

2024-2025

LA FICHE DU MOIS DU PEF

NOVEMBRE 2024





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

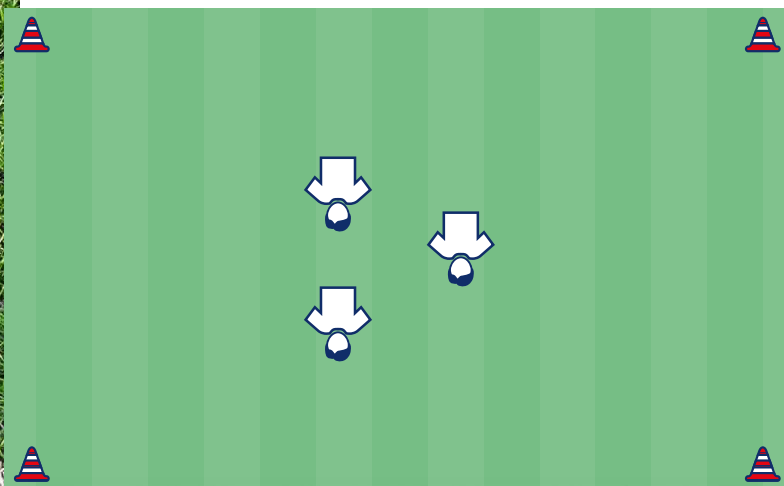
Comprendre que l'amitié se base sur des relations authentiques de confiance et de solidarité.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (10 x 20 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
3 à 4 équipes
18 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
3-4 jeux de chasubles,
4 plots, 20 coupelles

MESSAGES CLÉS

- Un «ami» sur Internet, c'est souvent différent d'un ami dans la vie.
- Être amis, que ce soit en ligne ou non, c'est avant tout être solidaires et présents les uns pour les autres.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un jeu sans thème
- Un jeu avec thème
- Un débat





JEU SANS THÈME

15MN 

BUT DU JEU • • Pour les éperviers, toucher le plus de proies et le plus rapidement possible. Pour les proies, ne pas se faire toucher deux fois par les éperviers.

CONSIGNES • • Il s'agit d'une adaptation du jeu de l'épervier. Constituer trois à quatre équipes mixtes et équilibrées. Distribuer un jeu de chasubles à chaque équipe. Une équipe, qui jouera le rôle d'épervier, se place au centre du terrain (adapter le nombre d'éperviers au besoin).

Les trois équipes de proies se placent sur un côté du terrain, mélangées sur la ligne de départ. Leur but est de traverser le terrain sans se faire toucher par un épervier et de rester le plus longtemps possible en jeu.

Quand une proie se fait toucher, elle continue tout de même sa course jusqu'à l'autre côté du terrain. Elle récupère alors une coupelle et peut continuer à jouer. Si elle se fait toucher une deuxième fois (avec une coupelle dans la main) lors d'une traversée suivante, elle est éliminée et sort s'asseoir à quelques mètres sur le côté du terrain.

Les départs des proies se font dans les deux sens, tout le monde en même temps, au signal de l'animateur.

LA PARTIE S'ARRÊTE • • à la fin du temps imparti de trois minutes, ou lorsque toutes les proies ont été éliminées. L'équipe avec le plus de proies encore en jeu à la fin du temps imparti, ou l'équipe de la dernière proie touchée par les éperviers, est déclarée gagnante. Changer l'équipe qui joue le rôle des éperviers entre chaque partie.



→ RÈGLES

- Il est interdit de sortir des limites du terrain sauf lorsque l'on a été touché une deuxième fois par un épervier (ou cela compte comme une touche).
- Il est interdit pour les proies de rester sur la ligne de départ au signal de l'animateur.

→ VARIABLES

- Pour augmenter la difficulté des proies, les faire partir par trois ou par quatre à la fois.
- Pour augmenter la difficulté des éperviers, les obliger à toucher les proies à deux mains simultanément.
- Pour augmenter la difficulté des éperviers, leur interdire de reculer : ils ne peuvent que progresser, avancer dans l'espace de jeu.



JEU AVEC THÈME

25MN

À partir de cette étape, les membres d'une même équipe représentent les « **amis de la vraie vie** » et les membres des deux autres équipes sont des « **amis sur Internet** ». Chaque traversée représente une « **journée** », et les éperviers représentent les « **problèmes** » que l'on peut rencontrer dans la journée.



BUT DU JEU • • Les proies ont désormais deux objectifs.

○ **Objectif collectif** : avoir le maximum « **d'amis** » encore en jeu, toutes équipes confondues.

○ **Objectif individuel** : rester en jeu jusqu'à la fin du temps imparti.

CONSIGNES • • L'organisation générale du jeu reste identique.

Lorsqu'un joueur récupère une coupelle après avoir été touché, **il doit demander à un « ami » (de la vraie vie ou sur Internet) de l'aider** « **L'ami** » choisi **n'a pas le droit de refuser cette demande** et les deux « **amis** » devront commencer la prochaine traversée en se tenant la main.

Lors de cette traversée en binôme, « **l'ami sur Internet** » a la **possibilité de lâcher la main du joueur qui a fait appel à lui, au contraire d'un « ami de la vraie vie** ». Si un binôme parvient à traverser sans se faire toucher, le joueur du binôme qui avait une coupelle est autorisé à la déposer.

Si un « **problème** » réussit à toucher un joueur d'un binôme se tenant la main, alors :

○ Le **joueur sans coupelle en récupère une** pour la traversée suivante, l'autre garde sa coupelle, mais **aucun des deux « amis » n'est éliminé**.

○ Si les deux avaient une coupelle en main, les **deux « amis » sont éliminés** pour cette partie.

LA PARTIE S'ARRÊTE • • à la fin du temps imparti de trois minutes, ou lorsque tous les « **amis** » ont été éliminés. **Changer les « problèmes »** entre chaque partie. En six traversées, tous les « **amis** » doivent chercher à établir un record « **d'amis** » encore en jeu à la fin de la partie.



