LE TENNIS DE TABLE COMME OUTIL DE DÉVELOPPEMENT

PROMOUVOIR LE CHANGEMENT SOCIAL GRÂCE AU TENNIS DE TABLE

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Implemented by:
giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ITTF FOUNDATION

psd Pro Sport Development

Remerciements

Le manuel de tennis pour le développement est le fruit d'une collaboration entre la **Fondation ITTF et Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH,** au nom du **Ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ)**[1], pour permettre l'utilisation du tennis de table, à l'échelle mondiale et atteindre des résultats en matière de développement social, conformément aux objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies.

Le développement et la conception de ce manuel ont été dirigés par **Pro Sport Development (PSD)** avec le soutien des **partenaires et exécutants du projet de la Fondation ITTF**, ayant contribué au projet en partageant des activités, des expériences et des histoires touchantes, émanant de programmes de développement, basés sur le tennis de table qu'ils développent dans leurs régions pour résoudre les problèmes qui se posent à eux.

Organisations contribuant au projet

Fondation ASA (Indonésie)
Fondations Asoba et NK (Ghana)
Asociación Mónica Liyau (Pérou)
FUDELA (Équateur)
HONECRIC (Ouganda)
Institut Mediterra (Grèce)
Spin Club (Iran)
Académie de tennis de table de Mongolie (Mongolie)
Talent 4 Development (Kenya)
Tanjun Associate (Inde)
Vision Changers (Kenya)

Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur rôle quant à la création de ce manuel :

Développement du contenu
Kabeer Arjun (PSD)
Isha Saxena (PSD)

Éditeurs
Suheil F. Tandon (PSD)
Shreyas Rao (consultant indépendant)
Saurabh Mishra (Fondation ITTF)
Ramón Ortega Montes (Fondation ITTF)
Julia Tappendorf (Fondation ITTF)

Illustrateur
Suvankar Nandi (consultant indépendant)

Designer
Saroj Kumar Sahu (consultant indépendant)

[1] Le BMZ utilise le sport, au service du développement, pour contribuer aux objectifs de développement durable (ODD), notamment l'égalité des genres, la santé et le bien-être, une éducation de qualité et un travail décent. Le BMZ travaille avec différents partenaires dans le domaine du sport pour le développement, tout en soutenant une meilleure mise en réseau, entre les différents acteurs, pour valoriser ce secteur, grâce à leur expérience et leur savoir-faire. En savoir plus sur www.bmz.de/en.

© Spin Club, Iran

Table des matières

PAGE 01
Introduction

PAGE 03
Donner une vraie impulsion au développement grâce au tennis de table

PAGE 11
Santé et bien-être

PAGE 32
Éducation de qualité

PAGE 54
Égalité des genres

PAGE 77
Inclusion sociale

PAGE 95
Diplomatie sportive de base (diplomatie du ping-pong)

PAGE 115
ANNEXE : Comprendre le tennis de table

PAGE 136
Ressources supplémentaires

INTRODUCTION

Aperçu du manuel

Le manuel Tennis de table pour le développement (TT4D) soutient les individus et les organisations du monde entier, intéressés par, ou impliqués dans, la mise en oeuvre de programmes et de projets liés au tennis de table. Il sert de guide aux entraîneurs, animateurs, travailleurs sociaux et animateurs de la jeunesse, afin de développer des activités, des exercices et des programmes basés sur le tennis de table, tout en atteignant des résultats de développement précis. Il contient une compilation d'activités et de sessions sélectionnées, utilisées par des praticiens associés à divers projets de base inspirants, pour résoudre les problèmes au sein de leurs communautés. Ce manuel conçu pour favoriser l'inclusion, vise également à répondre aux besoins de tous les participants, indépendamment de leurs différences que ce soit en termes de capacités, d'âge, de religion, d'identité et d'expression de genre, d'origine ethnique ou de race.

- Initialement, il fournit un bref aperçu sur la compréhension du sport pour le développement et la paix, l'approche du tennis de table pour le développement, ainsi que des directives pour créer des programmes sûrs, agréables et favorisant l'inclusion.
- Il s'attache ensuite à fournir une compréhension de base du tennis de table, y compris des conditions et règles du jeu, techniques de base, échauffement et récupération, ainsi que quelques activités pour apprendre les compétences du jeu.
- Il se divise ensuite en plusieurs domaines thématiques, tels que mentionnés ci-dessous, alignés sur divers ODD des Nations Unies, fournissant des lectures de fond, des activités et des exercices, de même que des histoires percutantes sur le terrain :
    - Santé et bien-être
    - Éducation de qualité
    - Égalité des genres
    - Inclusion sociale
    - Diplomatie sportive de base (diplomatie du ping-pong)

Enfin, ce manuel contient des liens vers des ressources supplémentaires, auxquelles on peut accéder pour plus d'informations.

Aperçu des activités

Toutes les activités et sessions, faisant partie de ce manuel, sont organisées de façon similaire pour fournir aux praticiens des informations pertinentes, afin de pouvoir planifier, mettre en place, mettre en oeuvre et évaluer efficacement chaque activité.
Chaque activité comprend les sections suivantes :

- Objectifs d'apprentissage - Pour une compréhension par les praticiens des résultats attendus en ce qui concerne l'activité.
- S.T.E.P - Informations-clés concernant l'espace, le temps, l'équipement et les participants nécessaires pour mener à bien l'activité.
- Préparation et installation - Lignes directrices pour se préparer adéquatement à l'activité, y compris l'installation de l'équipement et la répartition des participants.
- Étapes de l'activité - Lignes directrices pour mettre en oeuvre l'activité avec les participants.
- Progressions/Régressions - Façons dont l'activité peut être modifiée pour la rendre plus difficile/facile pour les participants.
- Examen et évaluation
    - Messages-clés - Informations-clés relatives aux objectifs d'apprentissage qui aideront les praticiens à revoir l'activité avec les participants.
    - Débriefing avec les participants - Diverses questions que les praticiens peuvent utiliser pour mener une séance de réflexion avec les participants.
    - Lors de l'examen et de l'évaluation des activités, l'animateur doit encourager les participants à partager leurs réflexions et prendre en compte chaque réponse. L'animateur pourra utiliser différentes questions adaptées au contexte et devra faire preuve de discernement pour mener les discussions.

À la fin de chaque thème du manuel, se trouve une section qui décrit les différentes variantes que les praticiens peuvent utiliser dans leurs propres contextes, pour réaliser les activités de ce thème, étant donné que ce manuel est conçu pour être pertinent dans divers contextes à travers le monde.

Comprendre le sport pour le développement (S4D)

Cela fait très longtemps dans l'histoire de l'humanité que le sport jouit d'un attrait universel, son importance pour la société perdurant encore. En tant qu'activité culturelle, il est présent partout dans le monde et ce dans divers contextes. Ces derniers temps, il y a eu un intérêt accru pour le sport, en vue d'obtenir des résultats, liés au développement social, économique et humanitaire. C'est ce qu'en témoignent l'émergence et la croissance du secteur du sport pour le développement (S4D), au cours des deux dernières décennies, pour avoir cherché à exploiter le sport comme moyen de poursuivre des objectifs au-delà des limites et du terrain de jeu.

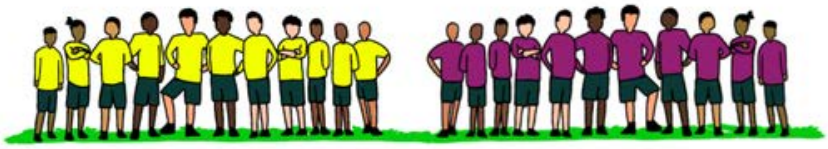
Définition de S4D

S4D est une méthode de changement social par l'utilisation intentionnelle et stratégique de programmes axés sur le sport. L'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO) définit le S4D comme « un instrument de promotion de la paix, de l'intégration sociale et du développement économique dans différents contextes géographiques, culturels et politiques ».

Dans le contexte de S4D, le sport est défini au sens large comme constituant « toutes les formes d'activité physique qui contribuent à la forme physique, au bien-être mental et à l'interaction sociale, telles que le jeu, les loisirs, le sport organisé ou de compétition, ainsi que les sports et jeux autochtones » (Groupe de travail inter-agences des Nations Unies sur le sport au service du développement et de la paix, 2003).

Le sport, sous ses nombreuses formes, est un moyen efficace d'apporter des changements au niveau individuel et communautaire, car il s'agit d'une activité de loisir populaire qui a été acceptée par de nombreuses sociétés et lieux. De plus, c'est une activité participative qui repose sur des individus interagissant et coopérant les uns avec les autres pour atteindre des objectifs communs.

Il faut cependant reconnaître que le sport en lui-même n'est peut-être pas de nature égalitaire ou favorisant l'inclusion, ni la meilleure solution pour résoudre des problèmes sociaux complexes. En effet, il est parfois confronté à certaines inégalités également présentes dans nos sociétés - à la fois inégal dans sa portée, discriminatoire envers certains groupes pour promouvoir le manque de respect et la compréhension. De plus, le sport peut ne pas fonctionner dans tous les contextes ou toutes les régions, ou peut ne fournir qu'un point d'entrée pour résoudre les problèmes sociaux, plutôt que de résoudre les problèmes eux-mêmes.



4

Dans de nombreux pays et territoires à travers le monde, les divisions fondées sur le statut socio-économique, la religion, l'origine ethnique, l'identité et l'expression de genre, la race et la caste peuvent conduire à la violence. Bien que le sport puisse offrir un espace de dialogue et d'échanges sains, il peut aussi être vecteur d'irrespect, d'incompréhension et de violence.

Le sport dans le contexte de S4D doit être intentionnellement conçu, livré et évalué, afin de réaliser les changements qu'il contemple.

Les programmes sportifs les plus efficaces, promouvant le respect et renforçant la compréhension, sont ceux qui sont conçus de manière intentionnelle et inclusive, dispensés intentionnellement par des animateurs formés et systématiquement suivis et évalués.

L'Organisation des Nations Unies (ONU) utilise le sport comme outil de développement, de coopération et d'aide humanitaire depuis de nombreuses années, mais elle a commencé à le faire de manière plus structurée depuis l'an 2000. En 2016, l'ONU a reconnu[2] « le sport comme un catalyseur important de développement durable » en particulier sa contribution croissante à la réalisation des objectifs de développement durable (ODD). L'ONU a encouragé ses États membres et un large éventail de parties prenantes à « favoriser le développement et la paix, mais aussi à contribuer à la mise en oeuvre de l'Agenda 2030 par le biais d'initiatives basées sur le sport et à promouvoir l'intégration du sport au service du développement et de la paix dans l'agenda du développement ».

En 2017, lors de la 6ème Conférence internationale des ministres et hauts[6] fonctionnaires responsables de l'éducation physique et du sport, convoquée par l'Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture (UNESCO), le Plan d'action de Kazan[3] a été adopté. Il donne la priorité à 10 des objectifs de développement durable et à 36 des cibles associées, auxquels les approches basées sur le sport peuvent contribuer efficacement, comme indiqué ci-dessous.

2 https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N16/449/81/PDF/N1644981.pdf?OpenElement
3 https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725

Le tennis de table comme outil de développement

La Fédération Internationale de Tennis de Table (ITTF) utilise depuis longtemps le tennis de table dans des projets sociaux pour améliorer la vie des gens à travers le monde. La Fondation ITTF, créée en 2018 pour faire avancer l'engagement social de l'ITTF à travers le tennis de table, a aligné son approche sur les priorités du secteur S4D et les ODD des Nations Unies pour utiliser le tennis de table comme un outil pour apporter des changements positifs dans les communautés du monde entier.
L'approche du tennis de table pour le développement (TT4D) découle de l'expérience de la Fondation ITTF dans l'utilisation du sport du tennis de table pour obtenir des résultats en matière de développement social. L'engagement de la Fondation ITTF se reflète dans les 27 projets qu'elle a soutenus jusqu'à présent, atteignant plus de 250 000 personnes dans 150 pays et territoires.

L'approche TT4D vise à utiliser le sport du tennis de table de manière amusante et engageante pour avoir un impact positif sur un large éventail de communautés et d'individus à atteindre, quels que soient leurs capacités, leur âge, leur identité et expression de genre, leur religion, leur emplacement géographique, leur origine ethnique ou leur race. Certains des domaines thématiques-clés, explorés par les programmes TT4D sont la santé et le bien-être, une éducation de qualité, l'égalité des sexes, l'inclusion sociale et le développement communautaire.

Ce manuel vise à présenter l'approche TT4D à tout un ensemble de praticiens du monde entier, notamment des entraîneurs de tennis de table, des animateurs, des travailleurs sociaux et des animateurs de jeunesse.

Tennis de table alliant sécurité, inclusion et plaisir

La méthodologie TT4D suit une approche basée sur les valeurs pour utiliser le tennis de table comme impact social. Les praticiens sont au faîte de certains comportements, de certaines valeurs et précautions de sécurité-clés qu'ils incluent dans leurs prestations, afin d'assurer une expérience de tennis de table sûre, inclusive et agréable pour tous.

Consignes de protection et COVID-19

Toute personne qui participe à des activités basées sur le tennis de table a le droit de le faire dans un environnement sûr, agréable et favorable. C'est le fondement même d'une participation significative et positive au sport. L'approche TT4D exige qu'on lui consacre suffisamment d'importance.

Lors de la conception et de la mise en œuvre des programmes, les organisations et les praticiens suivent certaines pratiques de sauvegarde-clés, qui sont illustrées ci-dessous.

Lignes directrices-clés pour les organisations et les institutions

- Institutionnaliser une politique de protection pour s'assurer que l'engagement, le cadre, les procédures et les parties prenantes de l'organisation, liés à la protection des enfants, soient clairement définis.
- Détailler les systèmes et les procédures qui doivent être suivis pour mettre en oeuvre la politique de sauvegarde. Veiller à ce qu'ils soient centrés sur l'enfant et répondent rapidement à toute préoccupation concernant leur sécurité et leur bien-être.
- Organiser régulièrement des programmes de sensibilisation pour les participants, les entraîneurs, les animateurs, les parents et les autres parties prenantes. Veiller à ce que la politique de sauvegarde organisationnelle soit mise à la disposition de tous. Veiller à ce que tout conseil et soutien supplémentaire soient mis à la disposition des participants et des animateurs, selon les besoins.
- Mettre en place des mesures pour identifier et minimiser les risques pour les participants.
- Avoir des lignes directrices organisationnelles pour les meilleures pratiques de sauvegarde et des codes de conduite, afin de définir les normes de comportement qui conviennent.
- Veiller à ce que l'organisation dispose de procédures de recrutement adéquates, en ce qui concerne l'embauche du personnel qui travaille avec les jeunes.
- Être un chef de file en matière de protection au sein de ses réseaux, en apportant connaissances et soutien à divers partenaires.
- Surveiller et évaluer la conformité significative des procédures de sauvegarde adoptées ; mettre à jour la politique de sauvegarde en utilisant les commentaires appropriés de ces mécanismes.

