandé de bien préparer les questions et de les adapter à l'âge des personnes et au contexte. Commencez par des questions simples avec des réponses de type « oui / non », puis passez à des questions qui demandent plus de réflexion.

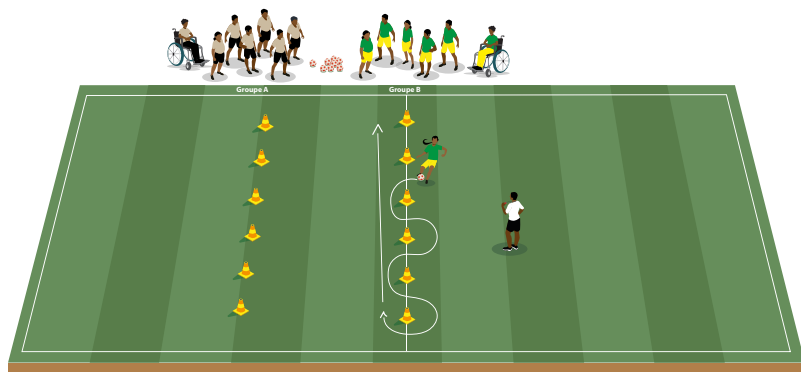
Par exemple :

Questions de type vrai ou faux ?

- Il y a plus de filles et de femmes qui sont victimes de violence que de garçons et d'hommes (V)
- Les filles et les garçons ont les mêmes droits selon la loi (V)
- Les filles sont capables de pratiquer les mêmes sports que les hommes (V)

Des questions possibles

- Qu'est-ce que le respect ?
- Pensez-vous que les filles et les garçons exercent les mêmes droits dans la société ?
- Quels sont ces droits ?
- Est-ce que les garçons ont les mêmes pouvoirs que les filles dans la société ?
- Qu'est-ce que la discrimination ?
- Comment pouvons-nous encourager plus de filles à participer aux activités sportives ?





## 2.4 JEU DE RÔLE

### LE CHEVALIER SERVANT

**Cheikh** : Waouh, Astou ! Tu es superbe ! J'adore ton style ! Tu es vraiment quelqu'un de bien, et c'est ce que j'aime chez toi !

**Le narrateur** : ... Alors Astou est très heureuse ...

**Cheikh** : Je ne me suis jamais senti aussi proche de quelqu'un. Tu es la seule en qui j'ai confiance, la seule avec qui je peux partager mes problèmes et qui les comprend. C'est si bon d'être avec toi.

**Le narrateur** : Astou a l'impression de beaucoup compter pour Cheikh. Elle se sent en sécurité...

**Cheikh** : J'ai le sentiment d'avoir trouvé ma moitié. Nous sommes faits l'un pour l'autre. Nous n'avons besoin de personne d'autre, n'est-ce pas ?

**Le narrateur** : Astou a vraiment le sentiment que le reste du monde ne compte plus, et que chaque minute passée loin de l'autre amoindrit leur amour...

**Cheikh** : Tu es si belle, si jolie, mais ne penses-tu pas que ta jupe est un peu osée ? Tu comprends, je m'inquiète pour toi ! Je pense que tu devrais porter autre chose. Je me sentirais mieux. Nous appartenons l'un à l'autre, n'est-ce pas ? Tu es à moi...

**Le narrateur** : Parce qu'Astou l'aime et qu'elle ne veut pas qu'ils se disputent pour un motif aussi futile, elle change sa façon de s'habiller, conformément à ses souhaits...

**Cheikh** : Tu passes trop de temps avec tes copines, alors que nous sommes si bien ensemble... Je ne te suffis pas ?

Tu ne devrais pas leur faire confiance ! À mon avis, elles ont une mauvaise influence sur toi... Je n'aime pas la façon dont tu parles d'elles et ce que vous faites ensemble. Et je n'apprécie pas la façon dont tu me parles lorsque tu rentres d'une sortie avec elles.

**Le narrateur** : Parce qu'Astou veut lui faire plaisir, elle commence à voir de moins en moins ses amies. Bientôt, elle ne les voit plus du tout...

**Cheikh** : J'aime beaucoup le sport, mais dois-tu le faire tous les dimanches ? Je voudrais passer plus de temps seul avec toi. De toute façon, je te trouve bien comme tu es, tu es belle comme ça, tu n'as pas besoin de faire du sport ! Je n'aime pas le fait que les gens te regardent quand tu fais du sport, je n'ai pas confiance en ton coach !!!...

Si seulement tu acceptais de ne plus faire du sport ...

**Le narrateur** : Astou s'inquiète pour sa relation. Comme elle ne veut pas perdre son prince, elle passe moins de temps en salle de sport. À présent, la paix règne enfin... ou ne serait-ce qu'une impression ?

Poursuivez en posant au groupe les questions suivantes :

- ✓ Qu'avez-vous ressenti à la lecture de cette histoire ? Pourquoi ?
- ✓ Que pensez-vous de cette relation ?
- ✓ Selon vous, à quel moment Astou aurait-elle dû se rendre compte que cette relation était malsaine ?
- ✓ Quels signes indiquent que la relation devient violente ?
- ✓ Où se termine une relation véritablement égalitaire et où commence une relation violente ?
- ✓ Quels sont les droits humains violés dans les cas de violence domestique ?
- ✓ Que pouvez-vous faire pour sensibiliser les jeunes à l'égalité entre les femmes et les hommes ?



## THÉMATIQUE 3

# LA SANTÉ DE L'HYGIÈNE MENSTRUELLE

### 3.1 ÉCHAUFFEMENT

### DANSE POUR L'ÉGALITÉ

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

S'exprimer sur des sujets sensibles ou « tabous »

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

4-40

#### MATÉRIEL

Espace pour danser, musique (haut-parleur ou chanter).

#### DURÉE

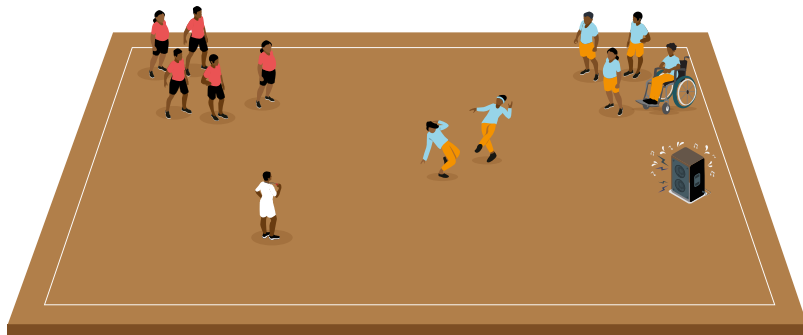
20 - 30 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Formez des groupes de 4-5 personnes.
- Le/la coach donne un sujet différent à chaque groupe.
- Les groupes ne s'échangent pas sur les thèmes proposés.
- Communiquez aux groupes qu'ils ont 15 minutes pour créer une petite danse sur leur thème.
- Chaque groupe est libre de choisir sa propre interprétation et forme d'expression : danser, jouer, il n'y a pas de limite à la créativité tant qu'on ne parle pas !

#### Exemples de sujets :

- Une élève a ses règles mais n'a pas accès à des produits d'hygiène menstruelle
  - Un garçon aide une fille qui a ses règles mais qui ne l'a pas remarqué
  - Un homme achète des produits d'hygiène menstruelle pour sa sœur
  - Un groupe de filles s'échangent sur leurs cycles menstruels et les produits d'hygiène
  - Changement corporel à l'adolescence
  - Égalités/inégalités entre hommes et femmes, garçons et filles
- Après la préparation, les groupes présentent ce qu'ils ont préparé aux autres. Les autres doivent alors deviner quelle situation a été décrite.
  - Il n'y a pas de jugement sur la manière dont la représentation a été faite, il n'y a pas de bon ou de mauvais, de vrai ou de faux.





## 3.2 PARTIE PRINCIPALE PARLONS D'HYGIÈNE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Communiquer sur la santé et l'hygiène menstruelle.

### MATÉRIEL

4 buts, 1 ballon, maillot pour distinguer les équipes.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

12 ou 14, adaptable

### DURÉE

15 - 20 minutes

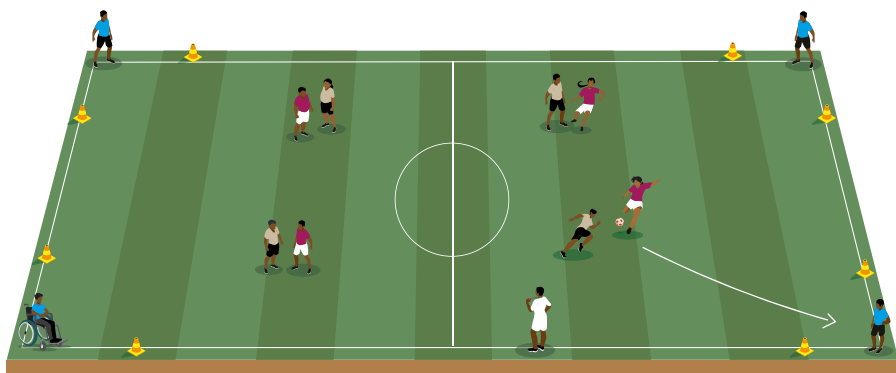
### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

#### Étape 1

- Tracez un grand terrain avec quatre buts et sélectionnez trois équipes
- Jouez 4 contre 4 ou 5 contre 5 au milieu, la troisième équipe reste à l'extérieur du terrain au sein des quatre buts et agit en tant qu'équipe neutre.
- Les deux équipes essaient de garder la possession du ballon et de marquer un point en faisant la passe à une personne de l'équipe neutre qui se trouve en dehors du terrain.
- La personne neutre doit renvoyer le ballon à l'équipe qui a marqué.
- Faites tourner toutes les équipes régulièrement.

#### Étape 2

- Introduisez les représentations : Chaque but représente une chose qu'il faut laver et maintenir propre pendant les menstruations (par exemple culotte, parties intimes, les mains, les produits hygiéniques etc.).
- Jouez à nouveau, rajoutez des messages en lien avec l'hygiène et la santé menstruelle qui sont répétés à haute voix quand on marque un point.







### 3.3 RÉCUPÉRATION

## MARCHE VERS LA VÉRITÉ

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Briser les mythes et sensibiliser sur la gestion de l'hygiène menstruelle.