→ CONSEILS

- Veiller à ce qu'aucun « **ami** » (sur Internet ou dans la vie), ne refuse d'aider un joueur ayant été touché.
- S'assurer avant chaque départ que les « **amis sur Internet** » ont bien compris qu'ils avaient la possibilité de lâcher la main de leur partenaire.

→ COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVÉ

- Observer si les « **amis sur Internet** » restent plutôt solidaires ou s'ils n'hésitent pas à lâcher la main de leur partenaire.
- Observer les réactions des enfants dont les « **amis sur Internet** » lâchent la main.



DÉBAT 20MN

→ QUESTIONS

Ressentis et sensations

- Qu'avez-vous aimé ou moins aimé dans le jeu ?
- Comment se sont comportés les « amis sur Internet » ? Qu'avez-vous ressenti ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

- Avez-vous déjà été surpris par le comportement d'amis sur Internet ?
- Avez-vous des amis sur Internet que vous n'avez jamais ou pas beaucoup rencontré dans la vraie vie ?

Connaissances et représentations

- Qu'est-ce que l'amitié ?
- En quoi un ami de la vraie vie est-il différent d'un ami sur Internet ?

→ ELEMENTS CLÉS

Vous avez dû faire des choix importants pour réussir votre partie : **choisir un ami plutôt qu'un autre** pour ne pas vous faire éliminer, risquer de **vous sacrifier pour un « ami sur Internet »**, ou augmenter vos chances en jouant individuellement. Certains ont pu se sentir **trahis** ou **abandonnés** par des **« amis sur Internet »** à qui ils avaient pourtant **accordé leur confiance**. D'autres ont également été aidés **jusqu'au bout** par un « ami » (de la vraie vie ou d'Internet) et ont pu ressentir de la **reconnaissance** ou de la **gratitude**.

Avec l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux, nous donnons de plus en plus **d'importance à nos relations en ligne (ex. : jeux vidéo, chat en ligne, etc.)**. Comme cela a pu se produire dans le jeu, certains **« amis sur Internet »** ne sont pourtant **pas toujours dignes de confiance**. Les amis que l'on ne connaît qu'à travers l'usage d'Internet seront souvent **moins susceptibles de nous aider en cas de besoin**, et cela même si on a l'impression de bien les connaître.

L'amitié se base sur plusieurs choses : **l'intérêt pour l'autre, la confiance, le partage, l'empathie, la complicité**, etc. Bien sûr, il est possible de se faire des amis en ligne, comme il est possible d'être déçu ou abandonné par un ami de la vraie vie. Avoir des amis en ligne demande cependant **de se montrer plus prudent que lorsque l'on côtoie quelqu'un directement dans la vraie vie, car très souvent, on connaît moins la personne en ligne**. Parfois, on ne connaît même pas son prénom, on n'a jamais vu son visage, etc. De plus, il est beaucoup plus facile de mentir à propos de soi sur Internet que dans la vraie vie.

→ PISTES POUR MENER LE DÉBAT

- Autoriser au maximum deux prises de parole par enfant.
- À la fin du débat, noter sur une affiche les différences entre un ami dans la vraie vie et un ami sur Internet.

Faites remonter vos actions sur le site du PEF en flashant ce QR CODE





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre en quoi il est essentiel de pratiquer régulièrement des activités diversifiées.

- **Espace nécessaire**
2 Terrains de football (10 x 22 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 4 ballons de Football, 8 plots, 12 coupelles

COMPÉTENCES VISÉES

- Découvrir les bienfaits de l'activité physique régulière.
- Comprendre les risques d'une pratique prolongée des écrans.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges





→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Réaliser le maximum de tours d'horloge (en passes pour une équipe, en courant pour l'autre). Il s'agit du « jeu de l'horloge » adapté à la pratique du football. Il est possible de faire plusieurs groupes en fonction du nombre d'enfants.

Une équipe est placée en cercle et doit faire faire au ballon plus de tours que l'autre équipe, à l'aide de passes au pied (varier éventuellement la distance entre les joueur(se)s, le pied fort/faible...) entre les joueur(se)s de l'équipe. Un tour rapporte un point. Vous pouvez délimiter un ou plusieurs cercle avec des plots ou encore utiliser le rond central.

L'autre équipe est placée en file indienne face au cercle. Tour à tour, les joueur(se)s s'élancent en dribble balle au pied et réalisent un tour en courant autour de la première équipe le plus rapidement possible. Un tour réalisé rapporte un point.

Chaque équipe compte à haute voix les tours réalisés. Lorsque chaque joueur(se) de l'équipe qui court en relais est passé deux fois, la partie s'arrête et les deux équipes échangent les rôles.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Faire un ou deux terrains selon votre groupe d'enfants. Sur chaque terrain s'opposent deux équipes de six à huit joueur(se)s. Il s'agit d'un match à thème de football qui se déroule en quatre parties. Lors de chaque partie, les consignes et règles changent. Hormis les règles spécifiques mentionnées pour chacune des parties, le règlement reste celui du football, adapté à la catégorie d'âge.

RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PARTIE • •

○ **1^{ère} partie** (8 min) :

- Lorsqu'un but est marqué de manière collective (une passe décisive amenant le but), cela rapporte trois points.
- Lorsqu'un but est marqué de manière individuelle (sans passe décisive amenant le but), cela rapporte un point.

○ **2^{ème} partie** (8 min) :

- La partie se joue en auto-arbitrage, avec deux ballons en même temps.
- Lorsqu'un but est encaissé, le ballon est remis en jeu par un joueur(se) de ses six mètres.

○ **3^{ème} partie** (8 min) :

- Suite à chaque but marqué, un penalty (tentative depuis le milieu de terrain (15m) pour marquer un but, sans opposition de la défense) doit également être marqué par le même joueur(se) pour valider le but.

○ **4^{ème} partie** (8 min) :

- Augmenter les dimensions du terrain (de 10m dans la longueur et 10m dans la largeur).

