



Engager les 10-12 ans pour  
l'égalité de genre grâce au sport

# Atelier Sport-plus

## sur la prévention de la violence basée sur le genre



Pour que chaque fille soit libre



URBAN YOUTH GAMES

# Introduction

Dans le cadre des Jeux Olympiques de la Jeunesse 2026, et grâce au soutien d'entreprises partenaires de Plan International Belgique, cet outil pédagogique a été conçu pour fournir aux enseignant·e·s du primaire, travaillant avec des enfants de 10 à 12 ans, des ressources pratiques visant à :

- prévenir les violences basées sur le genre (VBG),
- promouvoir un environnement d'apprentissage sûr et inclusif,
- encourager des comportements proactifs chez les enfants à travers le sport.

Cet outil a été adapté en collaboration avec Urban Youth Games, une ASBL qui favorise l'inclusion par le sport. Dans le cadre de ses activités, elle facilite la rencontre d'enfants avec et sans handicap et développe des programmes de sensibilisation aux valeurs olympiques et à l'inclusion, destinés aux écoles primaires de l'enseignement général et spécialisé.

**À noter :** Le manuel initial, destiné aux enseignant·e·s d'étudiant·e·s de premier cycle en Éducation physique et Sciences du mouvement, a été élaboré par des chercheur·e·s de la VUB dans le cadre du projet Transformative Power of Sport (achevé en 2024 et soutenu par l'UE) et enrichi par l'approche Sport-plus\*.

---

\* Dans les activités Sport-plus, le sport est utilisé comme un outil pour contribuer au bien-être et au développement des individus et des communautés, dans cet atelier un accent est mis sur la prévention des violences basées sur le genre.

# Table des matières

---

## Introduction 2

## Table des matières 3

## Contexte théorique 4

Comportement des témoins 4

## Atelier Sport-Plus sur la prévention de la violence basée sur le genre (VBG) à travers le sport 5

Objectifs 5

Lieu où réaliser les activités 5

Matériel nécessaire 5

Chronométrage 5

Informations générales pour les enseignant-e-s 6

## Déroulement 13

**Activité 1** Échauffement et espace sûr (10 minutes) 13

**Activité 2** Violence basée sur le genre (25 minutes) 14

**Activité 3** Circuit d'entraînement par intervalles à haute intensité (circuit HIIT) et régulation des émotions (40 minutes) 17

**Activité 4** Stratégies de réaction et organismes d'aide (35 minutes) 19

**Évaluation** (10 minutes) 20

## Annexe 1 : Énoncés Violence basée sur le genre 21

## Annexe 2 : Circuit HIIT 23

## Annexe 3 : Sommes arithmétiques 25

## Annexe 4 : Circuit de régulation des émotions 27

## Annexe 5 : Stratégies de réaction – illustrations des 5 D 29

## Annexe 6 : Réactions face au stress 31

## Annexe 7 : Affiche des organismes d'aide 33

## Sources 35

# Contexte théorique

## Comportement des témoins

Le comportement des témoins fait référence à la réaction ou à l'absence de réaction des individus qui sont témoins d'une situation d'injustice ou de violence, telle que la violence basée sur le genre (VBG). Ce comportement peut aller de l'intervention active à l'observation passive. En 2012, McMahon et Banyard<sup>1</sup> ont élaboré une typologie qui classe les différentes formes de comportement des témoins, afin de comprendre pourquoi et comment les gens interviennent ou n'interviennent pas dans des situations de violence ou de discrimination.

Dans leur typologie, McMahon et Banyard distinguent différentes réponses comportementales des témoins. La typologie nomme différents types de réactions, tels que les témoins passifs (qui ne font rien), les témoins indirects (qui, par exemple, avertissent une autorité) et les témoins directs (qui interviennent physiquement ou verbalement). Le modèle permet également de comprendre les facteurs psychologiques et sociaux qui déterminent si quelqu'un agit ou non. La science montre que lorsque les témoins sont conscient-e-s de leur rôle et adoptent un comportement positif en réaction directe, la probabilité que la violence ou l'injustice se reproduise est réduite.

	Proactive/directe	Réactif/Indirect
Positif/actif	<b>Intervention active</b> Le témoin adopte une attitude appropriée et fait preuve d'un comportement qui contribue à la prévention des VBG, par exemple en s'adressant à l'auteur-trice de l'infraction ou en apportant son soutien à la victime.	<b>Intervention indirecte</b> Le témoin cherche une solution indirecte, par exemple en faisant un rapport au service de conseil des étudiant-e-s ou à la ligne téléphonique d'urgence.
Négatif/passif	<b>Non-intervention délibérée</b> Le témoin est conscient-e du problème mais choisit de ne pas intervenir. Cela est souvent dû à la peur, au doute ou à l'incertitude.	<b>Passivité inconsciente</b> Le témoin ne reconnaît pas le comportement comme problématique et n'intervient pas. Il ou elle peut, par exemple, rire de la situation ou blâmer la victime.

# Atelier Sport-Plus

## sur la prévention de la violence basée sur le genre (VBG) à travers le sport

**Dans cet atelier, nous utilisons des méthodologies interactives et sportives pour introduire différents concepts liés à la VBG. Nous explorerons diverses approches pour aborder la VBG et découvrirons des stratégies pratiques de réaction, que vos élèves peuvent appliquer en tant que témoin de telles situations.**

### Objectifs

- Les enfants reconnaissent que les stéréotypes et les préjugés liés au genre peuvent accroître la probabilité d'une VBG.
- Les enfants réalisent que des événements traumatiques peuvent affecter leur système nerveux.
- Les enfants comprennent comment la régulation des réactions au stress aide à répondre aux situations de VBG.
- Les enfants reconnaissent qu'il·elle·s peuvent également jouer un rôle important dans la prévention des VBG.
- Les enfants découvrent différentes manières de réagir, en tant que victimes ou témoins, face à un comportement inapproprié dans les espaces publics.
- Les enfants découvrent différents organismes d'aide pour les victimes de violences basées sur le genre et de comportements inappropriés.

### Lieu où réaliser les activités

- Salle ou espace sportif

### Matériel nécessaire

- Support d'écriture tels que tableau à feuilles mobiles
- Stylos/crayons/marqueurs
- Grandes feuilles blanches
- Post-it
- Sifflet
- Annexe 1 : Énoncés sur la violence basée sur le genre
- Annexe 2 : Circuit HIIT
- Annexe 3 : Sommes arithmétiques
- Annexe 4 : Circuit de régulation des émotions
- Annexe 5 : Stratégies de réaction - Illustrations des 5 D
- Annexe 6 : Réactions face au stress
- Annexe 7 : Affiche des organismes d'aide
- Ordinateur portable/tablette/GSM - internet

### Chronométrage

**Durée :** 120 minutes

- Activité 1 : Introduction et espace de sécurité (10')
- Activité 2 : Violence basée sur le genre (25')
- Activité 3 : Circuit HIIT et circuit de régulation des émotions (40')
- Activité 4 : Stratégies de réaction et organismes d'aide (35')
- Évaluation (10')

## Informations générales pour les enseignant·e·s

**Cette section est théorique et vise à donner les informations de bases avant de pratiquer les activités. Idéalement, lisez-la avant de préparer les différentes activités.**

### Sexe et genre

---

Le **sexe** fait référence aux caractéristiques **biologiques** et **physiques** d'une personne à la naissance telles que les chromosomes, les hormones et les organes reproducteurs. Il est souvent décrit comme «masculin» ou «féminin». Ce concept n'est généralement pas modifiable dans le temps et l'espace ; il reste généralement le même quelle que soit la culture ou la période historique. Une personne peut naître avec des caractéristiques sexuelles masculines ou féminines, et ces caractéristiques biologiques sont similaires dans le monde entier.