#### MATÉRIEL

1 longue corde ou une ligne tracée au sol avec une craie ou dans le sable.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

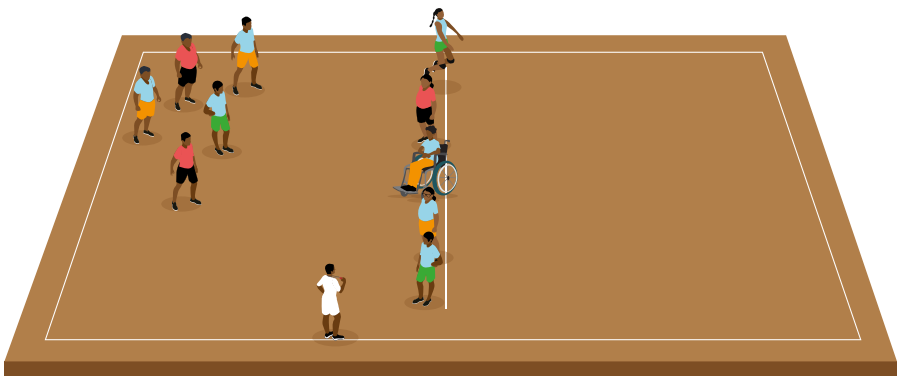
Variable

#### DURÉE

15 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Posez une corde sur le sol en ligne droite ou tracez une ligne, par exemple sur le sable.
- Demandez aux personnes de se placer sur un côté de la ligne, toutes orientées dans la même direction.
- Le/la coach explique que d'un côté de la ligne se trouvent les « mythes » et de l'autre se trouve la « vérité ».
- Il/elle annonce soit un « mythe » soit une « vérité » et les personnes sautent par-dessus la corde pour se placer en fonction de ce qui est annoncé.
- Posez des questions simples pour commencer.
- Après plusieurs essais, le/la coach change les déclarations, par ex. :
  - Il y a des femmes et des filles qui n'ont pas accès aux produits hygiéniques pendant leurs règles. (Vérité)
  - Les filles et les femmes sont toujours sales pendant leurs règles. (Mythe)
  - La menstruation est une période normale et saine de la vie des filles et des femmes. (Vérité)
  - La menstruation est un signe de maturité et d'âge adulte chez les filles. (Mythe)
  - Les menstruations sont une maladie. (Mythe)
  - Beaucoup de filles ne savent pas que la menstruation est un processus biologique normal. (Vérité)
  - Les filles et les femmes ne peuvent pas cuisiner ou pratiquer du sport pendant leurs règles. (Mythe)
  - Une mauvaise hygiène menstruelle peut causer des infections. (Vérité)
- Posez des questions précises et demandez aux personnes de se placer en fonction de si elles pensent qu'il s'agit d'un mythe ou d'une vérité.
- Corrigez les faux mythes et confirmez les vérités.





## THÉMATIQUE 4

### LA MASCULINITÉ POSITIVE

#### 4.1 ÉCHAUFFEMENT

#### CORDE À SAUTER

##### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Développer la confiance et les compétences de communication.

##### NOMBRE DE PARTICIPANT·E·S

3-16

##### MATÉRIEL

1-2 cordes

##### DURÉE

15 minutes

##### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Deux personnes prennent la corde aux deux extrémités, à environ 5 mètres l'une de l'autre. Le reste du groupe peut se diviser en deux équipes ou rester ensemble.

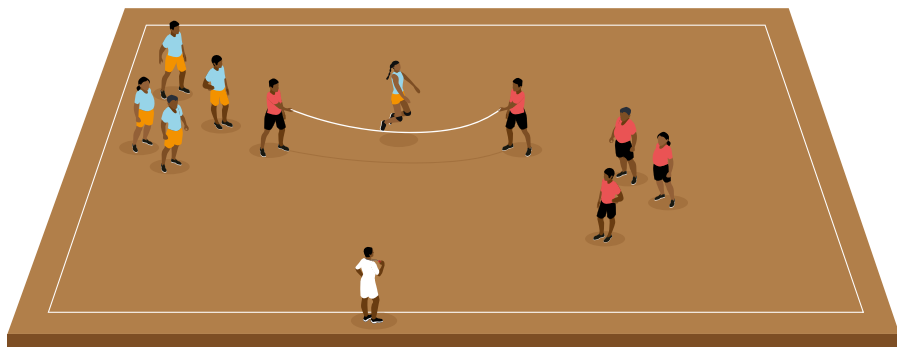
Les équipes peuvent se mettre d'accord pour chanter une chanson et une personne commence à sauter. Après quelques sauts, elle sort et une autre personne commence à sauter. Quand tout le monde est passé, certaines personnes s'alignent et sautent ensemble.

Donnez aux groupes la possibilité de définir une stratégie si nécessaire.

Pour chaque saut réussi, l'équipe gagne un point.

Dans le cas d'une seule équipe, les personnes peuvent se mettre d'accord sur le nombre de sauts à réussir. Dans le cas de deux équipes, celle qui cumule des points successifs pendant 5 minutes gagne.

Assurez-vous que les deux personnes qui tiennent la corde sont remplacées régulièrement.



## VARIANTES

- Une personne commence à sauter et peu à peu les autres la rejoignent sans arrêter de tourner la corde. Une fois que toute l'équipe entre dans le jeu et saute, on commence à compter les points.
- Si le groupe est mixte, le/la coach peut décider de former des groupes homogènes (filles et garçons séparés).

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Analyse :

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice.

### Réflexion :

Quelle a été votre stratégie pour sauter simultanément ?

Que feriez-vous différemment la prochaine fois ?

### Connexion :

Comment avez-vous réussi à communiquer ?

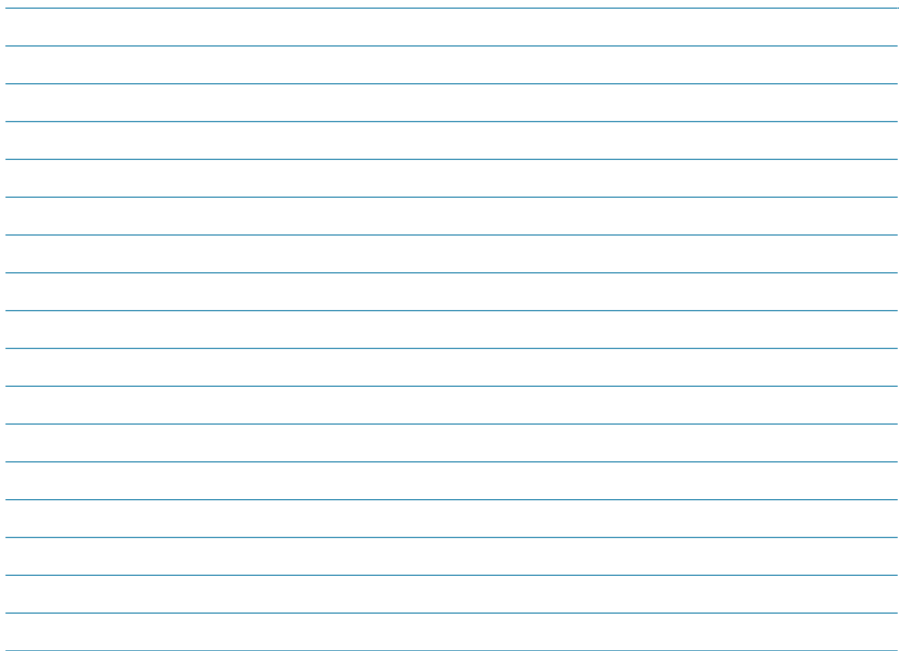
Avez-vous pu observer des différences entre les filles et les garçons ?

### Application :

Pourquoi est-il important d'avoir une communication ouverte qui ne prend pas en compte le genre ?

### Action :

Comment pouvez-vous communiquer ouvertement (par exemple, sur des sujets sensibles) ?



A series of horizontal blue lines for writing, with a small blue pen icon at the top right.

## 4.2 PARTIE PRINCIPALE

### LE JEU DES HUMEURS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Savoir gérer ses émotions.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

6-20

#### MATÉRIEL

Plusieurs objets pour faire au moins un ou plusieurs parcours d'obstacles, par exemple des cônes/ bouteilles, cerceaux (ou dessin de cercles dans le sable), bâtons, sacs, ballons – tout ce que vous pouvez utiliser.

#### DURÉE

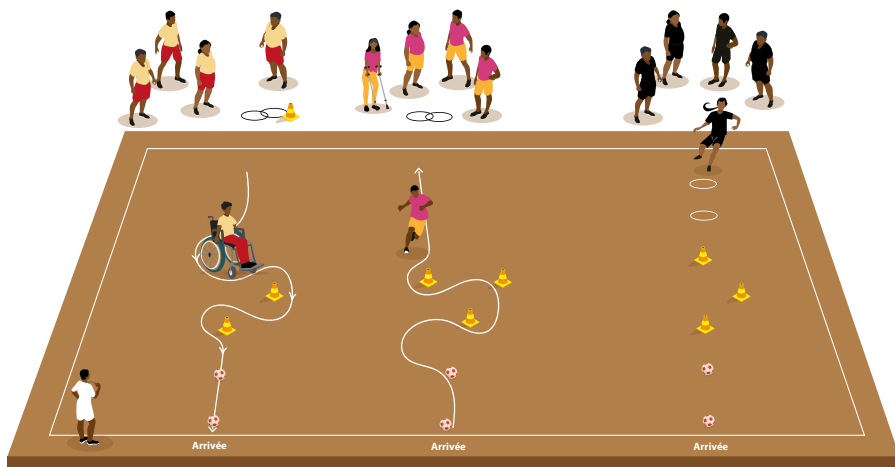
25 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Préparez un ou plusieurs parcours d'obstacles et formez des équipes (le nombre de groupes est égal au nombre de parcours).

Placez divers objets tels que des ballons, des bouteilles ou des pierres au début de chaque parcours. L'objectif est de transporter un objet après l'autre à travers le parcours jusqu'à l'autre côté. S'il y a plusieurs équipes, celle qui arrive en premier avec tout le matériel gagne.

Définissez des règles, par exemple : courir autour des obstacles sans les toucher, sauter par-dessus, sauter d'un cercle à l'autre sans toucher le sol à l'extérieur, etc. En cas de non-respect d'une règle ou en cas d'erreur, l'équipe doit recommencer depuis le début.