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Quelle partie avez-vous le plus aimé ou le moins aimé ?
- Quels sont selon vous les bienfaits/avantages lorsqu'on pratique une activité physique régulièrement ?
- En quoi les règles ont modifié votre manière de jouer dans chacune des parties ? De quoi aviez-vous besoin dans chacune des parties pour réussir ?
- Si vous passez plus de temps à pratiquer des activités physiques variées que devant des écrans, quelles conséquences cela peut avoir ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

- Chacun a ses propres capacités, donc chacun est plus avantage ou plus en difficulté en fonction des situations.
- **La pratique** d'une activité physique régulière permet de développer différentes capacités :
- **Capacités sociales** : la partie 1 favorisait le jeu collectif
- **Capacités cognitives** : la partie 2 demandait plus de concentration (jouer avec 2 ballons)
- **Capacités psychologiques** : la partie 3 demandait plus de ressources psychologiques (maîtrise de soi pour inscrire le penalty)
- **Capacités physiques** : la partie 4 était plus intense, car le terrain était plus grand et cette partie était jouée en dernier
- Lorsque vous restez trop longtemps devant un écran, vous vous dépensez moins, vous rencontrez moins de personnes et vous n'êtes pas toujours actifs. Votre corps et votre esprit sont donc souvent moins sollicités !

Faites remonter vos actions sur le site du PEF en flashant ce QR CODE



ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

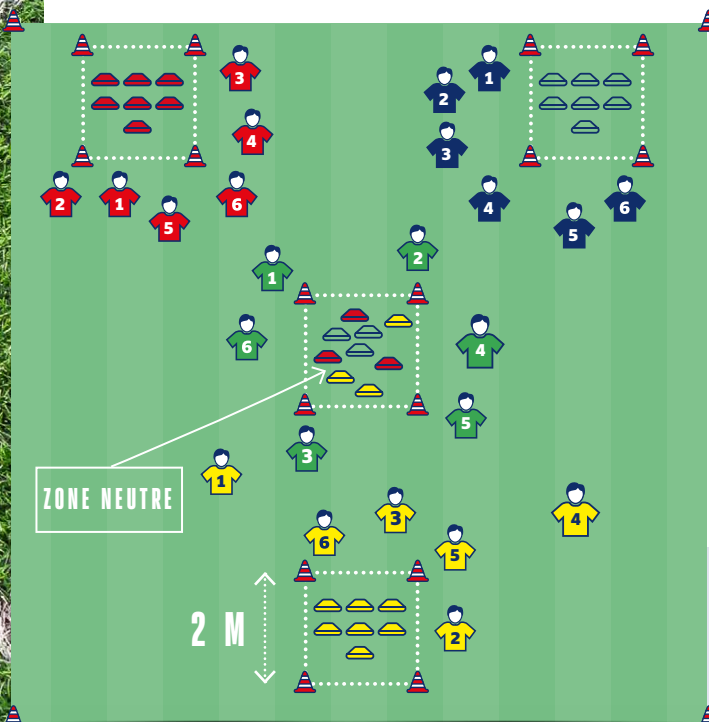
Développer de bonnes habitudes dans la gestion de son identité numérique.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 30 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
4 équipes
18 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
4 jeux de chasubles, 20 plots, 30 coupelles

MESSAGES CLÉS

- **Mon identité numérique**, c'est l'ensemble des contenus publiés sur Internet qui permettent de me définir en tant qu'individu.
- Toutes les informations personnelles que je publie sur Internet peuvent tomber dans le domaine public et y rester.
- Je dois prendre de bonnes habitudes pour me protéger, notamment en réfléchissant toujours avant de publier des informations personnelles ou des photos sur Internet.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un jeu sans thème
- Un jeu avec thème
- Un débat





JEU SANS THÈME

15MN 

BUT DU JEU • • Avoir le maximum de coupelles dans sa zone à la fin de la partie.

CONSIGNES • • Constituer quatre équipes mixtes et équilibrées. Distribuer un jeu de chasubles à chaque équipe. L'équipe en défense (en vert sur le schéma) se place dans l'espace de jeu. Les trois équipes attaquantes se placent au départ dans leurs zones respectives.

Chaque équipe possède dix coupelles (si possible de la même couleur que ses chasubles) dans sa zone, au début de la partie.

Au signal de l'animateur, les attaquants sortent de leur zone et ne pourront plus y rentrer avant la fin de la partie, sauf pour y déposer une coupelle. Les défenseurs doivent toucher les attaquants **à deux mains**. Quand un attaquant est touché, celui-ci doit aller chercher une coupelle dans sa zone et la déposer dans la zone neutre. Il doit ensuite effectuer un tour complet du terrain pour reprendre le jeu.

LA PARTIE S'ARRÊTE • • à la fin du temps imparti de trois minutes. Lors de chaque partie, l'équipe qui a conservé le plus de coupelles dans sa zone remporte la partie. Organiser plusieurs parties, en changeant à chaque fois l'équipe en défense.



→ RÈGLES

- Il est interdit de se pousser, de crocheter, de bousculer, etc.
- Il est interdit pour les attaquants de rentrer dans la zone neutre, sauf pour y déposer une coupelle.
- Il est interdit pour les défenseurs de rentrer dans la zone neutre ou les zones d'équipes.

→ VARIABLES

- Pour faire varier la difficulté, modifier les dimensions de l'espace et le nombre de coupelles.
- Pour augmenter la difficulté des défenseurs et faire varier les motricités mises en jeu, les défenseurs touchent à l'aide d'un ballon en mousse qu'ils pourront lancer.
- Pour augmenter la difficulté des défenseurs, autoriser les attaquants à retourner dans leur zone de départ, où ils sont protégés pendant cinq secondes maximum.



JEU AVEC THÈME

25MN

À partir de cette étape, la zone neutre représente « **Internet** », les coupelles sont remplacées par des cartes « **informations personnelles** ». Les défenseurs représentent les « **réseaux sociaux** ».



BUT DU JEU • • Diffuser le moins « d'informations personnelles » sur « Internet ».

CONSIGNES • • L'organisation générale du jeu reste identique.