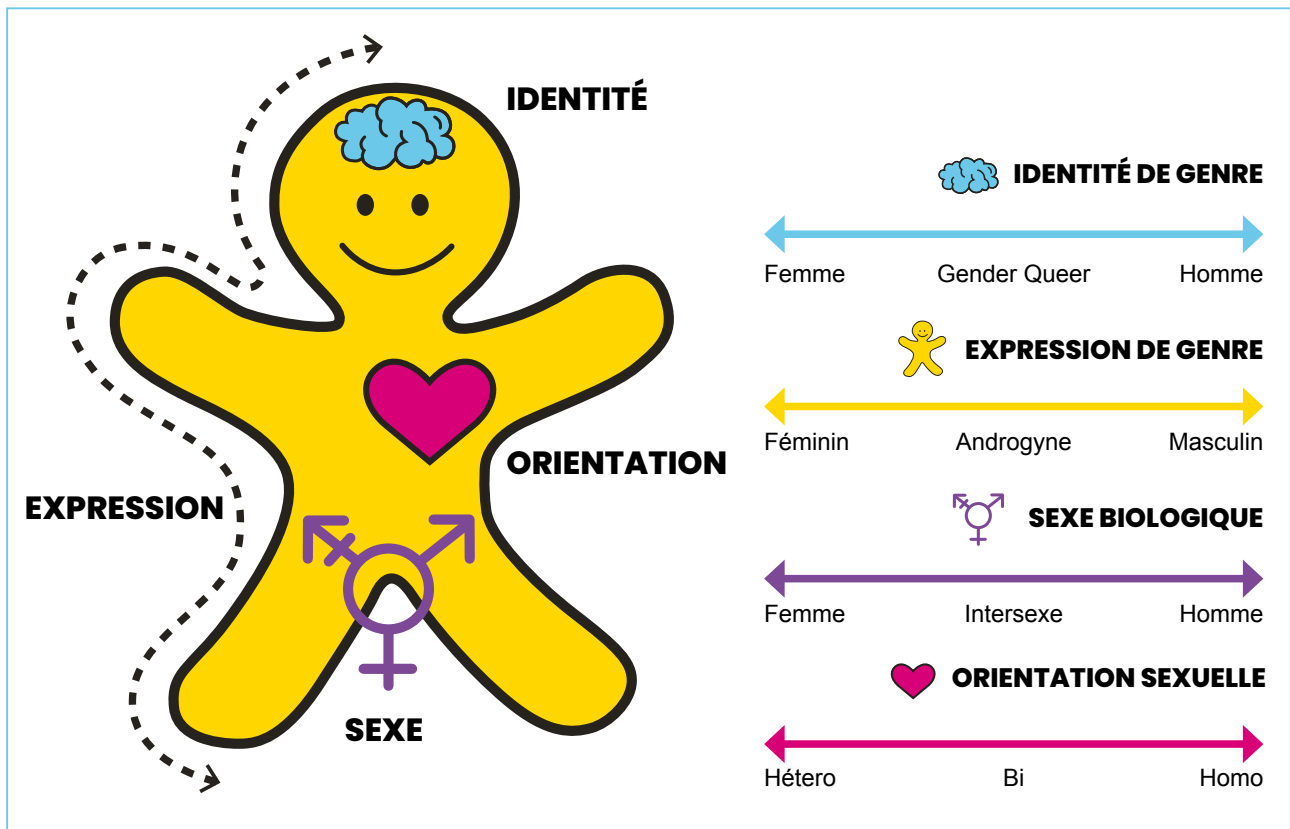
Le **genre** est le rôle **social** et **culturel**, l'identité et l'expression associés à la masculinité, à la féminité ou à d'autres catégories de genre. Il s'agit de la manière dont les gens s'identifient et fonctionnent dans la société et peut différer du sexe biologique. Ce que signifie être «homme» ou «femme» varie considérablement d'une culture à l'autre et d'une époque à l'autre. Par exemple, dans certaines cultures, porter une jupe est typiquement féminin (par exemple, dans de nombreuses sociétés occidentales), alors que dans d'autres cultures, comme l'Écosse (avec le kilt), cela est considéré comme masculin. Les normes de genre évoluent également avec le temps ; par exemple, ce qui était considéré comme un comportement approprié pour les femmes dans les années '50 (comme rester à la maison pour s'occuper des enfants) a changé dans de nombreuses sociétés aujourd'hui.

### Diversité des genres

---

La **diversité des genres** fait référence à la variation des identités et des expressions de genre au-delà de la division binaire traditionnelle de l'homme et de la femme. La **personne Gingenre** est un outil largement utilisé pour expliquer les différents aspects du genre et de l'identité. Il divise le genre en quatre composantes principales :

- 1. Identité de genre** : il s'agit de la manière dont une personne se perçoit et s'identifie intérieurement, par exemple en tant qu'homme, femme, les deux, ni l'un ni l'autre ou entre les deux. Il s'agit de la perception intérieure du genre, indépendamment du sexe biologique. Quelques exemples :
  - **Cisgenre** : personne qui s'identifie au genre qui lui a été assigné à la naissance.
  - **Transgenre** : personne qui ne s'identifie pas au genre qui lui a été assigné à la naissance.
  - **Personne non binaire** : personne dont le genre ne correspond pas uniquement à celui d'homme ou de femme, pouvant se situer entre, en dehors, ou sans affiliation à un genre précis.
  - **Fluide** : personne dont l'identité de genre varie ou fluctue entre différents genres au fil du temps, en fonction de facteurs personnels, émotionnels ou sociaux.
- 2. Expression de genre** : il s'agit de la manière dont une personne exprime son genre à l'extérieur, par exemple par ses vêtements, son comportement ou sa coiffure. L'expression du genre peut être masculine, féminine, androgyne ou un mélange des deux, et ne correspond pas nécessairement à l'identité de genre ou au sexe d'une personne. L'expression de genre d'une personne peut être considérée par la société comme plutôt féminine ou plutôt masculine.
- 3. L'orientation sexuelle** : Cela fait référence à l'attraction physique, romantique ou émotionnelle qu'une personne ressent envers d'autres. Cela est indépendant de son identité de genre ou de son sexe. Voici quelques exemples d'orientations, mais ils ne représentent pas l'ensemble du spectre :
  - **Hétérosexuel** : être attiré·e par des personnes dont l'identité de genre/sexe est différent.
  - **Homosexuel** : être attiré·e par des personnes ayant la même identité de genre/sexe. Le terme est principalement utilisé par des hommes qui sont attirés par des hommes.
  - **Bisexuel** : être attiré·e par des personnes ayant la même identité de genre/sexe ainsi que par d'autres identités de genre/sexe.
  - **Pansexuel** : être attiré·e par des personnes, indépendamment de l'identité de genre/sexe de l'individu.
  - **Asexuel** : Ressentir peu ou pas d'attraction sexuelle.



**4. Sexe biologique :** il s'agit des caractéristiques physiques qu'une personne possède à la naissance, telles que les chromosomes, les hormones et les organes sexuels. Une personne peut être biologiquement un homme, une femme ou être intersexuée (personne dont les caractéristiques sexuelles ne peuvent pas être (entièrement) classées comme masculines ou féminines).

**En résumé :** la **personne Gingembre** indique clairement que l'identité et l'expression de genre, l'orientation sexuelle et le sexe biologique sont des aspects distincts et indépendants. La diversité des genres signifie que dans tous ces aspects, il existe un large éventail de possibilités.

Chaque personne a une orientation sexuelle, une identité de genre unique et des caractéristiques d'expression et de sexe qui ne correspondent pas nécessairement au cadre de pensée normatif et binaire de la société. Ce sont tous des aspects différents de l'expérience individuelle du genre d'une personne. Cela fait partie de l'être humain. Le genre est un concept fluide et peut donc évoluer avec le temps. Il est très personnel pour chacun-e.

#### Par exemple :

- Une personne peut s'identifier comme non binaire (identité de genre), s'habiller de manière androgyne (expression de genre), être attirée par les femmes (orientation sexuelle) et être biologiquement féminine (sexe biologique).
- Un homme cisgenre (dont l'identité de genre correspond à son sexe biologique) peut s'habiller de manière masculine et être attiré par les femmes, mais ce n'est qu'une combinaison parmi d'autres.

### Des stéréotypes aux préjugés et à la discrimination

- Les **stéréotypes** sont des images simplifiées et souvent généralisées de groupes, fondées sur des caractéristiques telles que le genre, l'appartenance ethnique ou l'âge. Ils surviennent lorsqu'on ignore les différences et la complexité des individus.
- Lorsqu'ils sont adoptés sans réflexion critique, ces stéréotypes conduisent à des **préjugés** : des jugements positifs ou négatifs fondés sur l'appartenance à un groupe et non sur des qualités personnelles.
- Les préjugés sont à la base de la **discrimination**, qui consiste à traiter les gens de manière inégale ou injuste. Cela peut aller de l'exclusion à la violence verbale.

Par exemple : Un stéréotype sur les femmes est qu'elles sont émotives, ce qui peut conduire au préjugé selon lequel les femmes sont trop émotives pour diriger, ce qui peut entraîner le rejet d'une candidate, même si elle est qualifiée, pour un poste donné.

## Stéréotypes dans le sport

Les stéréotypes de genre jouent également un rôle important dans le domaine sportif. Selon la discipline, on s'attend souvent à ce que le sexe biologique, l'expression de genre et l'identité de genre correspondent aux exigences de celle-ci.

- Par exemple, **les activités de force et de vitesse sont souvent associées aux hommes et à une expression de genre masculine**, ce qui conduit à des préjugés sur les personnes qui les pratiquent.
- Par exemple, **le patinage artistique est souvent considéré comme un sport féminin**, où l'on attend des mouvements élégants. Si une athlète s'écarte de ce stéréotype, par exemple une femme dont l'expression de genre est masculine, elle peut être exclue parce qu'elle ne répond pas aux normes implicites. Cela montre comment les stéréotypes de genre dans le sport favorisent l'inégalité.
- Par ailleurs, dans le football, il existe souvent un stéréotype selon lequel les hommes sont machos et agressifs, ce qui peut influencer le comportement des joueurs. Les femmes qui jouent au football sont souvent considérées comme masculines, ce qui peut nuire à leur réputation. Ce mécanisme peut conduire à des discriminations, comme le fait de donner systématiquement moins de temps de jeu aux filles ou d'exclure les athlètes transgenres.

