



BIG BANG BALLERS FRANCE

Association d'éducation et d'inclusion par le sport



REBONDS CROISÉS VERS L'INCLUSION

Une méthode en 5 étapes



Welcom'in clubs





REBONDS CROISÉS VERS L'INCLUSION UNE MÉTHODE NÉE DU TERRAIN

//////////

“ **Chez les Big Bangs, nous croyons que le sport est un outil d'émancipation, à condition d'en bousculer les règles.**

Cette méthodologie est née de plusieurs années de terrain, de pratiques partagées avec des personnes en situation d'exil, de précarité, de reconstruction.

Ce parcours repose sur un principe fort : **l'inclusion ne se décrète pas, elle se construit avec, dans la relation, dans le mouvement, dans la durée.**

Il se nourrit aussi de l'engagement de celles et ceux qui le rendent possible : les éducatrices, les bénévoles, les partenaires sociaux et associatifs qui s'impliquent à nos côtés. Car cette méthode n'a de sens que si elle s'inscrit dans des dynamiques collectives, dans une volonté partagée de changer les pratiques, de relier les mondes, et de faire du sport un outil d'engagement citoyen et de transformation sociale.

Les bénévoles du Conseil d'Administration des Big Bangs | ”





LES FONDEMENTS DE LA MÉTHODOLOGIE

//////////

Une méthode innovante, fondée sur l'écoute et la relation

Le **Rebond-Croisé** repose sur une vision profondément humaine de l'inclusion, à travers une approche progressive et partenariale. C'est une méthode souple en constante évolution, inspirée de pratiques existantes et qui va plus loin, en cherchant à formaliser un parcours spécifique, accessible à toutes et tous.

1 L'inclusion par la relation

Le cœur de notre méthode est la relation humaine : il s'agit de créer les conditions d'un **accueil digne, respectueux, et bienveillant**. Nous croyons que pour accompagner les individus vers une inclusion réelle, il est nécessaire de commencer par un processus de réciprocité et de rencontre, basé sur l'écoute, la confiance et le respect des rythmes de chacune.

2 L'engagement citoyen

Cette méthode ne s'arrête pas à l'individu : elle est aussi un **outil d'engagement citoyen**. En travaillant avec des partenaires sociaux, éducatifs, et sportifs, nous créons une **dynamique collective** où chaque acteur·trice devient **co-créateur·trice d'un parcours l'inclusion**. L'engagement des bénévoles, des associations partenaires et des structures sociales permet de tisser un réseau de soutien solide autour des individus, mais aussi de faire grandir une **conscience collective** de l'importance de l'inclusion dans la société.

3 La co-construction avec les publics

Dans cette démarche, nous ne sommes pas les seuls à définir les besoins ou les étapes. Les personnes accompagnées font partie intégrante du processus et sont invitées à participer activement à l'élaboration du parcours, à travers des **espaces d'expression, de réflexion et d'échange**. C'est ce dialogue constant, associé à des approches issues de l'éducation populaire qui permet de créer des **solutions adaptées à chaque situation**.

4 Le partenariat comme levier d'action

Le Rebond-Croisé s'appuie sur des partenariats solides et pluridisciplinaires. En travaillant main dans la main avec des structures sociales, des associations et des institutions locales, nous élargissons les champs d'action, et ouvrons des perspectives pour les publics que nous accompagnons. Ces partenariats permettent de mutualiser les compétences, les ressources et les savoir-faire, en vue de construire des parcours cohérents et continus.

5 Le Rebond : une dynamique de transformation

Enfin, le rebond dans notre méthode fait référence à cette idée de **résilience** et de **renouveau**. Chaque étape du parcours vise à permettre à l'individu de surmonter les obstacles, de transformer les difficultés en opportunités, et d'ouvrir des horizons nouveaux. Le rebond est un mouvement constant, une dynamique de transformation, individuelle et collective, reconnaissant que les parcours d'inclusion ne sont pas toujours linéaires : ils peuvent nécessiter du temps, des pauses, ou le retour sur certaines étapes avant d'avancer à nouveau.



LES ALLER VERS

Aller à la rencontre là où les personnes sont



L'inclusion commence là où les personnes sont. Inspiré par les méthodes de l'action sociale, les "Allers vers", nous permettent de sortir de nos murs pour aller à la rencontre, initier le lien, et poser les premières bases d'une relation de confiance.

PRINCIPES

- Présence dans les lieux de vie des publics : foyers, centres d'hébergement, quartiers, parcs, terrains, centres d'accueil, etc.
- Activités sans inscription, accessible, sans condition préalable.
- Activités sportives ou ludiques, accessibles à tous les corps et à tous les niveaux.
- Approche douce, à l'écoute, dans le respect des rythmes individuels. Crée un premier lien de confiance, sans injonction.

OBJECTIFS

- ★ Construire une première relation de confiance
- ★ Identifier les besoins, les désirs, les freins
- ★ Proposer un cadre sécurisant et accessible

Sert de **brise-glace** : désacralise la pratique sportive, crée un **référentiel** commun entre les participantes, les travailleuses sociales et l'équipe. Ouvre un **espace informel de jeu, de mouvement et d'interconnaissance**.

NOS ACTIONS CONCRÈTES



Présence régulière dans les lieux de vie (ex : permanences mensuelles, etc)



Animations sportives informelles accessibles à toutes



Temps d'échange sans engagement à la pratique



Orientation vers les activités et prise de contact si intérêt pour une pratique

2024 : Allers vers jeunes des QPV pratique de basket inclusif

NOTRE POSTURE



Écoute active et bienveillante



Respect des rythmes et des vécus



Attention portée au langage, au corps



Présence constante, identifiable et non intrusive



SAS EN NON MIXITÉ

Pour installer la confiance



Avant d'ouvrir la porte du collectif, il est parfois nécessaire de créer un espace sécurisé et en non-mixité, où chacun peut souffler, expérimenter, s'affirmer et prendre du plaisir. Un lieu où l'amusement et la découverte priment sur la performance, permettant à chacun de se préparer à intégrer pleinement le collectif.

PRINCIPES

- **Invitation dans nos espaces** (gymnase, salle, terrain), pour vivre un temps qui leur est entièrement dédié.
- **Partenariat avec des structures sociales** (foyers, centres d'hébergement, CHRS, etc.)
- **Pratique en non-mixité** : genre, âge, expériences vécues (exil, précarité, santé mentale, etc.).

Le SAS est un espace d'écoute, d'adaptation et de lenteur, pour reprendre possession de son corps et de l'espace, loin du regard des autres. C'est souvent dans ces espaces-là que le déclic se produit.

OBJECTIFS

★ Installer un sentiment de sécurité

★ Permettre une reconnection au corps et au jeu

★ Accueillir les récits, les expériences sans injonctions

★ Amélioration du sentiment d'efficacité personnelle

NOS ACTIONS CONCRÈTES



🏠 Mise en place de cycles d'activités courts (3 à 8 séances) ou de créneaux réguliers en mixité choisie hors et dans nos lieux.

🤝 Partenariat avec des structures sociales

💬 Des échanges afin de connaitre les besoins, l'évolution au sein de la pratique.

🙌 Accompagnement vers le leadership et la gain de confiance dans l'appropriation des espaces.

2025 - Activité yoga en mixité choisie

NOTRE POSTURE



Écoute active et bienveillante



Respect des rythmes et des vécus



Adaptation aux besoins du groupe (langue, rythme, intensité..)



Création d'un cadre de sécurité émotionnelle et physique



MIXITÉ PROGRESSIVE

Favoriser la rencontre sans brusquer les trajectoires



Une fois la confiance établie, vient le temps de la rencontre. Mais celle-ci ne peut se faire n'importe comment. La mixité n'est pas magique : elle se prépare pour tous, y compris pour celles et ceux qui ont l'habitude de pratiquer ensemble. Elle se facilite et se construit pas à pas, dans un cadre sécurisant et équitable.

PRINCIPES

- **Croisement progressif des publics** : exilés, habitantes du quartier, bénévoles, personnes en situation de handicap...
- **Activités mixtes encadrées**, pensées pour favoriser la coopération et la rencontre.
- **Mixité accompagnée**, jamais imposée, avec des temps de parole et d'ajustement.
- **Prise en compte des représentations, des freins, des émotions générées par la rencontre.**

Ces temps permettent de dépasser les barrières symboliques et sociales à travers une expérience collective positive. Crée les premières bases d'un collectif diversifié, respectueux et accueillant.

OBJECTIFS



Offrir un cadre sécurisé pour expérimenter la mixité (genre, âge, origine, capacités...)