Distribuer dix « **informations personnelles** » (annexe 1) à chaque équipe, sauf à l'équipe des « **réseaux sociaux** ». Distribuer une carte « **réseau social** » (annexe 2) à chaque joueur de l'équipe des « **réseaux sociaux** ». Elle indique quel type d'informations doivent leur donner les joueurs touchés.

Lorsqu'un « **réseau social** » touche un joueur, celui-ci doit aller déposer une « **information personnelle** » dans la zone « **Internet** ». Chaque « **réseau social** » doit indiquer au joueur touché quel type d'information (quel type de carte) le joueur touché doit déposer . Le joueur touché doit ensuite réaliser un tour de terrain.

Les informations personnelles sont divisées en deux catégories :

- En **rouge** les informations **sensibles** qui rapportent cinq points.
- En **jaune** les informations **peu sensibles** qui rapportent un point.



→ CONSEILS

- Veiller à ce que les « **réseaux sociaux** » informent bien les joueurs touchés du type d'informations qu'ils doivent récupérer, de sorte à ne pas fausser le décompte final de points.
- Si les joueurs vous interrogent sur la façon dont sont comptés les points, leur expliquer qu'ils doivent trouver par eux-mêmes. Il est possible de préciser que toutes les informations ne valent pas autant de points.

→ COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer les stratégies adoptées par les « **réseaux sociaux** » pour obtenir les « **informations personnelles** » des joueurs.
- Observer les réactions des enfants lorsqu'ils doivent donner aux « **réseaux sociaux** » des informations sensibles.



DÉBAT 20MN

→ QUESTIONS

Ressentis et sensations

- Qu'avez-vous aimé ou pas dans le jeu ?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vos « informations personnelles » étaient diffusées sur « Internet » ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

- Avez-vous déjà diffusé des informations personnelles vous concernant sur les réseaux sociaux ?
- Selon vous, certaines informations personnelles sont-elles plus sensibles que d'autres ?

Connaissances et représentations

- Qu'est-ce qu'on appelle « l'identité numérique » ?
- Quelles sont les bonnes habitudes à adopter pour se protéger sur Internet ?

→ ELEMENTS CLÉS

Lorsque vous deviez donner vos cartes, certains ont pu ressentir **de la colère, de la tristesse de la déception ou un sentiment d'injustice**. De plus, certaines cartes rapportaient plus de points que d'autres, sans que cela ne soit expliqué, ce qui rendait la partie encore plus difficile ou frustrante.

Dans le jeu, vous avez parfois été contraints de donner des informations personnelles aux « réseaux sociaux ». Sur Internet, **il peut vous arriver de diffuser des informations sur certains sites (adresse e mail, téléphone) ou de poster des photos personnelles**. Ces données sont parfois **réutilisées sur d'autres sites sans que vous le sachiez**, et peuvent se retrouver dans les mains d'inconnus. C'est **pourquoi certaines informations personnelles sont plus sensibles que d'autres** et qu'il ne faut pas les publier. C'est le cas de **toutes les données qui permettent de vous identifier directement** (ex. : nom, prénom, âge, adresse, etc. etc.).

Mon identité numérique, c'est l'ensemble des contenus publiés sur Internet qui permettent de me définir en tant qu'individu (profils sur les réseaux sociaux, contenus partagés, commentaires, blogs, etc.).

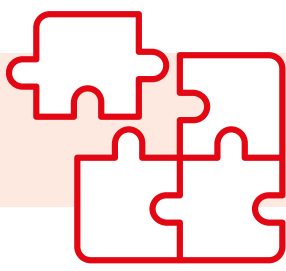
Certaines habitudes permettent de protéger son identité numérique : **réfléchir avant de publier, respecter les autres, nettoyer l'historique après chaque navigation, faire attention à ses mots de passe, aux photos que l'on publie, donner le minimum d'information personnelles, sécuriser ses comptes, vérifier ses traces, se créer plusieurs adresses e-mail ou encore utiliser un pseudonyme**.

→ PISTES POUR MENER LE DÉBAT

- Exploiter les annexes utilisées dans le jeu pour questionner et faire réagir les enfants.

Faites remonter vos actions sur le site du PEF en flashant ce QR CODE

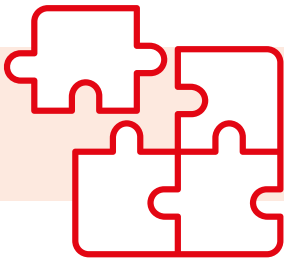




ANNEXE 1 (JEU AVEC THEME)

<p>Information PEU SENSIBLE</p> <p>Mon pseudonyme</p>	<p>Information PEU SENSIBLE</p> <p>Une photo de mon sportif préféré /ma sportive préférée</p>	<p>Information PEU SENSIBLE</p> <p>Le lien d'une vidéo que j'ai regardé</p>
<p>Information PEU SENSIBLE</p> <p>Un album de musique que j'ai écouté</p>	<p>Information PEU SENSIBLE</p> <p>Une photo de mon animal de compagnie</p>	<p>Information SENSIBLE</p> <p>L'adresse de mon domicile</p>
<p>Information SENSIBLE</p> <p>Mon numéro de téléphone</p>	<p>Information SENSIBLE</p> <p>Mon adresse e-mail</p>	<p>Information SENSIBLE</p> <p>Une photo de famille</p>
<p>Information SENSIBLE</p> <p>Le nom de mon école</p>	<p>→ CONSEILS</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Veiller à ce que chaque équipe d'attaquants ait cinq « informations sensibles » et cinq « informations peu sensibles ». ○ À imprimer et à placer dans chaque camp des équipes d'attaquants. 	