## 4.3 RÉCUPÉRATION

### GÉRER SES ÉMOTIONS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience que nous éprouvons des sentiments et émotions divers, qu'il est important d'en parler et d'écouter les autres.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8-12

#### MATÉRIEL

Dépend du jeu qui est joué, des cartes sur lesquelles sont écrits deux sentiments différents.

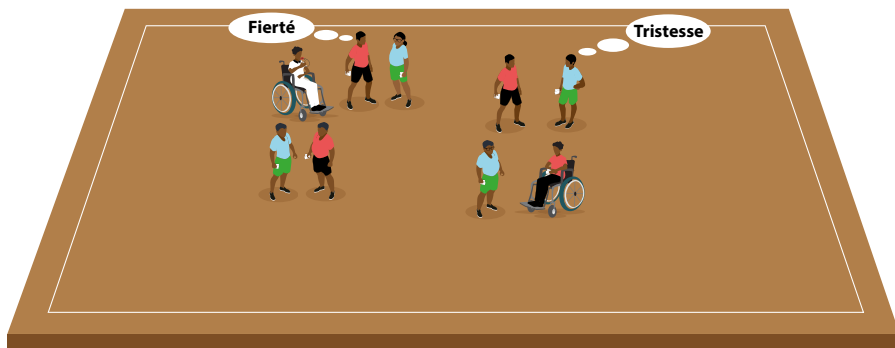
#### DURÉE

10-25 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

- Le/la coach prépare des cartes avec des sentiments différents (deux cartes par personne)
- Chaque personne pioche une carte sur laquelle sont écrites deux émotions, par exemple « tristesse » et « fierté ». Les personnes se mettent par deux et effectuent des exercices d'étirement.
- Pendant le jeu, la tâche de chacun et chacune est d'agir selon le sentiment qui a été écrit sur sa carte respective.
- L'objectif du binôme est de découvrir les sentiments que le/la partenaire avait sur sa carte.
- Pendant le jeu, le/la coach annonce « changement » et les personnes passent aux sentiments écrits sur la seconde carte.

Après le jeu, les binômes discutent de la représentation des sentiments et s'ils ont déjà vécu une situation dans le sport ou dans la vie dans laquelle ils ont ressenti cette émotion.





## VARIANTES

- Les cartes de sentiments sont préparées par les personnes elles-mêmes.
- Cet exercice peut également être appliqué à différents jeux, par exemple un match de basket-ball et les personnes se comportent en fonction de l'émotion écrite sur leur carte.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Analyse :

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice.

### Réflexion :

Comment avez-vous vécu la démonstration des émotions ?

Comment avez-vous lu les émotions de votre partenaire ?

Était-ce facile et vous êtes-vous senti à l'aise de démontrer le changement d'émotions ?

### Connexion :

Dans la vie, pensez-vous qu'il est acceptable de partager ses émotions ?

Est-ce qu'il y a une différence entre les garçons/hommes et les filles/femmes ?

Avez-vous l'impression de devoir répondre à des attentes spécifiques parce que vous êtes un garçon/homme voire une fille/femme ?

Avez-vous déjà ressenti de l'agressivité ? Comment cela s'est-il manifesté ? Pourquoi ?

### Application :

Pourquoi est-ce important de partager ses émotions et de prendre conscience des émotions des autres ?

### Action :

Comment est-ce que vous pouvez exprimer vos émotions ?

Et comment voulez-vous que les autres réagissent ?

**Source/ auteur : Rhyner, T., et Zumwald, B. (2002). Coole Mädchen starke Jungs: Ratgeber für eine geschlechterspezifische Pädagogik. (version adaptée)**



A series of horizontal blue lines for writing, with a small blue pen icon at the top right.

## 4.4 JEUX DE RÔLE

### BINGO

Cet exercice dynamise les participantes et participants et les initie à un nouveau sujet.

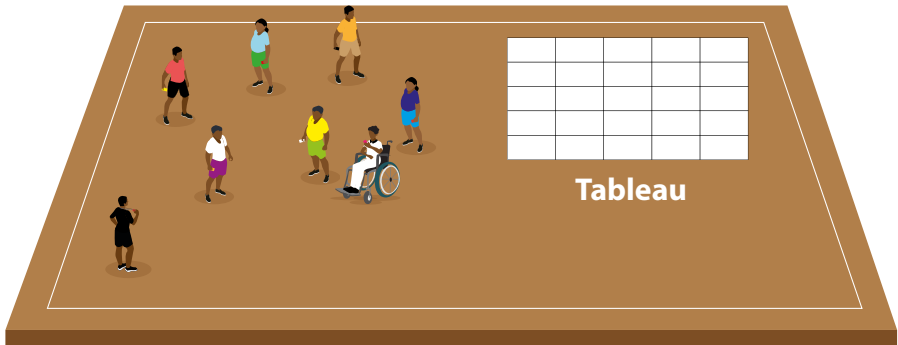
**Préparation :** Préparez les cartes de bingo (un tableau de cinq colonnes et cinq rangées) avec une caractéristique différente ou une expérience dans chaque boîte. Il faut adapter le contenu à la formation, par exemple :

- « a participé à des activités sportives »
- « sait faire la différence entre les besoins pratiques de genre et les intérêts stratégiques de genre »
- « partage le travail domestique avec les filles/femmes »

**Instructions :** Donnez à chaque personne une carte de bingo et un stylo.

Expliquez combien de temps le groupe a pour communiquer, se présenter et trouver des gens qui correspondent aux traits indiqués sur la carte. Ils doivent mettre le nom de la personne dans la case correspondante ou faire signer la case appropriée. La première personne à remplir cinq cases horizontales ou verticales crie BINGO ! et le jeu est terminé.

En plénière, demandez aux participantes et participants de se présenter et de partager l'un des traits intéressants qu'ils/elles ont appris sur une autre personne du groupe.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal blue lines. A small blue pencil icon is positioned at the top right end of the first line.

## 4.5 JEU DE RÔLE

### CE QUE J'AIME, CE QUE JE N'AIME PAS

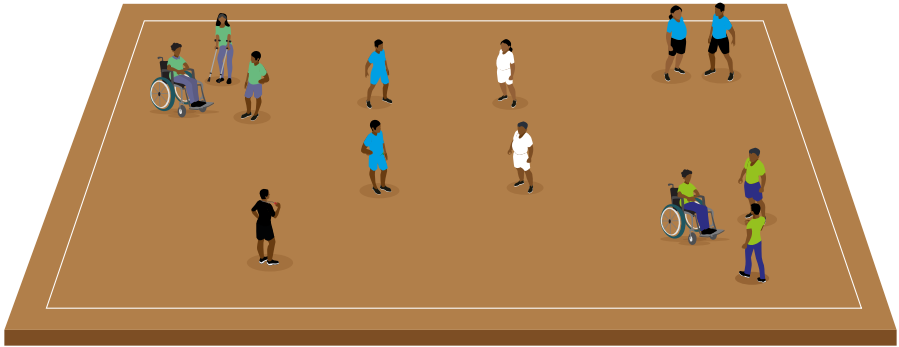
Cette activité présente les personnes les unes aux autres.

Instructions : Répartir les personnes en petits groupes (pas plus de quatre).

Demandez-leur de discuter, en guise d'introduction, ce qui suit :

1. Deux choses qu'elles aiment faire qui sont considérées comme typiques pour leur sexe.
2. Deux choses qu'elles n'aiment pas faire qui sont considérées comme typiques pour leur sexe.
3. Deux choses qu'elles aiment faire qui sont considérées comme atypiques pour leur sexe.
4. Deux choses qu'elles aimeraient faire qui sont considérées comme atypiques pour leur sexe.

Retour en plénière : Demandez à une personne de chaque groupe de présenter les membres de son groupe et d'exposer les points forts de leur discussion.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal blue lines. A small blue pencil icon is positioned at the top right corner of the first line.

## THÉMATIQUE 5 LE LEADERSHIP

### 5.1 ÉCHAUFFEMENT J'AI UNE VOIX

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Se faire entendre et renforcer la confiance en soi.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

6-20

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Préparez un terrain de jeu en traçant un cercle ou un carré au centre.

##### Étape 1 :

En fonction du nombre total, certaines personnes se trouvent à l'intérieur du cercle avec un ballon chacune et les autres personnes se trouvent sur le terrain mais à l'extérieur du cercle. Il y a par exemple trois personnes dans le cercle et cinq à l'extérieur.

Les personnes à l'intérieur du cercle commencent à dribbler. Les personnes à l'extérieur doivent courir jusqu'à la ligne de fond, puis courir vers le cercle et demander le ballon de n'importe quelle personne se trouvant à l'intérieur du cercle. Pour obtenir le ballon, elles doivent établir un contact visuel, crier fort « ballon » et montrer leurs mains à l'endroit où elles veulent recevoir le ballon.

#### MATÉRIEL

2-10 ballons, terrain ou 4-8 cônes.

#### DURÉE

10-20 minutes

Après avoir reçu le ballon, il est renvoyé et la personne court jusqu'à la ligne de fond opposée et demande à nouveau le ballon aux personnes à l'intérieur du cercle.

Après quelques minutes, les groupes sont inversés, à savoir que les personnes de l'intérieur se retrouvent à l'extérieur, et vice versa.

Encouragez les personnes qui rencontrent des difficultés à recevoir le ballon à utiliser leur voix et leur langage corporel pour attirer l'attention.

##### Étape 2 :

Après quelques tours, l'exclamation « ballon » est remplacée par quelque chose dont les personnes sont fières ou qu'elles apprécient chez elles. Par exemple : « Je suis intelligente », « Je suis forte », « Je défends bien », « Je suis polie », « Je suis fair-play », « Je n'abandonne jamais », « J'ai une voix », etc.





## 5.2 PARTIE PRINCIPALE PRENDRE L'INITIATIVE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Renforcer la prise de décision et la communication.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

Un nombre pair entre 6 et 16

### MATÉRIEL

3-8 bandeaux pour les yeux, 1 terrain sécurisé, taille marquée en fonction du nombre de personnes.

### DURÉE

20 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Formez deux équipes et chaque équipe se divise en binômes avec une personne qui a les yeux bandés. Chaque binôme se tient par la main.

