



## **SPORT et HYGIENE de VIE LIVRET PEDAGOGIQUE**





## Pourquoi ces cinq séquences dédiées ?

Ce livret pédagogique introduit 5 séquences complémentaires basées sur des compétences nécessaires et à développer à partir de pratiques physiques et sportives.

A toutes ces activités induites, il serait tout à fait possible d'ajouter d'autres nouvelles séquences traitant de diététique, d'hygiène corporelle, de santé préventive par le sport, ... comme autant de compléments de **compétences à acquérir individuellement pour développer mieux-être et mieux-faire** et se voir trouver une place en société.

### Pourquoi les inscrire dans le programme SERA Plus ?

**Le programme de réconciliations SERA Plus** totalise plus de 1500 heures (soit une année) d'interventions et d'apprentissages pédagogiques **à destination de publics précarisés et/ou à risque d'adhésion (in)consciente à des idéologies à défendre par des actes de violence et/ou de terrorisme.**

Les séquences créées pour composer SERA Plus sont complémentaires et variées puisqu'elles accompagnent l'apprenant depuis sa prise en charge (parfois judiciairisée) jusqu'à sa réintégration socio-professionnelle (en fin de programme).

### Pourquoi les rattacher à READY... GO ?

Dans sa dimension européenne, **READY... GO est un outil de valorisation servant, en appui sur des activités physiques et sportives, à identifier l'acquisition de 16 compétences transversales** (à titre d'exemples : Autonomie, Gestion de conflit, Attitude civique et sociale, Apprendre à apprendre, Esprit critique, Créativité, ...) pour mieux préparer une insertion socio-professionnelle.

Cohérence donc que d'inscrire dans READY... GO ces 5 séquences « Sport et Hygiène de vie » parce qu'alliant **sport et compétences.**



## Comment utiliser ces 5 séquences complémentaires ?

Comme toutes les autres séquences pédagogiques composant le Programme de Réconciliations SERA Plus, elles ont été créées pour servir aux intervenants professionnels (*ici, peut-être, plus instructeurs sportifs qu'enseignants sauf à ce que ces derniers soient titulaires d'un brevet d'éducateur sportif*) et renferment aussi, comme dans les autres parties du programme (SERA, CITI-VAL, ESM-YA), **les indicateurs que sont les compétences clés et transversales, les découpages, les matériels, l'organisation des lieux et des apprenants, ...**

Nous vous remercions de votre confiance  
et restons à votre disposition,  
[contact@euro-cides.eu](mailto:contact@euro-cides.eu)

## SOMMAIRE des Séquences Pédagogiques avec PAGINATION

SH01	<b>A chacun son propre rythme</b>	05
SH02	<b>Entretiens tes muscles sans matériel</b>	11
SH03	<b>Pratiquer avec vigilance et respect</b>	17
SH04	<b>Accepter les règles et les faire respecter</b>	25
SH05	<b>Tu peux le faire</b>	33



**Programme SERA Plus**  
Livret pédagogique SPORT & HYGIENE de VIE



CODE	DOMAINE	CYCLE	THEMES	ACTIVITE	TITRE de la SEQUENCE	Types de Besoin	Créateur	Nombre d'Actions	Nombre de Sequences	Durée	Compétence Clé 1	Compétence Clé 2	Compétence Clé 3	Compétences Transversales	Evaluation
SH 01	SPORT & HYGIENE de VIE	Hors Cycles SERA	Prévention Santé	Activités physiques	<b>A chacun son propre rythme</b>		FR	4	5	4h00	Apprendre à apprendre	Compétences en mathématiques		Autonomie Créativité Evaluation/réflexion Planification et organisation de son apprentissage	
SH 02			Prévention Santé	Activités physiques	<b>Entretiens tes muscles sans matériel</b>		FR	4	4	4h00	Apprendre à apprendre			Evaluation/réflexion Planification et gestion des ressources Créativité Autonomie	
SH 03			Prévention Santé	Activités physiques	<b>Pratiquer avec vigilance et respect</b>		FR	4	6	4h00	Compétences sociales et civiques	Apprendre à apprendre		Travail en équipe Autonomie Auto-réflexion Pensée critique Créativité	
SH 04			Prévention Santé	Activités physiques	<b>Accepter les règles et les faire respecter</b>		FR	4	7	4h00	Compétences sociales et civiques	Communication dans la langue du pays d'accueil	Sens de l'initiative et de l'entrepreneuriat	Gestion de conflit Travail en équipe Pensée critique Auto-réflexion	
SH 05			Evaluation	Débats, Communication	<b>Tu peux le faire</b>		FR	4	4	4h00	Sens de l'initiative et de l'entrepreneuriat	Compétences sociales et civiques	Communication dans la langue du pays d'accueil	Evaluation/réflexion Autonomie Créativité	
										20h00					