ANNEXE 2 (JEU AVEC THEME)

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
PEU SENSIBLE

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
PEU SENSIBLE

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
PEU SENSIBLE

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
PEU SENSIBLE



Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
SENSIBLE

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
SENSIBLE

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
SENSIBLE

Le joueur que je
touche doit
me donner
une information
SENSIBLE



→ **CONSEILS**

- Veiller à répartir équitablement ces cartes entre les « réseaux sociaux ».
- À découper et à distribuer aux « réseaux sociaux »





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

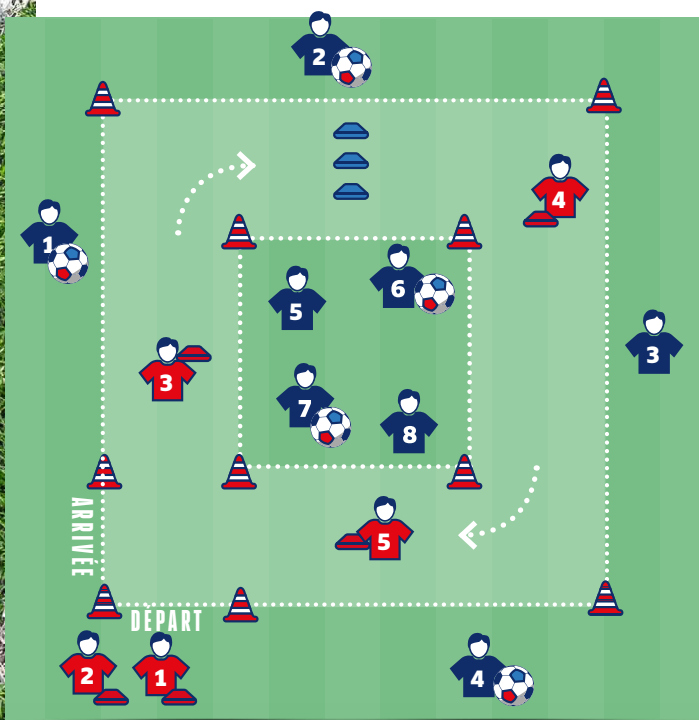
Comprendre que le cyberharcèlement est une forme de violence en ligne qu'il faut refuser.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 30 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
18 à 20 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
3 jeux de chasubles, 5 ballons en mousse, 12 plots, 40 coupelles

→ **MESSAGES CLÉS**

- Le cyberharcèlement peut se manifester de différentes façons et avoir de lourdes conséquences (souffrance, isolement, exclusion, etc.).
- Il peut y avoir différents rôles dans une situation de cyberharcèlement : victime, agresseur, complice.
- Je dois parfois faire preuve d'esprit critique pour éviter l'influence et la pression des autres.

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un jeu sans thème
- Un jeu avec thème
- Un débat





JEU SANS THÈME

15MN 

BUT DU JEU • • Ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti.

CONSIGNES • • Constituer deux équipes mixtes et équilibrées (selon le nombre d'enfants) et distribuer un jeu de chasubles à chaque équipe. L'équipe en défense (en bleu sur le schéma) se place autour du terrain de jeu et en son centre. L'équipe en attaque (en rouge sur le schéma) se place en deux colonnes au niveau de la zone de départ. Les départs des attaquants se font par deux et en autonomie par les enfants, une fois que le binôme précédent a passé la ligne de coupelles (en bleu sur le schéma).

Avant de s'élancer dans le couloir de jeu, chaque attaquant se saisit d'une coupelle. Si un attaquant fait un tour complet sans se faire toucher et qu'il rapporte sa coupelle au niveau de la ligne d'arrivée, il marque un point pour son équipe et dépose la coupelle dans la zone de dépôt.

Les défenseurs disposent de cinq ballons pour tirer sur les attaquants. Si un attaquant est touché par le tir d'un défenseur, il sort du terrain et revient se placer en attente avec les membres de son équipe. L'équipe de défenseurs sera divisée en deux groupes :

○ **Les tireurs** : interdiction de faire des passes à leurs partenaires, ils peuvent uniquement tirer sur les adversaires.

○ **Les passeurs** : interdiction de tirer sur les adversaires, ils peuvent uniquement faire des passes à leurs partenaires.

Des tireurs et des passeurs se placent au centre et à l'extérieur du terrain (ex. : deux passeurs et deux tireurs au centre, deux passeurs et deux tireurs à l'extérieur). Pour distinguer les rôles au sein de l'équipe des défenseurs, les joueurs porteront leurs chasubles de deux manières distinctes (ex. : autour du bras pour les passeurs). Au bout de deux minutes, inverser les passeurs et les tireurs.

LA PARTIE S'ARRÊTE • • Lorsqu'il n'y a plus de coupelles disponibles ou à la fin du temps imparti de quatre minutes. Changer les rôles attaquants/défenseurs à l'issue de la partie.



→ RÈGLES

- Il est interdit pour les attaquants de sortir des limites du terrain (ou ils doivent revenir au départ).
- Il est interdit pour tous les défenseurs tireurs de pénétrer dans le couloir de jeu, même pour récupérer un ballon.
- Il est interdit pour les défenseurs de viser la tête (cela ne compte pas comme une touche).

→ VARIABLES

- Pour faire varier la difficulté, varier les dimensions de l'espace et le nombre de ballons.
- Pour diminuer la difficulté des défenseurs, réduire le nombre d'attaquants qui courent simultanément sur l'espace de jeu.



JEU AVEC THÈME

25MN

À partir de cette étape, le terrain représente la « **navigation sur Internet** ». Les attaquants sont des « **internautes** », les tireurs sont les « **cyber harceleurs** » et les passeurs sont les « **complices** ». L'acte de toucher un « **internaute** » avec un ballon correspond à un « **cyberharcèlement** ».



BUT DU JEU • • Ramener le maximum de coupelles dans le temps imparti.

CONSIGNES • • L'organisation générale du jeu reste identique.

Les « **internautes** » ont pour objectif de ramener un maximum de coupelles en « **naviguant sur Internet** » et en évitant le « **cyberharcèlement** ». Au cours de la « **navigation sur Internet** », un « **internaute** » victime de « **cyberharcèlement** » est plus ou moins impacté selon le degré de répétition :

○ Si un « **internaute** » est victime une fois de « **cyberharcèlement** » lors d'une même « **navigation sur Internet** », il n'est pas impacté et rapporte une coupelle.