Créer des conditions d'égalité symbolique entre participant·es



Réinterroger collectivement les stéréotypes et les postures sociales



Accompagner les premières rencontres avec l'autre, dans le respect

NOS ACTIONS CONCRÈTES



Cycles d'activités sportives en petits groupes mixtes



Règles du jeu revisitées : coopération > compétition (Cf: In'games)



Temps de parole en fin de séance



Ateliers pour poser des mots sur les ressentis

2025 - Mixité progressive intergénérationnelle

NOTRE POSTURE



Préparer la rencontre en amont



Offrir un cadre clair, bienveillant, adaptable



Être vigilante aux dynamiques de domination



Observer, ajuster, rassurer, valoriser



RENCONTRES OUVERTES

Créer du commun, en grand



Pour que l'inclusion soit réelle, elle doit se vivre dans l'espace public. Les activités ouvertes sont des moments de rencontre entre des mondes qui ne se croisent pas toujours. Elles permettent de visibiliser les parcours différents, de normaliser la diversité, et de faire lien à grande échelle.

PRINCIPES

- Participation libre à des séances régulières ouvertes à toutes.
- Coexistence de publics différents : Le cadre est déjà connu par les participantes qui ont suivi les étapes précédentes.
- L'inclusion est vécue dans la durée, par la pratique partagée et le sentiment d'appartenance.
- Chacune a une place, à sa manière, dans l'événement collectif

Le sport devient un espace commun de lien social, d'entraide et de plaisir.
L'équipe reste attentive à maintenir un environnement sécurisé, coopératif et joyeux.

OBJECTIFS

Briser les murs entre publics éloignés et le grand public

Valoriser les compétences acquises dans les étapes précédentes

Créer des références partagées dans l'espace public

Tisser des liens durables entre structures, personnes, territoires

NOS ACTIONS CONCRÈTES



Des activités sportives régulières interculturelles et intergénérationnelles



Des temps forts autour d'événements sportifs et culturels



Temps d'échanges informels et interconnaissances entre les participants



Accompagnement vers la montée en compétence dans et à travers la pratique

2025 - Sortie entre pratiquants et bénévoles

NOTRE POSTURE



Rendre visible l'engagement des personnes éloignées



Créer un cadre inclusif même dans l'espace ouvert



Adapter les consignes, faciliter l'entrée dans l'activité



Garder un esprit ludique et de coopération



ENGAGEMENT ÉMANCIPATEUR

De la participation à la transmission



L'émancipation ne signifie pas quitter le groupe, mais choisir sa place dans la société. Ce rebond soutient celles et ceux qui veulent aller plus loin : transmettre, s'engager, reprendre du pouvoir sur leur parcours et accompagner à leur tour.

PRINCIPES

- **Les participantes s'engagent à leur tour** : bénévolat, co-animation, appui aux nouvelles.
- **Prise d'initiatives**, proposition de projets ou d'actions collectives.
- **Valorisation de l'engagement** : reconnaissance, certificats, témoignages, accompagnement.


Le sport devient un levier d'autonomie, de santé, de confiance et de projection dans l'avenir. La personne n'est plus seulement bénéficiaire : elle devient **actrice de son parcours et de celui des autres**. Cette étape permet aussi un lien renforcé avec le territoire et les dynamiques citoyennes.

OBJECTIFS

 Favoriser le pouvoir d'agir des personnes accompagnées

 Créer des espaces d'engagement concrets et valorisants

 Soutenir les trajectoires individuelles vers l'émancipation sociale ou professionnelle

 Encourager la transmission de l'expérience vécue

NOS ACTIONS CONCRÈTES



Implication dans l'organisation des événements et activités (accueil, animation, logistique)



Formations de pairs, cercles de réflexion, prise de parole publique, mobilité



Valorisation des compétences : carnets de bord, attestations, récits de parcours, volontariat



Accompagnement individualisé (bilan de parcours, lien avec formation, emploi, bénévolat...)

2024 - Co-construction du Pass'sport festival avec des bénévoles

NOTRE POSTURE



Valoriser les compétences informelles et les engagements quotidiens



Se positionner comme alliée, facilitateur·ice, non comme tuteur·ice



Rester un point d'appui disponible, même après le départ



ENTRE LES REBONDS

Franchir les étapes en douceur



Donner des tips clés pour accompagner les transitions sans rupture ni perte d'engagement.

TRANSITION

OBJECTIFS DE LA TRANSITION

ASTUCES & POINTS DE VIGILANCE



Aller Vers
→ SAS

Créer un lien de confiance individuel et aller vers un collectif

- Revenir plusieurs fois
- Proposer sans imposer
- Créer un lien de confiance individuel
- Faire du SAS une invitation personnelle ("on a pensé à vous pour...")



SAS
→ Mixité progressive

Accompagner dans des groupes mixtes, vers un collectif pluriel et inclusif

- Introduire en duo (participante + animatrice)
- Poser un cadre clair avec règles partagées
- Observer les interactions
- Proposer un espace de parole en fin de séance



Mixité
→ Activités ouvertes

Ouvrir à un public plus large, dans un cadre sécurisé

- Co-animer avec des pairs
- Identifier des rôles d'accueil
- Prévoir des repères connus (lieu, animatrice, rituel)
- Préparer collectivement l'événement



Activités ouvertes
→ Engagement émancipateur

Valoriser les compétences et ouvrir des opportunités

- Identifier les envies de chacune
- Créer des rôles valorisants
- Proposer des formations, témoignages, prises de parole
- Donner une reconnaissance visible (trace photos, attestation, citation...)



Engagement
→ Autonomie ou essaimage

Accompagner les départs ou les projets en dehors de l'asso

- Rester disponible sans s'imposer
- Valoriser les compétences acquises
- Proposer des liens vers d'autres espaces (pro, bénévole, militant...)
- Offrir une place dans la transmission si souhaitée

CONSTRUIRE UNE SÉANCE ACCUEILLANTE

//////////

Lors d'une activité sportive, chaque moment est important, de l'accueil à la fin en passant par le cœur de la séance. Aucun de ces moments ne doit être négligé pour que tout le monde se sente bien dans la pratique.

1. **Brise-glace** : un jeu (sportif ou non) qui permet d'apprendre à connaître les participant.es et qui permet de faire un tour de l'état de chacun.e.
2. **Échauffement général et spécifique**
3. **Ateliers techniques**
4. **Jeu**
5. **Fin de séance et débrief collectif** : moment important où chacun.e doit pouvoir exprimer ses ressentis, dire là où il ou elle était à l'aise ou non, mais aussi exprimer de potentielles envies pour la prochaine séance.

Nous faisons toujours attention à ce que chacune de ces étapes reste un maximum ludique et pédagogique. Pour cela, nous mettons la coopération au cœur de la pratique.

Respecter ce cadre de séance nous permet d'accueillir des publics variés en leur garantissant un espace d'expression et en s'adaptant à leurs caractéristiques.

COMMENT DEVENIR UN CLUB ACCUEILLANT ?

//////////

Aux Big Bang Ballers, nous proposons d'accompagner les clubs qui souhaitent s'engager dans la démarche des clubs accueillants. Pour cela, nous proposons plusieurs types d'aides :



Formations et sensibilisations

Nous proposons des formations à destination des **encadrant.es, dirigeant.es et membres des communautés des clubs et structures sportives pour les sensibiliser sur plusieurs thématiques** :

- L'inclusion des personnes marginalisées d'un point de vue global, des personnes en situations de handicap, des personnes allophones
- Les violences sexistes et sexuelles.

Ces formations ont pour objectifs d'aider les structures à lutter contre les violences et discriminations et à accueillir une diversité de public.



Échanges de pratique

Nous proposons également aux clubs s'engageant dans le mouvement des clubs accueillants de se retrouver à l'occasion d'**événements pour échanger** sur les pratiques de chacun, utiliser l'**intelligence collective** pour régler certains problèmes et proposer des projets en communs. Ce sera également l'occasion de partager des feedbacks des événements ou activités des clubs



Aller plus loin

Enfin, nous ne pouvons qu'encourager chaque acteur sportif à **former certain.es de leurs membres** à l'action sociale, aux activités physiques adaptées ou encore à l'orientation des personnes précaires. Pour ce faire, **nous pouvons vous orienter vers nos nombreux partenaires spécialisés.**





Découverte, rencontre et engagement !



BIG BANGS

FRANCE

JOUER ENSEMBLE

POUR VIVRE ENSEMBLE



LIVRET PÉDAGOGIQUE INSERTION SOCIO- PROFESSIONNELLE PAR LE SPORT

Welcom'in clubs

SOMMAIRE



Brise glaces

- 18 Jeu des prénoms
- 19 Le Relais
- 20 Avance ou recule
- 21 Ninja

Pouvoir d'agir

- 30 Echauffement participatif
- 31 Rôles tournant
- 32 Espace de dialogue
- 33 Devenir animateur.ice

Régulations

- 42 Dunk sur les préjugés
- 43 Débats et des buts
- 44 Carton rouge/ Carton jaune
- 45 Match revisité

Gestion de groupe

- 24 La valse
- 25 Kinball
- 26 La rivière
- 27 Tournante coopérative

In'games

- 36 Basket 1,2,3
- 37 Volley'in
- 38 Foot'in
- 39 Hand'in

Bilans

- 48 La balle brulante
- 49 Le jeu des 4 zones
- 50 Place ton plot
- 51 Le ballon de parole

Welcom'in clubs



DESCRIPTION

Les brise-glaces sont des petits jeux ou rituels collectifs pensés pour “casser la glace” entre les participantes, installer un climat bienveillant, se rencontrer et permettre à chacune de prendre sa place dès le début d’un temps collectif.