**En bref :** Les stéréotypes et les préjugés dans le sport renforcent donc l'inégalité de traitement et peuvent en fin de compte conduire à la discrimination, tant au niveau individuel qu'institutionnel.

## Violence basée sur le genre

La violence basée sur le genre désigne **toute forme de violence – physique, psychologique, sexuelle, ou négligence – dirigée contre une personne en raison de son sexe ou de son identité de genre.**

Par exemple : harcèlement sexuel, stalking, violence conjugale, discrimination basée sur l'identité de genre ou l'expression de genre. Ce type de violence est souvent le résultat des inégalités entre les sexes et des rôles de genre existants dans la société. Il s'agit d'un terme générique qui englobe diverses formes de violence, telles que le sexisme, la discrimination, les comportements sexuels inappropriés, la violence conjugale, les mariages forcés, les mutilations génitales, la traite des êtres humains, le féminicide, ainsi que la violence envers les personnes trans, non binaires et intersexes.

## Exemples concernant des enfants de 10 à 12 ans

- Se moquer d'une fille en disant que « les filles ne sont pas fortes » ou qu'elles ne peuvent pas jouer au football.
- Harceler un garçon parce qu'il aime des activités considérées comme « féminines ».
- Faire des commentaires déplacés sur le corps d'un·e camarade de classe.
- Intimider un·e enfant perçu comme différent dans son expression de genre.

**Le comportement sexuel inapproprié<sup>2</sup>** est un terme générique désignant toutes les formes d'interaction sexuelle où les limites d'une personne ne sont pas respectées. Cela relève de la violence basée sur le genre lorsque l'acte est dirigé contre une personne en raison de son genre (identité de genre, expression de genre, sexe biologique et orientation sexuelle). Le consentement mutuel fait défaut. On peut distinguer deux types de comportements sexuels inappropriés.

1. **Sans contact physique :** comportement sexuel inapproprié n'impliquant aucun contact physique - harcèlement sexuel
  - Commentaires sexuels
  - Insinuations ou blagues à caractère sexuel
  - Regarder quelqu'un de manière sexuelle
  - Montrer des parties intimes du corps

- 2. Avec contact physique :** contact physique sexuel
- Abus sexuels: toucher, caresses ou baisers non désirés
  - Violence sexuelle: viol

**En bref :** Le problème des VBG ne concerne pas seulement les victimes, mais aussi la société dans son ensemble, qui perpétue les normes et les valeurs qui soutiennent ce comportement. Les stéréotypes et les préjugés liés au genre peuvent constituer la base de la VBG, car ils créent des attentes et des normes qui sont nuisibles à celles et ceux qui ne s'y conforment pas. Ces stéréotypes sont profondément ancrés dans la société et sont également très présents dans le monde du sport, entre autres.

## Violence basée sur le genre dans le sport

Dans le monde du sport, les violences basées sur le genre se manifestent de différentes manières :

- 1. Le comportement sexuel inapproprié :** les athlètes féminines font souvent l'objet de commentaires non désirés, d'avances ou de violences physiques de la part d'entraîneur·e·s, de joueur·se·s ou de spectateur·trice·s, ce qui compromet leur participation au sport.
- 2. Exclusion et harcèlement :** les athlètes qui ne se conforment pas aux normes de genre traditionnelles, comme les athlètes transgenres ou non binaires, sont souvent victimes d'exclusion et de violence, ce qui crée un environnement dangereux.
- 3. Stéréotypes et préjugés :** les stéréotypes de genre poussent les hommes à se comporter de manière agressive et font également pression sur les femmes pour qu'elles répondent à des normes spécifiques, ce qui nuit à leur bien-être mental.
- 4. La discrimination institutionnelle :** les politiques peuvent désavantager les femmes et les groupes minoritaires, par exemple en leur accordant moins d'attention de la part des entraîneur·e·s ou moins de temps de jeu.
- 5. Dynamique du pouvoir :** les entraîneur·e·s et les membres de l'équipe peuvent abuser de leur position, ce qui peut conduire à une culture de la violence et de l'intimidation.

**Important :** Les hommes peuvent aussi être victimes de violence interpersonnelle dans le sport. Cela peut aller de l'intimidation physique à l'abus émotionnel et psychologique. Cette violence est parfois non reconnue ou minimisée en raison des stéréotypes de genre qui considèrent les hommes comme forts et inébranlables. Il est crucial de reconnaître le problème de la violence interpersonnelle dans le sport sous toutes ses formes, quel que soit le sexe des victimes.

Les VBG dans le sport peuvent avoir des conséquences importantes pour les athlètes concerné·e·s, leurs performances et leur bien-être général. Il est essentiel de sensibiliser et d'élaborer des politiques qui promeuvent l'égalité de genre et combattent la violence dans le sport.

## Réactions au stress

Le stress peut provoquer quatre réactions principales chez une personne. Pour aider les enfants à mieux les comprendre, on propose de les illustrer avec des animaux<sup>3</sup>, plus faciles à imaginer et à retenir. Cela permet de rendre le stress plus concret, de montrer que ces réactions sont normales, et de faciliter les échanges.

### 1. Combat

Dans une réaction de combat, une personne tente activement de faire face à la menace, par exemple en se défendant physiquement ou verbalement. Les symptômes comprennent une agressivité accrue, une respiration rapide et un sentiment d'agitation.



Le **lion** symbolise la réaction de combat, qui consiste à se confronter pour garder le contrôle de la situation. Tout comme un lion qui défend son territoire, une personne en mode combat réagit avec une agressivité et une détermination accrues. Cela peut se manifester par des muscles tendus, une respiration rapide et un fort besoin d'agir pour aborder le conflit directement.

## 2. Fuite

La réaction de fuite se produit lorsqu'une personne tente d'échapper à la menace. Elle se caractérise par un rythme cardiaque rapide, de l'anxiété, de l'agitation et une tendance à prendre ses distances.



Le **cerf** est un exemple de réaction de fuite, où une personne essaie d'éviter le danger. Tout comme un cerf qui s'enfuit au moindre signe de danger, une personne dans cet état réagit en cherchant à prendre ses distances, à s'éloigner physiquement ou à se fermer mentalement. Les symptômes comprennent un rythme cardiaque rapide, une vigilance accrue et un besoin impérieux de quitter la situation.

## 3. Figement

Lorsque se battre ou fuir ne semble pas être une option, une personne peut se figer et ne pas réagir. Cela se caractérise par une paralysie, des difficultés à bouger ou à parler, et parfois un sentiment de dissociation.



L'**écureuil** symbolise la réaction de figement. Comme l'écureuil qui se raidit lorsqu'il est menacé, une personne qui a cette réaction est incapable de bouger ou d'agir. Cette réaction peut se manifester par une paralysie, une difficulté à parler et parfois un sentiment d'être «coincé». Le corps reste immobile dans l'espoir de ne pas être remarqué par le danger.

## 4. Adaptation

La réaction d'adaptation se produit lorsqu'une personne tente de neutraliser la menace en adoptant un comportement de soumission ou de conformité. Cela peut conduire à éviter les conflits et à supprimer ses propres besoins.



La **souris** représente la réponse d'adaptation, où une personne essaie de s'adapter pour neutraliser le danger. Comme la souris qui se soumet pour éviter les conflits, une personne dans ce mode réagit en faisant plaisir à l'autre, même si cela implique de supprimer ses propres besoins. Cette réaction peut se manifester par le fait d'éviter les conflits et d'être extrêmement conciliant-e avec les besoins des autres.

## Caractéristiques physiques des réactions au stress

Chaque réaction au stress s'accompagne de **manifestations physiques spécifiques** qui nous préparent à réagir rapidement. Le mode combat se traduit souvent par des muscles tendus et une respiration rapide ; le mode fuite provoque une accélération du rythme cardiaque et une froideur des membres lorsque le sang afflue vers les muscles ; le mode figement se traduit par un raidissement et une respiration superficielle ; et le mode adaptation se traduit souvent par une vigilance accrue et une tension musculaire au niveau du cou et des épaules. Ces réactions sont des signaux naturels indiquant que le corps se prépare à combattre, à fuir, à se figer ou à s'adapter. Ainsi, pendant le circuit HIIT (activité 2), les enfants feront l'expérience directe de ce que signifie être en état de stress.

## Régulation des émotions

Après la réaction de stress, il est important de récupérer. Grâce à des techniques telles que la respiration et la relaxation, les enfants peuvent aider leur corps à revenir à un état de repos (le rythme cardiaque ralentit, la respiration devient plus profonde et plus lente, les muscles se détendent, etc.). La régulation des émotions les aide non seulement à gérer leurs propres émotions, mais aussi à réagir de manière constructive aux conflits et à contribuer à un environnement sûr.