## SÉQUENCE SH 01

**SUJET/DOMAINE**

Prévention Santé

**Disciplines croisées**

Physiologie, sport, endurance

**Titre de la séquence**

**A chacun son propre rythme**

### RÉSUMÉ

Apprendre à déterminer son rythme de course, pour une pratique visant à améliorer et à entretenir une condition physique de base. Courir (marcher), quand, comment, à quelle vitesse, combien de temps. Apprentissage transférable à tout type d'activité d'endurance (cyclisme, roller, ski de fond, natation, etc.)

**MOTS CLÉS**

Rythme personnel, conscience de soi, endurance, limites, condition physique

**Objectifs d'apprentissage**

- 1 - Être capable de déterminer son rythme de course,
- 2 - Être capable d'organiser une séance d'entraînement
- 3 - Être capable d'améliorer son rythme pour améliorer son niveau

**Organisation de la salle**

Tables et chaises dans la salle de classe (Activité 1)  
Terrain de sport, stade (Activités 2,3,4)

**Type d'activités**

Remue-méninges, débat, questionnement, pratique



**CONTEXTE d'apprentissage**

Personnalisé  Individuel  Binôme   
Collectif  < 5  5-10  11-15   
À distance  Frontal  Interactif

**SÉQUENÇAGE**

Nombre d' Actions [4] Activités [5] Heures [4]

**MATÉRIELS pour l'INTERVENANT**

Chronomètre, cônes, disques de balisage en plastique

**MATÉRIELS pour l'APPRENANT**

Tenue de sports, serviette et bouteille d'eau

**COMPÉTENCES CLÉS**

1 - Apprendre à apprendre  
2 - Compétences en mathématiques et compétences de base en sciences et technologies

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES**

1 - Autonomie  
2 - Créativité  
3 - Evaluation/Réflexion  
4 - Planification et organisation de son apprentissage

**Objectifs d'apprentissage**

En classe, réaliser et rédiger un petit programme d'entraînement pour ensuite le mettre en pratique



## Observations personnelles de l'intervenant sur la séquence



Structure du cours	Activités des apprenants et tâches à réaliser	Objectifs d'apprentissage	Compétences	Contexte d'apprentissage	Durée estimée
<b>Action 1</b> Qu'est-ce qu'une bonne condition physique ? Évalue ton niveau.	<b>Activité 1</b> Débat, discussion sur ce qu'est la condition physique et pourquoi elle est importante pour la santé. Établir quels sont les critères de mesure de la condition physique. Synthétiser en établissant une forme standard de critère de la condition physique. Préparer la séance suivante dans le domaine en fonction de la méthode d'évaluation choisie.	Apprendre et comprendre pourquoi une bonne condition physique est importante au quotidien	Améliorer ses compétences théoriques et physiologiques		45'
	<b>Activité 2</b> Les apprenants évaluent leur endurance et leur niveau physique. La méthode dépend des conditions matérielles (stade, salle de sport), test de la Vo2 max, test cardio etc. À la suite du test, chaque apprenant note son niveau actuel et l'objectif de progression qu'il se fixe.	Apprendre à tester son niveau de condition physique			15'
<b>Action 2</b> Développer et progresser	<b>Activité 3</b> À partir des évaluations personnelles de chacun et en tenant compte des conditions disponibles : apprendre à construire et à organiser des séances de conditionnement physique, chacun à son niveau et en fonction de ses capacités.	Développer un entraînement  Déterminer des objectifs à court et à long terme  Organiser la distribution des séances,	Evaluation/réflexion  Conscience corporelle  Programmer une séance d'entraînement		60'