○ Si un « **internaute** » est victime **deux fois de « cyberharcèlement »** lors d'une même « **navigation sur Internet** », il rapporte une coupelle **mais aura une contrainte de déplacement** (ex. : à cloche pied) lors de sa prochaine « **navigation sur Internet** ».

○ Si un « **internaute** » est victime **trois fois de « cyberharcèlement »** lors d'une même « **navigation sur Internet** », il ne peut plus « **naviguer sur Internet** » et n'apporte plus de coupelle à son équipe jusqu'à la fin de la partie.

LA PARTIE S'ARRÊTE • • à la fin du temps imparti de quatre minutes . Comptabiliser le nombre de coupelles puis changer les rôles. L'équipe qui comptabilise le plus de coupelles dans son rôle « **d'internaute** » est déclarée gagnante . Dans chaque partie, au bout de deux minutes, inverser les « **cyber harceleurs** » et les « **complices** ».



→ CONSEILS

- En introduction, demander aux enfants de définir brièvement le cyberharcèlement (ou harcèlement en ligne).
- Proposer un temps de réflexion aux « **internautes** » pour déterminer une stratégie collective à adopter.

→ COMPORTEMENTS ET INDICES À RELEVER

- Observer si les « **cyber harceleurs** » adoptent une stratégie particulière (ex. : cibler un même enfant pour le toucher).
- Observer les comportements des « **internautes** » lorsqu'ils sont victimes d'exclusion.



DÉBAT 20MN

→ QUESTIONS

Ressentis et sensations

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous étiez touché par le « cyberharcèlement » ?
- Est-ce que vous avez ressenti la même chose lorsque vous étiez touché une seule fois ou plusieurs fois ?

Lien entre le jeu avec thème et le quotidien des enfants

- Certains ont-ils subi plus de « cyberharcèlement » que d'autres dans le jeu ?
- Est-ce que cela peut également arriver sur Internet ?

Connaissances et représentations

- Qu'est-ce que le cyberharcèlement ?
- Quels sont les différents rôles dans une situation de cyberharcèlement ?

→ ELEMENTS CLÉS

Plus vous étiez touchés dans le jeu, **plus les contraintes étaient grandes** : se déplacer à cloche pied, impossibilité de rapporter des coupelles à son équipe. De plus, il était difficile d'éviter les « **cyber harceleurs** » car ils étaient placés partout autour du terrain. Certains ont alors pu ressentir de la frustration, de la colère ou du découragement, notamment lorsque vous étiez touchés plusieurs fois.

Dans le jeu, selon le nombre de fois où vous étiez **victime de « cyberharcèlement »**, les conséquences variaient. Dans le quotidien, la situation est semblable. **Lorsque vous naviguez sur Internet vous pouvez subir des actes de cyberharcèlement.** Plus ces actes sont **répétés**, plus il est difficile de s'en **protéger** et plus les conséquences peuvent s'aggraver.

Le cyberharcèlement, ce sont **des actes hostiles et malintentionnés** (ex. : insultes, moqueries, menaces, rumeurs, etc.) **à répétition** envers une ou plusieurs personnes, **via des canaux numériques** et dans le but de l'affaiblir. Le cyberharcèlement peut avoir **de lourdes conséquences** pour les victimes, comme **des souffrances, de l'isolement ou de l'exclusion.**

Dans le jeu comme sur Internet, il y a différents rôles dans une situation de cyberharcèlement : **la victime** qui est la personne harcelée ; **le cyber harceleur**, celui ou celle qui effectue les violences ; **le(s) complice(s)**, celui/ceux qui aident ou soutiennent le harceleur.

→ PISTES POUR MENER LE DÉBAT

- Concernant les ressentis et sensations, effectuer un relais de la parole (chacun son tour, sans obligation de parole).
- Utiliser ensuite un bâton de parole.

Faites remonter vos actions sur le site du PEF en flashant ce QR CODE





ACTION TERRAIN

OBJECTIF DE L'ATELIER

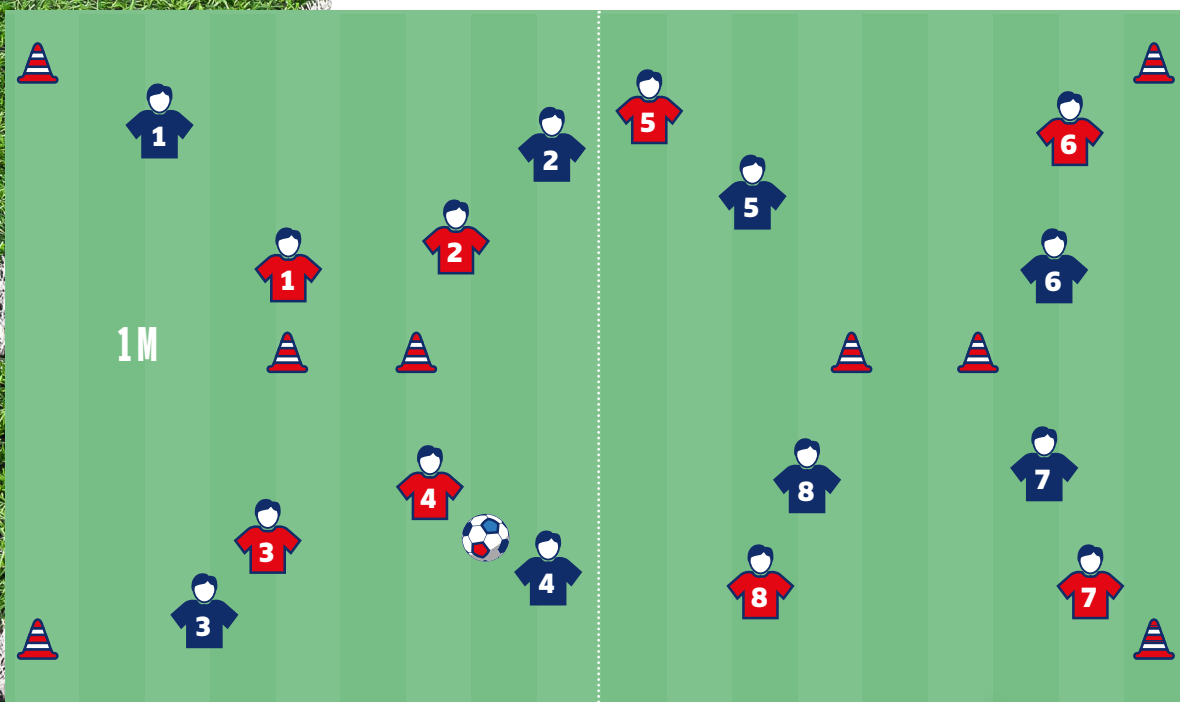
Découvrir que la diversité peut être source d'échanges et de partage.