Les brise-glaces servent à installer une ambiance conviviale et bienveillante dès les premières minutes d’un atelier. Ils permettent de détendre l’atmosphère, de créer du lien entre les participantes et de donner à chacune une place légitime dans le groupe, quel que soit son niveau, son parcours ou sa timidité. C’est aussi une manière simple de poser les bases d’un collectif horizontal où l’on apprend à se regarder, se respecter, et parfois même rire ensemble dès le départ.

Quand les mettre en place ?

Ces activités sont particulièrement utiles au début d’un cycle, lors des premières rencontres, ou quand le groupe est composé de personnes qui ne se connaissent pas encore. On peut aussi les utiliser après une tension, une coupure ou un moment de flottement, pour relancer la dynamique. Et même dans un groupe déjà constitué, un bon brise-glace peut remettre de l’énergie et de la connexion en milieu ou fin de séance.

OBJECTIFS

- Initier une rencontre égalitaire entre les membres du groupe
- Installer un cadre relationnel sécurisant
- Créer un espace de jeu et de légèreté qui permet de passer à autre chose ensuite





10'



Salle polyvalente,
extérieur



5 à 15 joueur.ses



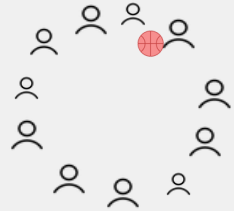
Ballons, volants au
choix...

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> • Interconnaissance. • Identification des différents participants. • Première observation des compétences motrices et motivationnelles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à comprendre et mettre en place . • Permet une première prise de contact. • Consignes évolutives et adaptables. 	<ul style="list-style-type: none"> • S'échanger un objet (ballon) en s'appelant par son prénom.

DÉROULEMENT

Se positionner en cercle plus ou moins grand en fonction du nombre et des capacités des participants.

1. Passer le ballon de proche en proche + dire son prénom quand on reçoit la balle.
2. Idem 1 mais appeler le suivant par son prénom (changer de sens).
3. Passe à qui on veut en l'appelant par son prénom
4. Idem 3 + se déplacer pour se mettre derrière la personne appelée.
5. Demandé si tout le monde connaît les prénoms des autres.



VARIANTES POSSIBLES

- **En fonction des capacités motrices des personnes**
 - o Jouer sur l'éloignement des personnes, proposer aux personnes fatigables une chaise.
 - o Modalité de jet : balle roulée, lancé à rebond, lancé direct, au pied, avec une raquette, etc.
 - o Modifier l'objet lancé : ballon de baudruche, ballon mousse, de volley, de rugby, frisbee, etc.
- **En fonction des capacités cognitives des participants :**
 - o Introduire 1 ou 2 autres ballons ou des modalités de lancé différenciées.
 - o Proposer en même temps des échauffements articulaires.
 - o Appeler les personnes par d'autres caractéristiques (hobby, couleur préférée, sport ou joueur.euse préféré.e, etc)
 - o Proposer une version avec une balle imaginaire.
- **En fonction des capacités de communication des personnes :**
 - o Proposer une version avec un geste pour s'identifier.

TIPS

Veiller à que chacun touche la balle. Faire évoluer les règles et proposer des variantes en fonction du déroulement du jeu. La capacité à réceptionner et lancer une balle est une bonne indication pour évaluer les compétences psycho-motrices des participants.


5'

Terrain (10x15m)

**6 à 20
joueur.ses**

Plots

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Révéler de premières informations pour mieux se connaître grâce à des questions simples et décalées. 	<ul style="list-style-type: none"> Brise-glace dynamique pour démarrer une activité. Favorise la discussion et la découverte de points communs ou de différences. Crée une atmosphère conviviale et interactive. 	<ul style="list-style-type: none"> Se déplacer de plot en plot, en fonction de ses réponses.

BUT DU JEU

Répondre à une série de questions à choix binaire (ex. : Thé ou Café ?) en avançant ou reculant d'un plot selon sa réponse. À la fin, les positions servent à répartir les participants en équipes.

RÈGLES ET CADRE DU JEU

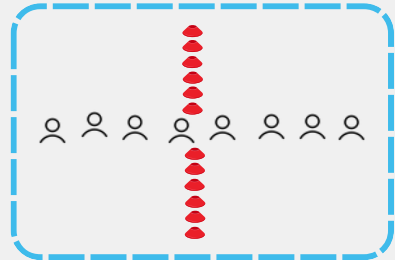
Chaque participant se place au point de départ, entre 6 plots devant et 6 plots derrière.

L'animateur pose une question à choix binaire.

- Réponse 1 → le joueur avance d'un plot.
- Réponse 2 → le joueur recule d'un plot.

Répéter plusieurs questions (exemple : lève tôt ou lève tard ?, sucré ou salé ?, Basket ou foot ?, etc)

- À la fin, former les équipes selon la position finale (ex. : ceux devant = équipe 1, ceux derrière = équipe 2). Faire en sorte d'avoir des équipes équilibrées en nombre.



PRÉCAUTIONS

!/ \ Ne pas poser des questions pouvant mettre mal à l'aise des personnes en situation de vulnérabilités.

!/ \ ne permet pas de faire des équipes équilibrées en niveau.

TIPS

Pour des personnes ne maîtrisant pas la langue, on peut associer les questions à des images.

VARIANTES POSSIBLES

- Questionner les participants : demander pourquoi ils ont choisi telle réponse, lancer un mini-débat ou partager une anecdote.
- Alterner des questions sérieuses, fun ou insolites



10'



Salle polyvalente
extérieur



5 à 30 joueur.ses

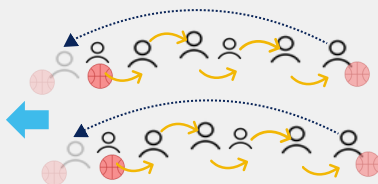


Témoin :
Ballon, volant..

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Créer une dynamique de groupe Instaurer des relations d'encouragement et d'entraide 	<ul style="list-style-type: none"> Facile à comprendre et mettre en place Permet une première prise de contact et un rapprochement corporel. Ne nécessite pas de communication orale Demande aux participants de s'organiser entre eux. 	<ul style="list-style-type: none"> Traverser un espace le plus rapidement possible

DÉROULEMENT

- Constituer plusieurs équipes égales en nombre, en fonction du nombre de participants.
- Les équipes se placent en files parallèles.
- Le premier de la file a le ballon. Au signal de départ, il le passe derrière lui et ainsi jusqu'au dernier de la file. Lorsque le dernier reçoit le ballon, il se déplace jusqu'à l'avant de la file pour reproduire le même processus.
- Le groupe se déplace ainsi jusqu'à l'objectif.



TIPS

Même si l'opposition entre 2 équipes favorise l'émulation, il est possible de jouer contre le chronomètre pour plus de coopération..

VARIANTES POSSIBLES

- En fonction des capacités motrices des personnes :**
 - Proposer différents objets médians plus ou moins faciles à manier ou juste en se tapant dans la main.
 - Le ballon peut passer de main en main ou en faisant des passes.
 - Si le ballon tombe, l'équipe peut recommencer depuis le début ou juste le tour.
 - On peut proposer des formes de déplacements variées (marche arrière, à cloche pied...) pour rendre le jeu plus relevé ou l'équilibrer.
 - Possible de passer le ballon au dessus de la tête, entre les jambes, d'une seule main, etc.
- Il est possible de jouer avec des équipes déséquilibrées en nombre.**



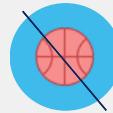
10'



Salle polyvalente



5 à 30 joueur.ses

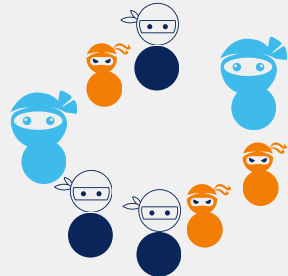


Rien

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> • Instaurer un climat de jeu • Amener les participants à accepter la proximité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Facile à comprendre et à mettre en place • Permet une première prise de contact et un rapprochement corporel. • Ne nécessite pas de communication orale 	<ul style="list-style-type: none"> • Toucher les autres joueurs

DÉROULEMENT

- Les participants forment un cercle.
- Au début du jeu, chacun se positionne dans une posture de départ qu'il imagine.
- À tour de rôle, chaque participant tente de toucher une main d'un adversaire, dans un seul mouvement continue. Les tours d'attaque ne changeront pas de la partie. Dès que l'attaquant bouge, tous les joueurs peuvent changer de position ou esquiver, également dans un seul mouvement continue.
- Quand un ninja est touché une fois, il met une main dans son dos.
- S'il est touché une deuxième fois, il est éliminé ou reprend une position neutre.



VARIANTES POSSIBLES

- **Variantes sans élimination, à point :**
 - Chaque fois qu'un ninja en touche un autre, il gagne 1 point.
 - Chaque ninja a un stock de point qu'il perd ou gagne à chaque fois qu'il est touché ou qu'il touche. À la fin de partie, le ninja qui à le plus de point gagne.
- **Variante sans contact ou déplacement :**
 - L'attaquant montre du doigt une personne qui peut esquiver en croisant les bras. On perd si on ne croise pas les bras pour contrer l'attaque ou si l'on contre alors qu'on ne l'est pas.