	<i>Il pourra être intéressant de faire intervenir un coach spécialisé qui vous aidera à fournir des réponses plus précises.</i>	programmer leur intensité et leur fréquence.	Créativité		
<b>Action 3</b> Tester sa régularité. Trouver son propre rythme	<b>Activité 4</b> Sur le terrain, réaliser une séance d'entraînement dans sa propre zone de confort. En fonction des conditions matérielles, courir sur une piste d'endurance classique, un tapis de course à faible intensité ou toute autre séance d'endurance de base. Respecter ces principes essentiels : chacun à sa propre allure.	Apprendre à appliquer et à respecter un programme d'entraînement  Apprendre à reconnaître les signes de fatigue et faire attention à ne pas dépasser ses limites	Trouver sa propre allure d'endurance  Observer un point fixe, être régulier	 	60'
<b>Action 4</b> Surmonter, progresser	<b>Activité 5</b> Sur le terrain, réaliser une séance au cours de laquelle vous augmenterez votre allure de base, en alternant des phases à allure soutenue et des phases de récupération. Entraînement intermittent. Il est possible, par exemple, d'utiliser l'exercice classique de 30 secondes d'effort suivies de 30 secondes de récupération.	Apprendre à dépasser ses limites, apprendre à récupérer, apprendre à répéter un exercice malgré la fatigue	Être conscient de ses propres limites  Implication  Maîtrise du stress  Détermination	 	60'



**ÉVALUATION des APPRENTISSAGES** Possible  Pas encore possible

**Méthodologie d'évaluation (si possible)**

L'évaluation consiste à demander aux apprenants de construire un programme pour eux-mêmes ou pour quelqu'un d'autre et de mesurer leur progression à la fin du programme.







## SÉQUENCE SH 02

**SUJET/DOMAINE**

Prévention Santé

**Disciplines croisées**

Physiologie, sport, endurance

**Titre de la séquence**

**Entretiens tes muscles sans matériel**

### RÉSUMÉ

Apprendre toute une série d'exercices pouvant être utilisés pour entretenir l'ensemble de sa musculature, facilement applicables en établissement fermé et chez soi puisqu'ils peuvent se pratiquer sans matériel. L'objectif est de lutter contre les effets d'une sédentarisation forcée en maintenant une activité musculaire globale.

**MOTS CLÉS**

Adaptation, progression individuelle

**Objectifs d'apprentissage**

- 1 - Être capable de s'adapter à la contrainte
- 2 - Être capable d'inventer ou créer de nouveaux exercices
- 3 - Être capable d'organiser une séance d'entraînement

**Organisation de la salle**

Classe, terrain de sport, stade, cellule, chambre, ...

**Type d'activités**

Exercices individuels

**CONTEXTE d'apprentissage**

Personnalisé  Individuel  Binôme   
Collectif  < 5  5-10  11-15   
À distance  Frontal  Interactif

**SÉQUENÇAGE**

Nombre d' Actions [4] Activités [4] Heures [4]

**MATÉRIELS pour l'INTERVENANT****MATÉRIELS pour l'APPRENANT**

Vêtements de sport, serviette et bouteille d'eau

**COMPÉTENCES CLÉS**

1 - Apprendre à apprendre

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES**

1 - Évaluation/réflexion  
2 - Planification et gestion des ressources  
3 - Créativité  
4 - Autonomie

**Objectifs d'apprentissage**

Un petit livret d'exercices individuels pourra être créé pour poursuivre cet entraînement après la séance.  
Lorsque les apprenants ont atteint un certain niveau, ils pourront partager leur expérience et développer leur propre ensemble d'exercices.