- **Espace nécessaire**
1 Terrain de football (30 x 20 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 1 ballon de Football, 8 à 16 plots

COMPÉTENCES VISÉES

- **Découvrir la pratique** en mixité.
- **Comprendre** qu'une pratique peut être adaptée pour jouer et s'amuser tous ensemble.

MODÉLISATION DE L'ATELIER



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges



→ **ÉCHAUFFEMENT** 15MN ⌚

BUT • • Ramener le plus d'objets possible dans sa zone en une seule partie. Faire quatre équipes. Délimiter avec des plots une zone de départ pour chaque équipe et une zone centrale. Les quatre zones de départ peuvent être placées côte à côte ou autour de la zone centrale, mais doivent toutes être à égale distance (environ 15m) de la zone centrale. Une trentaine d'objets (chassubles, coupelles, cerceaux, etc.) se trouve dans cette zone.

Chaque équipe a un ballon. Chaque équipe doit ramener le maximum d'objets dans sa zone de départ avant la fin de la partie. Les joueur(se)s partent tour à tour ramasser un objet à la main dans la zone centrale, en se déplaçant balle au pied, en conduite de balle. Il est interdit de prendre plus d'un objet à la fois et il est interdit de partir chercher un objet tant que je n'ai pas le ballon dans les pieds (tant que le joueur(se) précédent ne me l'a pas passé). La partie s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'objets au centre et l'équipe qui a rapporté le plus d'objets remporte la partie.

→ **JEU SPORTIF** 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Les équipes sont constituées de six à huit joueur(se)s (nombre équilibrable de filles et garçons si possible) qui se répartissent sur chaque demi-terrain. La ligne médiane est infranchissable : sur un demi terrain, les quatre joueur(se)s d'une équipe attaquent face à ceux de l'autre équipe qui défendent. Sur l'autre demi-terrain, les rôles sont inversés.

Il s'agit d'une partie de football particulière : Une partie dure dix minutes :

- Au bout de cinq minutes, les attaquants et les défenseurs échangent leur rôle.
- À la fin de la partie, les joueur(se)s d'une des deux équipes échangent de demi-terrain afin de varier les oppositions.
- Pour récupérer le ballon, les défenseurs doivent intercepter une passe, ils n'ont pas le droit de prendre le ballon des pieds de l'attaquant
- Lorsqu'ils sont parvenus à intercepter le ballon, les défenseurs le transmettent aux attaquants de leur équipe situés de l'autre côté de la ligne médiane, sans opposition par l'équipe adverse.

RÈGLES • •

- Les filles défendent face aux filles, et les garçons face aux garçons
- Pour marquer un point, les attaquants doivent marquer un but en faisant rouler le ballon entre les deux plots, dans un sens ou dans l'autre. Le ballon doit être au sol au moment où il passe entre les plots
- Il est interdit de se déplacer avec le ballon : le ballon ne peut être déplacé que par des pass

→ **RETOUR AU CALME** 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Quelles stratégies avez-vous mis en place pour marquer ?
- Qu'avez-vous pensé du fait d'avoir des filles et des garçons mélangés dans la même équipe ?
- Connaissez vous des sports ou des formes de pratiques mixtes ? Qu'est-ce que cela peut apporter ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

- La mixité, c'est le fait de mélanger : des garçons et des filles, mais aussi des personnes de religions, d'origines, de catégories sociales différentes. Cela ne concerne pas uniquement la distinction entre filles et garçons, même si c'est souvent le cas lorsque l'on parle de « mixité ».
- Lorsque l'on pratique un sport mixte, pour gagner il est indispensable de coopérer avec les autres joueur(se)s de son équipe, peu importe si on est un garçon ou une fille.
- Grâce à des variantes de sports traditionnels connus, il est possible de jouer et de s'amuser tous ensemble, sans avoir forcément à jouer séparément.
- Lorsque vous êtes en ligne (sur les réseaux sociaux ou dans un jeu vidéo par exemple) c'est comme dans le jeu : il peut vous arriver de vous amuser ou de discuter avec des personnes que vous ne connaissez même pas, peu importe si ce sont des garçons, des filles ou parfois même des personnes qui vivent dans un autre pays.

Faites remonter vos actions sur le site du PEF en flashant ce QR CODE





ACTION TERRAIN



OBJECTIF DE L'ATELIER

Comprendre que respecter des règles est aussi une façon de se protéger.

- **Espace nécessaire**
2 Terrains de football (10 x 22 m)
- **Encadrement souhaité**
1 personne
- **Effectif idéal**
12 à 25 joueur(se)s
- **Durée de l'action**
60 minutes
- **Matériel nécessaire**
2 jeux de chasubles, 2 ballons de Football, 8 à 16 plots, 20 à 30 coupelles

→ **COMPÉTENCES VISÉES**

- **Respecter des règles** communes pour mieux jouer/vivre ensemble.
- **Adopter des bonnes pratiques** pour se protéger : sécuriser ses comptes, se déconnecter, choisir un mot de passe robuste, vérifier ses traces...