**La régulation des émotions est une compétence essentielle qui permet aux enfants de faire face à des situations stressantes de manière saine.** Elle les aide non seulement à gérer leurs propres émotions, mais aussi à réagir plus efficacement à des situations difficiles dans leur environnement. Apprendre à reconnaître et à réguler les réactions au stress contribue à leur bien-être et renforce leur **capacité à agir en tant que témoins positifs dans les situations de conflit**. La régulation des émotions joue donc un rôle important dans leur développement personnel et leurs interactions sociales.

Les réactions face au stress peuvent générer deux types de comportements :

- Le comportement régulé implique que l'enfant reste calme, pose des questions pour mieux comprendre la situation et cherche une solution constructive.
- Le comportement non régulé signifie que l'enfant réagit de manière impulsive ou en réagissant de manière confuse sans comprendre la situation.

## Stratégies de réaction

---

Les témoins ou les spectateur·trice·s de VBG ou de comportement (sexuel) inapproprié n'osent souvent pas agir de peur d'être elles ou eux-mêmes victimes. Cette attitude est une réaction très naturelle, les gens ont tendance à s'adapter au comportement de la foule ou du groupe avec le raisonnement sous-jacent suivant : « Si le groupe n'agit pas, je ne ferai rien non plus (pour des raisons de sécurité) ». Pour surmonter cet obstacle, il est essentiel d'être conscient·e de ce type de comportement typique du groupe qui encourage à détourner le regard et à ne rien faire. Il suffit d'un déclic mental pour faire le premier pas et prendre la défense d'une personne confrontée à ce type de situation.

**Les 5 D sont des stratégies de réaction qui peuvent être appliquées par les témoins qui voient un comportement indésirable se produire, et qui souhaitent contribuer à une solution constructive.** Voici les différentes façons dont vous pouvez réagir en tant que témoin, bien que cela dépende évidemment de la situation à laquelle vous êtes confronté·e.

### Comment expliquer aux enfants les 5 D

---

#### 1. Distraire (voir annexe 5, figure 1)

**Parfois, tu peux aider sans t'adresser directement à la personne qui embête.** Tu peux détourner l'attention en parlant d'autre chose ou en faisant semblant d'avoir besoin d'aide. Parle plutôt à l'enfant qui se fait embêter et ignore celui ou celle qui dérange. Par exemple, tu peux :

- Poser une question simple (« Tu sais où est le prof ? »)
- Faire comme si tu étais perdu·e,
- Commencer une discussion sur un autre sujet (« Tu viens jouer avec nous ? »),
- Te placer entre les deux enfants,
- Créer une petite distraction (faire tomber un objet, appeler quelqu'un).

Le but est de stopper la situation pour que l'enfant ne soit plus seul·e et que le problème s'arrête, sans créer de conflit.

#### 2. Déléguer (voir annexe 5, figure 2)

**Tu n'as pas besoin de gérer une situation difficile tout seul·e.** Tu peux demander de l'aide à d'autres personnes pour agir ensemble. Être plusieurs, c'est mieux : on est plus fort·e·s ensemble et ça peut aider à résoudre le problème sans que tout repose sur une seule personne. Tu peux parler à quelqu'un de responsable, comme :

- Tes parents ou une personne de ta famille en qui tu as confiance
- Un·e enseignant·e
- Un·e adulte dans un magasin ou un autre lieu
- le chauffeur ou la chauffeuse de bus

En cas de danger immédiat, tu peux appeler le 112 pour demander de l'aide à la police (si tu es en possession d'un GSM). Avant d'appeler, essaie de vérifier avec la personne qui est embêtée si elle veut que la police intervienne. Tu peux utiliser la tactique de la distraction pour attirer son attention et lui demander calmement ce qu'elle préfère faire.

#### 3. Dialoguer (voir annexe 5, figure 3)

**Tu ne peux pas intervenir en toute sécurité ?** Dans ce cas, garde un œil sur la situation et propose ton aide par la suite. Ensuite, montre que tu es là pour écouter ou soutenir la personne plus tard.

Même si la situation se termine vite, tu peux parler à la personne après. Voici comment tu peux l'aider :

- Demande-lui comment elle va.
- Dis que tu es désolé·e de ce qui lui est arrivé.
- Demande si tu peux faire quelque chose pour elle.
- Propose de rester avec elle ou de l'accompagner quelque part.

Dis-lui que tu peux l'aider à trouver de l'aide ou à signaler ce qui s'est passé si elle le souhaite.

Reste avec la personne jusqu'à ce qu'elle se sente en sécurité. Encourage-la à demander de l'aide ou à témoigner, mais respecte toujours ce qu'elle veut. Évite de parler ou d'agir comme si tu étais "au-dessus" d'elle, car cela peut rendre la situation encore plus difficile.

#### 4. Diriger (voir annexe 5, figure 4)

**Parfois, tu peux dire clairement stop si quelqu'un se comporte mal.** Parle calmement et avec respect et explique que ce comportement n'est pas correct. Tu peux dire ce que tu vois, sans insulter ni te moquer, par exemple : « Arrête, ce n'est pas sympa » ou « On ne parle pas comme ça ici ». Avant d'intervenir, pose-toi ces questions :

- Est-ce que je suis en sécurité ?
- Est-ce que l'autre enfant est en sécurité ?
- Est-ce que la situation risque de devenir pire ?
- Est-ce que la personne a envie d'aide ?

Si tu te sens en sécurité, tu peux agir. Quand tu parles, reste bref·ve et ne te dispute pas. Le plus important est de soutenir la personne qui se fait embêter, pas de gagner une discussion.

#### 5. Documenter (voir annexe 5, figure 5)

**Si quelqu'un est déjà en train d'aider, tu peux quand même noter ce qui se passe pour aider plus tard.** Tu peux écrire ou filmer ce qui arrive seulement si c'est sûr.

##### Note bien :




- Où et quand ça se passe (lieu, date, heure)
- Ce que fait la personne qui embête
- Comment réagit la personne harcelée et les témoins
- Comment l'incident se déroule

##### Important :

- Respecte la vie privée des autres.
- Ne montre ces notes ou vidéos qu'à la personne concernée ou aux adultes responsables (enseignant·e, police...), jamais sur Internet ou aux ami·e·s.
- Faire ça aide à résoudre le problème sans se mettre en danger et montre que les comportements mauvais ne passent pas inaperçus.
- Ne documente jamais quelqu'un de manière identifiable sans son accord.

## Organismes d'aide expliqués aux enfants

Que faire si quelqu'un est victime de violence ou de comportements inappropriés ? Si toi ou quelqu'un que tu connais subit des violences, demander de l'aide est très important. Tu n'es jamais seul·e.

 <b>En personne</b>	 <b>En ligne (pour parler avec des experts)</b>	 <b>Par téléphone</b>
<p><b>Parle à un adulte de confiance :</b> enseignant·e, responsable, animateur·trice. Tu peux expliquer ce qui s'est passé ou juste dire que tu as besoin d'aide.</p> <p><b>Police</b> si quelqu'un est en danger immédiat.</p>	<p><b>103 Écoute-Enfants :</b> ligne d'écoute pour les enfants en difficulté</p> <p><b>Prisme Fédération :</b> pour parler de qui tu es ou de ton orientation sexuelle/identité de genre</p> <p>Pour des <b>situations graves</b>, comme des violences sexuelles, il existe des expert·e·s :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Centres spécialisés pour violences sexuelles</li> <li>• SOS Viol</li> </ul>	<p><b>103 (Écoute-Enfants)</b> pour parler si tu es en difficulté</p> <p><b>107 (Télé-Accueil)</b> pour parler si tu te sens seul·e ou en détresse</p> <p><b>112</b> numéro d'urgence si quelqu'un est en danger</p> <p><b>Rappelle-toi :</b> demander de l'aide n'est jamais une mauvaise chose. Même si tu n'es pas sûr·e, parler à un adulte ou appeler une ligne d'aide peut te protéger ou protéger la personne concernée.</p>

# Déroulement

**Conseil :** Vous pouvez proposer cette séance après que les élèves aient suivi une formation EVRAS.

## Adaptation de l'activité pour les élèves en situation de handicap

L'inclusion fait partie des valeurs fondamentales de Plan International et Urban Youth Games. Dans le cadre de ce manuel, nous tenons à garantir l'inclusion de tou·tes les élèves. Il est donc essentiel d'adapter la session, y compris celles que vous animerez sans notre présence.

### Pourquoi adapter ?

L'activité de ce dossier pédagogique n'est pas rigide, elle est adaptable aux contextes et réalités de vos classes. Les élèves vivant avec un handicap doivent pouvoir : comprendre les messages, participer aux activités, exprimer leurs idées, se sentir valorisés. L'inclusion renforce le message central du manuel : chacun·e a sa place dans le groupe.