TIPS

Retirer bracelets et montres pour ne pas se blesser.
Attention, ce jeu nécessite le contact.



DESCRIPTION

Cette partie rassemble des outils d'animation pour soutenir la vie du groupe dans la durée : accueillir de nouvelles personnes, équilibrer les dynamiques, encourager la coopération et maintenir une atmosphère inclusive.

Les outils de gestion de groupe permettent de créer un cadre collectif vivant, évolutif et accueillant. Ils aident à faire place aux nouvelles personnes sans déséquilibrer le groupe, à maintenir une dynamique fluide, et à prévenir les logiques d'exclusion ou de domination. Ils permettent aussi de distribuer des rôles, d'encourager la coopération et de renforcer l'autonomie du groupe dans la durée. C'est une manière concrète d'accompagner la vie du collectif au fil des séances.

Quand les mettre en place ?

On mobilise ces outils quand une ou plusieurs nouvelles personnes rejoignent un groupe déjà en place, mais aussi lorsqu'une baisse d'énergie, des tensions, ou des déséquilibres apparaissent. Ils sont également très utiles en milieu de cycle pour redonner de la place à chacune, ou en amont d'un événement ouvert pour renforcer la cohésion. Plus globalement, ces outils peuvent être utilisés régulièrement, en prévention, pour faire vivre un cadre commun souple et sécurisant.

OBJECTIFS

- Favoriser un groupe horizontal et accueillant
- Permettre à chacune de trouver sa place dans la durée
- Outiller les animateur·ices pour gérer les changements de composition de groupe





2 X 5'



15m x 20m (futsal, hand, basket... sports collectifs de ballon avec contact)



2 à 12
joueur.ses

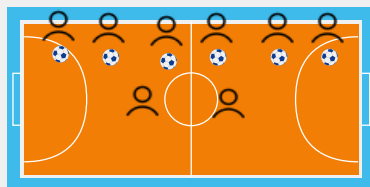


Plots / ballons

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Conduite de balle et dribble. 	<ul style="list-style-type: none"> Coopération et cohésion du groupe Travail technique spécifique à l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> Traverser le terrain sans perdre le ballon

DÉROULEMENT

- Un ballon par personne dans la zone de départ située sur un côté du terrain.
- Les joueur.ses doivent traverser le terrain pour atteindre la zone d'arrivée en face. Deux défenseur.ses au centre du terrain vont essayer de leur prendre le ballon.
- Quand un.e joueur.se se fait prendre le ballon, il ou elle n'est pas éliminé.e, mais cela fait un point pour les défenseur.ses.
- La personne touchée récupère son ballon et recommence normalement.
- Les traversées sont enchaînées jusqu'à la fin du temps.
- Ensuite, les personnes en défense changent et l'exercice recommence.



VARIANTES POSSIBLES

- Les personnes qui défendent se tiennent entre elles → Faciliter la tâche des attaquant.es
- Les joueur.ses qui ont perdu le ballon s'ajoutent au défenseur → Faciliter la tâche des défenseur.ses
- Quand une personne se fait enlever son ballon, elle fait les traversées suivantes sans ballon et ses coéquipier.es peuvent lui faire des passes → Ajouter un jeu de passes et créer de la collaboration entre les attaquant.es
- La personne qui s'est faite enlever la balle au tour précédent est intouchable le tour d'après (répét).



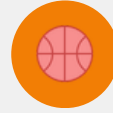
15'



Salle
polyvalente
extérieur



5 à 20
joueur.ses



Scotch ou
plots

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Ouvrir le débat Permettre à chacun de s'exprimer Faire émerger les positions, les idées, accords et désaccords. 	<ul style="list-style-type: none"> Permet d'identifier les capacités de l'expression des participants Comment ils s'affirment les uns par rapport aux autres. 	<ul style="list-style-type: none"> Se positionner sur une berge ou dans la rivière en fonction de son avis face à une affirmation.

DÉROULEMENT

Tracer des lignes délimitant les berges "D'accord / Pas d'accord" et la rivière sans avis.

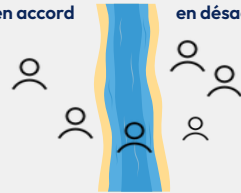
Proposer des affirmations et les participants doivent se positionner en fonction de leur avis.

Par exemple sur le thème du sport :

- "J'aime le sport".
- "Le sport est le meilleur moyen pour faire des rencontres".
- "Le sport est inclusif en soi".
- "Nous sommes tous égaux sur la ligne de départ".

Une fois positionné, on demande aux personnes d'expliquer leur placement.

en accord en désaccord



TIPS

L'animateur peut distribuer la parole si toujours les mêmes s'expriment. Commencer avec des affirmations simples et les complexifier en fonction des réponses. Utiliser des affirmations fortes pour provoquer le débat.

VARIANTES POSSIBLES

- Pour **simplifier**, on peut faire une ligne qui sépare "d'accord" et "pas d'accord".
- On peut introduire la **nuance** en demandant aux participants de se positionner plus ou moins loin de la ligne en fonction de leur avis : proche de la ligne = un peu d'accord ou non, loin de la ligne = tout à fait d'accord ou non.
- À l'écoute des arguments de chacun, les participants peuvent ou non se déplacer.
- On peut demander aux personnes placées sur une des berges de convaincre ceux qui sont dans la rivière. Attention cette variante peut amener de la compétition, l'animateur doit être aguerri.
- Le faire sur grand terrain pour échauffer les participants.



15' à 30'



Surface plate 15 x 20m
(intérieur et extérieur)



6 à 20
joueur.ses

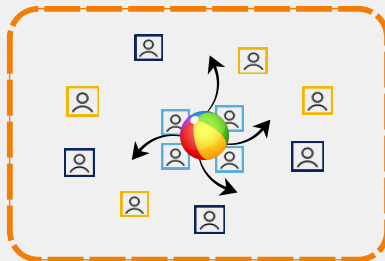


Ballon de kinball /
chasubles

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Permettre à tout le monde de prendre part aux jeux et d'avoir sa place dans l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> Coopération et cohésion du groupe 	<ul style="list-style-type: none"> Réussir à rattraper la balle en équipe lorsque l'on est appelé, avant qu'il ne touche le sol.

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Sur le terrain, trois équipes de trois à cinq joueurs s'affrontent. Le jeu commence quand l'ensemble des joueurs de l'équipe touchent la balle. La première équipe appelle l'une des deux autres en disant "**Omnikin + couleurs de l'équipe**" et **frappe le ballon** avec n'importe quelle partie du haut du corps. L'équipe appelée doit alors le **rattraper avant qu'il ne touche le sol**. L'équipe qui attrape le ballon, doit se réunir autour de la balle pour que chacun soit en contact avec. Un joueur peut alors le renvoyer en frappant et le jeu continue tant qu'aucune faute n'est commise ou que le ballon ne touche le sol. Lorsqu'une équipe commet une faute ou ne rattrape pas le ballon, un point est attribué à chacune des deux autres équipes.



- Les fautes :
 - Marcher en tenant le ballon à plus de deux joueurs.
 - Prendre plus de 10 secondes (modifiable) pour effectuer le service.
 - Mauvaise trajectoire du ballon lors du service : trajectoire descendante, ballon sorti de l'espace avant d'être touché par un adversaire.
- Un match se déroule sur un temps de 15 à 20 minutes avec ou sans pause durant le jeu.

VARIANTES POSSIBLES

- Il est possible de faire varier le nombre d'équipe et de joueurs sans grande incidence sur le jeu.
- Il est possible d'utiliser les murs pour agrémenter le jeu.
- VARIANTE COOPÉRATIVE** : on compte le nombre de passes réalisées entre équipes. Obligation de frapper le ballon à minimum 3 fois.



10 à 15'



Terrain de badminton



6 à 12
joueur.ses



Terrain de badminton,
raquettes, volants

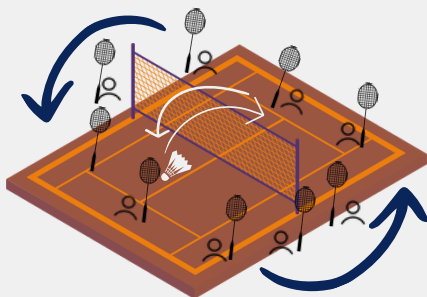
OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Favoriser la coopération et l'entraide entre tous les joueurs en cherchant à réaliser le plus grand nombre d'échanges consécutifs, sans élimination. 	<ul style="list-style-type: none"> Développe l'esprit d'équipe et la solidarité. Aide à progresser collectivement en adaptant le rythme aux débutants comme aux confirmés. 	<ul style="list-style-type: none"> Rester tous en jeu et collaborer pour battre ensemble un record d'échanges sans interruption.

DÉROULEMENT

Former un seul terrain de badminton.