## Observations personnelles de l'intervenant sur la séquence



Structure du cours	Activités des apprenants et tâches à réaliser	Objectifs d'apprentissage	Compétences	Contexte d'apprentissage	Durée estimée
<p><b>Action 1</b> Partie théorique pour rappeler les effets négatifs de la sédentarité et de l'inactivité. Présentation et explication de 3 séries d'exercices développées lors des activités 2, 3 et 4. Échange et avis sur les pratiques sportives habituelles des apprenants. Pendant chaque séance, nous insisterons sur les bonnes postures, les bonnes actions et la préservation de l'intégrité physique des pratiquants.</p> <p>CONSEIL : A lire par l'intervenant avant le cours <a href="https://www.all-musculation.com/interviews/entrainement-detenu/">https://www.all-musculation.com/interviews/entrainement-detenu/</a></p>	<p>Activité 1 Débat sur les pratiques sportives de chacun. Faire des propositions pour adapter les exercices de musculation traditionnels à une pratique au poids du corps.</p>	<p>Comprendre les dangers de la sédentarisation et de l'inactivité</p> <p>Découvrir qu'il est possible de s'entraîner sans matériel spécifique</p> <p>Être conscient des bonnes et des mauvaises postures</p>	<p>Découvrir de nouvelles pratiques</p>		60'
<p><b>Action 2</b> Séance pratique de découverte d'exercices sans matériel pour la partie supérieure du corps, avec des étirements associés.</p>	<p>Activité 2 Tester différents exercices pour déterminer son niveau actuel et développer une progression Expérimenter et respecter les postures correctes et sûres</p> <p><a href="#">Séquence SH 02 Tableau Mouvements 1</a></p> <p><a href="#">Séquence SH 02 Tableau Mouvements 3</a></p> <p><a href="#">Séquence SH 02 Tableau Mouvements 6</a></p>	<p>Développer son propre programme</p> <p>Apprendre à s'entraîner en préservant sa propre intégrité physique</p>	<p>Dépasser ses capacités</p>	 <p>Ou</p> 	60'



<p><b>Action 3</b> Séance pratique de découverte d'exercices sans matériel pour la partie inférieure du corps, avec des étirements associés.</p>	<p>Activité 3 Tester différents exercices pour déterminer son niveau actuel et développer une progression Expérimenter et respecter les postures correctes et sûres</p> <p><a href="#">Séquence SP 02 Tableau Mouvements 2</a></p>	<p>Apprendre à s'entraîner en préservant sa propre intégrité physique</p>	<p>Dépasser ses capacités</p>	<p> Ou </p>	<p>60'</p>
<p><b>Action 4</b> Séance pratique de découverte d'exercices sans matériel pour les abdominaux et les lombaires, avec des étirements associés.</p>	<p>Activité 4 Tester différents exercices pour déterminer son niveau actuel et développer une progression Expérimenter et respecter les postures correctes et sûres</p> <p><a href="#">Séquence SP 02 Tableau Mouvements 4</a> <a href="#">Séquence SP 02 Tableau Mouvements 5</a></p>	<p>Apprendre à s'entraîner en préservant sa propre intégrité physique</p>	<p>Dépasser ses capacités</p>	<p> Ou </p>	<p>60'</p>



**ÉVALUATION des APPRENTISSAGES** Possible  Pas encore possible

**Méthodologie d'évaluation (si possible)**

.....

.....

.....

.....

.....







## SÉQUENCE SH 03

### SUJET/DOMAINE

Prévention Santé

### Disciplines croisées

Discipline et valeurs civiques en appui sur le sport

### Titre de la séquence

**Pratiquer avec vigilance et respect**

### RÉSUMÉ

Les conditions de la pratique d'activités physiques et sportives (Avant/Après/Pendant, hygiène, alimentation, échauffement/préparation, intensité/fréquence (âge), récupération, ...) à transférer dans sa vie quotidienne, de couple, sa vie sociale, sa recherche d'emploi, la santé.

Le sport après un certain âge, une nécessité (en détention), mais pas seulement !

### MOTS CLÉS

Préparation, alimentation, récupération, hygiène, respect

### Objectifs d'apprentissage

- 1 - Être capable de s'alimenter correctement
- 2 - Savoir s'échauffer
- 3 - Être capable de prendre le temps de récupérer

### Organisation de la salle

Table et chaises

### Type d'activités

Débat, remue-méninges

**CONTEXTE d'apprentissage**

Personnalisé  Individuel  Binôme   
Collectif  < 5  5-10  11-15   
À distance  Frontal  Interactif

**SÉQUENÇAGE**

Nombre d' Actions [4] Activités [6] Heures [4]

**MATÉRIELS pour l'INTERVENANT**

Livres, projecteur, tableau blanc, cahier

**MATÉRIELS pour l'APPRENANT****COMPÉTENCES CLÉS**

1 - Compétences sociales et civiques  
2 - Apprendre à apprendre

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES**

1 - Travail en équipe  
2 - Autonomie  
3 - Auto-réflexion  
4 - Pensée critique  
5 - Créativité