### Comment adapter ?

- Ajuster les consignes (plus simples, reformulées).
- Proposer plusieurs façons de participer (oral, dessin, objets, gestes, pair·e·s aidant·e·s).
- Adapter le rythme (pauses, temps supplémentaire).
- Modifier légèrement les exercices si nécessaire (distance, règles, espace sécurisé).
- Assurez-vous de l'accessibilité du local de l'activité aux élèves à mobilité réduite.
- L'objectif pédagogique reste le même ; seule la méthode change.

N'hésitez pas à consulter vos collègues ayant de l'expérience avec les élèves porteurs et porteuses de handicap, notamment dans les activités sportives : enseignant·e·s spécialisé·e·s, coordinateur·ice·s inclusion, éducateur·ice·s, psychomotricien·ne·s. Leur expertise peut vous aider à ajuster efficacement l'activité.

## Activité 1 Échauffement et espace sûr (10 minutes)

### Phase 1 : Échauffement

#### Instructions

Demandez aux enfants quel est l'athlète le ou la plus rapide qu'il·elle·s connaissent. Expliquez-leur qu'il·elle·s doivent utiliser cette personne comme exemple au cours de cette activité, car il·elle·s doivent essayer d'être plus rapide que leur propre nom au cours de l'exercice.

Mettez tou·te·s les enfants en cercle et expliquez l'exercice :

Les élèves se tiennent debout en cercle. Une personne dit le prénom de son voisin·e de gauche. Aussitôt, deux actions commencent en même temps : la personne appelée court à l'extérieur du cercle, dans le sens des aiguilles d'une montre, pour revenir à sa place, tandis que le prénom est transmis de personne à personne vers la droite (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre) jusqu'à atteindre la personne à gauche de celle qui court. La première personne (voix ou la personne qui court) arrivée gagne. Quand tout le monde est revenu et que personne ne court, un·e nouveau·elle participant·e peut lancer un nouveau tour en appelant le prénom de son voisin·e de gauche.

## Phase 2 : Espace de sécurité

### Instructions

Lors de cette activité, vous allez aborder des sujets personnels et parfois sensibles. Voici comment guider les enfants :

✓ **Sécurité et choix :** Expliquez aux enfants qu'ils ou elles peuvent à tout moment dire qu'ils ou elles ne sont pas d'accord avec une activité ou se mettre à l'écart. Insistez sur le fait que personne n'est obligé de partager quoi que ce soit.

✓ **Règles de base :**

- Respecter ce que les autres partagent.
- Encourager l'écoute active et la bienveillance.

✓ **Attitude de l'enseignant-e :**

- Restez neutre et rassurant-e.
- Montrez que tout le monde a le droit de ses émotions et que les sentiments exprimés sont pris au sérieux.
- Intervenez uniquement si un-e enfant est en danger ou si la situation devient trop difficile à gérer seul-e.

**Conseil pratique :** répétez ces règles au début et rappelez-les si nécessaire pendant l'activité pour créer un espace sûr et respectueux.

## Activité 2 Violence basée sur le genre (25 minutes)

### Matériel nécessaire

- Tableau à feuilles mobile (si possible)
- Feuilles de papier
- Stylos/crayons/marqueurs
- Ordinateur portable/tablette/GSM pour montrer une petite vidéo
- Annexe 1 imprimée
- Post-it (optionnel - pour couvrir les réponses des énoncés)

### Instructions

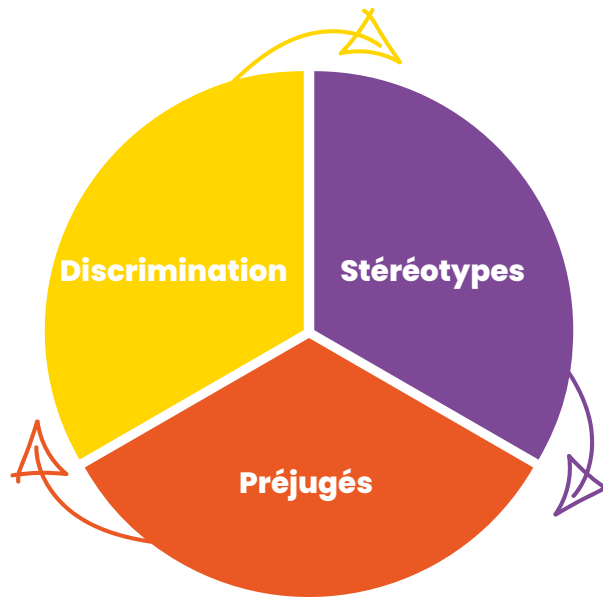
Demandez à tou-te-s les enfants de se placer d'un côté de la pièce et donnez-leur les instructions suivantes :

- Marchez aussi vite que possible jusqu'à l'autre côté.
- Faites de même, mais marchez maintenant comme une fille.

Entamez une conversation sur la base de cet exercice :

- Qu'avez-vous fait pendant le premier exercice ?
- Qu'avez-vous fait pendant le deuxième exercice ?
- Pourquoi pensez-vous que les filles et les garçons marcheraient différemment ?
- Votre sœur, votre amie, votre mère marche-t-elle ainsi ?
- Citez des choses qui sont typiquement féminines ou typiquement masculines ?
  - *Notez - si possible - les réponses en 2 colonnes sur un tableau/une feuille de papier.*
- Tout le monde est-il d'accord avec cela ? Pourquoi oui/non ?
- Expliquez aux enfants la différence entre genre et sexe (voir page 6)
  - *Notez - si possible - les réponses en 2 colonnes sur un tableau/une feuille de papier.*
- Quels sont les exemples de la première question qui appartiennent au genre, et quels sont ceux qui appartiennent au sexe ?
- Pourquoi ces exemples ne sont-ils pas typiquement des «garçons» ou des «filles» ?
- Trouvez vous important de distinguer le genre et le sexe? Pourquoi oui/non ?

# Stéréotypes, préjugés, discrimination



## Pour expliquer aux enfants :

### 1. Qu'est-ce qu'un stéréotype ? (revoir page 7)

Un stéréotype est une idée que l'on se fait sur un groupe de personnes, souvent sans connaître les individus.

**Exemple :** "Les filles ne sont pas bonnes en sport."

### 2. Qu'est-ce qu'un préjugé ?

Un préjugé est un jugement ou une opinion que l'on a avant même de connaître quelqu'un, souvent à cause d'un stéréotype.

**Exemple :** "En cours de gym, il vaut mieux avoir des garçons dans son équipe."

### 3. Qu'est-ce que la discrimination ?

La discrimination se produit quand on agit de manière injuste envers quelqu'un à cause d'un stéréotype ou d'un préjugé.

**Exemple :** "Lorsqu'on forme les équipes, les filles ne sont pas choisies pour jouer."

## À retenir :

- Le stéréotype crée l'idée
- Le préjugé crée le jugement
- La discrimination crée l'action injuste

Si possible, montrez la vidéo [La compil' des Bleues](https://tinyurl.com/5n93h8us) (https://tinyurl.com/5n93h8us) sur votre GSM ou ordinateur.

- Qu'avez-vous vu dans cette vidéo ?
- Quel est l'objectif de cette vidéo ?

Expliquez que les réalisateur·ice·s veulent montrer que les filles et les garçons peuvent être libres d'être eux-mêmes et elles-mêmes, sans idées toutes faites sur ce qu'ils et elles doivent faire ou être. De plus, de nombreux exemples du premier exercice illustrent des représentations stéréotypées des garçons et des filles. Ces exemples véhiculent des images ou des idées généralisantes, présentant les garçons et les filles comme pareils dans leurs traits, comportements ou caractéristiques. En réalité, ces stéréotypes sont des simplifications qui supposent que toutes les filles ou tous les garçons partagent les mêmes traits. Or, les stéréotypes de genre ne sont pas inoffensifs. Ils peuvent engendrer des préjugés et des discriminations (voir informations générales).

Demandez aux élèves de se placer dans la salle et demandez-leur de visualiser une grande échelle qui va de 1 à 10 devant le groupe. Vous pouvez transformer la classe en échelle de 1 à 10, où 1 correspond à "peu" et 10 à "beaucoup". Expliquez-leur que vous allez lire les énoncés (annexe 1) et qu'en fonction de la réponse, chaque personne devra se placer sur l'échelle pour représenter son estimation d'un chiffre ou d'un pourcentage lié à l'énoncé. Par exemple, pour l'énoncé 1 : « En général, à ton avis, combien de fois les filles font-elles plus de tâches ménagères que les garçons ? », la réponse est environ 3 fois plus souvent, donc les élèves se placent vers le 3. Pour l'énoncé 2 : « Combien de garçons ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié dans le sport avant 18 ans ? », la réponse est environ 1 sur 3 (34 %), donc ils se placent vers le 3 sur l'échelle.