Ces lignes directrices ont été adaptées des 8 meilleures pratiques décrites par les Garanties internationales pour les enfants dans le sport.[4]

Lignes directrices-clés pour les animateurs

- Traiter tous les participants de manière égale, avec respect et dignité. Il s'agit notamment de veiller à ce que les activités soient conçues de manière à s'appliquer à tous les participants et à offrir des opportunités égales de participation.
- N'isolez pas ou ne négligez pas les participants et assurez-vous que chacun puisse s'impliquer de manière égale au sein du groupe.
- Travaillez dans un environnement public ouvert et évitez autant que possible les situations d'intimité ou sans surveillance.
- Encouragez la communication ouverte.
- Maintenez une distance sûre et appropriée avec les participants et évitez tout contact physique inutile avec eux.
- Envisagez d'avoir des instructeurs de sexes différents, en particulier lorsque vous travaillez avec des groupes mixtes.
- Ne pas trop entraîner, ni trop épuiser les participants. Veillez à ce qu'ils aient un temps de repos suffisant.
- Veillez à utiliser du matériel sûr et convenable.
- Conservez une trace écrite de tout comportement abusif ayant lieu pendant une session, ou d'éventuels signes d'abus, ainsi que des détails sur les mesures prises.
- Demandez la permission avant de toucher un enfant, même si c'est pour soigner une blessure.

Ces directives sont utilisées conjointement avec les politiques organisationnelles existantes et la législation locale et nationale, y compris les procédures de signalement et les mesures disciplinaires à prendre contre toute forme d'abus.

4 https://safeinsport.org/wp-content/uploads/2021/11/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-English.pdf

Dans les circonstances actuelles, des lignes directrices appropriées, liées au COVID-19, peuvent également s'appliquer :

- Menez vos activités à l'extérieur plutôt qu'à l'intérieur pour une meilleure ventilation.
- Veillez à ce que les installations soient prévues pour se laver les mains, comportent des désinfectants pour les mains à base d'alcool et les installations d'hygiène requises.
- Demandez à tous les participants de se laver ou de se désinfecter les mains avant et après l'activité.
- Veillez à ce que tous les participants utilisent des couvre-visages et/ou des masques qui couvrent à la fois leur visage et leur nez.
- Demandez aux participants d'apporter leurs propres bouteilles d'eau et ne leur permettez pas de partager leur eau avec d'autres.
- Ne permettez pas aux participants de partager des objets personnels avec d'autres participants.
- Évitez les poignées de main, les câlins ou tout contact entre les participants - trouvez de nouvelles façons créatives de féliciter ou d'exprimer d'autres émotions.
- Ne partagez pas le matériel entre les participants. Si l'équipement doit être partagé, assurez-vous qu'il soit soigneusement désinfecté avant d'être remis à un nouveau participant.
- Demandez aux participants et aux praticiens qui se sentent malades ou qui ont été en contact avec une personne malade d'éviter d'assister aux séances.

Les directives COVID-19 ont été adaptées à partir des directives de **l'Organisation mondiale de la santé**[5] pour les fédérations sportives et les organisateurs d'événements sportifs. Cependant, comme la pandémie de COVID-19 est un phénomène en constante évolution à travers le monde, il faut suivre toutes les directives COVID-19 mises à jour émises par l'organisation, les autorités locales et/ou les gouvernements nationaux.

5 https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331764/WHO-2019-nCoV-Mass_Gatherings_Sports-2020.1-eng.pdf

Lignes directrices pour un tennis de table favorisant l'inclusion et la responsabilité

L'inclusion offre aux participants un environnement d'apprentissage riche, ainsi que la possibilité d'apprendre et de se développer, quels que soient leurs capacités, leur âge, leur identité et leurs expressions de genre, leur religion, leur origine ethnique ou encore leur race. Favoriser l'inclusion peut amener les participants à nouer de nouvelles amitiés, à apprendre de nouvelles façons de communiquer avec leurs pairs et à en savoir plus sur eux-mêmes, ainsi que sur d'autres personnes d'horizons différents.

Un environnement d'apprentissage positif garantit à chaque participant la possibilité de s'exprimer, tout en écoutant, en respectant et en apprenant des autres. Cela permet aux participants de se découvrir et d'être créatifs grâce à l'utilisation d'encouragements et de commentaires positifs, tout en s'amusant et en appréciant le tennis de table.

La création d'un environnement de participation, favorisant l'inclusion et exempt de toute discrimination, implique certains aspects-clés:

- **Offrir une participation égale :** Donner des chances égales à tous les participants, indépendamment de leur capacité, de leur âge, de leur identité et expression de genre et de leur origine sociale, de participer aux activités et aux exercices. Veiller à ce que personne ne soit laissé pour compte.
- **Apprécier les efforts de chacun :** S'encourager entre participants et promouvoir les interactions positives entre eux pendant les matchs.
- **Respect mutuel:** Renforcer le respect mutuel entre les participants, ainsi que dans les relations participant-professionnel, pendant les activités et les exercices, par une communication bien pensée.
- **Fairplay et honnêteté :** Encourager les participants à suivre les règles des activités et des exercices et à être honnêtes avec leurs coéquipiers, leurs adversaires et les pratiquants (par exemple, en gardant un décompte précis du score/des points dans un match).
- **Pas de discrimination :** Sensibiliser les entraîneurs, les animateurs, les enseignants et les participants aux différentes formes de discrimination fondées sur la caste, la classe, le genre, l'apparence physique, la langue, la race, le handicap ou encore la provenance géographique. Suivre une approche de « tolérance zéro » face à la discrimination entre les participants et disposer d'un mécanisme de recours solide, afin d'enquêter sur de tels cas.
- **Promouvoir l'initiative personnelle :** Tenir compte des idées et des suggestions d'un participant, lui donner une responsabilité supplémentaire et lui permettre de prendre des décisions pendant les activités et les exercices, de façon à renforcer sa confiance et son estime de soi.

© Spin Club, Iran

Comprendre la santé et le bien-être

La constitution de **l'Organisation mondiale de la santé** (**OMS**)[6] stipule que « la santé est un état de bien-être physique, mental et social complet et pas seulement l'absence de maladie ou d'infirmité. » Elle stipule en outre que « être dans le meilleur état de santé qu'il est capable d'atteindre est l'un des droits fondamentaux de tout être humain, sans distinction de race, de religion, d'opinion politique, de condition économique ou sociale. » Inutile de dire que la santé et le bien-être sont un résultat-clé du développement social dans le monde, car cela contribue à garantir que les personnes disposent des connaissances et des ressources nécessaires pour mener une vie saine et positive, tant sur le plan physique que mental.

La combinaison santé-sport repose sur le fait que l'activité physique l'exercice et la pratique régulière de sport peuvent conduire à divers résultats positifs, comme une meilleure conscience du corps et une réduction significative des cas de problèmes de santé non transmissibles, tels[7] que l'obésité, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, le diabète et certaines formes de cancer[8]. De plus, le sport et l'activité physique sont essentiellement de nature sociale et sont donc nécessaires non seulement au développement physique des individus, mais aussi à leur bien-être mental et social.

La santé et le bien-être des populations à travers le monde ont été négativement impactés depuis le début du COVID-19. Alors que des millions de personnes ont été touchées par l'apparition d'infections, la réduction ou la fermeture complète de l'accès aux installations de sport, d'activité physique et de jeu ont aggravé ce problème. En ces temps, les événements, les activités et les programmes qui promeuvent la santé jouent un rôle crucial.

De plus en plus, nous voyons des individus et des communautés prendre davantage d'initiatives et faire des efforts pour rester régulièrement actifs de diverses manières, notamment à travers le sport, le marathon, la marche rapide, la danse, les exercices cardio et autres formes d'activités communautaires. Les programmes et les praticiens qui offrent de telles opportunités au niveau local, en particulier aux membres des communautés vulnérables par le biais de programmes innovants, ont un impact positif sur la société.

6. https://www.who.int/about/governance/constitution
7. https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/physical-inactivity
8. https://www.cancer.org/latest-news/exercise-linked-with-lower-risk-of-13-types-of-cancer.html

La santé et le bien-être sont reconnus dans **l'Objectif 3** des **objectifs de développement durable** (**ODD**) **des Nations Unies.**

Dans le cadre des ODD, le sport et l'activité physique peuvent surtout permettre d'atteindre les objectifs suivants:

Cible 3.4 : D'ici 2030, réduire d'un tiers la mortalité prématurée due aux maladies non transmissibles grâce à la prévention et au traitement et promouvoir la santé mentale et le bien-être.

Ce manuel vise à utiliser le tennis de table pour promouvoir la santé et le bien-être, en contribuant aux objectifs suivants :

- Sensibiliser les participants au bien-être physique, mental et social
- Enseigner et améliorer l'équilibre, la coordination et autres habiletés motrices-clés
- Améliorer la force, la flexibilité, la coordination œil-main, la concentration et la conscience corporelle
- Offrir des occasions d'interaction sociale et entretenir des relations positives
- Promouvoir une culture de la forme physique et rester actif

Activité 1 : La santé pour la victoire

Objectifs d'apprentissage

Cette activité aide à sensibiliser les participants au bien-être mental et social.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure aux dimensions de 15 x15 mètres.*
Durée: 45 minutes
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant) et échelles d'agilité (une par équipe) ou plusieurs cônes (de préférence de couleurs différentes)*
Participants : *1 à 30 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes égales.
- Chaque équipe se place ensuite en ligne devant l'échelle d'agilité qui lui est destinée (ou des cônes multicolores disposés en ligne droite avec un espacement suffisant entre eux).
- L'animateur s'assure que tous les participants tiennent une raquette de TT.
- L'animateur se tient à l'autre bout de l'échelle/des cônes d'agilité, les participants lui faisant face.
- Les participants de chaque équipe doivent maintenir un espace suffisant entre ceux qui se tiennent devant et derrière eux dans la file, afin d'éviter tout contact pendant leurs déplacements.
- Chaque équipe sélectionne un leader, qui se place ensuite au début de la ou les files d'attente (ceci peut également être fait par l'animateur) (**Illustration 1**)

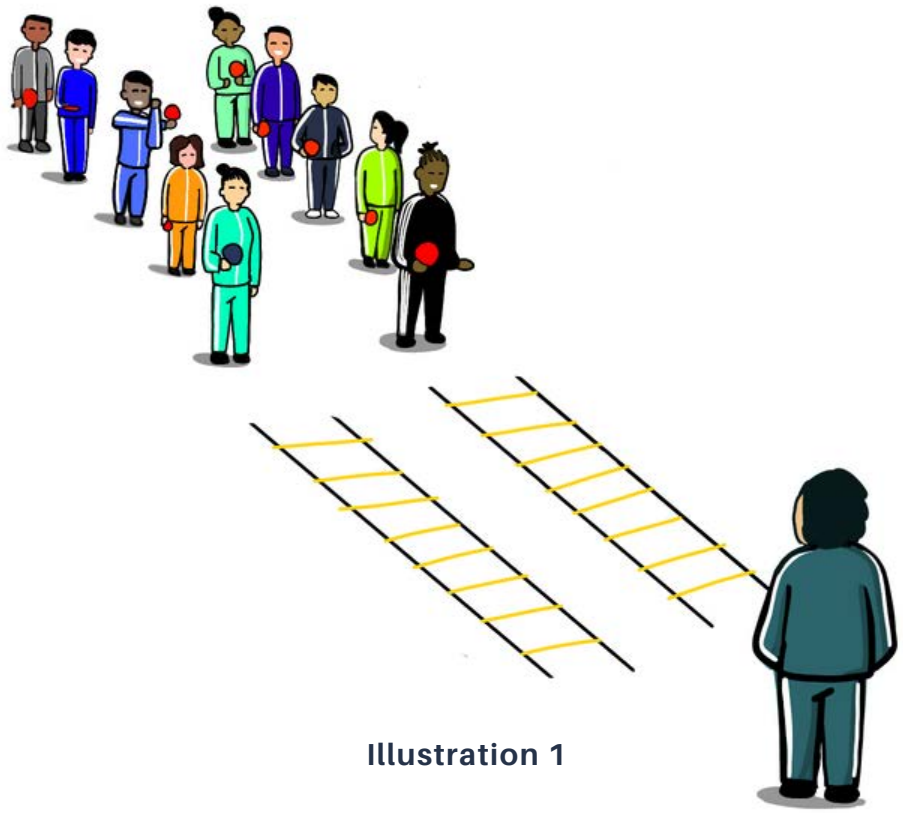


Illustration 1

Étapes d'activité

- À l'aide de l'échelle/des cônes d'agilité, l'animateur effectue une certaine activité physique/un certain mouvement technique, en utilisant la partie inférieure de son corps et en se déplaçant sur l'échelle/les cônes d'agilité. L'animateur fait ensuite un mouvement de tennis de table avec la partie supérieure de son corps à l'aide de la raquette TT. Voici quelques exemples de ces mouvements :
    - Mouvements pour la partie inférieure du corps : sauter vers l'avant à travers l'échelle/les cônes d'agilité, zigzaguer à travers l'échelle/les cônes d'agilité, sauter latéralement à travers l'échelle/les cônes d'agilité.
    - Mouvements pour la partie supérieure du corps : déplacer la raquette d'avant en arrière avec le coup droit, déplacer la raquette d'avant en arrière avec le revers, déplacer la raquette vers l'avant et le haut/bas avec le coup droit, déplacer la raquette vers l'avant et le haut/bas avec le revers.
- Une fois que l'animateur a montré ces mouvements, les équipes le suivent dans le cadre d'une course de relais.
- Lorsque l'animateur dit « **Partez** », les leaders des deux équipes font ces mouvements tout en se déplaçant sur l'échelle/les cônes d'agilité.
- Les équipes suivent leurs leaders respectifs l'un après l'autre et recommencent les mouvements tout en se déplaçant à travers l'échelle/les cônes d'agilité. (**Illustration 2**)
- Après avoir terminé les mouvements à la fin de l'échelle d'agilité/des cônes, chaque participant court vers le fond de la file d'attente.
- L'équipe la plus rapide à finir cet exercice a gagné.
- Dans les autres tours d'activités, les « leaders » de chaque équipe modifient les mouvements, les vitesses et les rythmes pendant le relais et les autres participants doivent ensuite les imiter du mieux possible.
- Le « leader » de l'activité peut changer après quelques tours.
- L'animateur effectue plusieurs tours de l'activité.