Les joueurs se placent en file de chaque côté du filet :

- Un joueur frappe le volant, puis sort du terrain et rejoint la file d'attente de l'autre côté
- Le joueur suivant prend le relais pour continuer l'échange.
- L'objectif est de maintenir l'échange sans faire tomber le volant.
- Pas d'élimination : si le volant tombe, on compte le score, on repart et on essaye de battre le record collectif.



VARIANTES POSSIBLES

- Mettre un chrono et devoir faire le plus d'échange en un temps défini.
- Possibilité de faire la défense sans tourner. On additionne les échanges pour un record collectif.



DESCRIPTION

Donner du pouvoir d'agir, c'est permettre aux participantes de passer du statut de "présente" à celui d'actrice du groupe. C'est créer les conditions pour que chacune prenne une place active, légitime, et puisse s'impliquer à son rythme dans le projet collectif.

Cette démarche s'inscrit pleinement dans les principes de l'éducation populaire, où chacune est reconnue comme porteuse de savoirs et de compétences, capable de contribuer à la transformation individuelle et collective.

En proposant des rôles, des responsabilités ou des prises d'initiatives adaptées, on renforce la confiance, l'estime de soi, et le sentiment d'être légitime à agir. Le pouvoir d'agir, ce n'est pas seulement participer : c'est avoir la possibilité d'influencer ce qui se passe, d'apporter quelque chose d'unique, et d'être reconnue pour cela. Ces outils permettent d'ancrer la méthodologie RCVI dans une démarche d'émancipation et de co-construction concrète, dès l'activité.

Quand les mettre en place ?

On peut introduire des outils liés au pouvoir d'agir dès qu'un climat de base est posé, que les personnes commencent à se sentir en sécurité, souvent à partir du SAS ou de la mixité progressive. Ils sont particulièrement utiles en milieu ou fin de cycle, pour accompagner une montée en implication. Ces outils sont aussi pertinents lorsqu'on repère chez une participante une envie de s'investir davantage, ou pour préparer la transition vers des activités ouvertes ou des rôles de co-animation.

OBJECTIFS

- Favoriser l'implication progressive des participantes dans la séance et dans la vie du groupe
- Renforcer la confiance en soi et en ses capacités à contribuer
- Valoriser les compétences, les savoirs et les expériences de chacune
- Préparer les personnes à des formes d'engagement plus larges (animation, prise de parole, co-construction)



Échauffement participatif

POUVOIR D'AGIR



4 à 8'



8 x 8 m



4 joueur.ses et +



Plots / ballons /
chasubles

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Encourager la participation de tous Favoriser la prise de parole en public et la confiance en eux des participants 	<ul style="list-style-type: none"> Tout le monde est à la même place que l'éducateur socio-sportif 	<ul style="list-style-type: none"> Réveiller le corps et le cardio collectivement.

DÉROULEMENT

Les participant.es se mettent en cercle, assez écarté les uns des autres et propose successivement un exercice d'échauffement articulaire ou cardio-vasculaire.

L'éducateur socio-sportif est là pour aider ceux qui ont plus de difficultés à proposer des exercices et souligne qu'il n'y a pas de mauvaises exercices.

Il complètera l'échauffement afin que tout le monde soit prêt pour débiter l'activité



VARIANTES POSSIBLES

- La personne qui propose l'exercice désigne la prochaine personne à proposer un échauffement
- Disposer des plots partout sur le terrain, il faut le même nombre de plots que de participants -1 afin qu'une personne se retrouve sans plot. La personne sans plot doit proposer un échauffement, puis tout le monde doit changer de place et ainsi de suite.

Rôles tournants

POUVOIR D'AGIR



Toute la séance



Espace sportif extérieur



5 joueur.ses et +



**Plots, ballons,
chasubles, sifflet,**

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Encourager la participation de toutes Favoriser la prise de parole en public et la confiance en eux des participants 	<ul style="list-style-type: none"> Tout le monde est à la même place que l'éducateur socio-sportif 	<ul style="list-style-type: none"> Encourager les personnes à endosser les différents rôles autour de la pratique.

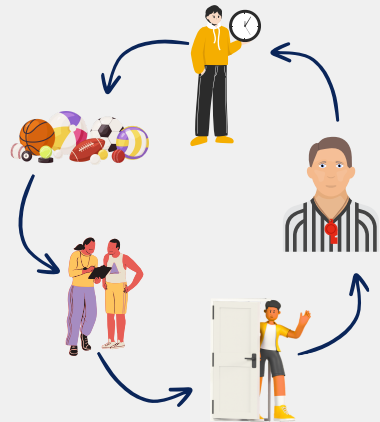
RÈGLES ET CADRE DU JEU

Les participant.es arrivent et des rôles peuvent être attribuer à certains d'entre eux pour la séance.

Les rôles peuvent être :

- La gestion du temps lors des matchs,
- L'arbitrage des matchs,
- La prise de l'échauffement ou d'exercices lors de la séance.
- L'accueil des nouveaux participants
- L'installation du matériel

Changer les rôles à chaque séance pour les participants.



VARIANTES POSSIBLES

- Encourager les participants à changer de rôles au cours de la séance, tout le monde passe à l'arbitrage par exemple.



Avant et après les séances



Club house / local etc..



Dès 2 personnes



Chaises, tables, matériel informatique, jeux de société, etc..

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE	BUT DU JEU
<ul style="list-style-type: none"> Créer du lien avec les participants et entre les participants Favoriser la prise de parole 	<ul style="list-style-type: none"> Dépasser le cadre sportif et permettre aux pratiquants de se livrer sur leurs situations auprès de personnes de confiance. 	<ul style="list-style-type: none"> Créer des espaces de discussions en dehors de la pratique sportive et donner accès à des espaces ressources

DÉROULEMENT

Mise en place de temps favorisant les échanges entre participants et l'éducateur. Cela peut passer par la mise à disposition de matériel informatique, de jeux de société, de livres, d'une buvette, etc.

Les temps peuvent donc être **formel** :

- Temps de permanence → accueil des nouveaux pratiquants, aide aux démarches, etc.
- Groupes de paroles → entre adhérents sur différents sujets.

Les temps peuvent aussi être **informel** :

- Mise à disposition d'un local ou club house qui permet aux personnes de venir se poser avant et après les séances.
- Des repas partagés.



VARIANTES POSSIBLES

- Encourager les participants à changer de rôles au cours de la séance, tout le monde passe à l'arbitrage par exemple.



2 à 3 séances
(entre 1h et 1h30 chacune)



Terrain de sport



2 à 4 futures animateur-ices
+ un petit groupe pour tester
(8 à 12 participantes)



Materiel sportif

OBJECTIFS	VALEUR AJOUTÉE
<ul style="list-style-type: none"> Permettre à des participantes de prendre un rôle actif dans le collectif Valoriser les compétences acquises au fil du parcours RCVI Offrir un cadre sécurisant pour expérimenter l'animation Renforcer la confiance en soi et la légitimité à transmettre 	<ul style="list-style-type: none"> Expérience valorisante, à la fois individuelle et collective Permet un changement de posture : de "participante" à "personne ressource" Permet une reconnaissance sociale concrète du parcours

CADRE ET FONCTIONNEMENT

- Proposer à une ou plusieurs participantes de co-construire une séance avec une animateur-ice (ex : échauffement, petit jeu, activité phare, bilan)
- Prévoir un temps de préparation accompagné, en amont : choix de l'activité, distribution des rôles, anticipation des difficultés
- Durant la séance, laisser la main aux nouveaux animateur-ices, en étant présente comme soutien / backup
- Après la séance, organiser un retour à chaud en cercle.



VARIANTES POSSIBLES

- Commencer par co-animer une partie de séance (échauffement, bilan, jeu court)
- Organiser un "Atelier à transmettre" : une participante partage une compétence (danse, chant, foot, etc.)
- Créer un binôme entre une ancienne et une nouvelle arrivante pour construire ensemble



DESCRIPTION

Des variantes des sports collectifs traditionnels :

Nous changeons les règles du jeu pour permettre à des personnes aux capacités différentes de jouer ensemble tout en s'épanouissant et en ayant la même chance d'impacter le déroulement de la partie.

Comment ont-ils été construits ?

En partenariat avec **7 associations** et clubs grenoblois, nous avons commencé par des temps **d'ingénierie** et de **réflexion** autour des pratiques sportives. Nous avons ensuite mis en place des activités lors desquelles nous avons testé et affiné de **nouvelles formes de jeu**. Ces séances ont été faites avec des groupes de tailles et de compositions différentes pour arriver à une **pratique adaptable** à tous et toutes.

Ce sont **plus de 200 participant.es** qui ont testé les différents In'Games.

Pourquoi les utiliser :

Les In'games sont des outils parfait lorsque le groupe est hétérogène, ne pas hésiter à s'en saisir sur l'ensemble des étapes afin d'éviter l'exclusion de certain.es. pratiquant.e.s.

OBJECTIFS

- Coopération et adaptation aux coéquipier.ères et aux adversaires
- Épanouissement et participation de chacun.e
- Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous sans distinction de niveau de jeu / âge / genre / capacités ...