→ **MODÉLISATION DE L'ATELIER**



Afin d'atteindre cet objectif, nous vous proposons une séance de 60 minutes qui inclut :



- Un échauffement
- Un jeu
- Un retour au calme avec échanges



→ ÉCHAUFFEMENT 15MN ⌚

BUT • • Être l'équipe qui a réussi à conserver le ballon le plus longtemps à la fin de la partie. Faire deux équipes. Une équipe d'attaquants se place sur un espace délimité par des plots. Une équipe de défenseurs se place à l'extérieur du terrain.

Au départ, l'équipe d'attaquants se fait des passes, face à un seul défenseur sur le terrain. Toutes les quinze secondes et au signal de l'animateur, un nouveau défenseur rentre sur le terrain et tente de prendre le ballon à l'équipe d'attaquants. Si le ballon sort des limites du terrain (suite à une passe manquée ou un dégagement du

défenseur) le chronomètre est arrêté et remis à zéro. Les défenseurs sortent du terrain et un nouveau défenseur s'apprête à rentrer au signal de l'animateur. Les attaquants ont 5 tentatives pour tenter de conserver le ballon le plus longtemps possible, avant d'échanger les rôles des deux équipes. Annoncer le temps de conservation du ballon à chaque fois pour que l'équipe adverse tente de le battre. deux équipes. Annoncer le temps de conservation du ballon à chaque fois pour que l'équipe adverse tente de le battre.

→ JEU SPORTIF 30MN ⌚

BUT DU JEU • • Remporter la partie en marquant plus de points que l'équipe adverse.

CONSIGNES • • Il s'agit d'une partie de tennis-ballon. Former quatre équipes constituées de 3 à 4 joueur(se)s, selon le niveau de pratique ou la catégorie d'âge. Deux équipes s'affrontent sur chacun des deux terrains délimités par les plots et coupelles. Le filet habituellement utilisé en tennis ballon est remplacé par un espace de 1 à 2 mètres (aussi en fonction de l'âge des enfants). Enchaîner plusieurs parties, avec les règles de jeu suivantes.

RÈGLES COMMUNES À TOUTES LES PARTIES • •

- L'engagement se fait au pied et doit être joué dans le camp adverse en passant au-dessus de la zone centrale. Il doit être réalisé « en cloche », de sorte à ne pas mettre en difficulté les adversaires. Il est interdit de marquer un point sur son service.
- Le ballon ne peut rebondir sur le sol que deux fois par possession.
- Deux touches de balle maximum sont autorisées par joueur(se), et trois joueur(se)s par équipe maximum sont autorisés à toucher la balle avant de la renvoyer de l'autre côté du filet
- Le ballon peut être frappé ou touché par toutes les parties du corps, à l'exception des bras et des mains
- Le point est perdu si le ballon touche le sol à plus de deux reprises, à l'extérieur du terrain ou dans la zone centrale
- L'équipe qui emporte le point engage le point suivant.

RÈGLES SPÉCIFIQUES À CHAQUE PARTIE • •

- **1^{ère} partie** (1 minute d'explications puis 2*5 minutes de jeu en changeant l'équipe avantagée) :
 - Une équipe joue avec un espace réduit (un camp ne fait que 5m de large au lieu de 10m de large).
- **2^{ème} partie** (1 minute d'explications puis 2*5 minutes de jeu en changeant l'équipe avantagée) :
 - **8-10 ans** : Une équipe a le droit de bloquer le ballon à 2 mains et de le renvoyer au pied après un rebond au sol.
 - **10-12 ans** : Une équipe a le droit à une touche à la main ou au bras par possession.
- **3^{ème} partie** (1 minute d'explications puis 7 minutes de jeu) :
 - Les deux équipes bénéficient des mêmes règles : camp de surface équivalente et droit de bloquer le ballon à deux mains ou droit de toucher à la main ou au bras une fois par possession (en fonction de l'âge).

VARIABLES • •

- Faire varier les dimensions de la zone centrale pour plus de facilité ou de difficulté.
- Lorsque les joueur(se)s sont à l'aise techniquement dans la situation, imposer une dernière touche de balle qui se fait avec une partie précise du corps (avec la tête, le genou ou la poitrine par exemple).

→ RETOUR AU CALME 15MN ⌚

POUR INITIER LA RÉFLEXION (ÉMOTIONS ET RESENTIS) • •

- Qu'avez-vous ressenti lorsque l'équipe d'en face n'avait pas les mêmes règles que vous ?
- Dans le sport en général, pourquoi est-il nécessaire d'avoir des règles communes ? Qu'est-ce que cela permet ?
- Dans la vie ou sur internet, est-ce que tout le monde fonctionne avec des règles définies et partagées par tous ?
- Connaissez-vous des moyens pour vous protéger sur internet ?

PISTES D'ÉCHANGES • •

Lorsque les règles ne sont pas les mêmes pour tous, certains se retrouvent avantagés et d'autres désavantagés. Comme dans le jeu et dans le sport, des règles de vie communes permettent d'évoluer ensemble dans le respect et la cohésion. Elles permettent également de protéger chacun, ce qui n'est pas le cas lorsque certains bénéficient de règles spécifiques tandis que d'autres risquent de se mettre en danger.

- Cela est également valable dans la vie : par exemple sur Internet, un règlement international est censé permettre de sécuriser les données des utilisateurs et d'assurer une utilisation sûre d'Internet et des réseaux sociaux.
- Toutefois, il est nécessaire d'adopter de bonnes pratiques afin de se protéger (Ex : se déconnecter de ses comptes internet, utiliser des mots de passe robustes, vérifier ses traces sur les moteurs de recherche...)

Faites remonter vos actions sur le site du PEF en flashant ce QR CODE



2024-2025

ET PAF, LE PEF !

FÉLICITATIONS POUR CETTE ACTION PEF

 ÉTAPE SUIVANTE :

REMONTEZ L'ACTION VIA
FOOTCLUBS POUR PARTICIPER AU
CHALLENGE PEF ET VALORISER
VOTRE ENGAGEMENT.

 **RAPPELEZ-VOUS :**

CHAQUE MOIS, UNE NOUVELLE FICHE
ÉDUCATIVE À RÉALISER ENSEMBLE DANS TOUS
LES CLUBS ! #ETPAFLEPEF