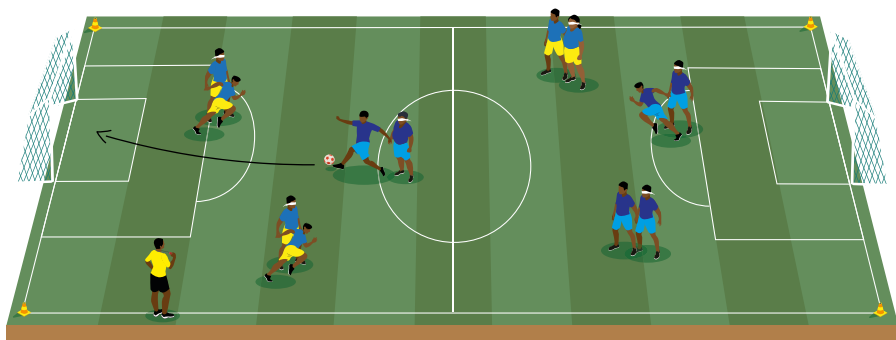
#### Étape 1 :

Jouez un match de football, chaque équipe essayant de marquer contre l'autre. Il n'y a pas de gardien de but.

Après quelques minutes les binômes échangent les bandeaux afin que chaque personne puisse jouer les deux rôles.

#### Étape 2 :

Les binômes enlèvent le bandeau et l'attachent autour de leurs mains. Jouez à nouveau.





## 5.3 RÉCUPÉRATION

### JEU DES LIMITES

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience de ses propres limites et de celles des autres. Protéger son espace personnel et établir des limites.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

6-20

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Formez deux lignes de personnes qui se font face. Demandez aux personnes de s'associer à la personne qui se trouve en face d'elles.

##### Étape 1 :

- Sans parler, les personnes d'une ligne s'avancent vers leurs binômes en face jusqu'au moment où elles pensent que leur binôme ne se sent plus à l'aise et s'arrêtent. La ligne des binômes reste immobile et sans parler.
- Ensuite, inversez les rôles.
- Demandez à chacun et chacune si leur binôme respectif s'est arrêté au bon moment ou s'il est entré dans leur espace personnel.
- Demandez à toutes les personnes qui marchent de faire un pas de plus.
- Invitez tout le monde à partager leur ressenti.

#### MATÉRIEL

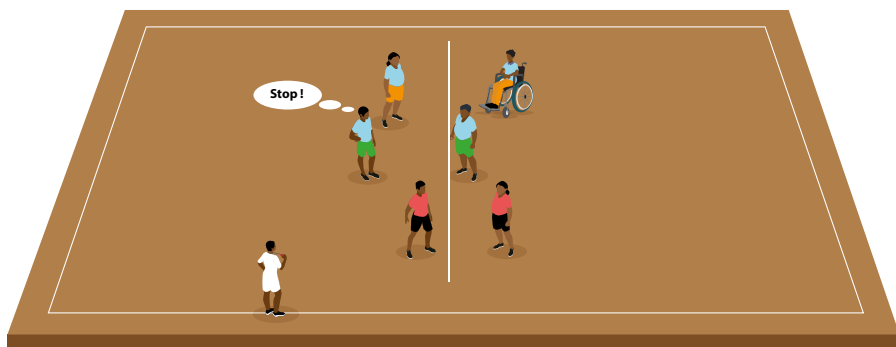
Assez d'espace

#### DURÉE

20 minutes

##### Étape 2 :

- Répétez le même jeu, mais cette fois, la personne qui reste immobile et qui estime que son niveau de confort est dépassé doit arrêter la personne qui s'approche en disant « STOP ! » à haute voix. Démontrez un exemple.
- Les personnes s'entraînent à dire « STOP ! ». Elles peuvent utiliser leurs voix, leurs mains et d'autres techniques de communication non verbale aussi (yeux, positionnement du corps).
- Faites une pause de 5 à 10 secondes pour permettre à chaque personne de ressentir l'impact de ce « STOP ! »
- Demandez aux personnes de réfléchir à ce qu'elles ont ressenti.
- Réfléchissez à ce que vous voyez en tant que coach.
- Ensuite, inversez les rôles.







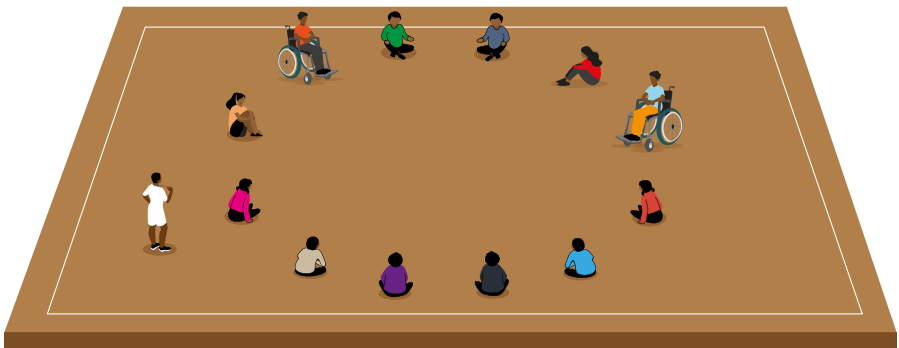
## 5.4 JEU DE RÔLE LA PRISE DE PAROLE

Débutez une histoire autour d'un cercle de personnes et laissez chacune et chacun compter et continuer l'histoire.

Après l'histoire, retracez la structure de l'histoire en identifiant les différents personnages tels que :

- ✓ Qui est le personnage principal ?
- ✓ Quelle quête mène ce personnage ?
- ✓ Dans quel but ?

Ce jeu permet aux participantes et participants de vaincre leur timidité et de réduire le stress et aux formateurs et formatrices d'identifier ceux et celles qui ont des difficultés à s'exprimer en public afin de les aider à vaincre leur émotivité.



Handwriting practice lines consisting of ten horizontal blue lines. A small blue pencil icon is positioned at the top right of the first line.



A large, stylized number '2' is the central graphic element. It is composed of two parallel diagonal bars. The top bar is orange and the bottom bar is blue. The number is positioned behind the main text.

# **PARTIE 2**

**LE SPORT POUR  
L'INCLUSION SOCIALE**

---



## INTRODUCTION THÉMATIQUE

L'inclusion sociale est le processus par lequel des efforts sont déployés pour garantir l'égalité des chances, pour que toute personne, quel que soit son sexe, son milieu, sa situation socio-économique, ses aptitudes etc. ait accès aux opportunités et ressources, et puisse accomplir pleinement son potentiel dans la vie.

L'inclusion sociale est une préoccupation, un défi mondial. Nombreux sont les acteurs nationaux, régionaux, internationaux ayant pris des engagements en faveur de l'inclusion sociale, pour des sociétés plus justes.

Vecteur de valeurs et de cohésion sociale, le sport peut contribuer à promouvoir l'égalité des chances, en défiant des normes discriminatoires et en favorisant l'inclusion.

Les sports d'équipe ou la pratique dans un environnement social favorable permettent de construire des relations positives, favorisant des sentiments d'appartenance, de sécurité et de connexion émotionnelle. Ces relations favorisent le développement de compétences sociales : esprit d'équipe, coopération pour atteindre des objectifs communs, communication grâce à un lien émotionnel partagé.

Au-delà de son impact sur le développement individuel, le sport peut jouer un rôle important en faveur du changement de la perception sociale envers certains groupes de personnes, notamment ceux sujets à la discrimination et à l'exclusion sociale, comme par ex. les filles/femmes, les personnes vivant avec un handicap physique ou mental, les personnes déplacées internes ou réfugiées, etc. L'interaction régulière de personnes dans les contextes sportifs (scolaires ou autres) renforce des compétences des deux côtés, et contribue à des communautés plus empathiques et inclusives.

# DÉFINITIONS ET CONCEPTS CLÉ

**Acceptation** : Le fait d'accepter, le consentement.

**Cohésion sociale** : Fait référence à la « capacité de la société à assurer de façon durable le bien-être de tous ses membres, incluant l'accès équitable aux ressources disponibles, le respect de la dignité dans la diversité, l'autonomie personnelle et collective et la participation responsable ».

**Différence** : Caractère (une différence) ou ensemble de caractères (la différence) qui distingue une chose d'une autre, un être d'un autre.

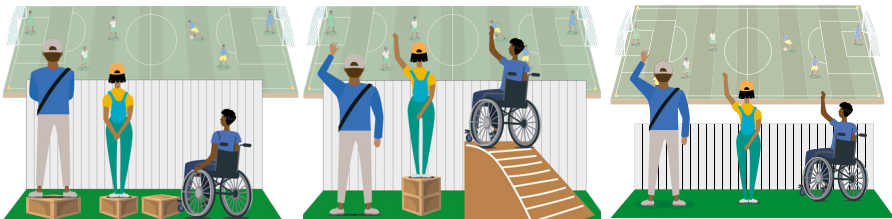
**Diversité** : Caractère de ce qui est divers, c'est-à-dire qui présente des caractères de nature ou de qualité différente. C'est aussi un ensemble de personnes qui diffèrent les unes des autres par leur origine géographique, socio-culturelle ou religieuse, leur âge, leur sexe, etc., et qui constituent la communauté à laquelle elles appartiennent.

**Exclusion sociale** : Fait référence à l'inégalité d'accès de certaines personnes ou de certains groupes, aux droits économiques, sociaux, culturels, politiques et civils nécessaires à la pratique de la citoyenneté.

**Inclusion sociale** : Fait référence au processus qui garantit que les personnes en danger de pauvreté et d'exclusion obtiennent les possibilités et les ressources nécessaires pour participer pleinement à la vie économique, sociale et culturelle et qu'elles jouissent d'un niveau de vie et de bien-être considéré comme « normal » pour la société dans laquelle elles vivent.