10'



Playground 3x3



6-10 joueurs



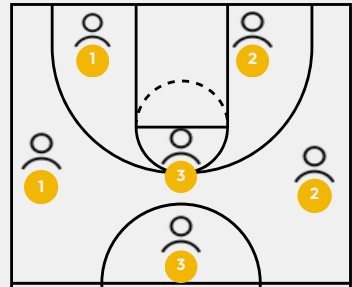
Chasubles numérotées,
ballons, plots, paniers
de basket

RÈGLES ET CADRE DE JEU

3 rôles différents:

1. les personnes se considérant comme débutant ;
2. les personnes de niveau intermédiaire et
3. les personnes confirmées.

- Une personne ne peut pas défendre sur un rôle inférieur au sien.
- Les rôles 3 jouent avec les règles de basket classique
- Les rôles 2 peuvent faire des marchés de départ, les reprises de dribbles et les marchés peuvent être tolérés
- Les rôles 1 ne peuvent pas être défendus à moins d'un mètre, ils peuvent faire des reprises de dribbles et des marchés
- Règles de base du basket 3X3



TIPS

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux. Attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 3 = forts. Il faut expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôle que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- **Diminuer le nombre de passes pour marquer un point** → Faciliter le jeu
- **Jouer avec un ballon en mousse** → Diminuer la peur du ballon
- **Interdire les retours de passe** → Empêcher le jeu à seulement 2 joueurs.ses
- **Jouer à plusieurs équipes en même temps** → Augmenter la difficulté. À partir de 4 équipes, il devient plus difficile d'atteindre les dix passes de suite
- **Les consignes de défense sont celles du basket** → Se préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Autoriser les déplacements en dribble** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3
- **Marquer un panier pour valider les dix passes** → Se Préparer à la pratique du basket 1,2,3


2 x 5'

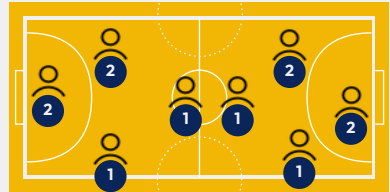
15m x 20m
(futsal)

4 à 8 joueur.es
par équipe

Plots, cages de plusieurs tailles, chasubles numérotées, ballons...

RÈGLES ET CADRE DE JEU

- Deux niveaux de joueur.es différents : 1 = plus débutant et 2 = plus expert.
- Les attaquant.es et défenseur.es ne peuvent pas rentrer dans la zone du gardien
- Pas de gardien.e fixe, n'importe qui peut devenir gardien.e lors d'un repli défensif
- Cage basse
- Safe zone : en pointillé sur le terrain, lorsqu'un rôle 1 est dedans, cette personne ne peut pas être attaquée. Les safe zones peuvent être traversées mais on ne peut pas rester dedans.
- L'arbitre peut appliquer de nouvelles variantes à tout moment



TIPS

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux. Attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 2 = forts. Il faut expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.es les choisir, il peut y avoir autant de rôle que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- Pas de gardien.ne de but : → Si personne ne souhaite être aux cages
- Petite cage : but d'un rôle 1 = 2 pts / but d'un.e joueur.se 2 = 1 pt
- Grande cage : but d'un rôle 1 = 1 pt / but d'un.e joueur.se 2 = 0,5 pt
- Bulle de protection autour d'un rôle 1 = pas de défense sur cette personne → Si les safes zones ne suffisent pas
- Nombre de passes défini avant une tentative de tir → Pour que le ballon circule mieux
- Principe de points dégressifs → Pour limiter l'impact d'un.e joueur.e
- Possibilité de prendre le ballon à la main et de le poser au sol lorsqu'il est au niveau de la tête → Si les joueur.es ont peur de faire des têtes
- Si l'arbitre considère qu'un.e joueur.se monopolise le ballon, il peut annoncer 5 sec avant une passe → Pour limiter l'impact d'un.e joueur.euses
- Taille et dureté du ballon, de cages et de terrains variables → Pour s'adapter aux capacités des joueur.es
- 1 personne ne peut pas revenir défendre → Favoriser l'attaque



2 x 5'



15m x 25m taille
city-stade



4 à 7 joueur.ses
par équipe



Chasubles
numérotées, ballons,
plots, cages de hand

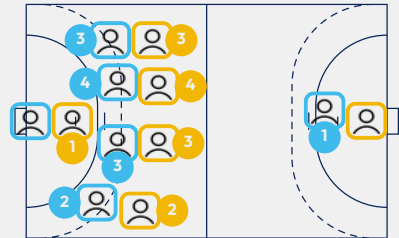
RÈGLES ET CADRE DE JEU

Cages de hand avec des cibles et un.e gardien.e qui la protège

La personne au goal peut changer sur chaque possession.

4 rôles:

- Rôle 4 : Expert.e
- Rôle 3 : Moyen.ne
- Rôle 2 : Débutant.e
- Rôle 1 : Débutant.e avec difficultés



Rôles 1 : Restent dans la zone de but adverse, ils peuvent servir de pivot pour des passes, si on leur fait des mains à mains ils obtiennent un penalty

Rôles 2 : Tir normal avec gardien.ne, si une cible est touchée, le but vaut double. Reprises de dribble et marché autorisé

Rôles 3 : Reprise de dribble et marchés tolérés

Rôles 3 et 4: tirs dans les cibles

- Les sommes des rôles dans les deux équipes doivent être proches
- Interdit d'arracher le ballon des mains d'un.e joueur.se
- Contact adapté

TIPS

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux. Attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 3 = forts. Il faut expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôle que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- Taille de terrain et de zone variables : Zone de but à 6m → Varier la difficulté
- Ballon de taille et dureté variables (taille 1 ou 2) → S'adapter aux participant.es
- Points dégressifs : lorsqu'un.e joueur.se marque 2 buts sans que l'un.e de ses coéquipier.es tire, le 2^e vaut 0,5, en cas de 3^e il sera annulé → Limiter l'impact d'un.e joueur.se
- Nombre de passes à faire avant de tirer → Favoriser la circulation du ballon


10'

1/2 terrain de volley

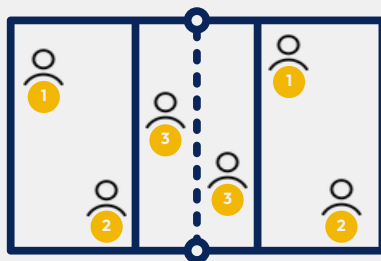
2 à 6 joueur.ses / équipe

Chasubles numérotés, filets réglables, ballons, plots

RÈGLES ET CADRE DE JEU

Plusieurs rôles de joueur.ses :

- **Le 3** : Fait des gestes de volley classique ; peut seulement contrer d'autres rôles 3. Ce sont des personnes à l'aise en volley
- **Le 2** : Peut attraper le ballon puis faire une passe de volley ; il peut contrer les joueurs 2 et 3.
- **Le rôle 1** : Peut attraper le ballon et le lancer ; il peut défendre sur n'importe quel.le joueur.se.
- **Le passeur** : rôle idéal pour une personne à mobilité réduite. Debout ou assis ; elle sert de pivot pour faire des remises, et peut également attaquer.
- Les rôles 1 et 2 ne sont pas obligés de servir du fond du terrain



TIPS

Les rôles ne sont pas forcément liés aux niveaux. Attention à ne pas caractériser les 1= faibles, 3= forts. Il faut expliquer le but de ces rôles et laisser les joueur.ses les choisir, il peut y avoir autant de rôle que nécessaire.

VARIANTES POSSIBLES

- **Taille de terrain, hauteur de filet et dureté de ballon variable** → S'ajuster aux nombres de participant.es et à leurs capacités
- **Engagement en construction d'attaque** → Enlevé les services et ajouter du jeu de passes
- **1 ou plusieurs passes supplémentaires autorisées pour réattaquer** → Faciliter le jeu
- **Smash interdit** → Aider la défense



DESCRIPTION

Cette section propose des outils de régulation pour faire face aux tensions, conflits, discriminations ou malaises dans le groupe. Elle permet aussi de construire collectivement un cadre de respect et de réaction, sans tomber dans l'autoritarisme.

Comment ont-ils été construits ?

Les outils de régulation permettent d'anticiper, d'accompagner ou de réagir à des tensions, conflits ou discriminations qui peuvent survenir dans un groupe. Ils donnent un cadre clair pour agir collectivement en cas de propos ou de comportements inappropriés, et permettent à chacune de se sentir en sécurité dans l'espace d'activité. En mettant en place des espaces de parole, des systèmes d'alerte ou de réparation, on aide le groupe à construire une culture du respect, où la solidarité prend le pas sur la passivité.

Quand les mettre en place ?

Ils peuvent (et doivent) être introduits dès les premières séances, de manière préventive, pour nommer ensemble ce qui est acceptable ou non. Ils sont également essentiels dès qu'un malaise, une agression ou une situation de tension apparaît. Enfin, on peut les activer en fin de séance pour permettre à chacune de poser un ressenti, ou dans un temps à part pour faire émerger une parole collective sur les règles de vie, les injustices vécues ou les besoins du groupe.

