



4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Erasmus+ KA2 Strategic Partnership

Programme de formation

« Art, éducation civique, sport et entraînement pour l'inclusion des femmes migrantes »

Activités sportives pour l'autonomisation des femmes

Durée totale : 100 minutes

Introduction:

Par autonomisation des femmes, nous nous référons au processus par lequel les femmes, dans un contexte de désavantages du fait des barrières structurelles de genre, acquièrent ou renforcent leurs capacités, leurs stratégies et leur leadership, tant individuellement que collectivement, pour parvenir à une vie autonome dans laquelle elles puissent participer sur un pied d'égalité, en ayant accès aux ressources, à la reconnaissance et à la prise de décision dans toutes les sphères de la vie personnelle et sociale.

Le sport, dans sa forme la plus élémentaire, encourage une participation équilibrée et a la capacité de promouvoir l'égalité des sexes. Grâce au sport, les femmes et les filles sont autonomisées, leur participation génère des modèles et favorise un véritable changement des valeurs dans la société, dans toutes les modalités et avec tous les droits.

Ce module est un exemple de l'autonomisation des femmes par le sport avec une séance motivante d'autodéfense. Cette séance vise à développer les compétences en leadership, à créer des espaces sécurisés pour les participants, à fournir des outils de connaissances pour éliminer les obstacles et faciliter l'accès aux services, s'ils sont victimes de violence.

Matériel nécessaire :

- Un mouchoir ou un tissu
- Masques, foulards
- Cordes
- Salle adaptée à l'activité

Préparation de la séance/recommandation de ressources supplémentaires :

- ✓ Vérifier que l'aire d'activité est sécurisée
- ✓ Préparer le matériel
- ✓ Regarder d'autres vidéos, instructions, etc.

METHODOLOGIES

1. Formation individuelle
2. Légitime défense par paires
3. Activité de groupe ou d'équipe



4. Méditation

Objectifs d'apprentissage

Développer des aptitudes sociales

Développer la confiance en soi dans les activités de groupe

Développer ses capacités physiques

Améliorer l'estime de soi des femmes vulnérables

ACTIVITES

Activité 1 (20 minutes)

- 1.1. Vérifiez les conditions physiques et les blessures possibles des participants. Laissez-les se présenter et dire s'ils pratiquent une activité sportive, leurs préférences, etc.
- 1.2. Commencer par une courte période d'échauffement : (Tabata 5') sauts « jumping jack », planche, sautillements sur place, redressements assis
- 1.3. Ils peuvent pratiquer certains mouvements de base (squats, pompes, course), en suivant le rythme et en maintenant la distance.

Activité 2 (60 minutes)

2.1. Jeu du mouchoir sous conditions

Tout d'abord, nous développons le groupe en deux équipes, et les participants de chaque équipe reçoivent des numéros (1-1, 2-2, 3-3, etc.). Lorsque l'entraîneur dit un nombre, les participants de chaque équipe avec ce nombre, doivent faire 10 squats avant de courir pour ramasser le mouchoir. Répéter jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe participent.

2.2. Technique de contrôle au sol

Les participants sont séparés en 2 groupes.

Un groupe se pose sur le sol avec les yeux couverts et ils se tiennent bien entre eux, de sorte qu'il est difficile de les séparer les uns des autres.

L'autre groupe reste debout et sans se couvrir les yeux. Au signal de l'entraîneur, ils s'approchent du groupe sur le terrain, en essayant cependant de sortir quelqu'un de la prise. S'ils réussissent, ils l'apportent à leur groupe.

Le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les personnes du groupe sur le terrain soient attrapées.

2.3. Attaque, bras d'appui par derrière (bras en dessous)

Nous plaçons les participants en équipes de deux, en essayant de les rendre de taille, de poids et de niveau similaires. Pendant les 2 techniques, les participants changent de rôle entre agresseur et défenseur.

Le défenseur contrôle les bras de l'agresseur avec les mains et en même temps qu'il ouvre les jambes, abaisse son/son centre de gravité pour atteindre une position stable. Frappe ensuite le visage de l'agresseur avec un coude. (fig.1)

Après avoir pris de la distance, il/elle retourne rapidement à la poitrine de l'agresseur. (fig. 2) Enfin, il peut pousser l'agresseur avec les mains, lui donner un coup de pied sur le devant et s'enfuir.



Activité 3 (10 minutes)

Calme, stretching et méditation

EVALUATION / REFLECTION

Commencez par passer en revue ce qui s'est passé pendant l'activité. Les questions suivantes peuvent être utilisées :

Les instructions pour la séance étaient-elles claires et avez-vous compris comment procéder?

La séance vous a plu ?

La légitime défense a-t-elle bien fonctionné?

Comment vous sentiez-vous lorsque vous ne pouviez pas résoudre le problème, et quand l'avez-vous fait?

Comment avez-vous perçu le comportement de votre partenaire?

Comment avez-vous adapté votre comportement à son égard?

Qu'avez-vous appris de cette séance?

Comment tu te sens ?

Bibliography

- MANUEL COMPLET DE KRAV MAGA <https://g.co/kgs/mSeFg3>
- Robles Rodríguez, J. (2006) Judo para ciegos como contenido novedoso en las clases de Educación Física. Unidad Didáctica. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 6 (22) pp. 75-86
- <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista22/artiudociegos28.htm>
- For activity 2.3, watch the following videos with the group as additional support:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



<https://youtu.be/f8zD0bgdB8>
<https://youtu.be/rDiuHI0hQQg>
<https://youtu.be/G8vy9G35YUU>
<https://youtu.be/NrFsTcvK96w>
<https://youtu.be/yvJu00ULgA0>