**Participation** : Prendre part à une activité, initiative ou un processus de prise de décision.

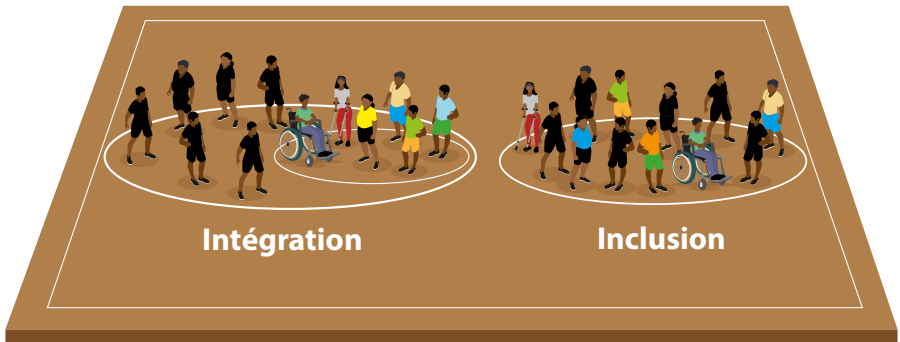
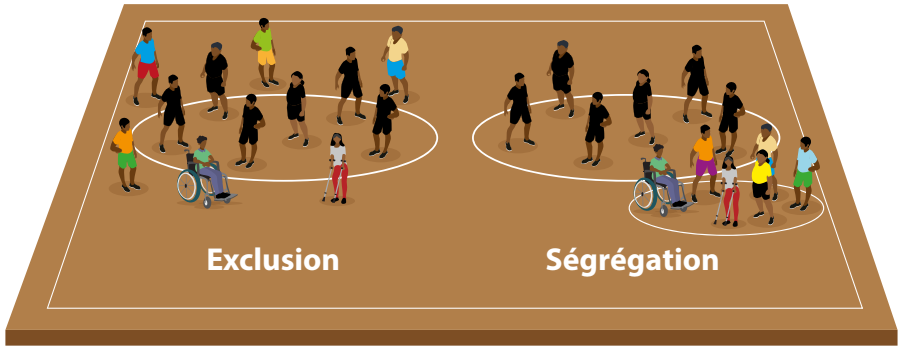
**Ségrégation** : Est l'action de séparer des éléments d'un tout, d'un ensemble, de les mettre à part.



**ÉGALITÉ**

**ÉQUITÉ**

**INCLUSION**



Source : <https://amylawson9.wordpress.com/2020/03/24/integration-no-inclusion/>

## THÉMATIQUE 6

### L'ACCEPTATION DE LA DIFFÉRENCE

#### 6.1 ÉCHAUFFEMENT

##### LA QUEUE DU SINGE

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Prendre conscience des mécanismes d'exclusion et d'inclusion ; établir des liens positifs avec les autres.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8-12

#### MATÉRIEL

1 dossard/corde.

#### DURÉE

10-15 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

##### Préparatifs

Former un cercle comprenant toutes les personnes sauf une.

Une personne portant le dossard (ou une corde) fait partie du cercle.

Une autre est tagueur et se trouve à l'extérieur du cercle.

##### But

L'objectif du tagueur est de taguer la personne avec le dossard se trouvant dans le cercle. Les autres personnes à l'intérieur du cercle essayent d'éviter que cela ne se produise en se déplaçant et en protégeant la personne avec le dossard.

##### Règlement

Vous ne devez pas blesser les autres.

Le tagueur ne peut taguer que la personne avec le dossard dans le cercle, personne d'autre.







## 6.2 PARTIE PRINCIPALE LA TOLÉRANCE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Renforcer la tolérance et le respect mutuel malgré les différences.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8-40

### MATÉRIEL

2 plots, 1 coupelle par colonne, une vingtaine d'objets à cacher (petit ruban en couleur), espace accessible au fauteuil roulant le cas échéant.

### DURÉE

10-15 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

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

Les personnes se répartissent en équipes de huit dans chaque colonne.

Veiller à avoir des équipes équilibrées.

Tout le monde participe (indépendamment du sexe ou des aptitudes).

Chaque membre de l'équipe doit se déplacer d'un plot à un autre placé à 10 mètres en posant la coupelle inversée sur la tête.

Au retour, la coupelle est transmise ou récupérée à la main par la prochaine personne.

L'équipe qui fait tomber le moins souvent la coupelle gagne après le passage de tous les membres.





## 6.3 RÉCUPÉRATION LA CHENILLE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Comprendre la notion de respect envers les autres.

### MATÉRIEL

6-7 ballons, plots.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

12

### DURÉE

10-15 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

#### Étape 1 :

Distribuer un ballon pour deux personnes.

Une personne dribble avec le ballon en suivant et imitant son camarade qui se déplace dans tous les sens sans s'éloigner de plus de la longueur d'un bras.

Demandez au guide de reculer, de s'arrêter, de changer de rythme, de s'asseoir etc.

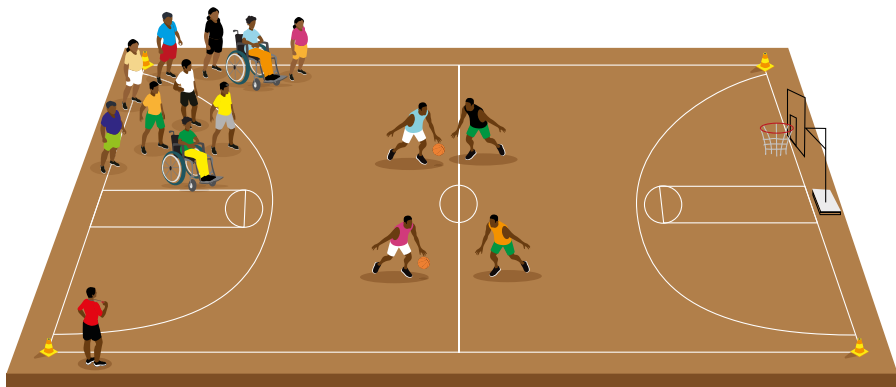
#### Étape 2 :

Au lieu de donner des indications verbales, la personne guide pourrait tenir des cônes pour que les autres identifient la couleur du cône, ou afficher des signes avec les doigts pour que les autres annoncent le numéro.

Changez de rôle après un temps de jeu.

Amenez les personnes à :

- Respecter les différences de chacune et chacun
- Rester concentrés sur ces objectifs ou buts.







A close-up, rear view of two women. The woman on the left has dark hair in a bun with a black headband. The woman on the right has dark hair in a bun with a white headband. They are wearing orange and black sports shirts. The text on the shirts is partially visible.

SPORT POUR  
LE DÉVELOPPEMENT



SPORT POUR  
LE DÉVELOPPEMENT

## 6.5 ÉCHAUFFEMENT LE RELAIS BALLON

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

S'encourager mutuellement et rester solidaires afin d'atteindre les objectifs communs.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8-20

### MATÉRIEL

4 cônes, 2 ballons.

### DURÉE

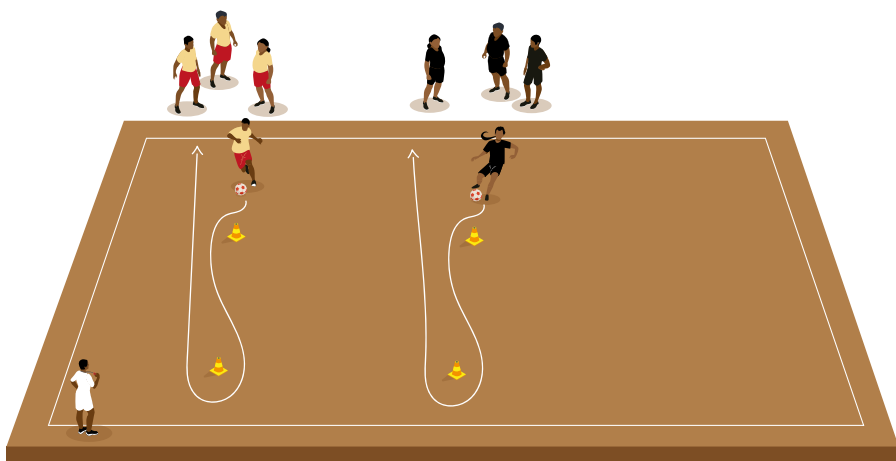
10-15 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Au signal du/de la coach, la personne avec le ballon court en dribblant, contourne le deuxième cône et revient remettre le ballon à la personne suivante qui fait la même chose, ainsi de suite.

La première équipe dont tous les membres ont fait le tour du cône a gagné.

Chaque équipe doit encourager la personne qui dribble le ballon.





## VARIANTES

- Augmenter la distance entre les cônes
- Diminuer le nombre de personnes par équipe

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Analyse :

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice.

### Réflexion :

Comment la motivation des autres au sein de l'équipe a-t-elle contribué au succès ou à l'échec ?

### Connexion :

En quoi cette activité rappelle-t-elle des situations de la vie quotidienne où le soutien et le travail d'équipe sont essentiels ?

### Application :

Comment pourriez-vous appliquer les compétences apprises lors de cette activité à d'autres aspects de la vie ?

### Action :

Comment pourriez-vous partager les enseignements de cette activité avec d'autres personnes en dehors du groupe ?

**Source/ auteur : Special Olympics (version adaptée)**



A series of horizontal blue lines for writing, with a small blue pencil icon at the top right.

## 6.6 PARTIE PRINCIPALE RE-MIXTE TON JEU

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Comprendre pourquoi et comment la mixité est une richesse et non une contrainte.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

18-24

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

L'objectif par équipe est de ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti.

Composez deux équipes équilibrées en nombre et mixtes si possible. Désignez une personne défenseur dans chaque équipe, les autres sont attaquants. Les deux défenseurs s'organisent comme ils/elles le veulent.

Au signal, les attaquants partent de leur camp respectif pour aller récupérer des coupelles dans le camp opposé et les ramener dans leur propre camp. Chaque équipe constitue une pile avec les coupelles qu'elle a récoltées. Lorsqu'un attaquant est touché à deux mains par les défenseurs adverses, il/elle se fige sur place. S'il/elle avait une coupelle en main, il/elle doit la poser au sol.

N'importe quel autre attaquant pourra la ramasser. Si un partenaire de son équipe tape dans la main d'une personne touchée, celle-ci est libérée et peut reprendre le jeu.

### MATÉRIEL

12 plots, 2 jeux de chasubles, entre 40 et 60 coupelles.

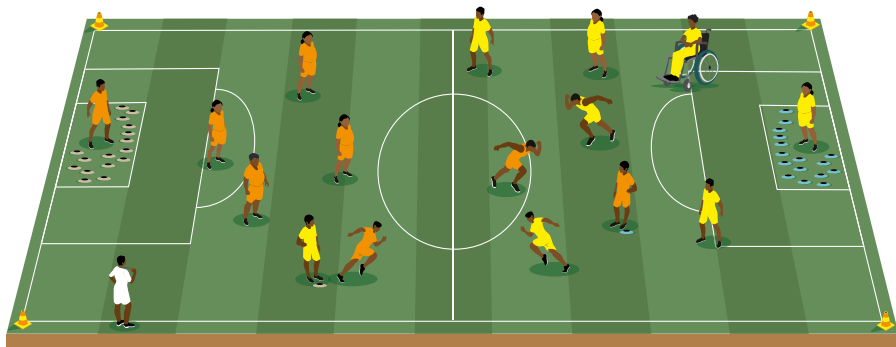
### DURÉE

15-20 minutes

La partie s'arrête lorsque : le temps imparti est terminé (3-4 minutes) ou si toutes les coupelles ont été collectées.