**Objectifs d'apprentissage**

Composer un petit livret



## Observations personnelles de l'intervenant sur la séquence



Structure du cours	Activités des apprenants et tâches à réaliser	Objectifs d'apprentissage	Compétences	Contexte d'apprentissage	Durée estimée
<p>Action 1</p> <p>Partie théorique pour établir les règles alimentaires de base pour la pratique sportive (et pour la vie quotidienne), compléments alimentaires, dopage (drogues), ...</p>	<p>Activité 1</p> <p>Séance de remue-méninges durant laquelle vous aborderez les bonnes et les mauvaises représentations des fondamentaux de l'hygiène alimentaire au quotidien, ainsi que pour la pratique sportive.</p> <p>Expliquez les notions de rations alimentaires, d'excès sans oublier les risques du dopage.</p> <p>À l'issue du débat, les apprenants réaliseront un formulaire standard sur lequel ils dresseront la liste des bonnes et des mauvaises habitudes alimentaires, liste qu'ils pourront consulter en cas de besoin.</p>	<p>Apprendre les fondamentaux d'une alimentation saine</p> <p>Être conscient de l'importance de l'alimentation pour la pratique sportive et au quotidien</p>	Apprendre à apprendre		60'
<p>Action 2</p> <p>Avant le sport, alimentation et échauffement</p>	<p>Activité 2</p> <p>Débat sur les bonnes habitudes alimentaires avant la pratique sportive. Mettez l'accent sur le type d'alimentation adapté à chaque sport. L'objectif sera d'établir plusieurs menus type adaptés au sport.</p> <p>Vous insisterez sur les notions de quantité et de qualité.</p> <p>Vous définirez également avec les apprenants le moment idéal pour consommer ce repas au regard de l'effort physique prévu.</p>	<p>Savoir comment se préparer pour un entraînement, ou une compétition sportive</p>	Autonomie		60'



	<p>Activité 3</p> <p>Sur le terrain, à tour de rôle, les apprenants proposent et présentent des exercices d'échauffement qu'ils ont l'habitude de réaliser.</p> <p>L'intervenant veillera à ce que ces exercices soient appropriés et respectent l'intégrité physique.</p>				
<p>Action 3</p> <p>Après le sport : Hygiène pour soi, pour les autres, pour la santé et son intégration dans la vie sociale (couple, travail...) Récupération</p>	<p>Activité 4</p> <p>Les apprenants expliquent ce qu'ils ont l'habitude de faire après le sport. Aidez-les à comparer leurs différentes habitudes et à essayer de classer celles qui sont importantes pour la récupération (choix nutritifs, hydratation), celles qui sont importantes pour l'hygiène corporelle et la vie sociale (douche, vêtements de rechange).</p> <p>En second lieu, faites le lien avec la vie sociale, l'importance de l'hygiène personnelle et la tenue pour la vie sociale, le couple, la recherche d'emploi.</p> <p>Vous pouvez demander aux apprenants de jouer de petites saynètes dans lesquelles ils simuleront des situations (par exemple, vie de couple, rendez-vous professionnel, promiscuité dans les transports en commun, ...) de la vie quotidienne où un individu ne se sent pas très accepté avec les conséquences que cela implique.</p>	<p>Être conscient de l'importance de l'hygiène personnelle</p>	<p>Habitudes d'hygiène</p> <p>Amélioration de l'apparence physique</p> <p>Compétences sociales et civiques</p>		<p>60'</p>



<p>Action 4 Quel sport et quel type de pratique en fonction de l'âge ?</p>	<p>Activité 5 Projection de la <a href="#">vidéo de Robert Marchand qui a battu le record du monde de l'heure des plus de 105 ans</a>. Débat sur la pratique du sport en fonction de l'âge. Demandez à chaque apprenant de s'exprimer sur sa pratique sportive personnelle et sur la façon dont chacun doit s'y adapter en fonction de son âge.</p> <p>Activité 6 À partir du débat, identifiez les principales règles d'une pratique d'activité physique et sportive tout au long de la vie et soulignez les points qu'il est important de respecter (protection des articulations, allure et intensité des efforts, récupération, régularité de la pratique, alimentation adaptée). Pour conclure, les apprenants peuvent réaliser un document final sur lequel apparaîtront les adaptations et les précautions à prendre pour la pratique sportive en fonction de l'âge du pratiquant.</p>	<p>Réaliser que la pratique sportive est possible et nécessaire à tout âge, mais qu'elle doit être adaptée</p>	<p>Être conscient de ses propres limites</p>		<p>60'</p>
--	---	--	--	---	------------



**ÉVALUATION des APPRENTISSAGES**    Possible     Pas encore possible

**Méthodologie d'évaluation (si possible)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Après quelques semaines, vous pourrez discuter avec les apprenants pour découvrir ce qu'ils ont modifié de leurs habitudes.