Cette activité permet de visualiser les proportions, corriger les idées reçues et d'ouvrir la discussion sur les inégalités et les violences, tout en stimulant l'interactivité.

**Important :** n'hésitez pas à adapter le vocabulaire selon la maturité de la classe. Vous pouvez parler de comportement inapproprié, qui met mal à l'aise, déplacé ou irrespectueux, et préciser intime ou sexuel si cela est pertinent.

Pour l'énoncé 5 concernant les jeunes **LGBTQIA+**, consultez la source 9 (page 35) pour plus d'explications. Selon vos élèves, vous pouvez simplifier en disant : « les jeunes qui font partie de la diversité des identités de genre et des relations. »

- **Énoncé 1 :** En général, à ton avis, combien de fois les filles font-elles plus de tâches ménagères que les garçons ? **Réponse :** environ 3 fois plus souvent.<sup>4,5</sup>
- **Énoncé 2 :** Selon toi, combien de garçons ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié dans le milieu du sport avant 18 ans ? **Réponse :** environ 1 garçon sur 3 (34 %).<sup>6</sup>
- **Énoncé 3 :** Parmi les personnes qui subissent de la violence dans leur couple, quelle part sont des femmes ? **Réponse :** environ 8 sur 10 (80 %) - dans 80% des cas, l'auteur de la violence est un homme.<sup>7</sup>
- **Énoncé 4 :** Combien de filles ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié dans un lieu public (par exemple dans la rue ou les transports) ? **Réponse :** presque toutes (91 %).<sup>8</sup>
- **Énoncé 5 :** Parmi les jeunes qui s'identifient comme LGBTQIA+, combien ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié avant 18 ans ? **Réponse :** environ 1 sur 2 (51 %).<sup>9,10</sup>
- **Énoncé 6 :** Chez les sportives de haut niveau (plus de 16 ans), combien ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié dans le milieu du sport ? **Réponse :** environ 1 sur 2 (48 %). Chez les hommes sportifs, c'est environ 1 sur 4 (24 %).<sup>11</sup>

### Comment définir un comportement sexuel inapproprié à des enfants de 10-12 ans ?

Si vous le préférez, vous pouvez rendre l'exercice plus visuel et répondre vous-mêmes aux questions. Par exemple, pour illustrer la réponse à l'énoncé numéro 2, vous pouvez demander à un tiers des garçons de la classe de se mettre sur le côté afin que les élèves puissent se rendre compte visuellement de la proportion concernée.

Après chaque énoncé, demandez à quelques personnes d'expliquer pourquoi elles sont dans cette position. Donnez la bonne solution et discutez-en brièvement :

- Êtes-vous choqué·e par ce chiffre ? Pourquoi oui/non ?
- Avez-vous une explication à cela ?

Expliquez que ces chiffres montrent que la discrimination basée sur le genre est un problème fréquent dans notre société et que la violence basée sur le genre (VBG) en fait partie. **Profitez-en pour expliquer ce qu'est la violence basée sur le genre, voir page 8.**

Expliquez qu'au cours de cette séance, vous allez approfondir ce qui se passe et comment vous pouvez réagir face à une VBG en tant que témoin et victime.

Nous commençons par un exercice intensif.

### **Activité 3** Circuit d'entraînement par intervalles à haute intensité (circuit HIIT) et régulation des émotions (40 minutes)

Pendant l'exercice HIIT, nous simulons une réaction de stress pour permettre aux enfants de comprendre leurs réactions corporelles et la manière de les gérer dans des situations de stress réelles. Ensuite, nous leur faisons expérimenter comment réguler leurs émotions à travers des exercices de respiration.

#### **Matériel nécessaire**

- Annexe 2 imprimée
- Sifflet
- Annexe 3 imprimée pour chaque élève
- Annexe 4 imprimée
- Annexe 6 imprimée

#### **Phase 1 : (Circuit HIIT)**

##### **Instructions**

Imprimez les exercices sportifs du circuit HIIT (voir annexe 2) et utilisez-les pour mettre en place différentes stations dans la salle de sport ou dans une salle vide, où les exercices seront effectués.

**Note :** Vous pouvez, bien sûr, trouver des exercices qui s'intègrent mieux dans le programme d'entraînement.

Suivez les étapes suivantes pour l'installation et la mise en œuvre :

- Organisez un circuit de cinq exercices différents. Vous pouvez consulter l'aperçu de tous les exercices dans l'annexe 2.
- Passez vous-même en revue tous les exercices avec les enfants au début de l'activité pour les expliquer clairement.
- Demandez aux enfants d'effectuer chaque exercice pendant 45 secondes.
- Au signal (sifflé), il·elle·s passent au poste suivant, tout le monde se déplaçant dans la même direction. Il·elle·s ont 10 secondes pour le faire.
- Une fois que les enfants sont revenu·e·s à leur premier exercice, donnez-leur des sommes arithmétiques (annexe 3) à résoudre à chaque fois.
- Demandez-leur de parcourir le circuit trois fois.

Une fois que les enfants ont parcouru le circuit environ trois fois, laissez-les reprendre leur souffle et boire. Procédez ensuite à une brève réflexion. Posez-leur les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti dans votre corps après cette activité ?
- Qu'avez-vous ressenti en résolvant les exercices ?

**Note :** Ce n'est pas grave si les enfants ne saisissent pas immédiatement l'objectif de l'activité. Dites-leur de bien retenir les réponses à ces questions lors de l'activité suivante. Nous reviendrons sur cette deuxième activité lors de la prochaine réflexion.

## Phase 2 : Circuit de régulation des émotions

### Instructions

À nouveau, établissez un circuit alternant des exercices HIIT (annexe 2) et des exercices de régulation des émotions (annexe 4). Mettez en place un circuit de 10 exercices, en alternant à chaque fois un exercice HIIT et un exercice de régulation des émotions. De cette manière, les enfants passent par une gamme complète de défis physiques et émotionnels. Donnez-leur les exercices arithmétiques (annexe 3).

Une fois que les enfants ont parcouru le circuit, laissez-les reprendre leur souffle et boire. Ensuite, vous passez à la **réflexion**. Posez-leur les questions suivantes :

- Quelle est votre expérience ?
- Qu'avez-vous remarqué ?
- Y avait-il une différence entre le premier et le deuxième circuit ?
- Dans quel circuit était-il plus facile d'effectuer l'arithmétique ?
- Dans quel circuit était-il plus facile de reprendre son souffle ?

Vous pouvez ensuite **expliquer** aux enfants ce que sont les réactions au stress et, si nécessaire, les comparer aux animaux assignés (voir les informations de base en page 9 et utilisez l'annexe 6). Insistez sur la façon dont il-elle-s peuvent reconnaître les réactions de stress (caractéristiques physiques) et le moment où les réactions d'angoisse se déclenchent. Expliquez pourquoi il est important d'apprendre à gérer ces réactions physiques par la régulation des émotions. Après tout, cela aidera les enfants à commencer à réagir en tant que témoins dans des situations de VBG.

### Vérifiez si les enfants ont compris l'explication et s'il-elle-s ont des questions.

Vous pouvez ensuite tester leurs connaissances en les **transposant** à d'autres domaines de la vie :

#### 1. Identifier le stress

- Demandez : « Reconnaissez-vous ces signes de stress dans d'autres moments de votre vie ? »
- Exemples : examens, déménagement, première expérience nouvelle, disputes avec amis ou famille.

#### 2. Quand utiliser les exercices

- Questionnez : « Dans quelles situations ces exercices pourraient-ils vous aider ? »
- Encouragez des exemples simples du quotidien.

#### 3. Choisir les exercices adaptés

- Quels exercices semblent faciles à utiliser ?
- Suggestions : respirer profondément, compter jusqu'à 10, marcher, parler à un adulte de confiance.

**Conseil pour le ou la prof :** valorisez toutes les réponses et rappelez que le stress est normal et gérable.

## Activité 4 Stratégies de réaction et organismes d'aide (35 minutes)

### Matériel nécessaire

- Annexe 5 imprimée et découpée
- Annexe 7 imprimée

### Phase 1 : Stratégies de réaction – les 5 D

**Objectif :** Montrer aux enfants qu'ils et elles peuvent avoir un rôle important face à la violence basée sur le genre (VBG) ou les comportements qui mettent mal à l'aise.

#### Instructions

##### 1. Introduction

Posez ces questions pour lancer la discussion :

- « Avez-vous déjà été témoin d'un comportement inapproprié lié au genre d'une personne, ou l'avez-vous vécu vous-même ? »
- « Qu'avez-vous ressenti ? »
- « Comment avez-vous réagi ? »
- « Était-ce facile ou difficile ? Pourquoi ? »

Expliquez que même en tant que témoin, on peut agir pour prévenir ou aider.