Faire plusieurs parties en changeant les défenseurs.

- Il est interdit aux défenseurs de pénétrer dans les camps des attaquants ou dans la zone principale de jeu
- Il est interdit à l'attaquant de sortir des limites du terrain (dans ce cas, cette personne est considérée comme touchée)
- Il est interdit de ramener plus d'une coupelle à la fois
- Il est interdit à l'attaquant touché de ramasser sa propre coupelle
- Il est interdit de lancer, de jeter ou de se faire des passes avec une coupelle



## VARIANTES

- Augmentez la distance entre les deux camps et la distance entre les cônes quand vous les placez.
- Diminuez le nombre de joueurs.

## DISCUSSION ET RÉFLEXION

### Analyse :

Prenez des notes afin de documenter votre expérience en tant que formateur/trice.

### Réflexion :

Comment la communication au sein de l'équipe a-t-elle contribué au succès ou à l'échec ?

### Connexion :

En quoi cette activité rappelle-t-elle des situations de la vie quotidienne où la collaboration et la communication sont indispensables ?

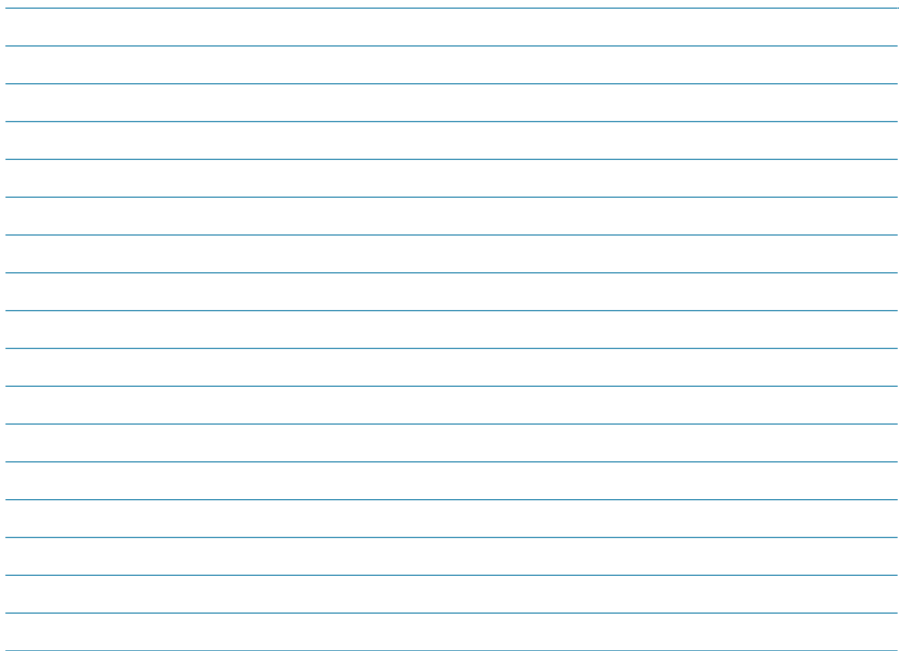
### Application :

Comment pourriez-vous appliquer les compétences utilisées lors de cette activité dans d'autres aspects de la vie ?

### Action :

Comment pourriez-vous partager les enseignements de cette activité avec d'autres personnes en dehors du groupe ?

**Source/auteur : Play International (version adaptée)**



## 6.7 RÉCUPÉRATION

### LE JEU DES MIROIRS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Changer de perspective et développer l'empathie.

#### MATÉRIEL

Aire de jeux ou espace sécurisé.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

10-20

#### DURÉE

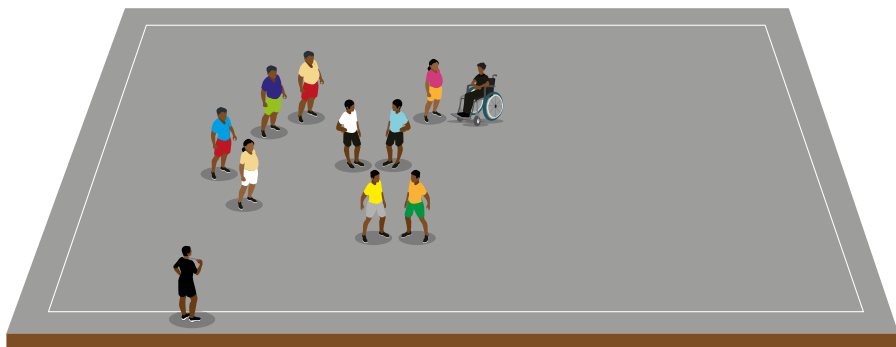
10-15 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Le groupe marche lentement dans l'espace.

Lorsque la musique s'arrête ou qu'un coup de sifflet est donné, les personnes se mettent par deux face à face.

Une personne fait un mouvement et son binôme doit essayer de la copier comme s'il était un miroir.





## THÉMATIQUE 7

# LA CAPACITÉ D'ADAPTATION

### 7.1 ÉCHAUFFEMENT

#### L'HORLOGE

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

S'adapter aux capacités et aptitudes des autres.

#### MATÉRIEL

2 ballons, 2 plots ou coupelles.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

12-18

#### DURÉE

10-15 minutes

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

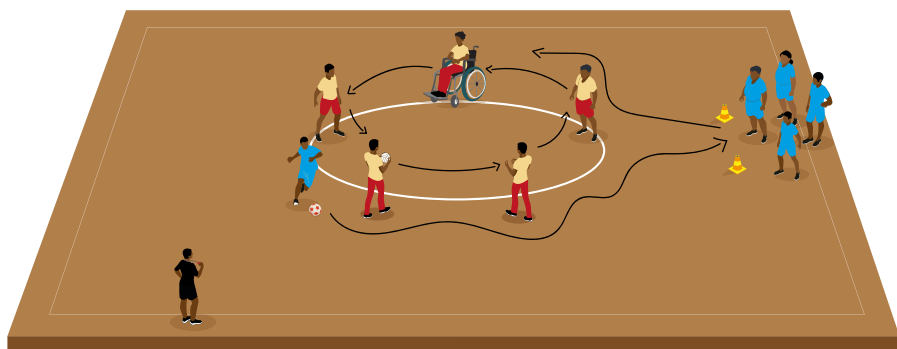
Au signal du/de la coach la première personne de l'équipe A en rouge part en dribblant, contourne l'équipe B, revient et passe le ballon avec le pied à la seconde personne de son équipe qui part à son tour.

Les membres de l'équipe B en bleu se passent le ballon à la main ou au pied et comptent les tours complets à haute voix. Un tour est compté pour une heure.

L'équipe B s'arrête lorsque les membres de l'équipe A ont fait le tour de l'horloge. Les rôles sont ensuite inversés.

La manière de passer la balle doit tenir compte des aptitudes ou handicap potentiel des membres.

L'équipe gagnante est celle qui arrête l'horloge la première.





## 7.2 PARTIE PRINCIPALE LE COLLIER

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Renforcer l'esprit de coopération et reconnaître son importance dans l'atteinte des objectifs d'un groupe.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

Nombre pair entre 4 et 20, par ex. 2 v 2, 3 v 3, 4 v 4, et plus

### MATÉRIEL

10 cônes, 10 chasubles de deux couleurs différentes et des cerceaux.

### DURÉE

15-25 minutes (dépend du nombre de personnes)

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Les deux personnes se font face, à l'opposé du terrain. La personne A place un cerceau autour de son cou.

Au signal de l'arbitre, les personnes A et B rejoignent le centre du terrain.

Sans utiliser ses mains A doit transmettre son collier à B.

Pendant que B ramène le collier dans son camp, A part chercher un autre cerceau pour un nouvel échange.

Arrêt du jeu si tous les colliers sont passés de A vers B ou quand le temps limite est atteint.







## 7.3 RÉCUPÉRATION LE FACTEUR

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Développer ses capacités d'écoute active à travers l'amélioration de sa concentration.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

Sans nombre fixe

### MATÉRIEL

1 chasuble ou 1 ballon.

### DURÉE

10-15 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Un cercle est formé par les personnes, l'une a un dossard (le facteur), les autres ferment leurs yeux et chantent.

La chanson : « Le facteur n'est pas passé à la boîte aux lettres, il ne passera jamais, il ne va pas apparaître... lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi, dimanche ! »

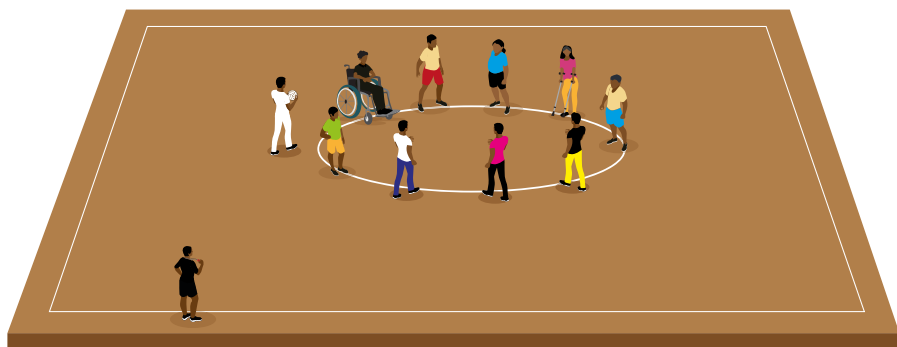
Le facteur doit déposer le dossard (le colis) dans le dos d'une personne avant la fin de la chanson sans se faire remarquer.

Si la personne le remarque, elle poursuit le facteur en courant (pour lui remettre son colis).

Le facteur court vite pour ne pas être rattrapé et pour s'asseoir à la place de l'autre.

S'il le rattrape, il devient prisonnier, sinon le jeu continue. L'autre devient alors facteur.

Fin du jeu : Quand toutes les personnes ont joué le rôle du facteur.