## SÉQUENCE SH 04

### SUJET/DOMAINE

Disciplines croisées

Prévention Santé

Sports, physiologie

### Titre de la séquence

**Accepter les règles et les faire respecter**

### RÉSUMÉ

Comprendre pourquoi les activités sportives sont régies par des règles (sécurité, fair-play, respect de l'adversaire...), faire le lien avec les règles de la société. Expérimenter la difficulté de faire respecter des règles.

### MOTS CLÉS

Règle, loi, respect, fair-play, arbitre

### Objectifs d'apprentissage

- 1 - Être capable de respecter les règles
- 2 - Être capable d'expliquer les règles
- 3 - Être capable de faire respecter les règles

### Organisation de la salle

Tables et chaises en salle de classe (Activité 1)  
Terrain de sport, stade (Activités 2, 3, 4)

### Type d'activités

Remue-méninges, débat, pratique

**CONTEXTE d'apprentissage**

Personnalisé  Individuel  Binôme   
Collectif  < 5  5-10  11-15   
À distance  Frontal  Interactif

**SÉQUENÇAGE**

Nombre d' Actions [4] Activités [7] Heures [4]

**MATÉRIELS pour l'INTERVENANT**

Matériel de classe + cônes et disques en plastique, un ballon spécifique au « Kin-ball »

**MATÉRIELS pour l'APPRENANT** Vêtements de sport, serviette et bouteille d'eau**COMPÉTENCES CLÉS**

- 1 - Compétences sociales et civiques
- 2 - Communication dans la langue du pays d'accueil
- 3 - Sens de l'initiative et de l'entrepreneuriat

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES**

- 1 - Gestion de conflit
- 2 - Travail en équipe
- 3 - Pensée critique
- 4 - Auto-réflexion

**Objectifs d'apprentissage**

Organiser une démonstration publique des jeux appris pendant les Activités 6 et 7



## Observations personnelles de l'intervenant sur la séquence



Structure du cours	Activités des apprenants et taches à réaliser	Objectifs d'apprentissage	Compétences	Contexte d'apprentissage	Durée estimée
<b>Action 1</b> Débat sur les règles (la loi) sportives Transgression / Sanction	<b>Activité 1</b> Qu'est-ce qu'une règle, à quoi sert-elle ? Peut-on imaginer des situations sans règles (avantages et inconvénients) Lancer le débat sans définir de règles et faire le bilan après quelques minutes. Que se passe-t-il quand il n'y a pas de règle(s) ? Reprendre le débat en établissant par consensus des règles puis en observant les changements.	Comprendre l'utilité et la nécessité des règles  Être capable d'argumenter	Communication dans la langue du pays d'accueil  Respect de la parole d'autrui		60'
<b>Action 2</b> Expérimentation de pratique sportive sans arbitre/sans règles, puis auto-arbitrage d'un sport collectif et d'un sport de combat	<b>Activité 2</b> Proposez une séquence de sport collectif populaire en retirant les règles fondamentales (possibilité de jouer au football avec les mains, ou au basketball avec les pieds, pas de coups de pied, pas de sortie de but, etc.). Faire le point après quelques minutes de jeu (désorganisation, impossibilité de réguler le jeu, loi du plus fort, ...).  <b>Activité 3</b> Organisez une séquence de jeu où tout le monde joue le rôle d'arbitre, puis faire le point sur les avantages et les inconvénients. Attirez l'attention sur les conséquences d'une pratique sportive non régulée par un arbitre et où tout le monde suit ses propres règles.	Apprendre à accepter les décisions de l'arbitre  Apprendre à exercer les fonctions d'arbitre  Apprendre à accepter la victoire et la défaite  Accepter les règles	Prise de décisions  Communication dans la langue du pays d'accueil  Connaissance des règles et de la régulation		60'