##### 2. Activité – Découverte des 5 D

Divisez le groupe en 5 petits groupes. Donnez à chaque groupe une illustration d'un des 5 D (annexe 5) après les avoir imprimées et découpées. Demandez-leur de :

- Décrire la stratégie montrée dans le dessin.
- Résumer cette stratégie en un mot commençant par D.

##### 3. Partage en plénière

Chaque groupe présente son résultat avec ces questions :

- Que voyez-vous dans le dessin ?
- Y a-t-il une mention de comportement inapproprié lié au genre ? Pourquoi ?
- Comment réagissent les personnages ?
- Comment nommer cette stratégie en un mot commençant par D ?
- Est-ce une façon facile ou difficile de réagir ?
- Pourriez-vous l'adopter ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

##### 4. Optionnel – Jeu de rôle

Les groupes peuvent reconstituer une situation où une personne fait face au comportement inapproprié et les témoins utilisent la stratégie de leur carte. Cet exercice permet de mettre en pratique les stratégies de façon sécurisée et concrète.

#### Conseil pour le ou la prof :

- Encouragez la discussion et la réflexion sans jugement.
- Valorisez toutes les idées et réponses des enfants.
- Rassurez-les sur le fait que chaque réaction compte, même petite.

## Phase 2 : Organismes d'aide

**Objectif :** Montrer aux enfants où et vers qui se tourner s'ils et elles sont confronté·e·s à une VBG ou à un comportement qui met mal à l'aise.

**Note :** Souvent, les enfants ne savent pas où et vers qui se tourner au sein de l'école/organisation/club s'il·elle·s sont confronté·e·s à une VBG ou un comportement sexuel inapproprié. Il est donc important de s'y référer à chaque fois.

### Instructions

Expliquez qu'il est très important pour les victimes d'obtenir le soutien et l'aide dont elles ont besoin. Il existe de nombreux organismes locaux, régionaux et nationaux auxquels elles peuvent s'adresser. Vous pouvez inviter un·e représentant·e de l'école, du club ou de l'organisation pour expliquer les procédures à suivre.

Demandez aux enfants quels sont les organismes d'aide qu'il·elle·s connaissent et complétez-les si nécessaire.

### Présentation pratique :

- Montrez l'annexe 7.
- Passez en revue les étapes à suivre pour réagir de manière sûre et appropriée :
  - Si l'enfant est victime, comment demander de l'aide.
  - Si l'enfant est témoin, comment soutenir et alerter en toute sécurité.

Expliquez les différents organismes de soutien et leur rôle (école, police, lignes d'aide, centres spécialisés, etc.).

## Évaluation (10 minutes)

Demandez aux enfants de répondre aux questions suivantes sur un post-it, si possible :

- 1. Qu'est ce que tu as appris ?**
- 2. Tes attentes ont-elles été satisfaites ?**
- 3. As-tu d'autres commentaires ?**

## Annexe 1 : Énoncés Violence basée sur le genre

**Si possible :** Imprimez chaque affirmation sur une feuille A4 et couvrez les réponses avec des post-it.

### Énoncé 1 :

Selon toi, combien de garçons ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié dans le milieu du sport avant 18 ans ?

### Réponse :

environ 1 garçon sur 3 (34 %).

### Énoncé 2 :

Parmi les personnes qui subissent de la violence dans leur couple, quelle part sont des femmes ?

### Réponse :

environ 8 sur 10 (80 %) – dans 80% des cas, l’auteur de la violence est un homme.

### Énoncé 3 :

Parmi les personnes qui subissent de la violence dans leur couple, quelle part sont des femmes ?

### Réponse :

environ 8 sur 10 (80 %) – dans 80% des cas, l’auteur de la violence est un homme.

### Énoncé 4 :

Combien de filles ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié ou gênant dans un lieu public (par exemple dans la rue ou les transports) ?

### Réponse :

presque toutes (91 %).

### Énoncé 5 :

Parmi les jeunes qui s’identifient comme LGBTQIA+, combien ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié avant 18 ans ?

### Réponse :

environ 1 sur 2 (51 %).

### Énoncé 6 :

Chez les sportives de haut niveau (plus de 16 ans), combien ont déjà vécu un comportement (sexuel) inapproprié dans le milieu du sport ?

### Réponse :

environ 1 sur 2 (48 %). Chez les hommes sportifs, c’est environ 1 sur 4 (24 %).

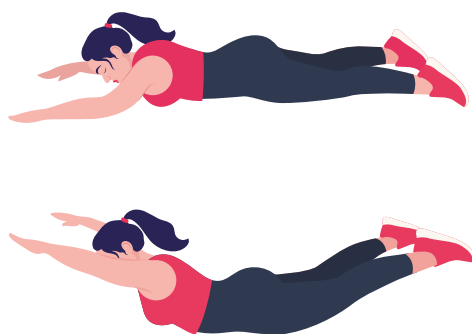


## Annexe 2 : Circuit HIIT

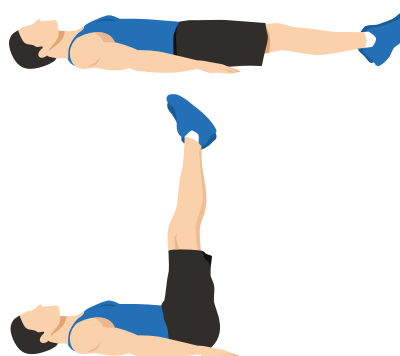
### Alpinistes



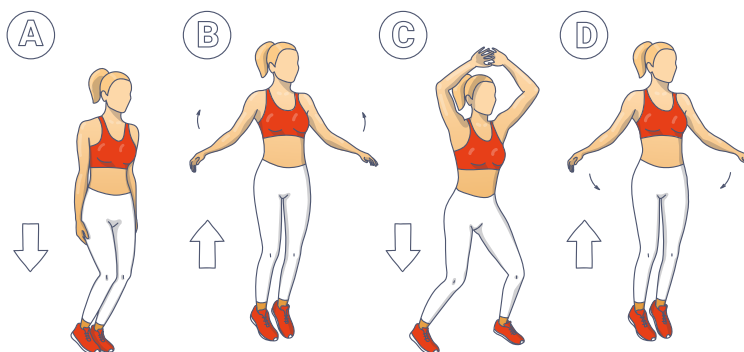
### Superman



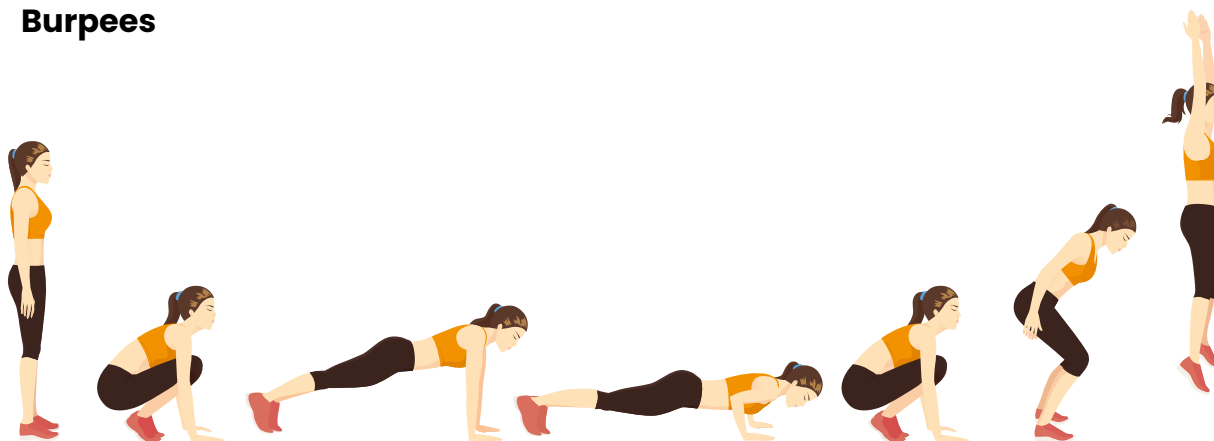
### Levée de jambes



### Jumping jacks



### Burpees





## Annexe 3 : Sommes arithmétiques

### Additions

$14 + 27 =$

$33 + 19 =$

$48 + 56 =$

$125 + 78 =$

$236 + 489 =$

### Multiplications

$6 \times 8 =$

$7 \times 9 =$

$12 \times 11 =$

$15 \times 14 =$

$23 \times 12 =$

### Soustractions

$45 - 18 =$

$92 - 37 =$

$150 - 68 =$

$402 - 175 =$

$650 - 289 =$

### Divisions

$56 \div 7 =$

$81 \div 9 =$

$144 \div 12 =$

$225 \div 15 =$

$360 \div 18 =$

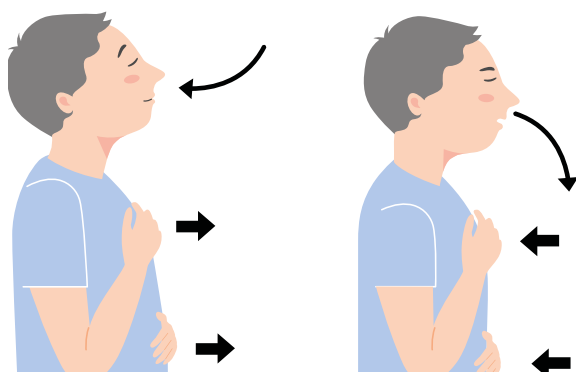


## Annexe 4 : Circuit de régulation des émotions

Choisissez un ou plusieurs des exercices suivants que les enfants feront pendant le circuit de régulation des émotions.

