|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Autodéfense pour filles 12-15 ans** | Atelier découverte 3H | Médiathèque du Tonkin à Villeurbanne//Impact | Mel |
| Titre de l’activité | Dates et horaires 22/06/19 14h-17h | Organisatrices/teur | Formatrice(s) |

**Samedi 22 juin 2019, 14h00-17h00**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Durée** | **Activité** | **Objectifs** | **Matériel** |
| 14h00-14h1010’ | **Accueil**Signature du formulaire de présence + PrénomPrésentation de la formatrice et du programme | Établir un cadre et règles du groupeOrientation de basePrise de confiance | liste de participation |
| 14h10-14h2010’ | **Clarification des règles**De quoi avez vous besoin pour vous sentir bien/en sécurité cet aprem ?qu’est-ce que vous ne voudriez pas qu’il arrive içi ? |  | Papier paperboard |
| 14h20-14h3010’ | **Ronde présentation**Chaque P répond à tour de rôle aux questions suivantes :Qui es-tu ?Qu’est-ce que tu sais faire ?Qu’est-ce que tu voudrais savoir faire ? | Premier contact avec P, créer le lienCerner les profiles et demandes/objectifsObservation pour anticiper/prévenir problèmesRenforcer confiance en soi |  |
| 14h30-14h355’ | **Jeu de présentation****la chaîne des « j’aime »** | Mémoriser les prénomsValoriser chacune au sein du groupeMise en mouvement |  |
| 14h35-15h25’ | **Discussions de groupe : les stratégies de prévention**-Le groupe discute ce que l’on pourrait faire en cas d’agression-time’up-synthèse des stratégies | Construction collective de savoir (stratégies)Valoriser les ressources existantes | Cartes stratégies fofipetits papiersscotch |
| 15h-15h1010’ | **Le crocodile**- 2 manches | Prendre conscience de sa forcePromouvoir la solidarité entre fillestravailler la posture de la guerrière | Gros scotch (6M) |
| 15h10-15h4030’ | **les limites : 2 étapes, débrief court**Faire des paires où les partenaires se connaissent le moins possible; A est avec le dos contre le mur, B s'approche d'elle. 2 étapes: 1) A indique la distance agréable avec B; 2) ptit temps de discussion sur ce que ca fait quand ma limite est dépassée 3) A doit imposer sa limite avant transgression; | Prendre conscience de ses limitesExpérimenter la confrontation, la pose des limites |  |
| 15h40-15h55 | **PAUSE** |  |  |
| 15h55-16h | **Zip zap zoup** | Mise en mouvementjeu dynamisant |  |
| 16h-16h1515’ | **Crier**F explique comment crieréchauffementjeux : le mur du son, marmite des sorcières.  | Libérer la voixfaire le lien avec la posture de base |  |
| 16h15-16h4025’ | **Les armes corporelles**en cercle  : coup de pied, coup de poing marteau loco, coup de genou dans les testicules,**Frapper : coup de poing marteau et coup de genou** démonstration F-en file « indienne », les P frappent chacune leur tour d’abord un coup, puis un 2ème coup de l’autre main puis enchaînement de 3 coup de poing marteau-démonstration F coup de genou parties-en file « indienne », les P testent sur pao tenu par la F | amener les principes de base : force contre faiblesse, à travers, déterminationPrendre conscience de sa forceLier voix et effort physique | 2 Pao raquettes de frappe ? |
| 16h40- 16h45 | **visualisation** |  |  |
| 16h45-17h0015’ | **Cloture :**Retour sur l’apremBilan météo : caillou/pépite | Orientation futurLien avec vie quotidiennefeed back | Cartes de visite impact |

Activités bonus et/ou de remplacement :

-jeu packwoman/ Goumi

-discussion avec support BD pour aborder la question du harcèlement, des violences dans les relations intimes. (en remplacement des armes et cri?)

-Visualisation : bulle de sécurité , si le groupe a besoin de renforcement positif

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 30’ | **Les bd****En petit groupe, les P discutent des situations présentées par BDs. Elles décident a) ce que c’était comme agression, b) si la fille a bien réagi/si ça a marché, c) si elles feraient la même chose/quoi d'autre. Présentation au grand groupe et ajout d'idées.**Harcèlement : numéro gratuit, la peur comme levier=1enf/10Répété, escalade, intentionnel même si les auteurs n’ont pas conscience des conséquences, illes recherchent la sensation de pouvoirCyberharcèlement QUE FAIRE :-garder des traces des insultes, photos, menaces…-possible de demander les relevés de communication-sauvegarder les sms, mails…-changer de numéro de tel, d’adresse mail-suspendre ses comptes sur les réseaux le temps que ca se calme-demander le retrait de contenu aux sites qui les diffusent-informer de la situation aux plus de personnes possible-éduquer à l’usage des NTIC-soutenir et renforcer l’enfant ; l’aider à trouver des parades, lui donner des clés, le rassurer en renvoyant les responsabilités | Démystifier les violencesConstruction collective de savoirPrise de conscience des stratégies de prévention | BD de situations |