	<p><i>Constats : il est impossible de jouer ensemble si les règles ne sont pas édictées, partagées et acceptées par tout le monde.</i></p> <p>Activité 4 Organisez de petites séquences de jeu durant lesquelles chacun joue le rôle d'arbitre à tour de rôle. Faites le point au bout de quelques minutes de jeu (avantages et inconvénients). À l'issue de cette séance, recueillez les impressions de chaque apprenant ayant arbitré. Les apprenants établissent ensuite un document reprenant les obligations des joueurs envers l'arbitre afin que le jeu puisse se dérouler dans de bonnes conditions.</p>				
<p>Action 3 Pratiquer un jeu populaire (football) avec des règles inhabituelles (sans ballon) et Découvrir les difficultés rencontrées et leurs aspects positifs</p>	<p>Activité 5 Pour la séquence d'échauffement, les apprenants joueront AVEC un ballon en se faisant des passes et en nommant le destinataire de la passe.</p> <p>Activité 6 Organisez en suivant un nouveau petit jeu intitulé « <a href="#">A la Nantaise</a> » en respectant ces nouvelles règles que vous expliquerez (si un apprenant connaît les règles, vous pourrez lui demander de les expliquer au groupe).</p>	<p>Accepter une nouvelle forme et de nouvelles règles d'un jeu connu</p> <p>Découvrir comment changer ses propres habitudes</p>	<p>Apprendre à se concentrer</p> <p>Maîtrise de soi</p>		<p>60'</p>



<p>Action 4 Découvrir et pratiquer un jeu collaboratif</p>	<p>Activité 7 Expliquez les règles de cet autre nouveau jeu intitulé « <a href="#">Kin-Ball</a> » (ou de tout autre jeu collaboratif). Organisez un match et recueillez les impressions des participants à la fin du match.  Demandez aux apprenants de tirer les conclusions de cette nouvelle pratique. Comment se sont-ils sentis ? Qu'ont-ils éprouvé ?</p>	<p>Apprendre à jouer les uns avec les autres et non pas les uns contre les autres</p>	<p>Coopération  Apprendre à se concentrer  Compétences organisationnelles  Compétences sociales et civiques  Travail en équipe</p>		<p>60'</p>
--	---	---	--	---	------------



**ÉVALUATION des APPRENTISSAGES** Possible  Pas encore possible

**Méthodologie d'évaluation (si possible)**

.....

.....

.....

.....

La façon dont s'est déroulée la dernière activité peut être un bon indicateur pour l'évaluation de la séquence.







## SÉQUENCE SH 05

**SUJET/DOMAINES**

Prévention Santé

**Disciplines croisées**

Communication, Evaluation

**Titre de la séquence****Tu peux le faire****RÉSUMÉ**

A partir d'un article de presse montrant la réussite d'anciens détenus devenus entraîneurs sportifs, il s'agit de rendre l'expérience sportive positive en partageant et en exploitant des compétences acquises dans des conditions spécifiques notamment pour tout ce qui concerne l'environnement (manque de matériel, locaux inadaptés, temps de pratique limité, pratique indépendamment des conditions météorologiques, ...)

**MOTS CLÉS**

Positif, expérience, transmission, confiance

**Objectifs d'apprentissage**

- 1 - Être capable de tirer parti de ses expériences
- 2 - Être capable de tracer son propre parcours

**Organisation de la salle**

Tables et chaises dans la salle de classe

**Type d'activités**

Débat, Film, article de presse

**CONTEXTE d'apprentissage**

Personnalisé  Individuel  Binôme   
Collectif  < 5  5-10  11-15   
À distance  Frontal  Interactif



**SÉQUENÇAGE**                      Nombre d'    Actions [4]    Activités [4]    Heures [4]

**MATÉRIELS pour l'INTERVENANT**      Article de presse, vidéos

**MATÉRIELS pour l'APPRENANT**

**COMPÉTENCES CLÉS**

- 1 - Sens de l'initiative et de l'entrepreneuriat
- 2 - Compétences sociales et civiques
- 3 - Communication dans la langue du pays d'accueil