### Respiration abdominale

Posez une main sur votre poitrine et une autre sur votre ventre. Inspirez par le nez et faites gonfler votre ventre. Expirez doucement par la bouche et sentez votre ventre se rétracter. Vous ne devez pas sentir votre main sur la poitrine bouger.



### Double respiration

- Inspirez par le nez deux fois de suite.
- Retenez votre respiration pendant 4 fois.
- Puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à 8.
- Faites une pause et répétez l'exercice trois fois au total.

### Ancrage

- Citez cinq choses que vous voyez maintenant.
- Citez quatre choses que vous pourriez toucher en ce moment même.
- Citez trois choses que vous entendez maintenant.
- Citez deux choses que vous sentez actuellement.
- Citez une chose que vous goûtez en ce moment.

### Relaxation progressive par Edmund Jacobson

Dans cet exercice, vous contractez vos muscles un par un, maintenez la tension pendant un moment et relâchez à nouveau.

Allongez-vous sur le sol. Tendez les bras aussi fort que possible. Maintenez la position pendant environ 5 minutes, puis relâchez les bras. Étirez vos bras et vos jambes aussi fort que possible. Maintenez cette position pendant environ 5 minutes, puis relâchez-les à nouveau. Tendez vos bras, vos jambes et votre visage aussi fort que possible. Maintenez la tension pendant environ 5 minutes, puis relâchez-la à nouveau.

### Lieu sûr

Imaginez un endroit où vous vous sentez en SÉCURITÉ. Il peut s'agir d'un lieu existant ou fictif. Rendez cet endroit aussi vivant que possible dans votre esprit.

- À quoi ressemble cet endroit ?
- Quels sont les sons de cet endroit ?
- Que pouvez-vous toucher dans cet endroit ?
- Que sentez-vous dans votre endroit sûr ?
- Que pouvez-vous goûter dans votre endroit sûr ?

Une fois l'image créée, gardez les yeux fermés et appréciez d'être à votre place pendant un moment. Respirez encore une fois profondément et revenez dans le moment présent.

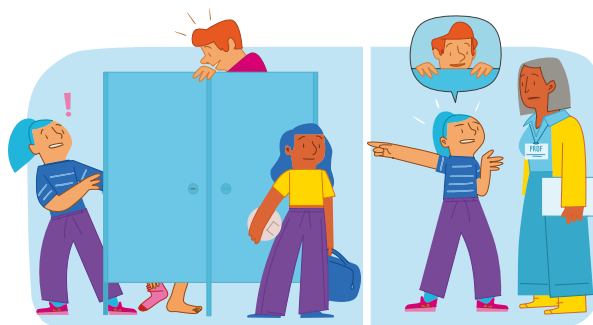


## Annexe 5 : Stratégies de réaction – illustrations des 5 D

1



2



3



4



5





## Annexe 6 : Réactions face au stress





## Annexe 7 : Affiche des organismes d'aide

# Comment réagir si quelqu'un a un comportement déplacé ou met mal à l'aise pour les 10-12 ans

### ÉTAPE 1

#### Analyser la situation



Es-tu **seul-e** ou y a-t-il d'autres personnes aux alentours ?



Te sens-tu en **sécurité** ?



Peux-tu **réagir** en toute sécurité ?

### ÉTAPE 2 Stratégies de réaction possibles – les 5D

Fais confiance à ton instinct et choisis la réaction avec laquelle tu te sens à l'aise !

#### Distraire

Parfois, tu peux aider sans t'adresser directement à la personne qui embête. Tu peux changer l'attention en parlant d'autre chose ou en faisant semblant d'avoir besoin d'aide.



#### Déléguer

Tu n'as pas besoin de gérer une situation difficile tout seule. Tu peux demander de l'aide à d'autres personnes pour agir ensemble.



#### Dialoguer

Tu ne peux pas intervenir en toute sécurité ? Dans ce cas, garde un œil sur la situation et propose ton aide par la suite.



#### Diriger

Parfois, tu peux dire clairement stop si quelqu'un se comporte mal. Parle calmement et avec respect et explique que ce comportement n'est pas correct.



#### Documenter

Si quelqu'un est déjà en train d'aider, tu peux quand même noter ce qui se passe pour aider plus tard.



### ÉTAPE 3 Après la situation



#### En personne

- **Parle à un adulte de confiance** : enseignant-e, responsable, animateur-trice.
- Tu peux expliquer ce qui s'est passé ou juste dire que tu as besoin d'aide.
- **Contacte la police** si quelqu'un est en danger immédiat.



#### En ligne (pour parler avec des experts)

- **103 Écoute-Enfants** : Ligne d'écoute pour les enfants en difficulté.
- **Prisme Fédération** : Pour parler de qui tu es ou de ton orientation sexuelle/identité de genre.
- Pour des **situations graves**, comme des violences sexuelles, il existe des experts :
  - Centres spécialisés pour violences sexuelles
  - SOS Viol



#### Par téléphone

- **103 (Écoute-Enfants)** pour parler si tu es en difficulté.
- **107 (Télé-Accueil)** pour parler si tu te sens seul-e ou en détresse.
- **112** numéro d'urgence si quelqu'un est en danger.



Pour que chaque fille soit libre



URBAN YOUTH GAMES



# Sources

- 1 McMahon, S., & Banyard, V. L. (2012). When Can I help? A Conceptual Framework for the Prevention of Sexual Violence Through Bystander Intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 13(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/1524838011426015>
- 2 RoSa vzw. (2024). Seksueel Grensoverschrijdend gedrag. <https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 3 Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- 4 <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/12/21/vrouwen-werken-minder-in-het-huishouden--maar-mannen-doen-echt-nl/>
- 5 [https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230123\\_91771794](https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230123_91771794)
- 6 Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., ... & Stativa, E. (2021). CASES: General Report: The prevalence and characteristics of interpersonal violence against children (IVAC) inside and outside sport in six European countries.
- 7 United Nations Office on Drugs and Crime (UNDOC). (2019). Global study on homicide. Gender-related killing of women and girls. Vienna: UNDOC. [https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet\\_5.pdf](https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf)
- 8 Plan International Belgique. (2019). Des villes plus sûres et inclusives en Belgique. <https://planinternational.be/fr-be/project/des-villes-plus-s%C3%BBres-et-inclusives-en-belgique>
- 9 LGBTQIA+ est un acronyme qui désigne la diversité des identités et orientations sexuelles : Lesbienne, Gay, Bisexuel-le, Transgenre, Queer ou Questionnement, Intersexe, Asexuel-le, et le «+» pour inclure toutes les autres identités et expressions de genre. Il sert à reconnaître et respecter les différentes façons dont les personnes vivent leur sexualité et leur genre.
- 10 Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J., ... & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child abuse & neglect*, 51, 223-236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>
- 11 Ohlert, J., Rau, T., Rulofs, B., & Allroggen, M. (2020). Comparison of elite athletes' sexual violence experiences in and outside sport. *Ger. J. Exerc. Sport Res*, 50, 435-443. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00678-3>

**Plan International Belgique** est une ONG belge indépendante, membre de Plan International, qui défend les droits des filles et l'égalité des genres dans le monde. Depuis 1983, nous accompagnons les enfants et les jeunes vers l'autonomie et leur permettons de changer leur avenir. Nous donnons les mêmes chances aux filles qu'aux garçons : apprendre à l'école et obtenir un emploi décent, diriger les changements de leur société, décider de leur vie et de leur corps et s'épanouir à l'abri de la violence, de la naissance à l'âge adulte.

Pour plus d'informations sur Plan International Belgique, veuillez consulter le site [www.planinternational.be](http://www.planinternational.be)

## Publication 2026

**Éditeur·trice responsable** : Isabelle Verhaegen, Plan International Belgique,  
Rue Du Marquis 1, 1000 Bruxelles

Texte et méthodologies réalisés par Flore De Witte, Mieke Verwaest, Angelica Mengozzi et Hawa Diallo, en collaboration de Urban Youth Games.

**Avertissement** : Cet outil a été financé par des entreprises partenaires de Plan International Belgique. Les visions et opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteur·trice·s et ne reflètent pas nécessairement la vision des entreprises partenaires. Ces dernières ne peuvent être tenues responsables de l'utilisation qui pourrait être faite des informations contenues dans ce document.



Pour que chaque fille soit libre



URBAN YOUTH GAMES