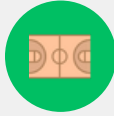
OBJECTIFS

- Créer un cadre partagé de sécurité
- Développer une culture du respect actif
- Lutter contre les formes de domination invisibles
- Renforcer la capacité collective à se protéger et à réagir

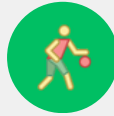




1h



Terrain de sport



8 à 16 personnes



Chasubles, 4 paniers/
buts etc, ballons, plots

OBJECTIFS

- Permettre à chacune de vivre une pratique sportive réellement inclusive
- Expérimenter et comprendre les obstacles rencontrés par des personnes en situation de handicap
- Réfléchir collectivement à des adaptations concrètes (matériel, règles, rôles)
- Déconstruire les représentations et stéréotypes liés au handicap

VALEUR AJOUTÉE

- Le jeu crée une expérience partagée où chacune peut se sentir légitime
- Il favorise une émotion corporelle, de la contrainte ou de l'adaptation
- Il ouvre un espace de dialogue sincère, à partir du vécu
- Activité facilement adaptable à différents sports et contextes

RÈGLES ET CADRE DU JEU

- Le terrain est organisé en quatre zones de marquage (quatre paniers, buts ou cibles), placées dans différents coins de l'espace.
- Le but est de marquer dans n'importe lequel des 4 paniers : il n'y a pas d'opposition frontale classique.
- Chaque joueuse peut choisir ou recevoir un mode de déplacement spécifique (ex : en marchant lentement, en sautillant, en ne pouvant utiliser qu'un bras, etc.).
- Les rôles peuvent être tournants, pour que chacune expérimente différentes contraintes.
- Le jeu valorise la coopération, la stratégie collective et l'inclusivité : on encourage à faire des passes, à intégrer tout le monde, à adapter les façons de jouer.
- Il n'y a pas de score ou de gagnante prédéfinie : l'enjeu est de vivre une expérience commune, puis d'en discuter.
- Le jeu est suivi ou précédé d'un temps d'expression ou de débat pour relier l'expérience aux thématiques de l'accessibilité, de l'adaptation, et des représentations sur le handicap dans le sport.

TIPS

Valoriser la coopération, pas la performance
Expliquer que les rôles tournent et que les contraintes sont choisies pour faire réfléchir.
Observer les réactions : qui s'adapte ? qui se replie ?

VARIANTES POSSIBLES

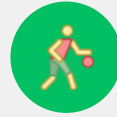
- Imposer une contrainte volontaire à toutes (ex : se déplacer à cloche-pied, les yeux fermés guidée, etc.)
- Créer des "zones réservées" pour certains types de tir (zone lente, zone silencieuse...)
- Varier les sports : handball, foot, ultimate frisbee, etc.



1h30



Terrain de sport



10-20 personnes



Chasubles,
ballons, plots

OBJECTIFS

- Faire ressentir la frustration liée à des règles injustes ou à l'invisibilisation
- Susciter de l'empathie face aux inégalités de genre dans le sport
- Encourager une mise en discussion collective des rôles et des dynamiques d'exclusion
- Co-construire des règles plus équitables et inclusives

VALEUR AJOUTÉE

- Permet de vivre corporellement une forme d'injustice, pour mieux la comprendre
- Facilite un débat actif et ancré dans le réel
- Incite les participantes à être auteures de solutions
- Outil fort pour aborder les questions de genre autrement qu'en théorie

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Le groupe est divisé en deux équipes, et chaque équipe est elle-même divisée en deux sous-groupes :

- **Un sous-groupe joue "librement"**
- **L'autre joue avec une ou plusieurs contraintes volontaires** (ex : interdiction de tirer au but, obligation de faire 3 passes avant de jouer, impossibilité de se déplacer, etc.)
- Chaque équipe dispose de deux zones de buts (quatre au total sur le terrain), réparties dans l'espace.
- Le match se déroule comme un match normal, mais sans expliquer tout de suite la raison des contraintes : on laisse les frustrations émerger naturellement.
- Les rôles peuvent être tournants après un certain temps pour que les participantes expérimentent plusieurs positions (dominante / exclue / passive / utile...).
- Le jeu est suivi d'un temps de parole collectif où les ressentis sont partagés, puis d'un temps de co-construction de règles plus équitables.
- L'objectif est de mettre en lumière les dynamiques d'invisibilisation ou de frustration, en particulier celles vécues par les filles ou minorités de genre.

TIPS

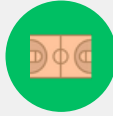
Ne pas expliquer le but du jeu tout de suite (l'expérience parle d'elle-même)
Rassurer : l'inconfort est voulu mais temporaire.
Laisser émerger la frustration, sans juger. Relier les vécus du jeu aux inégalités réelles dans le sport

VARIANTES POSSIBLES

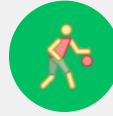
- Changer les contraintes : "tu n'as le droit de marquer que d'un seul pied", "tu ne peux pas tirer", "tu ne peux pas recevoir de passe directe", etc.
- Utiliser des cartes-rôles distribuées au hasard (inspirées de vraies inégalités vécues)
- Proposer une deuxième manche avec les règles co-construites et comparer les ressentis
- Adapter le thème au racisme ou aux stéréotypes sociaux en général



Temps de l'activité



Terrain de sport



Dès 6 personnes



Cartons rouge et jaune

OBJECTIFS

- Créer un cadre de respect partagé et explicite
- Outiller le groupe pour agir face aux propos ou comportements déplacés
- Favoriser une auto-régulation horizontale (entre participantes, pas seulement par les animatrices)
- Encourager une culture du fair-play élargie, au-delà des règles sportives classiques

VALEUR AJOUTÉE

- Facile à mettre en place, très lisible visuellement
- Permet de réagir à chaud, sans forcément couper l'activité
- Valorise une posture éducative et responsabilisante : le groupe apprend à se protéger lui-même
- Fait le lien entre sport et citoyenneté

RÈGLES ET CADRE DU JEU

- En début d'activité, l'animatrice annonce que deux types de cartons peuvent être utilisés par toutes :
 - **Carton jaune** → pour comportements ou propos non fair-play : moquerie, exclusion, stéréotype, ton agressif, mépris, etc.
 - **Carton rouge** → pour comportements ou propos discriminants ou violents : racisme, sexisme, homophobie, validisme, etc.
- Chacune peut lever un carton, y compris les participantes, pas seulement l'animatrice
- Le carton n'interrompt pas nécessairement le jeu : il signale, nomme, régule
- Faire un temps de retour à froid à la fin

TIPS

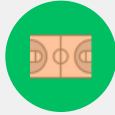
Présente l'outil comme un cadre de sécurité et de respect, pas une punition
Rappelle que l'objectif n'est pas d'accuser, mais d'améliorer le vivre-ensemble
Intègre ce cadre dans les autres outils (temps de parole, bilans, co-construction de règles)

VARIANTES POSSIBLES

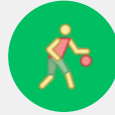
- Intégrer un carton vert afin de mettre en avant un comportement particulièrement positif
- Noter les cartons levés à chaque séance pour en faire un point d'analyse au fil du temps (ex : "on a eu 3 cartons rouges en 3 semaines, pourquoi ?")
- Boîte à cartons anonymes : Proposer une boîte où chacune peut glisser un carton en fin de séance, à discuter collectivement ensuite.



2 x 10'



Terrain de sport



Dès 6 personnes



Ballon, chasubles

OBJECTIFS

- Mettre en place les apprentissages fait pendant la séance.
- Créer un cadre de pratique stimulant et inclusif.
- Permettre à chacun.e d'influer sur les déroulement du jeu.
- Réguler les comportements individualistes pour favoriser la coopération.

VALEUR AJOUTÉE

- Propose une pratique sportive identifiée qui permet aux participants de concilier jeu et apprentissages.
- Peut évoluer au cours du jeu en fonction de son déroulé.
- intégrer et développer par le jeu l'intérêt du jeu collectif.

RÈGLES ET CADRE DU JEU

Le match revisité se déroule sur une base la plus proche possible d'un match classique. L'arbitre/encadrant, en fonction des compétences qu'il souhaite travailler, mettra en place des règles spécifiques.

- **Jeu sans dribble** : oblige les joueurs à faire des passes pour faire évoluer le ballon ☑ permet de valoriser le jeu collectif plutôt que les compétences techniques individuelles et favorise la participation de tous.
- **Jeu arrêté** : dès que l'équipe en défense récupère la balle on stop le jeu pour la laisser se placer en attaque ☑ permet de ralentir le jeu et d'analyser les situations de jeu pour valoriser le jeu collectif et la tactique collective.
- **Points dégressifs** : chaque fois qu'un joueur marque, son but vaut un peu moins (de 3 à 0 par ex) ☑ favorise la mise en position de marquer de tous les joueurs. Responsabilise les joueurs les plus expérimentés pour aider les autres à marquer.

TIPS

Les joueurs peuvent être force de proposition pour identifier les compétences à travailler et pour les règles à mettre en place.