**COMPÉTENCES TRANSVERSALES**

- 1 - Évaluation/réflexion
- 2 - Autonomie
- 3 - Créativité



## Observations personnelles de l'intervenant sur la séquence



Structure du cours	Activités des apprenants et tâches à réaliser	Objectifs d'apprentissage	Compétences	Contexte d'apprentissage	Durée estimée
<p><b>Action 1</b> Débat après la lecture d'un article ou la projection d'une vidéo</p> <p><i>L'intervenant devra préparer la vidéo en langue anglaise de manière à en faire la traduction orale</i></p>	<p>Activité 1 Débat sur les possibilités offertes après une peine de prison à partir d'un article de journal ou d'une vidéo sur la vie de <b>Coss Marte</b>.</p> <p><a href="https://www.npr.org/2015/01/02/371894920/from-jail-cell-to-studio-drug-dealer-becomes-personal-trainer">https://www.npr.org/2015/01/02/371894920/from-jail-cell-to-studio-drug-dealer-becomes-personal-trainer</a>  <a href="https://conbody.com">https://conbody.com</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3npsu-wnL6o">https://www.youtube.com/watch?v=3npsu-wnL6o</a></p>	<p>Découvrir une expérience humaine extraordinaire</p>	<p>Communication dans la langue du pays d'accueil</p>		<p>30'</p>
<p><b>Action 2</b> Remue-méninges sur des compétences spécifiques</p>	<p>Activité 2 À partir des résultats du débat, vous demanderez aux apprenants de dresser la liste des activités pratiquées en détention et dans lesquelles ils ont développé des compétences spécifiques dans le contexte des activités sportives mais aussi dans d'autres activités. Chaque apprenant rédigera un court CV dans lequel il énumérera les domaines pour lesquels il a développé des compétences spécifiques en lien avec sa période de détention. Insistez sur la qualité de l'adaptabilité à son environnement, nécessairement développée en prison ; montrez en quoi cette qualité est intéressante pour la vie extérieure. Les apprenants ajouteront ensuite toutes les formations professionnelles suivies ainsi que les diplômes obtenus.</p>	<p>Prendre conscience des compétences individuelles développées en détention</p>	<p>Sens de l'initiative et entreprendre</p>		<p>60'</p>
<p><b>Action 3</b> Remue-méninges pour trouver des emplois en lien avec les compétences développées</p>	<p>Activité 3 Les apprenants s'appuient sur les séances précédentes pour dresser la liste de toutes les compétences clés qu'ils ont développées en prison au moyen du sport mais aussi d'autres activités. Les apprenants rechercheront tous les emplois pour lesquels ces compétences spécifiques seraient utiles.</p>	<p>Prendre conscience des différentes opportunités professionnelles qu'ouvrent les</p>	<p>Connaissances/compétences techniques  Créativité</p>		<p>60'</p>



	<p>Toutes les compétences seront inscrites au tableau et vous demanderez aux apprenants de les organiser par catégorie. Vous les aiderez ensuite à rechercher des professions correspondant à ces catégories.</p> <p>Les apprenants créent des fiches professionnelles qui résumeront les informations regroupées au tableau (toutes ces fiches seront centralisées sur un support que les apprenants pourront venir consulter et compléter).</p>	compétences listées			
<p><b>Action 4</b> Jeu de rôle</p>	<p>Activité 4</p> <p>Simulez un jeu de rôle au cours duquel les apprenants devront convaincre un interlocuteur (employeur par exemple) des compétences qu'ils ont développées pour pouvoir ouvrir une structure sportive (club, salle de musculation, de cross training). Les apprenants endossent tour à tour les deux postures dans la discussion (interviewé, intervieweur).</p> <p>À l'issue de ces jeux de rôle, les apprenants expriment ce qu'ils ont ressenti. Avec votre aide, ils établissent une liste des éléments importants à travailler et à développer pour pouvoir affronter les situations extérieures lors desquelles ils devront mettre en valeur les compétences qu'ils ont acquises pour convaincre leur possible employeur.</p>	<p>Apprendre à mettre ses capacités et ses compétences en valeur dans la vie professionnelle</p>	<p>Compétences sociales et civiques</p> <p>Autonomie</p>		<p>60'</p> <p>30'</p>



**ÉVALUATION des APPRENTISSAGES** Possible  Pas encore possible

**Méthodologie d'évaluation (si possible)**

.....

.....

.....

.....

.....





**Pour nous contacter**

## **Euro-CIDES**

**Euro-Compétences et Initiatives pour  
le Développement de l'Entrepreneuriat Solidaire**

***Organisme associatif de Recherche et d'Ingénierie Sociale***

**Tel +33 (0)6 11 72 92 54**

**[contact@euro-cides.eu](mailto:contact@euro-cides.eu)**

**[dominique.antony@cegetel.net](mailto:dominique.antony@cegetel.net)**