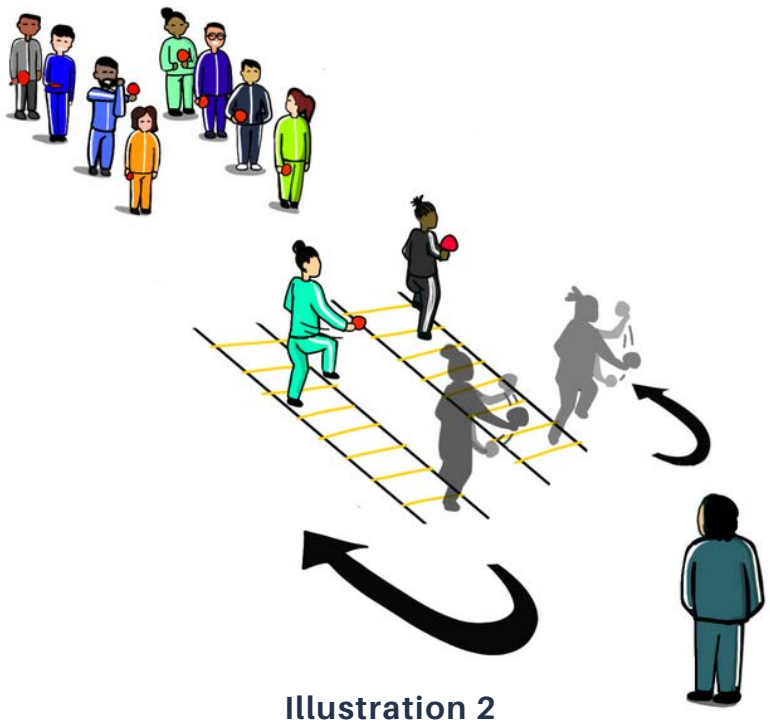
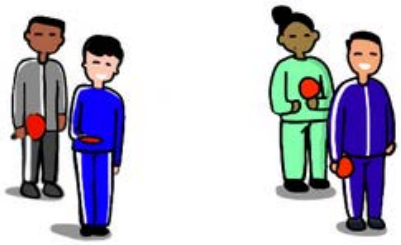


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Les participants peuvent effectuer les mouvements par paires - en utilisant une main pour tenir la raquette et l'autre pour tenir la main de leur partenaire. L'équipe la plus rapide à finir cet exercice a gagné. (**Illustration 3**)



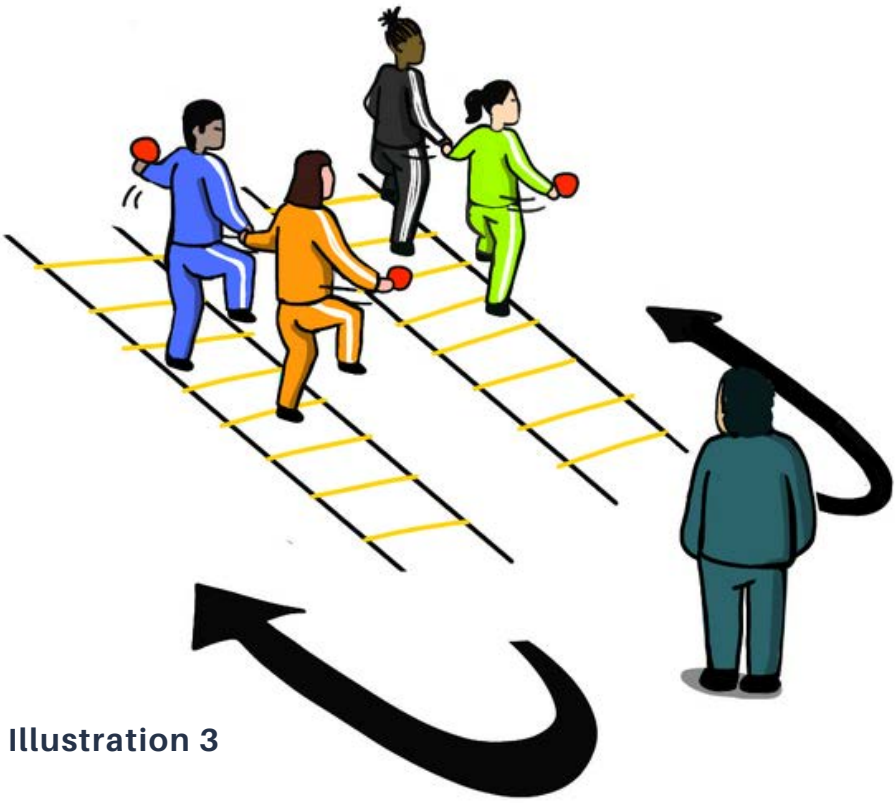


Illustration 3

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge et du niveau physique des participants lors de la réalisation de cette activité. C'est sur cela que les exercices effectués pendant l'activité, ainsi que la vitesse de déplacement et l'intensité doivent se baser.*
- *L'animateur sera susceptible de changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur)[9]:

- Être en bonne santé, ce n'est pas juste l'absence de maladie ou de pathologie, c'est aussi un état de bien-être physique, social et mental.
- Le bien-être mental concerne la capacité d'une personne à gérer ses pensées, ses émotions et ses comportements. Le bien-être mental peut inclure la gestion du stress quotidien de la vie, de l'apprentissage et du travail.
- Le bien-être social concerne la coexistence pacifique dans les communautés et la gestion des relations avec les amis, la famille et autres.
- Faire du sport et de l'exercice physique est un excellent moyen d'assurer le bien-être mental et social d'un individu. Le sport peut aider à gérer le stress, à améliorer l'humeur d'un individu, à améliorer les niveaux de concentration et à se sentir calme.

Débriefing avec les participants:

- Qu'avez-vous ressenti après avoir participé à l'activité ? Cela vous a-t-il rendu heureux ou de meilleure humeur ?
- À quels genre de problèmes avez-vous été confronté en exerçant cette activité ? Comment les avez-vous surmonté ?
- Avez-vous réussi à vous coordonner avec les autres au sein de votre équipe ? Avez-vous réussi à vous coordonner avec vos co-équipiers pendant le déroulement de l'activité ?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous êtes sympathique avec quelqu'un ? Comment pensez-vous que l'autre personne se sent ? Donnez des exemples.
- Comment vous sentez-vous lorsque vous faites du mal à quelqu'un ? Comment pensez-vous que l'autre personne se sent ? Donnez des exemples.
- Quand est-ce qu'on se sent heureux ? Comment on se sent quand on est triste ou en colère ? Que sont les émotions positives ? Que sont les émotions négatives ?
- Comprenez-vous ce qu'est le bien-être mental et social ? Quel est le rapport avec votre quotidien ?
- Y a-t-il des problèmes auxquels vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes actuellement confrontés ? Si oui, comment s'en sont-ils sortis ? (L'animateur ne doit pas pousser les participants à répondre à cette question car ils peuvent hésiter à partager des informations personnelles)

Remerciements: *Cette activité a été développée par Talent 4 Development, Kenya.*

9. https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being & https://www.usip.org/sites/default/files/GP_170-203_Social_Well-Being.pdf

© ASA Foundation, Indonesia

Activité 2 : Focus sur la balle

Objectifs d'apprentissage

Cette activité améliore la concentration et l'attention des participants.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant), balles TT (une pour chaque participant), table de ping-pong (une pour 4 à 8 participants)*
Participants : *4 à 16 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en 4 équipes/groupes égaux – équipes A, B, C et D.
- Avant le début du premier tour, l'animateur retire le filet de la table TT.
- Les équipes A et B s'alignent d'un côté de la table tandis que les équipes C et D s'alignent de l'autre côté de la table. L'animateur s'assure que l'équipe A fait face à l'équipe C et que l'équipe B fait face à l'équipe D.
- L'animateur s'assure que les deux équipes se tenant du même côté de la table sont à un mètre l'une de l'autre (**Illustration 1**) et que tous les participants ont une raquette de TT et une balle chacun.

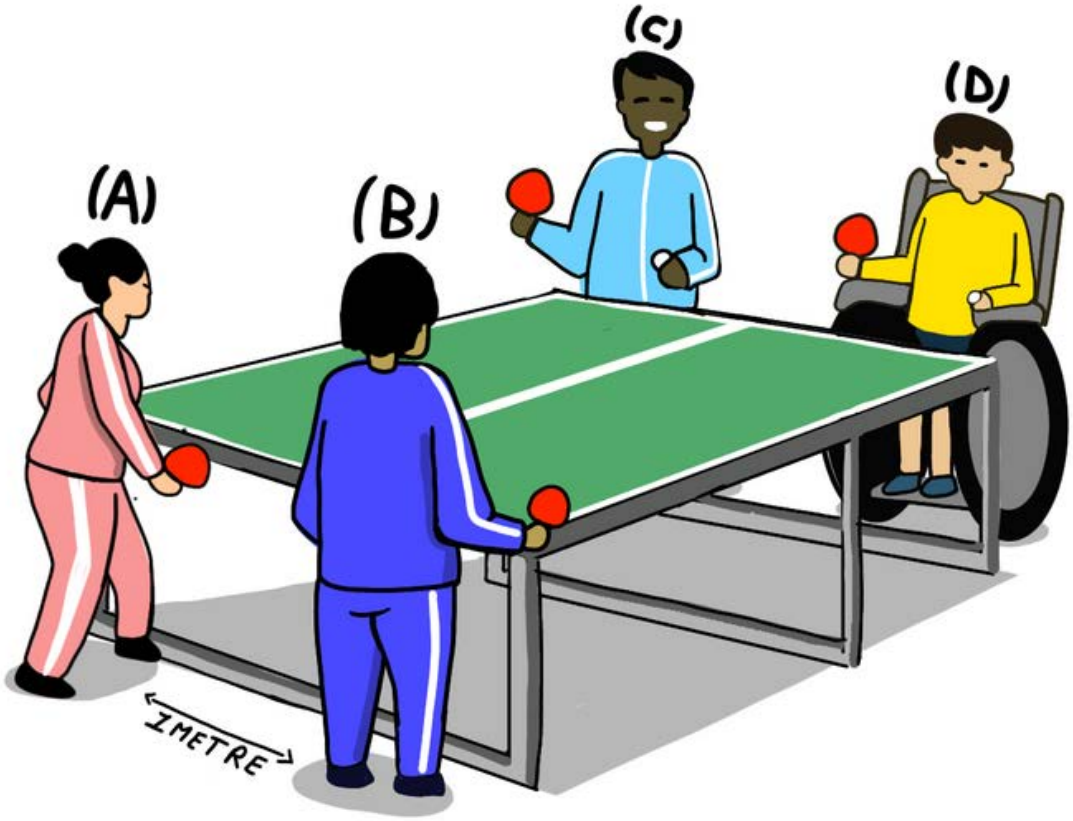


Illustration 1

Étapes d'activité

- Le premier participant des équipes A et B fait rouler la balle vers son partenaire (dans les équipes C et D, respectivement), de façon à ce qu'elle fasse le moins de bruit possible. Les participants le font en utilisant un côté de leurs raquettes TT.
- Les participants (des équipes C et D) se tenant de l'autre côté de la table doivent ensuite faire reculer la balle en utilisant un côté de leur raquette.
- Après cet échange, les quatre premiers participants de chaque équipe se rendent à l'arrière de leurs lignes respectives, tandis que les quatre suivants font à leur tour cet exercice.
- Dans les tours suivants de l'activité, les participants peuvent utiliser les deux côtés de leur raquette pour faire rouler la balle, en alternant à chaque coup. (**Illustration 2**)

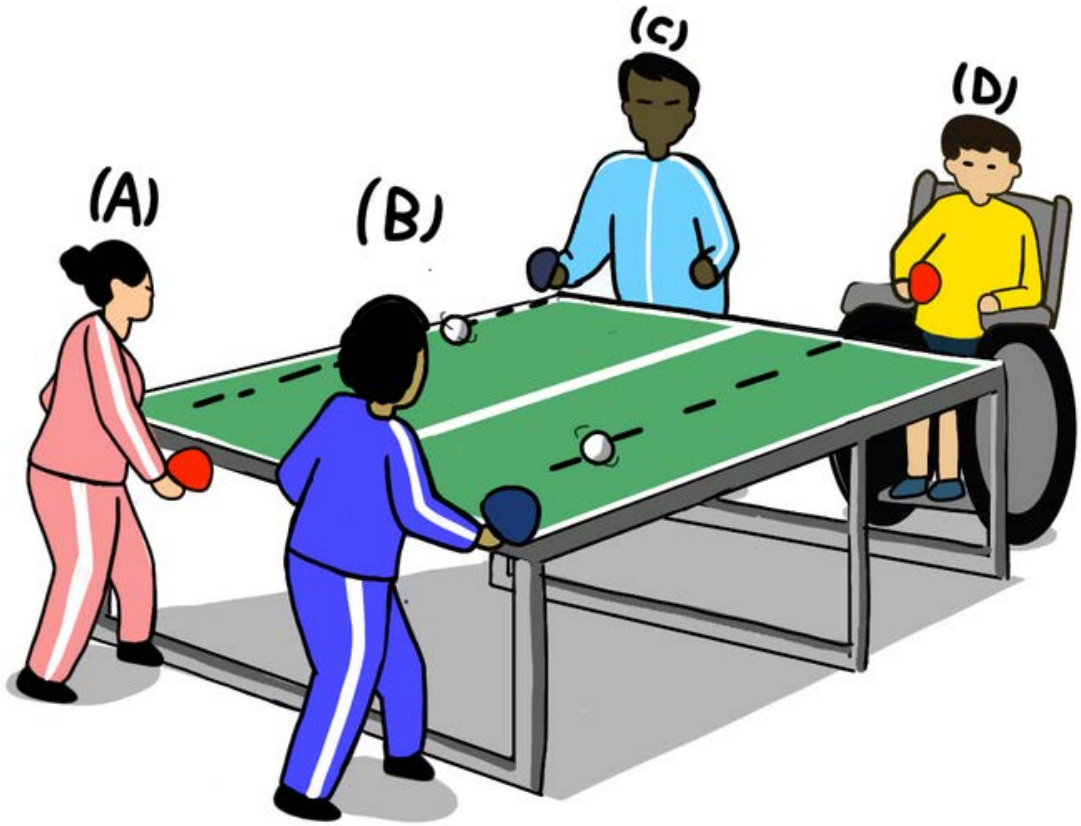


Illustration 2

- Après quelques tours avec cette activité, l'animateur la fait progresser.
- L'animateur remet le filet sur la table.
- Le premier participant des équipes A et B prend la balle dans ses mains et la fait rebondir deux fois sur la table vers son partenaire (dans les équipes C et D, respectivement), qui tient une raquette TT de l'autre côté de la table. Les participants des équipes C et D renvoient la balle à leurs partenaires à l'aide de leur raquette. (**Illustration 3**)
- Après cet échange, les quatre premiers participants se rendent à l'arrière de leurs lignes respectives, tandis que les quatre suivants font à leur tour cet exercice.
- L'animateur doit s'assurer que les rôles sont inversés après quelques tours.