## 7.4 ÉCHAUFFEMENT TIC-TAC-TOE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Comprendre les émotions et les sentiments d'exclusion.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8-20

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Les personnes sont divisées en équipes. Chaque équipe reçoit deux couleurs de cônes respectifs. Deux équipes jouent au tic-tac-toe l'une contre l'autre dans une grille. L'équipe qui gagne le tirage au sort commence. Les équipes se placent en deux lignes derrière la ligne de départ. Une équipe commence avec une première personne qui se déplace vers la grille et place son cône dans l'une des neuf cases. L'objectif est d'aligner trois cônes sur une ligne non interrompue (horizontale, verticale ou diagonale).

Une fois que la première personne a franchi la ligne en revenant, la suivante se déplace pour placer le cône de son équipe, etc. Les équipes placent leur cône à tour de rôle. Note : Les déplacements se font latéralement ou horizontalement sans sauter de case.

Le jeu se termine lorsqu'une équipe peut réaliser une ligne non interrompue de trois cônes (vainqueur) ou lorsque toutes les grilles sont remplies et qu'aucune ligne interrompue ne peut plus être réalisée (jeu nul).

### MATÉRIEL

2 séries de 5 cônes ou tout autre objet de la même couleur. De la poudre de craie pour faire une grille de tic-tac-toe.

### DURÉE

10-15 minutes

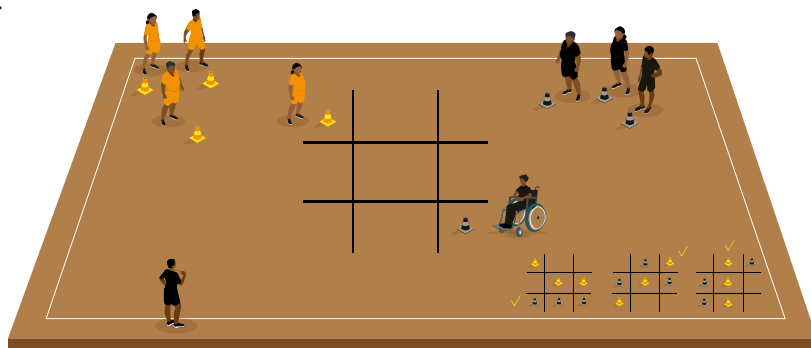
#### Premier tour

Les équipes jouent le jeu plusieurs fois. L'arbitre aide les personnes à comprendre les règles et les corrige si nécessaire.

#### Deuxième tour

Lorsque tout le monde a compris le jeu (courte pause), les équipes reprennent le jeu.

Le/la coach retire toute personne qui commet une erreur pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à la fin du jeu, par exemple si elle est trop lente, si elle franchit la ligne trop tôt, si elle place le cône à un endroit et veut le retirer, si elle place le cône de telle manière que l'autre équipe gagne, si ce n'était pas son tour et pour toute autre raison à laquelle vous pouvez penser. Après avoir joué plusieurs fois, vous devriez avoir retiré suffisamment de personnes pour pouvoir relier le jeu à l'objectif. Note : le/la coach peut trouver une raison/erreur pour retirer quelqu'un du jeu.





## 7.5 PARTIE PRINCIPALE

### RELAIS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Savoir se motiver et s'encourager soi-même ainsi que les autres.

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8 à 20

#### MATÉRIEL

Un banc suédois, un cahier enroulé et scotché pour fabriquer un témoin, des piquets pour slalom, un chronomètre.

#### DURÉE

15-20 minutes

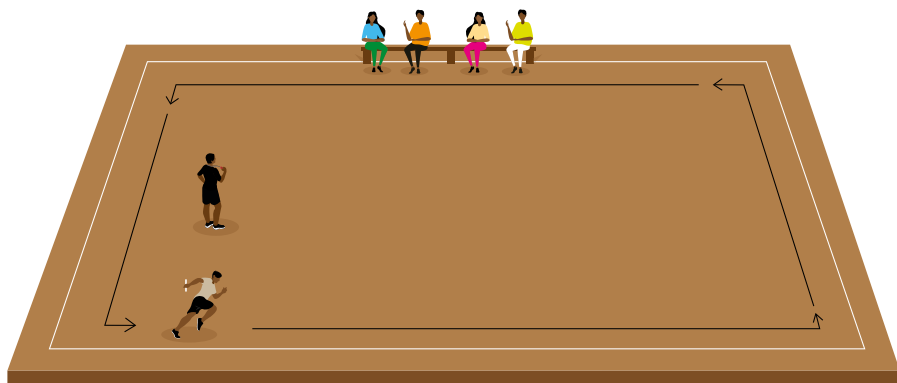
#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Course de relais, il faut aller le plus vite possible.

Par équipe de 5, les personnes sont assises le long du banc suédois.

La première démarre avec un témoin et, après avoir parcouru la distance, remet le témoin à celle assise à la queue sur le banc.

Le témoin doit vite transiter jusqu'à atteindre celle en tête de file pour qu'elle démarre à son tour.





## 7.6 RÉCUPÉRATION

### DRIBBLER DANS LES CARRÉS

#### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Identifier les comportements inclusifs et exclusifs dans son environnement, réfléchir de manière critique à son propre rôle en tant que modèle, et à la manière dont ce comportement peut contribuer à l'inclusion et à la cohésion sociale.

#### MATÉRIEL

Cônes, chasubles, pour la variante des ballons.

#### DURÉE

10-15 minutes

#### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8 à 20

#### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Délimitez un grand terrain de jeu carré avec un but à chaque coin.

Répartissez les personnes en groupes de deux. Chaque groupe a une personne avec les yeux bandés (qui ne voit pas) qui se trouve à l'intérieur du terrain de jeu. Le but est de passer une fois par chacun des quatre buts. La deuxième personne agit en tant que guide et se tient à l'extérieur du terrain. Elle n'a pas le droit d'entrer sur le terrain ou de toucher son partenaire.

##### Premier tour

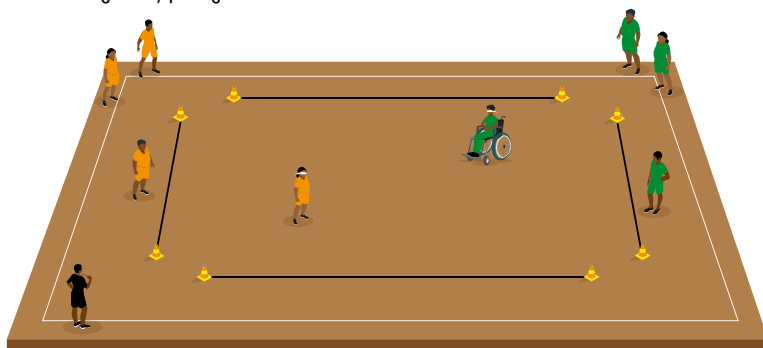
Les personnes aux yeux bandés sont guidées pour traverser les quatre buts, dirigées par la parole de leurs guides, sans se heurter les unes aux autres.

**Note :** Attention, les personnes doivent communiquer et s'écouter. Après avoir réussi, les binômes échangent les rôles.

##### Deuxième tour

Il n'est plus possible de parler et les binômes se mettent d'accord sur une stratégie de communication en fonction de leur créativité, par exemple taper des mains ou siffler.

Ce qui compte ici, ce n'est pas la rapidité, mais une bonne communication et de faire en sorte que chaque personne se sente guidée, protégée et à l'aise.







## 7.7 ÉCHAUFFEMENT LABYRINTHE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Développer ses compétences de communication ;  
Apprendre à faire confiance.

### MATÉRIEL

Aire de jeu/salle de classe/terrain.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8 à 10

### DURÉE

10-15 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Organiser un plateau de 3 m de côté, parsemé d'obstacles.

Une personne a les yeux bandés et doit parcourir le plateau d'un point A à un point B sans toucher aux obstacles.

Elle est guidée ou orientée par les autres membres de son équipe (consignes verbales).





## 7.8 PARTIE PRINCIPALE SAUVETAGE

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Développer l'esprit de coopération ;  
Comprendre l'importance du respect des règles.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

8 à 12

### MATÉRIEL

Aire de jeu/terrain.

### DURÉE

15-20 minutes

### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

Diviser un terrain en trois sections :

- Un côté = l'île aux serpents
- L'autre côté = terre ferme
- Le milieu = la mer

Formez deux équipes de quatre à six personnes.

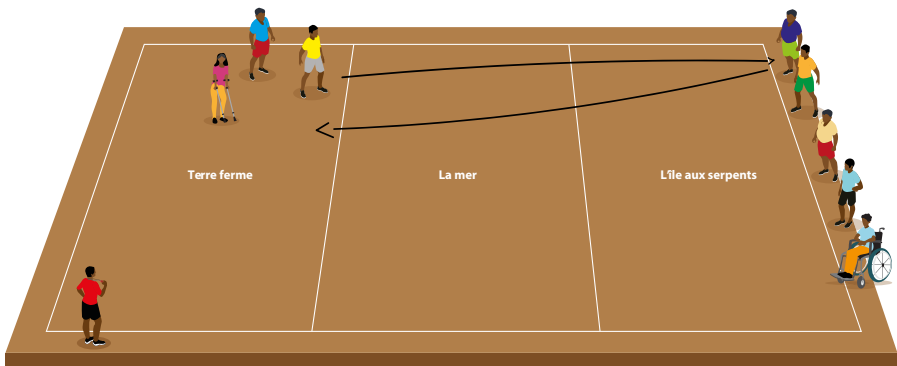
Une personne dans chaque équipe se trouve de l'autre côté du terrain (la terre ferme, c'est le sauveur).

Celle-ci doit traverser la mer pour aller chercher une personne qui se trouve sur l'île déserte, la prendre par la main et la ramener sur la terre ferme. De là, les deux repartent chercher la personne suivante et ainsi de suite.

Les sauveurs doivent toujours se donner la main sinon ils recommencent.

L'équipe qui a terminé en première en respectant les règles est l'équipe gagnante.

L'objectif est que chaque équipe arrive sur la terre ferme en sécurité.





## 7.9 RÉCUPÉRATION LA MÉMORISATION

### OBJECTIF D'APPRENTISSAGE

Favoriser la mémorisation en associant des mouvements à des couleurs et des répétitions à des chiffres.

