|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| 14h00-14h10  10’ | **Accueil**  Signature du formulaire de présence + Prénom  Présentation de la formatrice et du programme | Établir un cadre et règles du groupe  Orientation de base  Prise de confiance | liste de participation |
| 14h10-14h20  10’ | **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 |
| 14h20-14h30  10’ | **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 lien  Cerner les profiles et demandes/objectifs  Observation pour anticiper/prévenir problèmes  Renforcer confiance en soi |  |
| 14h30-14h35  5’ | **Jeu de présentation**  **la chaîne des « j’aime »** | Mémoriser les prénoms  Valoriser chacune au sein du groupe  Mise en mouvement |  |
| 14h35-15h  25’ | **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 fofi  petits papiers  scotch |
| 15h-15h10  10’ | **Le crocodile**  - 2 manches | Prendre conscience de sa force  Promouvoir la solidarité entre filles  travailler la posture de la guerrière | Gros scotch (6M) |
| 15h10-15h40  30’ | **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 limites  Expérimenter la confrontation, la pose des limites |  |
| 15h40-15h55 | **PAUSE** |  |  |
| 15h55-16h | **Zip zap zoup** | Mise en mouvement  jeu dynamisant |  |
| 16h-16h15  15’ | **Crier**  F explique comment crier  échauffement  jeux : le mur du son, marmite des sorcières. | Libérer la voix  faire le lien avec la posture de base |  |
| 16h15-16h40  25’ | **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, détermination  Prendre conscience de sa force  Lier voix et effort physique | 2 Pao  raquettes de frappe ? |
| 16h40- 16h45 | **visualisation** |  |  |
| 16h45-17h00  15’ | **Cloture :**  Retour sur l’aprem  Bilan météo : caillou/pépite | Orientation futur  Lien avec vie quotidienne  feed 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/10  Répété, escalade, intentionnel même si les auteurs n’ont pas conscience des conséquences, illes recherchent la sensation de pouvoir  Cyberharcèlement 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 violences  Construction collective de savoir  Prise de conscience des stratégies de prévention | BD de situations |