VARIANTES POSSIBLES

- En fonction du nombre de participants, on peut proposer de réduire ou d'augmenter le nombre de joueur par équipe ou constituer 3 équipes ou plus et organiser des rotations.
- En cas d'équipes supplémentaires les joueurs au repos peuvent observer et proposer des régulations ou arbitrer.
- Peut être proposé dans d'autres disciplines sportives.



DESCRIPTION

Le temps de bilan : Un temps essentiel de notre méthodologie

Ce temps permet au participant de s'exprimer sur leurs ressentis concernant l'activité tout en restant dans la logique interne de l'activité par un exercice ludique facilitant les retours des participants. Cela permet de prendre en considération les retours des participants. Le bilan est à utiliser à chaque étape de la méthodologie et est un pilier de l'éducation populaire.

Comment ont-ils été construits ?

En discussion avec l'équipe salariée et les bénévoles de l'association, ces temps ont été imaginé pour permettre aux participants de s'exprimer librement sur leurs ressentis après les activités. Tout en prenant compte du fait que la prise de parole en public n'est pas évidente pour beaucoup, il fallait alors imaginer des temps de bilan permettant à chacun.e de pouvoir s'exprimer et ce de différentes manières afin d'avoir des retours constructifs sur les ressentis des participants et pouvoir alors adapter les séances futures en fonction de ce qui en ressort.

OBJECTIFS

- Favoriser les retours des participants sur la séance au vu des objectifs
- Participation de chacun.e



La balle brulante

BILAN



5'



15 m x 10 m



4 personnes
minimum



Ballon, chronomètre

OBJECTIFS

- Favoriser les retours des participants
- Sortir de l'activité de manière ludique
- Encourager la participation de tout le monde

VALEUR AJOUTÉE

- Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DE JEU

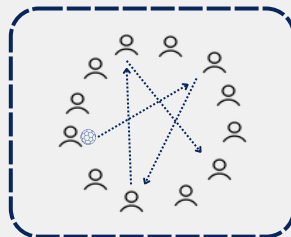
L'objectif est de se faire des passes tous ensemble, pendant que le chrono tourne.

Lorsque le chrono atteint les 30 secondes la personne qui a la balle en main, la garde et partage son retour sur la séance guidé par l'animateur :

- "As tu pris du plaisir ? Y a t'il une/des activités que tu aimerais faire ?) puis sort du cercle.

Recommencer cet exercice jusqu'à ce que tout le monde est donné son retour sur la séance.

Au fur et à mesure l'animateur ne fais pas de compte à rebours et signale juste la fin du compte à rebours.



TIPS

Ne pas utiliser le mot éliminer lorsqu'une personne sort du cercle

VARIANTES POSSIBLES

- Diminuer le temps du compte à rebours en fonction du nombre de participants. 15 secondes si bcp de participants → 1 minutes
- Rajouter un deuxième ballon → Deux personnes quittent le cercle à chaque tour.

Jeu des 4 zones



5'



15 m x 10 m



4 personnes
minimum



Ballon, chronomètre

OBJECTIFS

- Favoriser les retours des participants
- Sortir de l'activité de manière ludique
- Encourager la participation de tout le monde

VALEUR AJOUTÉE

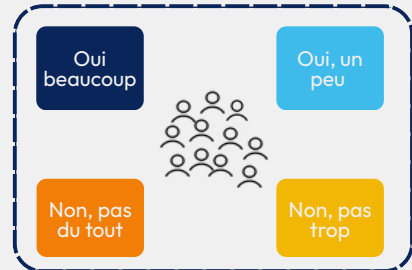
- Favoriser la mixité et l'inclusion de toutes et tous sans distinction de niveau de jeu / âge / genre...

RÈGLES ET CADRE DE JEU

Les participants doivent se positionner dans une des 4 zones suite à une question posée par l'animateur. L'animateur propose ensuite un étirement doux que les participants réalisent puis les personnes se replacent ensuite au centre du terrain.

Exemples de questions :

1. Avez vous eu la sensation de progresser aujourd'hui ?
2. Avez vous pris du plaisir pendant la séance ?
3. Avez vous créer du lien avec les autres participants durant la séance ?
4. Vous sentez vous mieux qu'en arrivant ?
5. Est-ce que je me sens fier de ce que j'ai fait ?
6. Est-ce que j'ai appris quelque chose sur moi ou sur les autres ?
7. Me suis-je sentie en sécurité pendant l'activité ?



TIPS

Ne pas utiliser le mot éliminer lorsqu'une personne sort du cercle

VARIANTES POSSIBLES

- Ne laisser que deux zones, oui et non et créer un débat entre
- Rajouter un deuxième ballon → Deux personnes quittent le cercle à chaque tour.

Place ton plot



5'



15 m x 10 m



4 personnes
minimum



Ballon, chronomètre

OBJECTIFS

- Favoriser les retours des participants de manière anonyme et en encourageant la participations de tous.tes

VALEUR AJOUTÉE

- Pouvoir ajuster ses séances en fonction des retours

RÈGLES ET CADRE DE JEU

Chaque personne s'empare de 5 plots et devra les disposer suite aux questions posés par l'animateur. L'animateur va disposer des cerceaux dans la longueur du terrain représentant des notes entre 0 et 5.

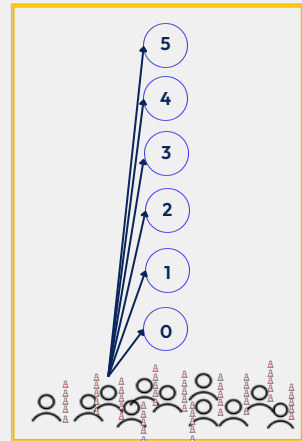
Les participants vont alors tous se placer au point de départ et à l'annonce de la première question posée par l'animateur, disposer leur premier plot dans le cerceau indiquant la note qu'ils souhaitent donner puis se replacer au point de départ pour une nouvelle question.

L'animateur posera entre 4 et 5 questions et réagira sur les résultats observer

Les participants doivent se positionner dans une des 4 zones suite à une question posée par l'animateur. L'animateur propose ensuite un étirement doux que les participants réalisent puis les personnes se replacent ensuite au centre du terrain.

Exemples de questions :

- Avez vous eu la sensation de progresser aujourd'hui ?
- Avez vous pris du plaisir pendant la séance ?
- Avez vous créer du lien avec les autres participants durant la séance ?
- Vous sentez vous mieux qu'en arrivant ?
- Avez vous eu l'impression d'être écoutée aujourd'hui ?
- Est-ce que j'ai envie de revenir pour une prochaine séance ?



TIPS

Ne pas prendre quelqu'un pour cible si il a mis une mauvaise note devant tout le monde en lui demandant pourquoi mais plutôt discuter individuellement avec la personne si il y en a la nécessité.

VARIANTES POSSIBLES

- Rajouter entre chaque questions de l'animateur un exercice d'étirement ou de renforcement

Le ballon de parole

BILAN



5'



15 m x 10 m



4 personnes
minimum



Ballon, chronomètre

OBJECTIFS

- Favoriser les retours de tous les participants

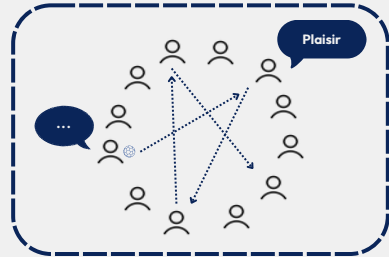
VALEUR AJOUTÉE

- Pouvoir ajuster ses séances en fonction des retours

RÈGLES ET CADRE DE JEU

- Se mettre en cercle avec un ballon de parole.
- La personne détenant le ballon doit donner en 1 ou 2 mots son ressenti sur la séance puis passe son ballon à une autre personne du cercle, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde soit passé.
- Encourager les participants à donner un ressenti personnelle (qu'est ce que cette séance m'a procuré ?)

L'animateur pourra prendre en note les mots qui ressortent en forme de verbatim pour garder une trace de ces retours précieux.



TIPS

L'animateur doit encourager à la sincérité en assurant ne pas se vexer si les retours ne sont pas positifs et qu'il fera son possible pour améliorer ses futures séances

VARIANTES POSSIBLES

- Interdiction d'utiliser un mot déjà utilisé – cela favorisera la qualité des retours
- Changer le projectile en fonction de l'activité

 Association d'éducation & d'inclusion par le sport

JOUER ET VIVRE ENSEMBLE



Chez les Big Bang Ballers, nous considérons que le sport est un vecteur d'éducation et d'inclusion. Entre gymnase et playgrounds, ballon ou raquette à la main, avec détermination et sourire, les Big Bangs aident à développer l'inclusion sociale et les rencontres par le jeu et le sport.

 Association Big Bangs Ballers

 30 bis Av. Marcelin Berthelot, 38100 GRENOBLE


 contact@bigbangballers.fr

 07 84 72 91 86

 bigbangballers.fr

    [bigbangballers](https://www.instagram.com/bigbangballers)

Projet "Welcom'in clubs"

 welcominclubs.org