### NOMBRE DE PARTICIPANT-E-S

Max. 12

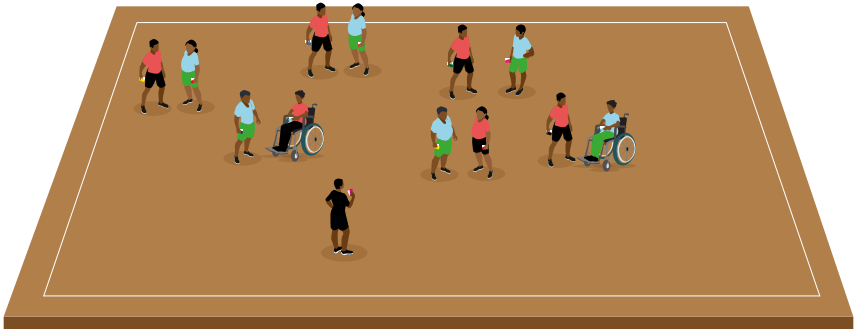
### DÉROULEMENT DE L'EXERCICE

On utilise des cartes qui associent chaque couleur à un mouvement spécifique, par exemple, le rouge peut représenter un saut, le bleu peut représenter une rotation, etc. De plus, chaque carte indiquant un chiffre permet de préciser le nombre de répétitions à effectuer pour chaque mouvement.

L'objectif est d'aider les personnes à mémoriser une séquence de mouvements en associant visuellement chaque couleur à un mouvement précis et en utilisant des chiffres pour déterminer le nombre de répétitions de chaque mouvement. Ce type d'exercice peut aider les personnes à développer leur mémoire visuelle et leur capacité à retenir des informations de manière ludique et interactive.

Cet exercice se déroule de la manière suivante :

1. Les personnes sont réparties en groupes ou en binômes.
2. Chaque groupe ou binôme reçoit un jeu de cartes avec différentes couleurs et chiffres.
3. Le/la coach explique les règles de l'exercice et présente chaque carte en expliquant le mouvement associé à chaque couleur.
4. Les personnes s'entraînent à associer chaque mouvement à la couleur correspondante en répétant les actions plusieurs fois.
5. Une fois qu'elles se sont familiarisées avec les mouvements et les couleurs, le/la coach donne une série d'instructions en montrant les cartes avec les chiffres correspondants.
6. Les personnes doivent alors effectuer le mouvement associé à chaque couleur le nombre de fois indiqué sur la carte.
7. Le/la coach peut augmenter la difficulté de l'exercice en donnant des séries d'instructions plus longues ou en introduisant de nouvelles cartes avec des mouvements supplémentaires.
8. L'exercice se termine lorsque toutes les personnes ont eu la possibilité de participer et que l'objectif pédagogique de favoriser la mémorisation a été atteint.





## ANNEXES

### Les Objectifs de Développement Durable



Les Objectifs de Développement Durable (ODD) 10 et 16 abordent directement la question de l'inclusion sociale : le premier a pour ambition de réduire les inégalités entre les pays et en leur sein en mettant l'accent sur l'inclusion, l'égalité des opportunités et le renforcement de la représentation ; le second reconnaît le fait que l'inclusion est une condition essentielle en faveur d'une paix durable, et cible, entre autres, la protection des droits fondamentaux. Compte tenu de sa nature multidimensionnelle, l'inclusion est également un principe central mis au cœur d'autres objectifs. Cela concerne notamment les objectifs axés sur l'éducation (Objectif 4) et le développement urbain (Objectif 11) qui s'inscrivent dans le principe d'inclusion, tout comme les objectifs concernant la croissance économique (Objectif 8) et l'industrialisation (Objectif 9). L'Objectif 5 se concentre quant à lui sur l'aspect multidimensionnel de l'inclusion sociale car il concerne l'égalité entre hommes et femmes.

La promesse de transformation qui est au cœur du Programme de développement durable à l'horizon 2030 (Programme 2030) et des objectifs de développement durable (ODD) y afférents est de ne laisser personne de côté («Leave no one behind» en anglais, ou LNOB). Cette promesse incarne l'engagement pris sans réserve par tous les États membres de l'ONU en vue d'éliminer la pauvreté sous toutes ses formes, de mettre fin aux discriminations et à l'exclusion et de réduire les inégalités et les vulnérabilités qui produisent des laissés-pour-compte et minent le potentiel des individus et de l'humanité dans son ensemble.

[GNUDD | Ne laisser personne de côté \(un.org\)](https://un.org)

### L'Agenda 2063 de l'Union Africaine

L'Aspiration 6 de l'Agenda 2063 prône « Une Afrique dont le développement est axé sur les populations, qui s'appuie sur le potentiel de ses populations, notamment celles des femmes et des jeunes, qui se soucie du bien-être des enfants ». L'Agenda 2063 exige donc que nous vivions dans une société plus inclusive où tous les citoyens sont activement impliqués dans la prise de décision sous tous ses aspects et où aucun(e) enfant, femme ou homme n'est laissé(e) pour compte ou exclu(e) en raison de son sexe, de son affiliation politique, de sa religion, de son appartenance ethnique, de sa localité, de son âge ou tout autre facteur.

L'Article 3 du Protocole sur les amendements à l'Acte constitutif de l'Union africaine reconnaît le rôle crucial des femmes dans la promotion d'un développement inclusif et appelle l'UA « à assurer la participation effective des femmes à la prise de décision, notamment dans les domaines politique, économique et socioculturel ».



L'UA reconnaît que l'égalité des sexes est un droit humain fondamental qui fait partie intégrante de l'intégration régionale, de la croissance économique et du développement social et a élaboré sa Stratégie sur l'égalité entre les hommes et les femmes et l'autonomisation des femmes (GEWE) afin de garantir l'inclusion des femmes dans le programme de développement de l'Afrique.

[Égalité des sexes et développement | Union africaine \(au.int\)](#)

## Références juridiques et politiques

Le Sénégal s'est doté d'une loi spécifique, comportant des dispositions novatrices, relatives à des formes de violences basées sur le genre et le pays dispose également de plusieurs lois en faveur de l'égalité.

Dimension Géographique	Signature ou accord
<b>Au niveau National</b>	Loi 99/05 sur les violences faites aux femmes et aux filles modifiant certaines dispositions du code pénal (1)
	Le harcèlement sexuel (article 319 bis du code pénal)
	Les mutilations génitales féminines (article 299 bis du code pénal)
	Le viol (article 320 du code pénal)
<b>Au niveau Régional</b>	Protocole à la Charte africaine des Droits de l'Homme et des peuples relatif aux Droits des Femmes en Afrique (Maputo, 2003)
	La Charte Africaine des Droits de l'homme et des Peuples signée à Nairobi au Kenya le 21 Juin 1981, ratifiée par le Sénégal le 13 Août 1982 qui, en son article 5, dispose : « Tout individu a droit au respect de la dignité inhérente à la personne humaine et à la reconnaissance de sa personnalité juridique. Toutes formes d'exploitation et d'avilissement de l'homme notamment l'esclavage, la traite des personnes, la torture physique ou morale, et les peines ou les traitements cruels inhumains ou dégradants sont interdites ».
	Convention sur l'Élimination de toutes les formes de Discriminations à l'égard des femmes (CEDEF)
	Convention des Droits de l'Enfant, Charte Africaine des Droits et Bien être de l'Enfant (CADBE)
	La Déclaration Solennelle sur l'Égalité entre les Hommes et les Femmes en Afrique, de l'Union Africaine du 08 Juillet 2004.
Acte Additionnel relatif à l'égalité de droits entre les femmes et les hommes dans les instances de décision et au niveau des postes électifs.	
<b>Au niveau International</b>	La déclaration sur l'élimination de la violence à l'égard des femmes (Vienne, 1993)
	La Déclaration et La Plate-forme d'Action de Beijing en 1995
	Plan d'action de la Conférence Internationale sur la Population et le Développement (CIPD, Caire 1994)
	Le Pacte International Relatif Aux Droits Economiques, Sociaux Et Culturels de 1966, qui, en son article 3, engage l'Etat du Sénégal à assurer « le droit égal qu'ont l'homme et la femme au bénéfice de tous les droits économiques, sociaux et culturels qui y sont énumérés », en son article 2, et engage également le Sénégal Etat partie, à assurer « le droit égal des hommes et des femmes de jouir de tous les droits civils et politiques y énoncés ».
	La Convention Relative aux Droits de l'Enfant du 20 Décembre 1989 (ratifiée le 31 Juillet 1990)

## Sources

<https://www.sport-for-development.com/>

<https://www.ohchr.org/fr/women/gender-stereotyping>

<https://muslimgirl.com/heres-care-equity-equality/>

<https://policyoptions.irpp.org/magazines/december-2017/the-three-rs-of-feminist-foreign-policy/>

[https://www.igwg.org/wp-content/uploads/2017/05/FG\\_GendrIntegrContinuum.pdf](https://www.igwg.org/wp-content/uploads/2017/05/FG_GendrIntegrContinuum.pdf)

[https://gender.cgiar.org/tools-methods-manuals/reach-benefit-empower-transform-rbet-framework#:~:text=The%20Reach%2DBenefit%2DEmpower%2DTransform%20\(RBET\)%20framework,way%3B%20those%20that%20empower%20women%2C](https://gender.cgiar.org/tools-methods-manuals/reach-benefit-empower-transform-rbet-framework#:~:text=The%20Reach%2DBenefit%2DEmpower%2DTransform%20(RBET)%20framework,way%3B%20those%20that%20empower%20women%2C)

<https://genderatwork.org/analytical-framework/>

<https://womenandsport.ca/fr/equite-des-genres/quest-ce-que-lequite-entre-les-genres/>

[https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2595\\_cohesion\\_sociale\\_essentielle\\_securite.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2595_cohesion_sociale_essentielle_securite.pdf)

[https://www.fao.org/fileadmin/templates/dimitra/pdf/lshi2007\\_ma\\_saya\\_disparites\\_genre.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/templates/dimitra/pdf/lshi2007_ma_saya_disparites_genre.pdf)

<https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMDictionnaire/1619#:~:text=Le%20leadership%2C%20un%20terme%20emprunt%C3%A9,'influencer%20et%20d'inspirer.>

<https://au.int/fr/newsevents/20221110/2eme-conference-des-hommes-sur-la-masculinite-positive>

<https://www.sante.fr/sexisme-stereotype-roles-sexuels>



adidas  
zobibo



SPORT POUR  
LE DÉVELOPPEMENT





Mise en œuvre par

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH