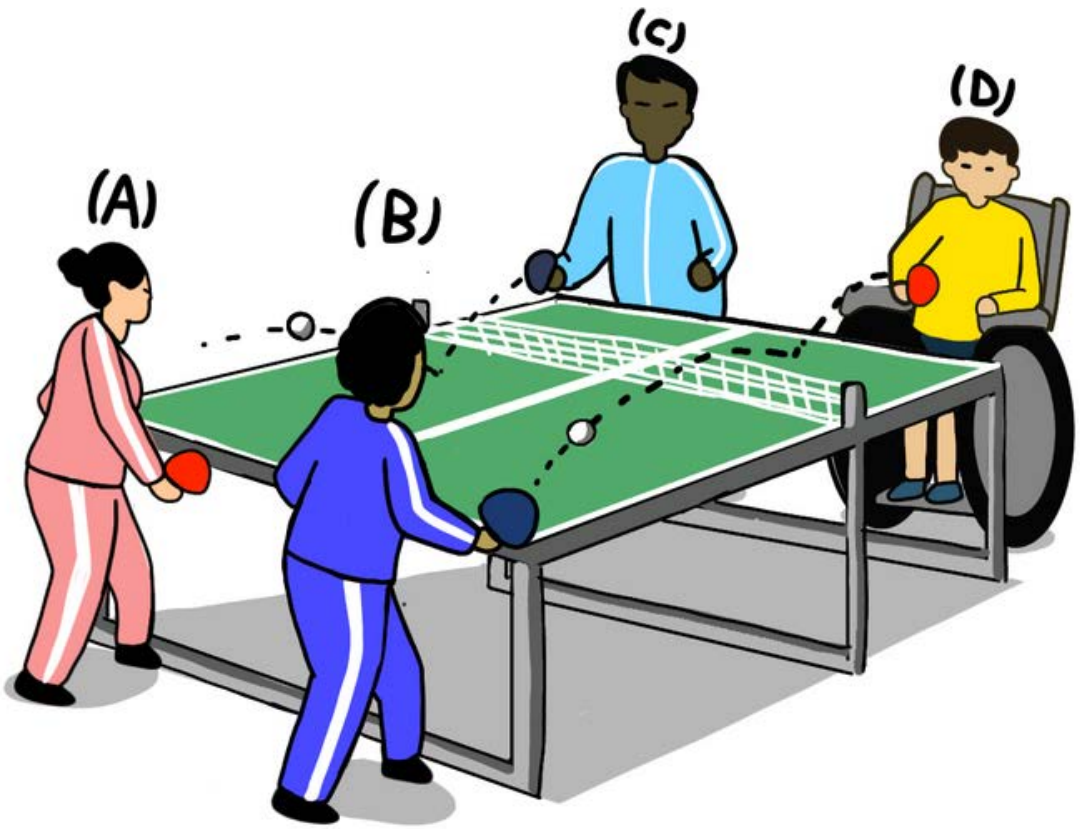


Illustration 3

Progressions/Régressions

- Dans les tours suivants de l'activité, au lieu de faire rouler/lancer directement la balle à leurs partenaires, les participants doivent commencer par faire rebondir la balle sur leurs raquettes 5 fois, puis l'envoyer en travers. Les co-équipiers font pareil une fois qu'ils ont la balle.
- Les participants peuvent rebondir une fois, au lieu de rebondir deux fois, lorsqu'ils lancent la balle à leur partenaire pour qu'il la frappe.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de bien évaluer la quantité d'équipement dont vous disposez, par rapport au nombre de participants et de vous adapter en conséquence. Par exemple, s'il y a huit participants et une seule table TT, les participants peuvent s'aligner les uns derrière les autres et alterner avec leurs partenaires, après avoir joué 10 coups chacun.*
- *L'animateur sera susceptible de changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- La concentration est la capacité à se concentrer sur une seule activité.
- C'est en quelque sorte le point central de votre attention.
- La concentration a un lien avec le fait de porter son attention sur quelque chose. La concentration requiert de l'attention. L'attention est ce qui permet de se concentrer. C'est quelque chose que l'on peut acquérir au fil du temps, avec de la pratique. La concentration et l'attention sont importantes dans nos vies, car elles nous permettent d'être plus conscients de nous-mêmes et de notre environnement, ainsi que d'entreprendre des tâches plus efficacement.
- L'attention et la concentration peuvent être négativement affectées par le stress, le manque de sommeil, les aliments malsains et l'anxiété, entre autres facteurs.
- La participation régulière au sport et à l'exercice physique est un moyen efficace d'améliorer son niveau de concentration et d'attention. En outre, il est possible d'atteindre des niveaux élevés de concentration, en pratiquant la pleine conscience par la méditation, ce qui implique d'entraîner l'esprit à utiliser consciemment l'effort mental sur une seule tâche ou un souvenir pendant de longues périodes.

Débriefing avec les participants :

- À la fin de l'activité, l'animateur mène une séance de réflexion avec les participants en utilisant les questions suivantes :
- A chaque fois que vous receviez la balle de vos partenaires respectifs, étiez-vous toujours capable de la renvoyer ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Avez-vous été distrait pendant l'activité ? Si oui, à quel moment vous êtes-vous senti distrait et pourquoi ?
- Pourquoi pensez-vous que la concentration soit nécessaire dans la vie ? Veuillez donner des exemples.
- Pourquoi est-on distrait dans la vie ? Quel impact ces distractions ont-elles sur votre concentration ?
- Comment améliorer les niveaux de concentration et d'attention ? Veuillez fournir des exemples personnels.

Remerciements : *Cette activité a été développée par Asoba et NK Foundations, Ghana.*

Des heures inattendues de santé et de bonheur

Laurent est un participant de 42 ans du projet Dream Building Fund Ping4Alzheimers au Levallois Table Tennis Sporting Club en France. Avant de rejoindre ce projet et de commencer à s'engager dans des activités de tennis de table, il n'avait essayé ce sport qu'à l'école, mais sans être bon, ni l'aimer.

Lui et sa mère Nicole ont découvert ce projet, en tant qu'activité complémentaire par l'intermédiaire de l'orthophoniste de Laurent, ainsi que par l'intermédiaire de l'Association France Alzheimer, mais Laurent n'était pas très enthousiaste à l'idée de s'y joindre. De nombreuses personnes, atteintes de la maladie d'Alzheimer ou celles dont des proches vivent avec la maladie, peuvent comprendre le souhait de Laurent de ne pas être classé dans la catégorie des malades, ni d'être tout le temps entouré de personnes malades.

Après quelques conversations avec sa mère, il a changé d'avis et a décidé de vérifier la séance publique hebdomadaire. Et la suite appartient à l'histoire, comme l'explique la mère de Laurent : « Il ne savait pas. Quand on parle d'Alzheimer, eh bien, il a imaginé une activité pour les personnes âgées. Donc, nous avons attendu et en avons parlé régulièrement et après un moment, il a décidé d'essayer. Depuis, il compte les jours jusqu'à sa séance du mardi avec enthousiasme - pendant laquelle il est heureux et détendu, oubliant sa maladie. »

Renato Walkowiak, chef de projet Ping4Alzheimers, témoigne de l'énergie positive et dynamique que Laurent apporte au groupe.

Laurent lui-même est heureux et content de partager ses expériences avec sa fille : « Je fais l'exercice d'équilibre avec ma fille […] et elle est contente et puis elle m'appelle et me dit, papa, maman, il faut qu'on fasse de l'équilibre. Et elle est contente. »

Source :Levallois Table Tennis Sporting Club est un club de tennis de table à Levallois-Perret, en France, qui a lancé l'initiative, Ping4Alzheimers, pour le bien-être des personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer.

Activité 3 : Soyez dans l'action !

Objectifs d'apprentissage

Cette activité permet aux participants de comprendre les bases de la condition physique et de l'importance d'une pratique physique quotidienne.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure avec un grand mur uni.*
Durée : *30 minutes*
Équipement : *Un mur uni, des raquettes et des balles TT (une par participant)*
Participants : *1 à 20 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur s'assure que tous les participants disposent d'une balle de TT et d'une raquette.
- L'animateur s'assure que tous les participants s'alignent face à un mur avec une distance de 1 mètre. (**Illustration 1**)

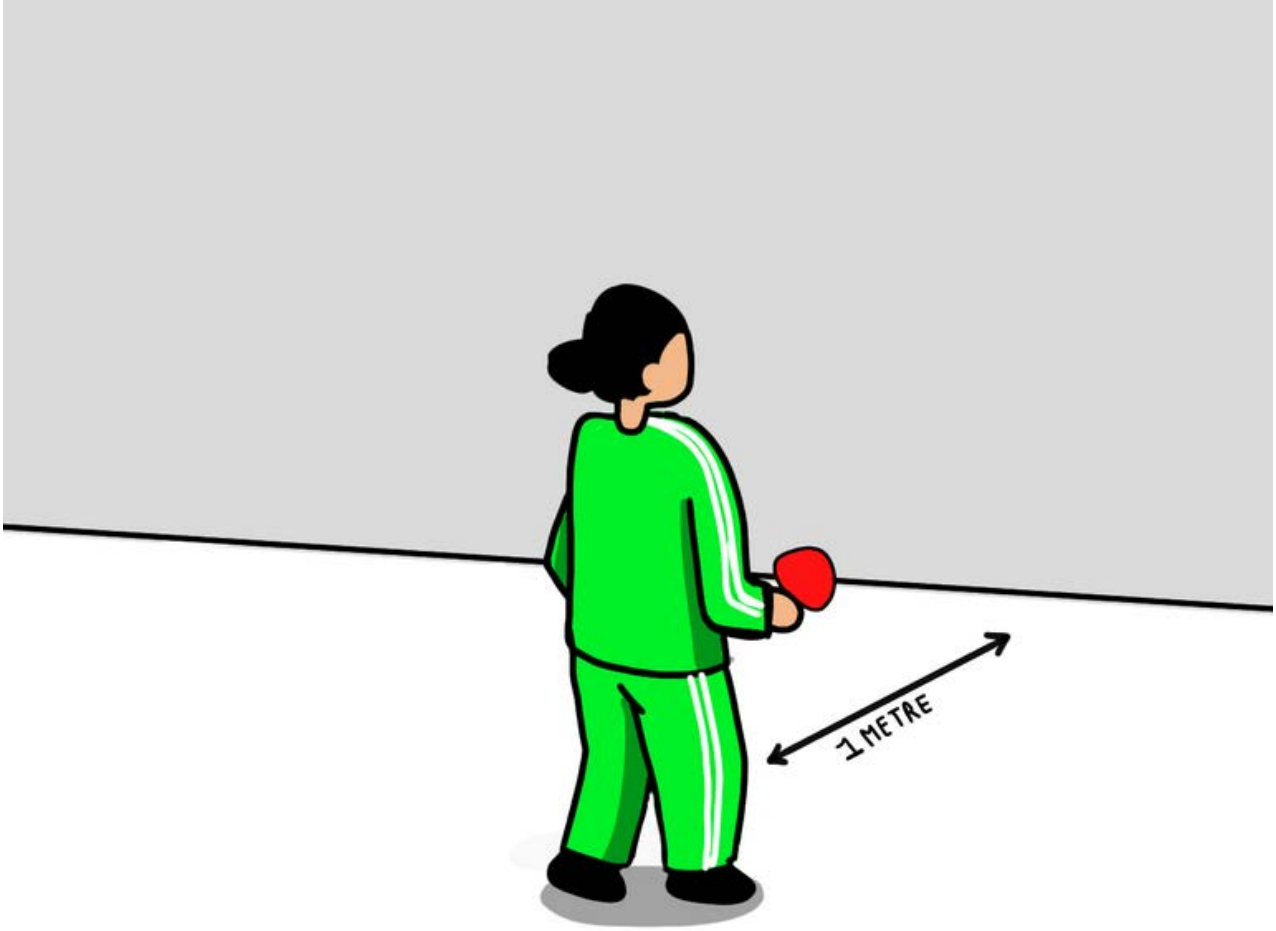


Illustration 1

Étapes d'activité

- Les participants commencent l'activité en faisant voler la balle contre le mur en utilisant un coup droit[10]. (**Illustration 2**)
- Les participants continuent à faire voler la balle contre le mur aussi longtemps que possible.
- L'animateur veille à ce que les participants ne la frappent pas violemment contre le mur.

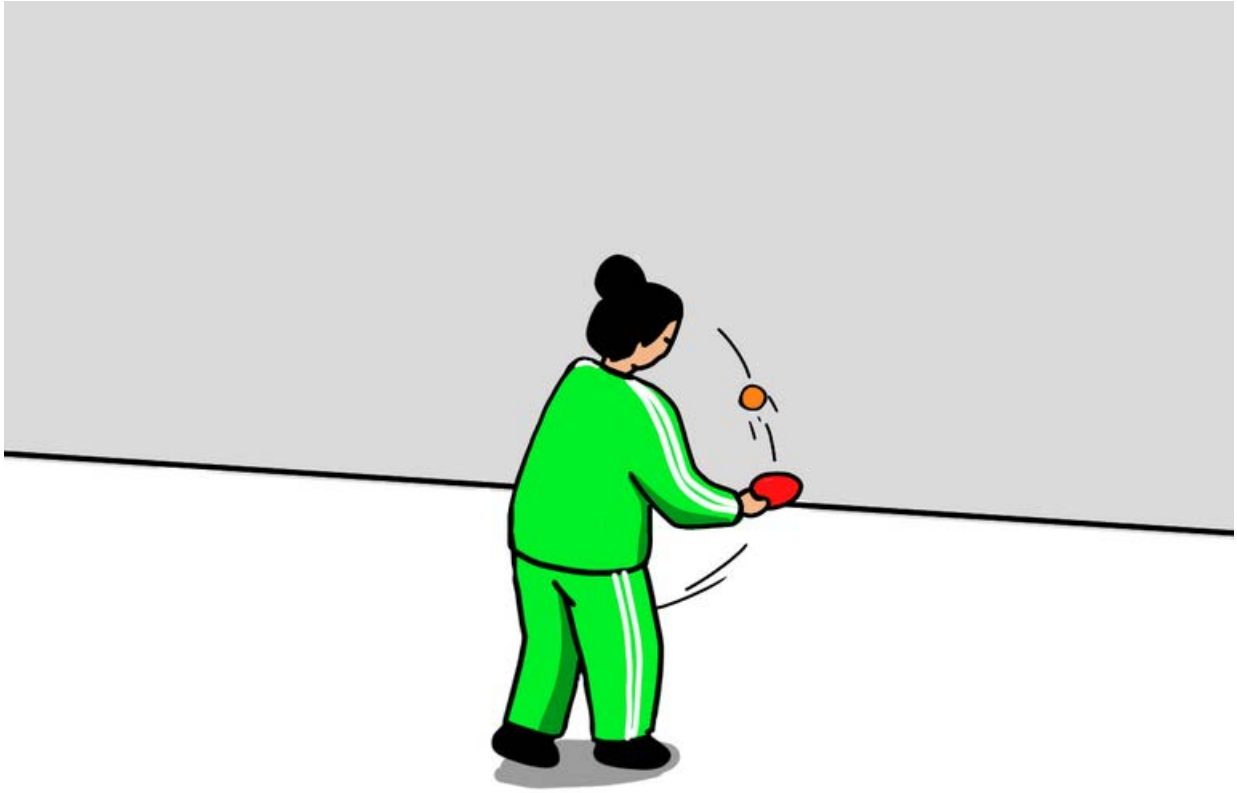


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Dans les tours suivants de l'activité, les participants peuvent lancer la balle contre le mur en faisant un revers.
- L'animateur peut ensuite augmenter ou diminuer la distance à partir de laquelle les participants font volleyer la balle.
- Au bout de trois fois où la balle a été frappée contre le mur, les participants peuvent l'équilibrer sur leur raquette pendant 30 secondes au lieu de la renvoyer tout de suite. Au bout de trois fois où la balle a été frappée contre le mur, les participants peuvent la faire rebondir sur leur raquette pendant 30 secondes au lieu de la renvoyer immédiatement.
- Au bout de trois fois où la balle a été frappée contre le mur, les participants peuvent faire une préparation physique pendant 30 secondes, comme faire des sauts bras et jambes en l'air, des squats, des redressements assis ou des pompes.
- L'animateur peut transformer cette activité en un jeu entre les participants – celui qui fait volleyer la balle contre le mur le plus longtemps ou le plus souvent sans faire d'erreur est le gagnant.

10. Reportez-vous à la section Comprendre le tennis de table du manuel pour plus de détails sur la façon de jouer un coup droit.

Remarques pour l'animateur :

- Il est important de prendre en considération l'équipement, l'espace et le nombre de participants dont vous disposez. Il est important de donner à chaque participant autant de touches de balle que possible pendant la session, par exemple avec plusieurs murs, pour qu'ils puissent tous le faire en même temps.
- De plus, les participants qui attendent leur tour peuvent également participer, en pratiquant leur technique de coup droit/revers et en équilibrant ou en faisant rebondir la balle.
- L'animateur doit garder à l'esprit le niveau de capacité physique des participants, pouvant devoir modifier ou de repenser l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.
- L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) : [11]

- Le fitness est un état de santé et de bien-être dans lequel les individus sont capables d'effectuer un large éventail d'activités physiques de manière efficace et en toute confiance.
- Promouvoir le fitness, c-à-d. la santé physique tout au long de la vie est importante, car cela renforce la confiance, l'excellence académique, l'amélioration des fonctions cognitives et les compétences en communication.
- D'après l'OMS :
  - Les enfants et adolescents de 5 à 17 ans devraient faire en moyenne 60 minutes d'exercice physique par jour pour rester en forme.
  - Les jeunes et les adultes de 18 à 64 ans devraient faire en moyenne 150- 300 minutes d'exercice physique par jour pour rester en forme.

Débriefing avec les participants :

- Qu'avez-vous ressenti après avoir participé à l'activité ? Veuillez développer.
- Pratiquez-vous souvent une activité physique ou sportive ? Veuillez donner des exemples. Qu'avez-vous ressenti après avoir participé à ces activités ?
- Pourquoi est-il important de rester en forme tout au long de sa vie ?
- Qui sont les personnes/institutions chargées de promouvoir une culture de la forme physique dans vos vies ?
- Comment pouvez-vous promouvoir une culture de la forme physique dans vos familles, écoles et communautés ? Veuillez donner des exemples.

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre du programme communautaire de tennis de table*

11. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity & https://playpowercanada.ca/blog/how-to-promote-physical-activity-at-your-school/

« Le tennis de table m'a aidé à la fois mentalement et physiquement. Cela m'a beaucoup aidé à me détendre parce que j'étais constamment victime d'intimidation et cela me dérangeait beaucoup. Mais après avoir commencé à jouer au tennis de table, j'ai commencé à avoir plus confiance en moi et maintenant, ce que les autres pensent de moi m'importe peu. Mon message est que les enfants d'aujourd'hui, les jeunes devraient faire du sport, en particulier le ping-pong, car cela vous donne plus de responsabilité et d'assurance. »

Mathias Cardenas Castillo, participant au programme de tennis de table dirigé par l'Asociación Mónica Liyau, au Pérou.

« À cause du confinement du COVID-19, j'ai suivi le programme en ligne du du tennis de table communautaire, grâce auquel j'ai appris à rester en bonne santé à la maison pour éviter de contracter le virus. Même lorsque le programme en est venu à être organisé sur le terrain, cela nous a appris l'importance de l'hygiène et de la nutrition dans la vie.À part cela, le meilleur que j'ai pu tirer de ce programme est la forme physique - je peux voir une différence considérable dans mes niveaux de forme physique et je me sens beaucoup plus actif maintenant. »

-N. Rahul Rao, participant au programme de tennis de table communautaire dirigé par Pro Sport Development, en Inde

Activité 4 : Ensemble, tout est possible !

Objectifs d'apprentissage

Cette activité offre des opportunités d'interaction sociale et d'entretien de relations positives entre les participants.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x 15 mètres*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes (une pour chaque participant), balles TT (une pour chaque participant), 2 échelles d'agilité, 16 cerceaux, 12 cônes*
Participants : *8 à 20 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur crée deux circuits en parallèle pour chaque équipe, chaque circuit étant composé des éléments suivants (**Illustration 1**):
  - 6 cônes, l'un derrière l'autre créant un espace de 0,5 mètre entre eux
  - 1 échelle d'agilité bien étirée placée à la verticale des cônes
  - 8 cerceaux, placés en ligne l'un après l'autre
- L'animateur divise les participants en deux équipes égales.
- L'animateur s'assure que tous les participants ont bien chacun une balle TT.

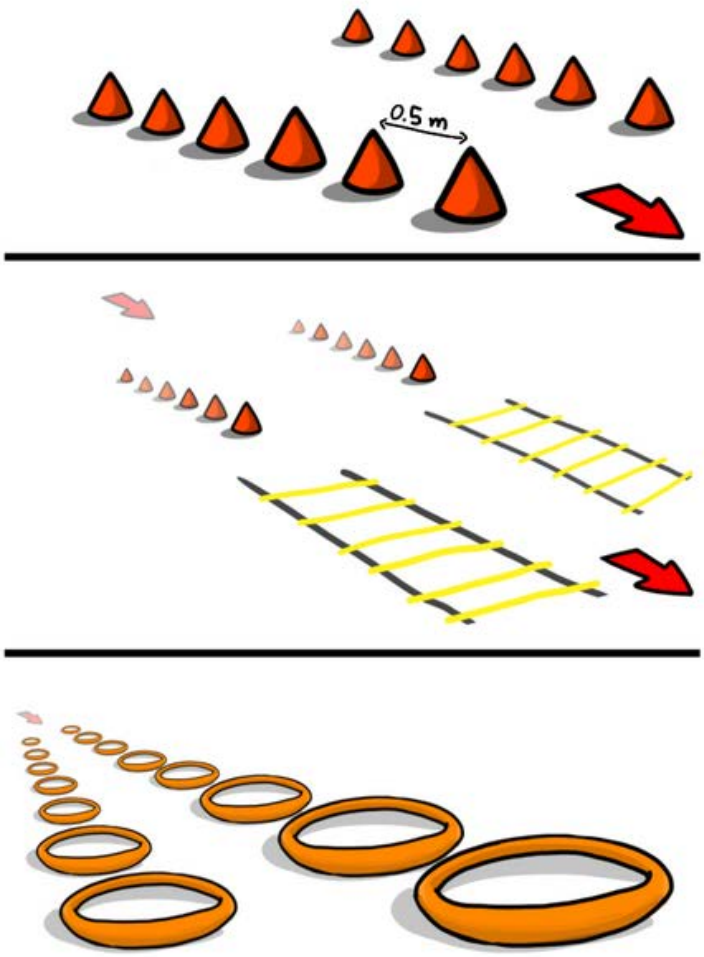


Illustration 1

Étapes d'activité

- L'animateur demande aux participants de choisir un capitaine/chef pour leurs équipes respectives.
- L'animateur montre aux participants comment effectuer des exercices précis sur le circuit :
  - Courir à travers les cônes en zigzag
  - Sauter pieds joints à travers l'échelle d'agilité
  - Sauter sur les cerceaux
- Tous ces exercices doivent être effectués par les participants en équilibrant une balle TT dans la paume de leurs mains.
- Avant le début de l'activité, chaque équipe dispose de 2 minutes pour discuter d'une stratégie entre elles ; puis les équipes font la queue au départ de leurs circuits respectifs.
- Lorsque l'animateur dit « **Partez** », un par un, les participants de chaque équipe effectuent un tour de leurs circuits respectifs, tout en équilibrant une balle TT sur leurs paumes. (**Illustration 2**)
- Si la balle tombe, le participant peut la ramasser et continuer à compléter le circuit.
- Lorsque chaque participant termine le circuit, il sprinte vers son équipe respective, permettant au participant suivant de commencer à faire les exercices du circuit.
- L'équipe qui gagne est celle qui termine le relais du circuit en premier.

Illustration 2

Progressions/Régressions

- Dans les tours suivants de l'activité, les capitaines/dirigeants peuvent avoir du temps pour discuter d'une stratégie avec leurs équipes respectives, puis refaire les mêmes exercices (l'animateur doit s'assurer que les capitaines changent après chaque tour).
- Pour rendre cette activité plus difficile, l'animateur peut demander aux participants d'équilibrer la balle TT avec leurs raquettes TT tout en effectuant le circuit. (**Illustration 3**)
- L'animateur peut inciter les participants à proposer des activités à réaliser durant le circuit, en fonction desquelles les équipes pourront s'affronter dans le relais.

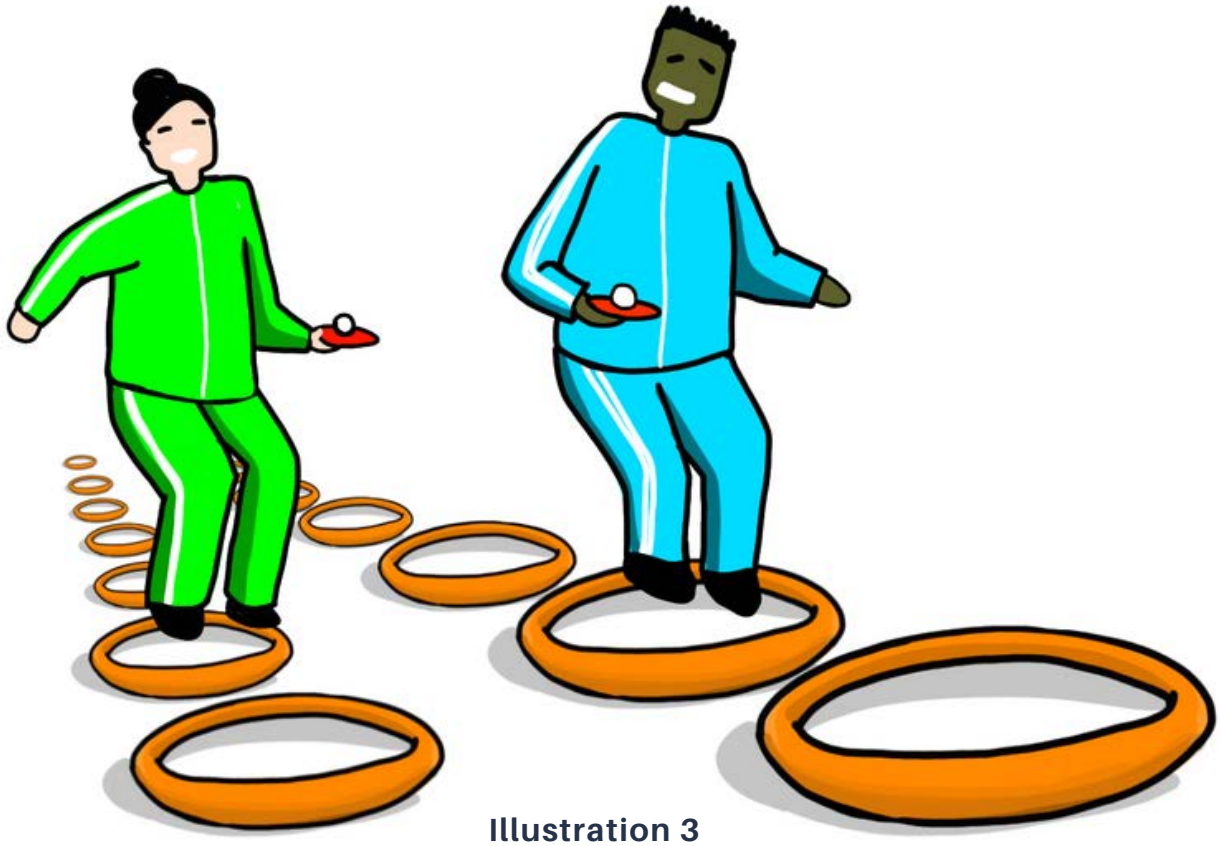


Illustration 3

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge et du niveau physique des participants lors de la réalisation de cette activité. C'est sur cela que les exercices effectués pendant l'activité, ainsi que la vitesse de déplacement et l'intensité doivent se baser.*
- *L'animateur peut être amené à modifier ou repenser l'activité en fonction du nombre de participants handicapés, afin d'assurer leur participation active.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'anivmateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- Des interactions sociales positives avec les pairs et les familles ainsi qu'au sein des communautés, des écoles et des lieux de travail peuvent contribuer au bien-être des individus.
- Établir des relations positives est une compétence sociale importante. L'éducation physique et le sport nous aident à acquérir des compétences importantes telles que la coopération (travailler efficacement avec les autres), l'affirmation de soi (transmettre nos opinions avec force[12]), l'écoute (écouter quelqu'un avec empathie) et la négociation (résoudre les problèmes intelligemment) qui sont toutes utiles pour développer des relations positives.
- Des relations positives entre les individus procurent un sentiment d'acceptation et renforcent la confiance, tout en créant des réseaux sociaux.
- Le manque de relations sociales positives peut conduire à l'isolement social et à l'intimidation, à l'anxiété et à la dépression, ainsi qu'à d'autres problèmes de santé.

Débriefing avec les participants :

- Quelle stratégie a été développée par chaque équipe avant de démarrer l'activité ? Comment les décisions ont-elles été prises ? Tout le monde a-t-il été inclus dans ce processus ?
- Comment les participants des deux équipes ont-ils travaillé ensemble pour atteindre un objectif commun ? Cela a-t-il vous a t-il mis plus à l'aise les uns avec les autres ?
- Avez-vous pu communiquer positivement avec les autres pendant l'activité ? Pourquoi cela était-il important ?
- Discutez-vous des relations positives que vous entretenez actuellement dans votre vie ? En quoi ces relations vous aident-elles ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par l'Asociación Mónica Liyau, au Pérou.*

12. https://theeducationhub.org.nz/social-connection/

Variations pour les activités de santé et de bien-être

Cette section propose quelques variantes pour adapter les activités proposées quant à la santé et au bien-être à divers contextes et situations. Les animateurs doivent garder à l'esprit les facteurs suivants pour mettre en œuvre ces variations de manière significative :

- Il est important de tenir compte de l'âge et de la capacité physique des participants lors de la réalisation de cette activité, car certains pourraient ne pas être en mesure d'effectuer certains mouvements corporels et exercices mentionnés dans les activités.
    - Si l'animateur choisit de continuer à donner les exercices proposés dans les activités, leur intensité et leur vitesse doivent prendre en compte cette considération.
    - L'animateur peut également changer ou modifier les mouvements et les exercices donnés dans les activités pour mieux répondre aux besoins des participants appartenant à différents groupes d'âge et ayant un handicap. Par exemple, au lieu de sauter à travers l'échelle d'agilité dans l'activité 1, les participants peuvent simplement être amenés à marcher à travers l'échelle d'agilité.

- Dans le cas où l'équipement requis n'est pas suffisant par rapport au nombre de participants, l'équipement peut être partagé entre les participants ou de légères modifications peuvent être apportées aux activités. Par exemple, si tous les participants n'ont pas chacun une raquette et une balle TT, ils peuvent les passer à d'autres participants une fois leur tour terminé. De plus, on peut opter pour d'autres alternatives si l'un des équipements requis n'est pas disponible. Par exemple, dans l'activité 4, l'animateur peut simplement utiliser des cônes ou des bouteilles réutilisables pour marquer un cercle au lieu d'utiliser des cerceaux.
- Il est important de tenir compte du contexte socioculturel dans lequel l'activité est menée et de s'y adapter en conséquence. Par exemple, dans certaines activités, les participants sont censés travailler par paires, ce qui peut ne pas être acceptable dans certains contextes socio-culturels, impliquant des paires mixtes. Il est donc important de créer un environnement confortable avant le début de l'activité, pour que les participants se sentent à l'aise. Si l'animateur pense que l'environnement ne se prête pas à ce que les paires jouent ensemble, il est alors recommandé de faire jouer les participants individuellement.

Éducation de qualité

Comprendre une éducation de qualité

L'accès universel à une éducation de qualité et holistique aux niveaux primaire et secondaire, ainsi que les possibilités d'enseignement supérieur et d'apprentissage tout au long de la vie pour tous, sont des domaines d'intervention-clés pour les gouvernements nationaux et les agences multinationales. En outre, garantir le droit à l'éducation pour tous, l'égalité des droits des femmes et des filles dans le domaine de l'éducation et l'amélioration du niveau de prestation de l'éducation sont devenus des domaines prioritaires dans le cadre d'une éducation de qualité.

L'éducation physique, qui fait partie de plusieurs politiques nationales d'éducation à travers le monde, est une composante essentielle d'une éducation de qualité. De plus, l'enseignement des compétences non techniques, des compétences de vie et des valeurs aux étudiants est devenu un aspect-clé, car ces compétences permettent aux jeunes de renforcer leurs capacités, de s'adapter aux évolutions mondiales dynamiques et de rechercher des opportunités pour atteindre leur plein potentiel.

Une programmation S4D efficace peut promouvoir l'inclusion et la participation continue à l'éducation des femmes et des filles, des personnes handicapées et d'autres groupes et individus défavorisés. Le sport s'est avéré être un moyen efficace d'encourager les enfants et les jeunes à accéder à l'éducation, à améliorer leurs résultats d'apprentissage et à faire en sorte qu'ils fassent des études supérieures. Le sport peut également devenir un vecteur idéal pour enseigner diverses compétences qui peuvent permettre aux jeunes de devenir des leaders autonomes.

Une éducation de qualité est reconnue dans **l'Objectif 4** des **objectifs de développement durable** (**ODD**) **des Nations Unies.**

ENSURE INCLUSIVE AND EQUITABLE QUALITY EDUCATION AND PROMOTE LIFELONG LEARNING OPPORTUNITIES FOR ALL

Dans le cadre des ODD, le sport et l'activité physique peuvent surtout permettre d'atteindre les objectifs suivants :

Cible 4.1 : *D'ici 2030, veiller à ce que toutes les filles et tous les garçons achèvent une éducation primaire et secondaire gratuite, équitable et de qualité menant à des résultats d'apprentissage pertinents et efficaces.*

Cible 4.3 : *D'ici 2030, assurer l'égalité d'accès pour toutes les femmes et tous les hommes à un enseignement technique, professionnel et supérieur abordable et de qualité, y compris à l'université.*

Cible 4.4 : *D'ici 2030, augmenter considérablement le nombre de jeunes et d'adultes qui possèdent des compétences pertinentes, y compris des compétences techniques et professionnelles, pour l'emploi, des emplois décents et l'entrepreneuriat.*

Cible 4.5 : *D'ici 2030, éliminer les disparités entre les sexes dans l'éducation et garantir l'égalité d'accès à tous les niveaux d'éducation et de formation professionnelle pour les personnes vulnérables, y compris les personnes handicapées, les peuples autochtones et les enfants en situation de vulnérabilité.*

Ce manuel vise à utiliser le tennis de table pour promouvoir une éducation de qualité, en contribuant aux objectifs suivants :

- Favoriser la scolarisation des enfants et des adolescents en établissant des liens entre la motivation à jouer et la motivation à poursuivre des études supérieures
- Développer des compétences générales et des valeurs, telles que la communication efficace, le travail d'équipe et la résolution de problèmes
- Améliorer les capacités cognitives des participants, en améliorant leur concentration, leur attention et leur mémoire d'une manière qui profite éventuellement à l'engagement scolaire
- Encourager la participation au tennis de table au sein des établissements d'enseignement et promouvoir une vision holistique de l'éducation parmi les parents, les pairs et les dirigeants communautaires comme moyen de renforcer les capacités physiques, mentales et sociales des jeunes

Activité 1 : Composez le numéro

Objectifs d'apprentissage

Cette activité aide à développer les compétences efficaces de communication et de résolution de problèmes des participants.

Espace : *Une salle couverte de 15 x 15 mètres.*
Durée : *60 minutes*
Équipement : *1 table de tennis de table (TT), 1 raquette TT par participant, 20-30 balles TT, 8 feuilles de papier et 2 boîtes.*
Participants : *6 à 20 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur colle 6 morceaux de papier sur un côté de la table TT et place deux boîtes sur les coins du même côté.
- Il divise ensuite les participants en deux équipes égales.
- Il organise les équipes en deux lignes parallèles de l'autre côté de la table TT. (**Illustration 1**)
- Il veille ensuite à ce que tous les participants aient chacun une raquette TT.

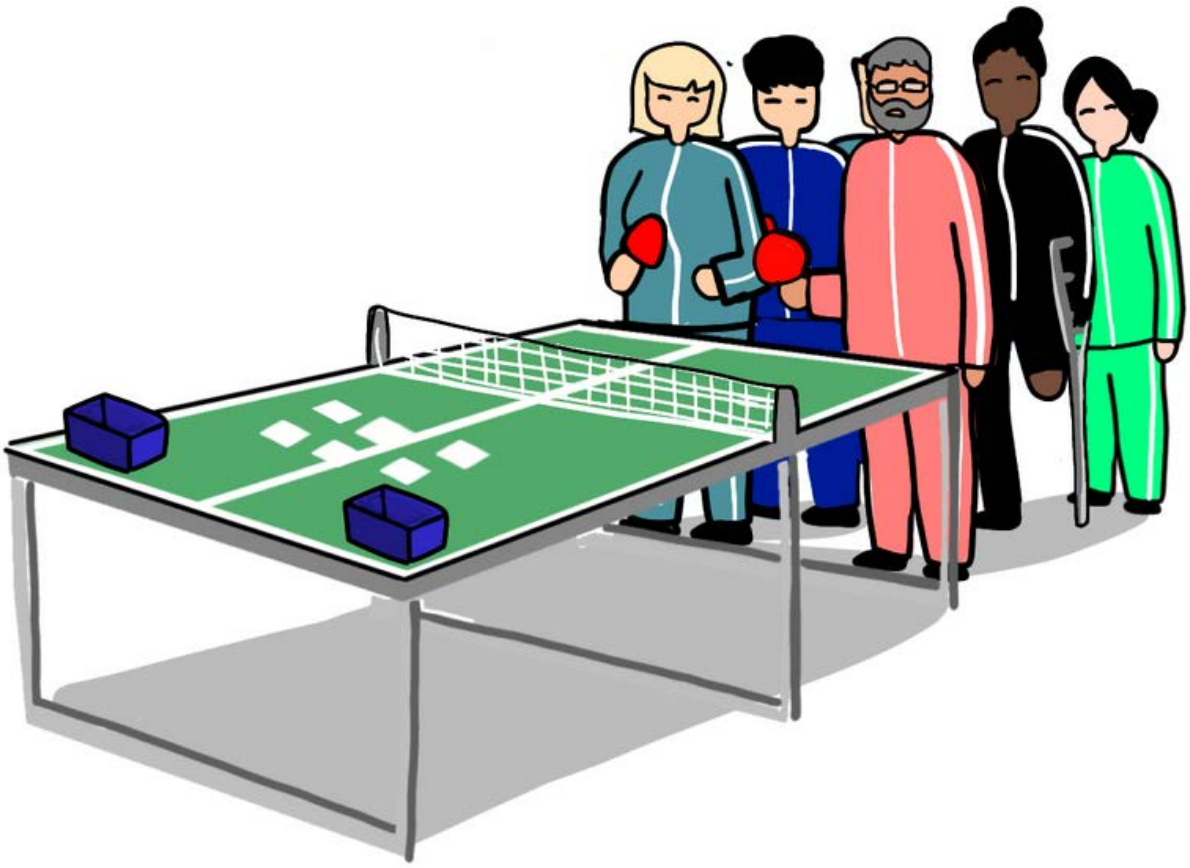


Illustration 1

© Talent4Development, Kenya

Étapes d'activité

- Il désigne un capitaine/chef pour chaque équipe et s'assure que les capitaines/chefs des deux équipes se tiennent de l'autre côté de la table, face à leurs équipes.
- Les capitaines/dirigeants de chaque équipe ont tous des balles pour leurs équipes (10-15 par équipe).
- Lorsque l'animateur dit « **Partez** » les capitaines/dirigeants doivent envoyer les balles à leurs coéquipiers et leur demander de renvoyer la balle soit sur l'une des six feuilles de papier, soit dans les cases placées dans les coins. (**Illustration 2**)
- Les participants de chaque équipe frappent la balle qu'ils reçoivent de leur capitaine, puis se déplacent à l'arrière de leurs lignes.
- Ils marquent 5 points s'ils mettent la balle dans la boîte et 1 point s'ils touchent la feuille de papier.
- La partie continue jusqu'à ce que tous les participants aient joué.
- L'équipe qui marque le plus de points est celle qui gagne.
- L'animateur s'assure que les capitaines changent après chaque tour et que plusieurs personnes puissent diriger leurs équipes.
- Il encourage ensuite les équipes à communiquer et à travailler ensemble.

Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour que l'activité soit moins difficile, il faut réduire la distance entre les boîtes et les participants.
- Pour la rendre plus difficile, il faut augmenter le nombre de balles et de cibles.
- On peut aussi la rendre plus difficile ou plus facile en changeant le placement des cibles sur la table.
- Dans les tours suivants de l'activité, chaque équipe peut disposer d'un peu de temps pour discuter d'une stratégie avant de jouer.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge et du niveau physique des participants lors de la réalisation de cette activité. On peut, en effet, avoir à modifier l'activité en fonction de cela.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap chez les participants et de s'assurer qu'ils soient en mesure de participer à l'activité sans avoir à gérer d'autres types de problèmes. On peut aussi avoir à modifier l'activité ou la façon dont elle est conçue pour répondre aux besoins des participants handicapés (par exemple, la hauteur à laquelle ces objets sont conservés, le niveau du terrain de jeu/sol).*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour les animateurs) :

- La communication comprend l'échange d'informations à l'aide de différents supports.
- Un aspect important de la communication consiste à écouter et à respecter les points de vue et les opinions des autres.
- Une communication efficace peut aider à résoudre des problèmes car elle permet à chacun d'être cohérent par rapport à un problème particulier.
- Les compétences de communication importantes requises pour la résolution de problèmes comprennent l'écoute active, la communication verbale, écrite et visuelle ainsi que la réception et la transmission de commentaires constructifs.

Débriefing avec les participants :

- Dans quelle mesure les capitaines ont-ils bien communiqué avec l'équipe ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Dans quelle mesure les coéquipiers ont-ils bien compris les instructions des capitaines ?
- Quelle stratégie les équipes ont-elles utilisé pendant l'activité ? Était-elle efficace – pourquoi ou pourquoi pas ?
- Quelle est l'importance de la communication dans la vie de tous les jours ? Est-ce que cela aide à résoudre nos problèmes quotidiens ?
- Avez-vous déjà utilisé vos compétences en communication pour résoudre un problème dans votre vie ? Si oui, veuillez préciser.

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre du programme communautaire de tennis de table*

« J'ai toujours rêvé d'avoir une bourse à Kitale, surtout parce que je voulais aider ma mère à payer mes frais de scolarité parce que c'était pas facile avec son travail et qu'elle avait 3 enfants à charge, toute seule. J'ai pu tirer divers avantages du programme de tennis de table, ce qui m'a aidé à obtenir cette bourse, grâce à laquelle je vais découvrir et apprendre beaucoup de choses ! »

-Haddassah Wathiha, participant au programme de tennis de table de Talent 4 Development, au Kenya

« Grâce à la Fondation ITTF et à Talent 4 Development, j'ai pu payer mes frais de scolarité et avoir un meilleur aperçu de ce que je voulais. J'ai maintenant décidé que j'aimerais faire de l'électrotechnique à la fin de mes études secondaires, et je veux aussi entraîner une nouvelle génération de jeunes joueurs de tennis de table dans ma communauté Mathare »

-Alex Odour, participant au programme de tennis de table de Talent 4 Development, au Kenya

Activité 2 : Repérer les paires

Objectifs d'apprentissage

Cette activité vise à améliorer les capacités cognitives des participants en améliorant leur concentration, leur attention et leur mémoire.

***Espace** : Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x15 mètres.*
***Durée :** 60 minutes*
*É**quipement :** Cartes mémoire (plusieurs paires de cartes, chaque paire contenant des images identiques), 1 tableau TT ou tout autre tableau*
***Participants :** 6 à 18 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur place un jeu de cartes mémoire sur la table de tennis de table (TT) (avec le filet retiré), toutes les cartes étant tournées vers le bas.
- L'animateur peut utiliser des images liées au tennis de table pour concevoir les cartes mémoire - il peut s'agir d'une raquette de TT, d'une table de TT, d'une technique de poussée du coup droit ou d'un célèbre joueur de TT.
- L'animateur divise les participants en deux équipes voire plus, avec trois participants dans chaque équipe.
- Il veille ensuite à ce que que les participants s'alignent par équipe derrière une ligne donnée, tracée derrière la table TT. (**Illustration 1**)

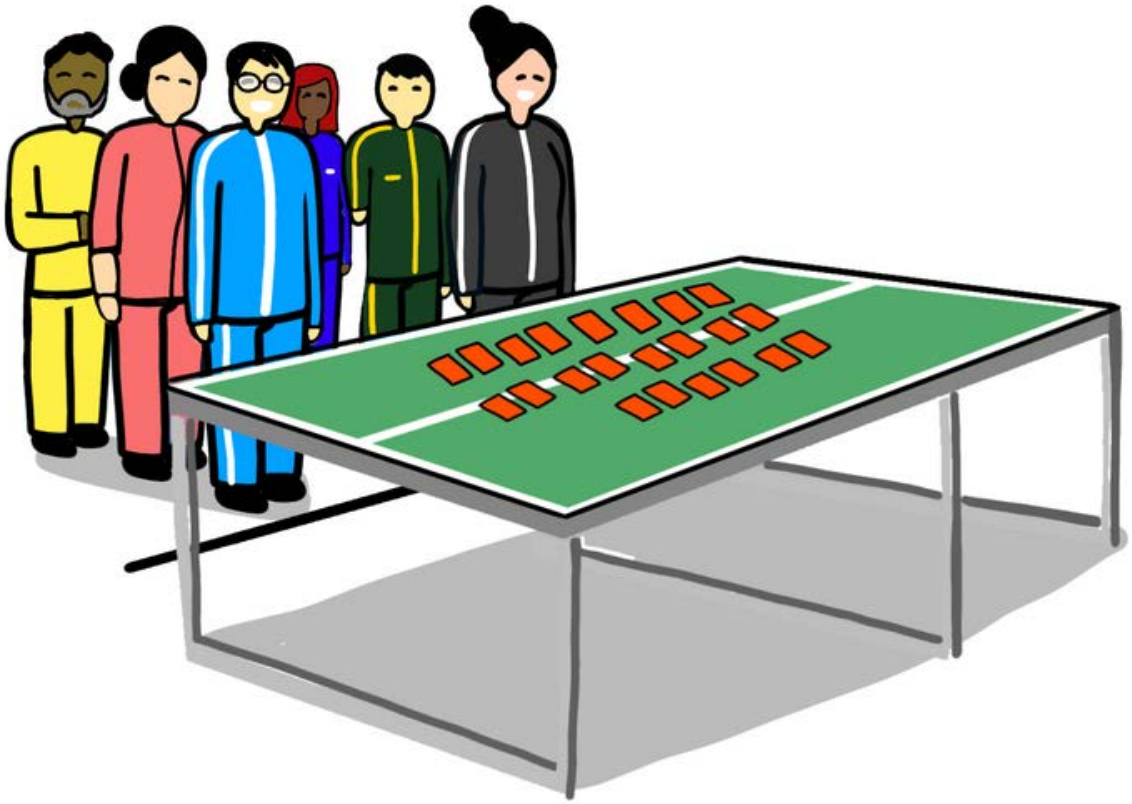


Illustration 1

Étapes d'activité

- L’animateur attribue ensuite à chaque participant de chaque équipe un rôle donné, à savoir :
  - Un participant doit garder les yeux fermés pendant toute la partie
  - Un participant ne peut pas se servir de ses mains pendant toute la partie
  - Un participant n'est pas autorisé à parler pendant toute la partie
- Avec ces règles en place, les participants doivent travailler en équipe pour trouver des paires parmi les cartes mémoire.
- Lorsque l'animateur dit « **Partez** », les équipes se relaient pour trouver des paires parmi les cartes mémoire.
- À un moment donné, une seule équipe est autorisée à jouer son tour et, à chaque tour, une équipe a la chance de découvrir seulement deux cartes. (**Illustration 2**)
- S'ils découvrent deux cartes identiques en un tour, ils gagnent un point et ces cartes sont retirées de la table.
- S'ils n’arrivent pas à trouver deux cartes identiques dans un tour, les deux cartes découvertes par l'équipe sont remises (face cachée) sur la table au même endroit.
- De cette façon, les participants doivent se rappeler sont où quelles cartes et utiliser ces connaissances pour trouver des paires et gagner des points lors des tours suivants.
- L'activité continue jusqu'à ce que toutes les paires soient trouvées.
- L'équipe qui marque le plus de points à la fin est celle qui gagne.

Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre l'activité plus difficile :
  - On peut augmenter le nombre de cartes mémoire sur la table TT
  - S'il y a plus de participants, on peut agrandir les équipes, chaque participant se voyant attribuer un rôle
  - Les équipes peuvent faire une activité physique pendant leur tour, pour repérer des paires sur la table (par exemple, en équilibre sur une jambe)
- Dans les tours suivants, les participants peuvent avoir un peu de temps pour discuter d'une stratégie avant que l'activité commence.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge et des capacités cognitives des participants lors de la réalisation de cette activité. On peut, en effet, avoir à modifier l'activité en fonction de cela.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap chez les participants et de s'assurer qu'ils soient en mesure de participer à l'activité sans avoir de problèmes à gérer. Il faut peut être changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour les animateurs) :[13]

- Par compétences cognitives, on entend notre capacité à penser, à lire, à apprendre, à se souvenir, à raisonner et à être attentif.
- Une bonne concentration, une bonne mémoire et une bonne attention nous aident à accomplir des tâches importantes comme prendre des décisions, résoudre des problèmes et être alerte.
- Les compétences cognitives sont essentielles chez les universitaires, car elles renforcent notre compréhension des idées et nous aident à nous souvenir des informations, de même qu'à penser de manière critique.
- Le sport est un outil efficace pour améliorer les capacités cognitives car il offre un engagement mental actif, qui permet et facilite l'apprentissage.

13. https://www.mindmattersjo.com/what-are-cognitive-skills.html

Débriefing avec les participants :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné pendant l'activité dans votre équipe ? Qu'est-ce que votre équipe pourrait améliorer ?
- Comment avez-vous pu travailler en équipe ? Quelle stratégie avez-vous utilisé ? Qu'avez-vous appris ?
- Selon vous, cette activité a t-elle été efficace pour améliorer votre concentration et votre mémoire ?
- Comment utilisez-vous l'attention, la mémoire et la concentration dans vos activités scolaires ? Est-ce que cela vous aide dans votre apprentissage scolaire ? Si oui, comment ?
- Quelles modifications apporteriez-vous à l'activité ? Avez-vous des idées pour l'améliorer ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par l'Asociación Mónica Liyau, au Pérou*

« L'innovation de Tanjun dans l'utilisation du bambou est louable. Le cadre de la table est très robuste et il est agréable de former et d'éduquer les jeunes à d'autres façons de faire la même chose, avec un impact négatif réduit ou nul sur notre environnement. Je suis très heureux [...] de contribuer au développement des compétences des participants au tennis de table, en particulier ceux qui vivent dans les zones rurales reculées de l'État d'Uttarakhand (au nord de l'Inde) où les ressources sont rares et les opportunités moins nombreuses ».

- Mr. Narendra Singh,
-Master Trainer, Tanjun Associates (Tennis de table pour la responsabilité socio-écologique précoce)

Activité 3 : Combattre les barrières

Objectifs d'apprentissage

Cette activité favorise la scolarisation des enfants et des adolescents.

Espace : Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 10 x 10 mètres.
Durée : *60 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une par participant), balles TT (une par participant), cônes, chaises et/ou tout autre obstacle non pointu ou dangereux.*
Participants : *4-30 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur place deux cônes côte à côte (à au moins 3 mètres de distance) et deux cônes en vis-à-vis de l'autre côté de la salle/aire de jeux, à environ 3 mètres de distance.
- Il place ensuite un total de 5 obstacles, y compris des cônes, des chaises et/ou d'autres objets disponibles, entre les deux ensembles de cônes.
- Il doit placer deux ensembles de ces obstacles en ligne droite à une distance de 3 mètres l'un de l'autre. (**Illustration 1**)
- L'animateur répartit également les participants en deux équipes et place les équipes derrière deux cônes adjacents, qui marquent le point de départ de l'activité.
- L'animateur s'assure que chaque participant dispose bien d'une raquette et d'une balle de TT.

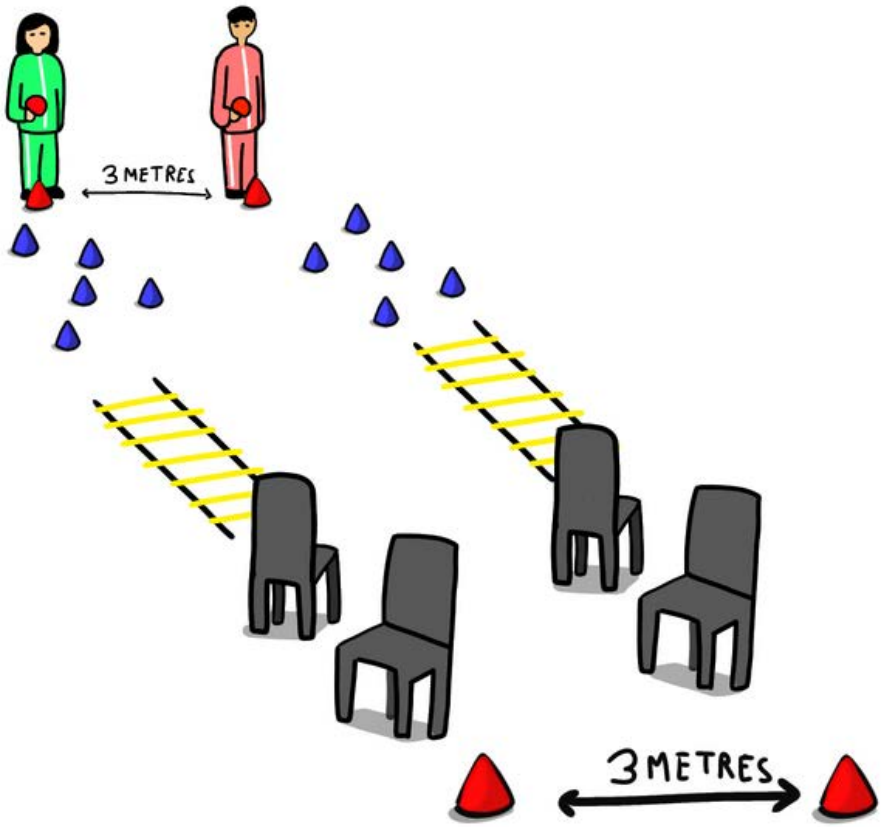


Illustration 1

Étapes d'activité

- Dans cette activité, deux équipes s'affrontent.
- L'animateur commence l'activité en demandant aux participants des deux équipes de visualiser les obstacles devant eux comme les obstacles auxquels ils sont confrontés pour fréquenter ou terminer l'école.
- Quand l'animateur dit « **Partez** », un par un, les participants des deux équipes traversent les obstacles pour atteindre les cônes à l'extrémité opposée de la salle/du terrain de jeu, puis reviennent à leur point de départ en faisant rebondir la balle TT sur leur raquette TT. (**Illustration 2**)
- Une fois qu'un participant a terminé le parcours, il rejoint l'arrière de la ligne de son équipe et le participant suivant de son équipe commence.
- Si un participant perd le contrôle de la balle, en la faisant rebondir, il la ramasse et continue.
- L'équipe dont les participants terminent l'activité en premier gagne.

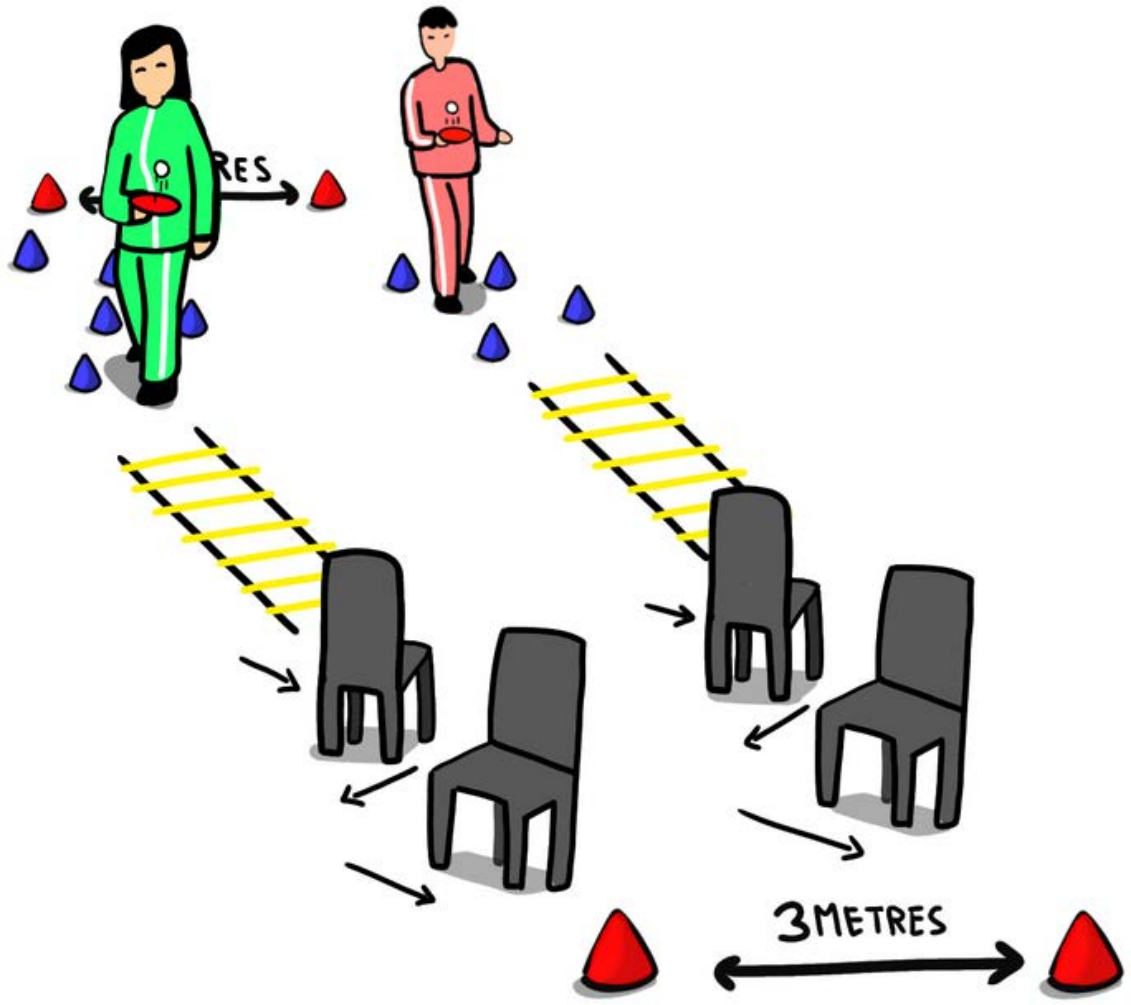


Illustration 2

Étapes d'activité

- Pour rendre cette activité moins difficile, les participants peuvent équilibrer la balle sur leurs raquettes tout en revenant vers leurs équipes.
- Pour rendre l'activité plus difficile, ils peuvent :
  - Faire rebondir la balle en alternant les côtés de la raquette, tout en revenant vers leurs équipes
  - Faire rebondir la balle avec deux raquettes, une dans chaque main, tout en revenant vers leurs équipes
- ● Dans chaque équipe, les participants peuvent se jumeler et suivre le cours ensemble. Une fois qu'ils ont atteint l'arrière des lignes de leur équipe, ils peuvent partager entre eux leurs obstacles pour suivre ou terminer leur scolarité. (**Illustration 3**)

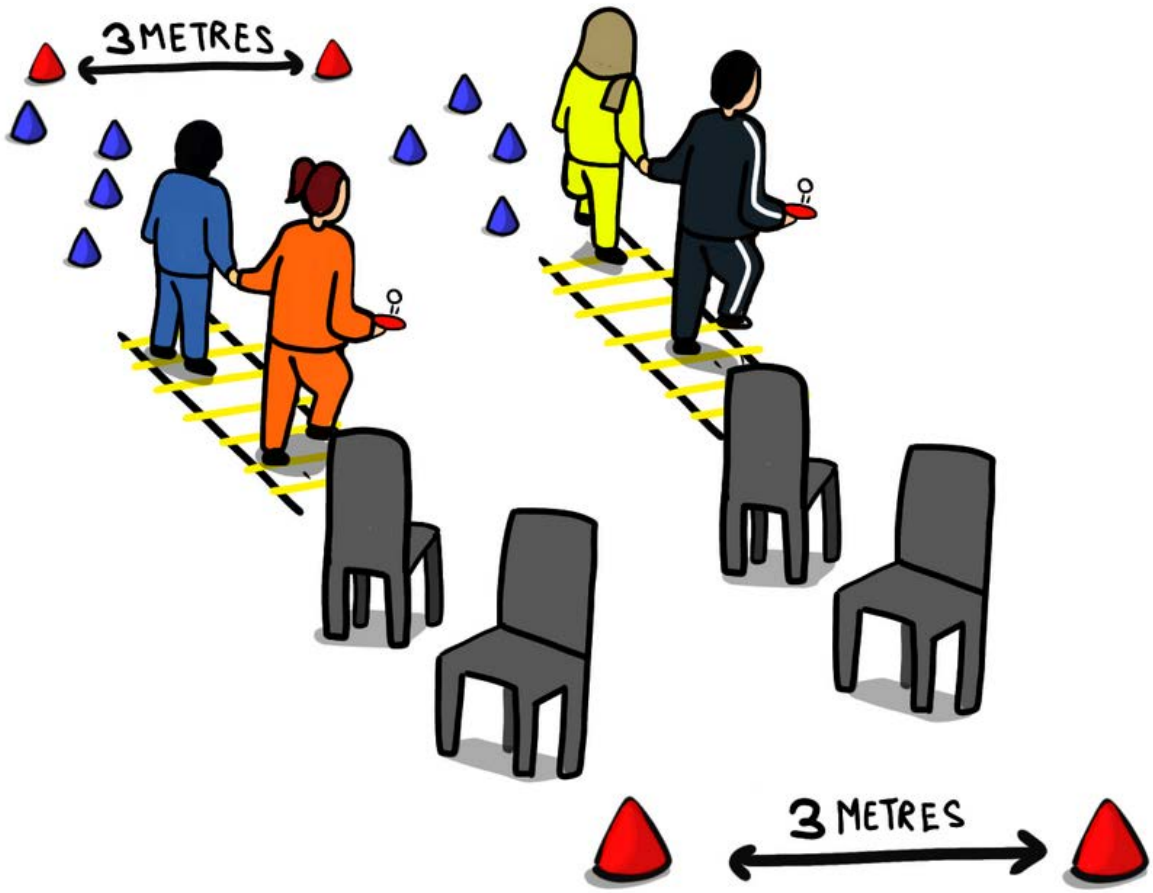


Illustration 3

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge des participants lors de la réalisation de cette activité. On peut, en effet, avoir à modifier l'activité en fonction de cela.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap chez les participants et de s'assurer qu'ils soient en mesure de participer à l'activité sans avoir de problèmes à gérer. Il faut peut être changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour les animateurs) : [14]

- L'éducation est essentielle pour échapper à la pauvreté car elle permet la mobilité socio-économique. Elle peut aider chaque enfant à développer au maximum sa personnalité et ses talents.
- Il y a quatre étapes d'éducation : Primaire, Secondaire, Secondaire supérieur et Tertiaire (Université). Chaque étape est importante et les enfants et les jeunes ont besoin d'être soutenus pour terminer toutes les étapes.
- Certains obstacles rencontrés pour fréquenter et achever l'école comprennent les contraintes financières, l'exclusion sociale, l'inégalité entre les sexes et la difficulté avec les méthodes d'apprentissage, entre autres.
- Le sport peut être un moyen efficace d'aider les enfants à accéder à l'école et à l'éducation, d'améliorer leurs résultats d'apprentissage et de s'assurer qu'ils poursuivent et achèvent leur scolarité.

Débriefing avec les participants :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné pendant l'activité dans votre équipe ? Qu'est-ce que votre équipe pourrait améliorer ?
- Qu'est-ce qui vous a motivé à franchir chaque obstacle et à terminer le parcours ? Veuillez expliciter.
- Combien d'entre vous vont à l'école ? Qu'est-ce que vous aimez ou n'aimez pas à l'école ?
- Quels obstacles rencontrez-vous pour fréquenter ou terminer vos études ? Quels sont les moyens par lesquels vous pouvez surmonter ces obstacles ?
- Qu'entendons-nous par données personnelles ? En quoi l'éducation peut vous aider à réussir ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par FUDELA, en Équateur.*

14. https://www.un.org/sustainabledevelopment/education/

Le tennis de table comme motivation pour aller à l'école et promouvoir l'apprentissage émotionnel

En juin 2022, Vision Changers Kenya a commencé à présenter et à modéliser le projet de tennis de table en collaboration avec la Fondation ITTF, dans leurs communautés locales à Nairobi. Depuis le lancement du programme, le tennis de table en tant qu'outil de développement a agi comme un puissant facteur de motivation pour maintenir les enfants à l'école et améliorer les résultats scolaires. L'organisation utilise le tennis de table comme un outil pour promouvoir la sensibilisation et la compréhension des opportunités de s'impliquer dans le sport et l'activité physique. Ce programme a été en mesure de mettre en évidence les opportunités pour les jeunes de participer à des sports, de devenir un athlète et d'aller aussi loin que leurs capacités et leur motivation les amènent.

En plus de mettre en évidence diverses opportunités sportives pour les jeunes et les enfants, ce programme a commencé à aider les participants à reconnaître et à identifier leurs pensées et leurs émotions à l'école ainsi que dans les communautés. Les participants ont gagné en clarté sur la façon dont leurs émotions et leurs sentiments peuvent influencer leur comportement, ce qui leur a en outre permis de réagir à différentes situations sociales avec une meilleure maturité et une plus grande emprise sur eux-mêmes.

Les participants au programme considèrent désormais l'école comme une terre d'opportunités, car ce programme a pu créer une plate-forme d'apprentissage physique et émotionnel pour les élèves, ce qui les a motivés à fréquenter l'école régulièrement.

Compte tenu de la nature de la croissance réalisée par les participants au programme, à l'avenir, l'organisation entend utiliser le tennis de table comme un vecteur de bien-être, de tolérance et un moyen de sensibilisation et de réduction de la fracture culturelle dans leur communauté locale.

Source : Vision Changers, Kenya est une organisation communautaire basée à Nairobi, au Kenya, qui vise à apporter des changements souhaitables à travers et avec la communauté.

Activité 4 : Communiquer pour se lancer

Objectifs d'apprentissage

Cette activité promeut une vision holistique de l'éducation chez les participants.

Espace : Une salle couverte de 15 x 15 mètres.
Durée : 60 minutes
Équipement : 1 table de tennis de table (TT), raquettes TT (une pour chaque participant), balles TT (au moins une pour chaque participant), verres en plastique ou tout objet vertical pouvant tomber sans se casser, bandeaux pour les yeux (facultatif).
Participants : 2-24 Participants

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants par paires.
- Toutes les paires s'alignent d'un côté de la table TT, l'une derrière l'autre.
- Au sein de chaque paire, un participant tient une raquette TT et une balle, les yeux bandés ; si ce n'est pas possible, ils peuvent juste fermer les yeux.
- L'autre participant de la paire n'a pas besoin d'équipement.
- L'animateur place des verres/objets en plastique à des endroits aléatoires sur le filet (de l'autre côté de la table) comme cibles. (**Illustration 1**)

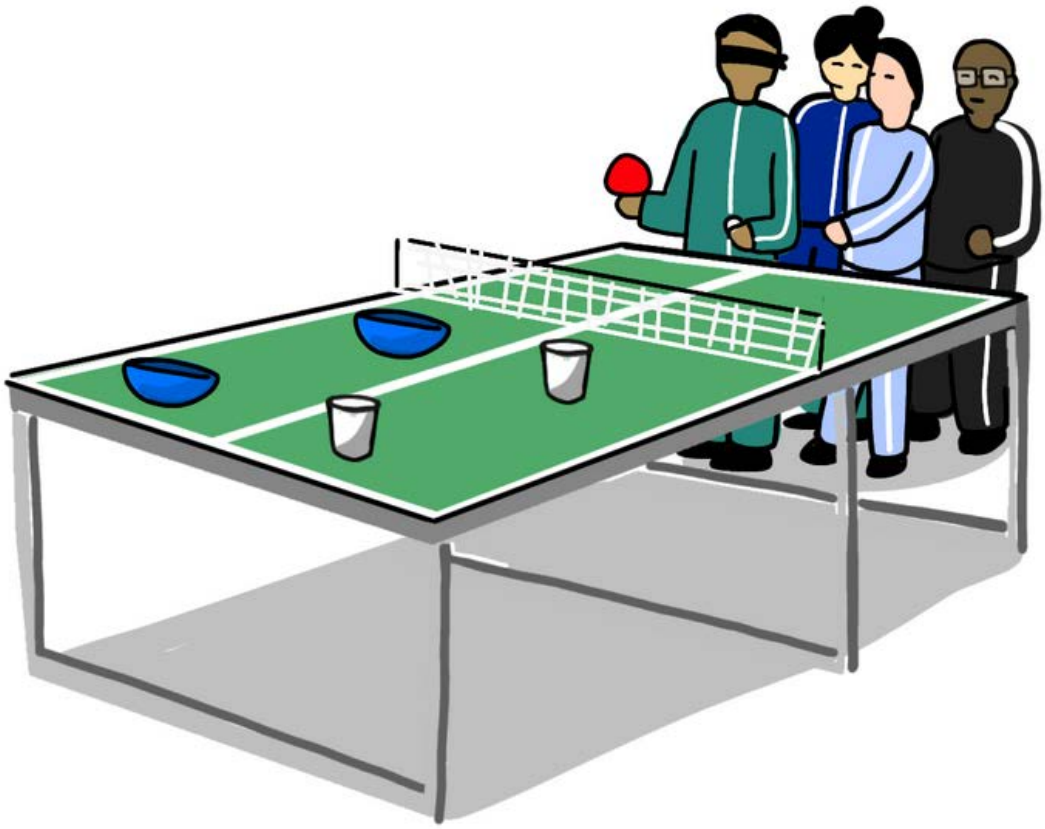


Illustration 1

Étapes d'activité

- Avant le début de l'activité, les participants auront le temps de discuter d'une stratégie avec leurs binômes pendant 2 minutes.
- Quand l'animateur dit « **Partez** », la première paire essaie de servir la balle à travers la table pour toucher une cible.
- Dans la paire, le partenaire qui n'a pas les yeux bandés parle à son partenaire qui, lui, a les yeux bandés pour lui dire où frapper la balle et qu'il serve. (**Illustration 2**)
- Chaque paire peut tenter 1 à 3 services pour toucher la cible à chaque tour.
- Chaque paire, à tour de rôle, essaie d'atteindre la cible, gagnant un point à chaque fois qu'elle le fait.
- Après le premier tour, les participants ayant les yeux bandés (ou ceux devant garder les yeux fermés) échangeront avec leurs partenaires pour le second tour.
- Afin de permettre aux participants de faire connaissance, on peut changer de paire au bout de quelques tours.

Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour augmenter ou diminuer la difficulté de cette activité, la taille des cibles peut varier.
- Pour rendre l'activité plus difficile, le participant avec les yeux bandés essaie d'atteindre les cibles sans faire rebondir la balle de son côté du terrain.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge des participants lors de la réalisation de cette activité. On peut, en effet, avoir à modifier l'activité en fonction de cela.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap chez les participants et de s'assurer qu'ils soient en mesure de participer à l'activité sans avoir de problèmes à gérer. Il faut peut être changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour les animateurs)

- Tous les enfants ont droit à l'éducation. La discipline dans les établissements d'enseignement se doit de respecter la dignité humaine des enfants.
- L'éducation holistique permet aux élèves d'améliorer leurs performances scolaires, d'améliorer leur bien-être mental et émotionnel et de renforcer leurs capacités de résolution de problèmes.
- Le plaidoyer en faveur d'une éducation équitable et holistique devrait viser à réduire l'impact des inégalités sociales et économiques sur le droit de l'enfant à l'éducation.
- Le sport peut être utilisé pour permettre le développement de compétences de vie, de compétences non techniques et de valeurs, qui améliorent le développement social, émotionnel, physique et scolaire des élèves.

Débriefing avec les participants

- Comment avez-vous pu résoudre des problèmes en tant que partenaires ? Comment avez-vous communiqué les uns avec les autres pour réussir ?
- Avez-vous écouté attentivement les instructions de vos partenaires ?
  - Si oui, comment cela vous a-t-il aidé quant à votre performance dans cette activité ?
  - Si non, quel impact cela a-t-il eu sur celle-ci ?
- Ces compétences et apprentissages sont-ils une partie importante de l'éducation et de l'école ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Est-ce que l'un d'entre vous travaille actuellement pour subvenir aux besoins de sa famille ? Que pouvons-nous faire pour aider ceux qui ne peuvent pas accéder à l'école ou poursuivre leurs études ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par Talent 4 Development, Kenya.*

Variations pour les activités d'éducation de qualité

Cette section propose quelques variantes pour adapter les activités proposées sur le thème d'une éducation de qualité à divers contextes et situations. Les animateurs doivent garder à l'esprit les facteurs suivants pour mettre en œuvre ces variations de manière significative :

- L'âge et la capacité physique des participants doivent être pris en compte afin d'assurer leur participation efficace et active aux activités.
  - Par exemple, dans l'activité 3, les parcours d'obstacles ne doivent pas ajouter de défis supplémentaires aux participants des groupes d'âge plus âgés ou handicapés.
  - De même, dans d'autres activités, l'animateur doit garder à l'esprit la hauteur à laquelle l'équipement est placé ou le nivellement du terrain de jeu, afin d'assurer une participation inclusive de tous les participants, peu importe leur âge ou leur capacité physique.
  - Ainsi, l'animateur peut être amené à repenser ou à modifier les activités pour répondre aux besoins des participants appartenant à des groupes plus âgés et handicapés.
- Dans le cas où l'équipement requis n'est pas suffisant par rapport au nombre de participants, l'équipement peut être partagé entre les participants ou de légères modifications peuvent être apportées aux activités. Par exemple, si tous les participants n'ont pas chacun une raquette TT et une balle, ils peuvent les passer à d'autres participants une fois leur tour terminé. De plus, on peut opter pour d'autres alternatives si l'un des équipements requis n'est pas disponible. Par exemple, dans l'activité 3, l'animateur peut utiliser n'importe quel objet inoffensif comme obstacle - il ne doit pas nécessairement s'agir de chaises ou de cônes.
- Il est important de tenir compte du contexte socioculturel dans lequel l'activité est menée et de s'y adapter en conséquence. Par exemple, dans certaines activités, les participants sont censés travailler par paires, ce qui peut ne pas être acceptable dans certains contextes socio-culturels, impliquant des paires mixtes. Il est donc important de créer un environnement confortable avant le début de l'activité, pour que les participants se sentent à l'aise. Si l'animateur pense que l'environnement ne se prête pas à ce que les paires jouent ensemble, il est alors recommandé de faire jouer les participants individuellement.

Comprendre l'égalité des genres

L'égalité des genres vise à mettre fin à toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes et des filles, et d'autres groupes de genre marginalisés s'identifiant à des identités de genre au-delà du binaire. Elle fait progresser les réformes qui offrent aux femmes, aux filles et aux autres groupes de genre marginalisés[15] des droits égaux aux ressources économiques, à l'accès à la propriété et à d'autres formes de propriété. Elle plaide également pour l'élimination de toutes les formes de violence, y compris les pratiques néfastes telles que les mariages d'enfants, précoces et forcés, les mutilations génitales féminines et le harcèlement et les agressions sexuels. En outre, l'égalité des sexes garantit la participation pleine et effective et l'égalité des chances dans le leadership à tous les niveaux de prise de décision dans la vie politique, économique et publique.

Bien que des progrès significatifs aient été réalisés au cours des dernières décennies, l'inégalité entre les genres est un phénomène mondial et omniprésent qui continue d'affecter de manière disproportionnée les femmes, les filles et d'autres groupes de genre marginalisés. Des inégalités économiques, sociales, politiques et culturelles continuent d'exister entre les différents genres, ce qui perpétue la violence et la discrimination. La violence sexiste est un phénomène qui, sous ses nombreuses formes et manifestations, affecte la vie de tous les genres ; elle a des impacts profondément enracinés sur les processus socio-économiques et politiques qui entravent la mise en place d'une véritable démocratie pour les citoyens d'une nation.

Le sport pour le développement (S4D) peut être utilisé comme un outil unique et efficace pour mettre fin à la discrimination à l'égard des femmes, des filles et d'autres groupes de genre marginalisés dans différents domaines. Cependant, il faut reconnaître que la discrimination et la disparité entre les genres existent dans le secteur du sport dans le monde entier. Les programmes S4D doivent être intentionnellement conçus pour être efficaces pour briser les barrières et sensibiliser à la discrimination et à la violence fondées sur le genre.

De nombreux programmes S4D innovants travaillent avec diverses parties prenantes pour utiliser le sport comme outil pour éduquer et rendre les jeunes de tous genres autonomes, afin de briser les normes culturelles qui perpétuent la disparité entre les genres. Ces programmes revêtent une importance encore plus grande dans le monde post-COVID-19, où une augmentation des cas de violence et d'inégalités des genres a été signalée. De plus, le secteur S4D a constaté que la participation et l'engagement

15. Cela inclut les personnes de diverses identités de genre, y compris celles qui s'identifient comme trans et non binaires.

dans le sport des filles, des jeunes femmes et d'autres groupes de genre marginalisés, leur ont, non seulement, rendu de meilleures opportunités de vie, mais ont également contribué à réduire et à retarder les mariages d'enfants, précoces et forcés, en veillant à ce qu'ils terminent leurs études et, dans de nombreux cas, obtiennent un emploi intéressant.

L'égalité des genres est reconnue dans les cibles et les indicateurs de presque tous les objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies ; cependant, l'Objectif 5 des ODD des Nations Unies est consacré à ce thème de développement social.

Dans le cadre des ODD, le sport et l'activité physique peuvent surtout permettre d'atteindre plusieurs cibles.

Cible 5.1 : *Mettre fin à toutes les formes de discrimination contre toutes les femmes et les filles, et ce, partout.*

Cible 5.2 : *Éliminer toutes les formes de violence contre toutes les femmes et les filles dans les sphères publiques et privées, y compris la traite et l'exploitation sexuelle et autres.*

Cible 5.3 : *Éliminer toutes les pratiques néfastes, telles que les mariages d'enfants, précoces et forcés et les mutilations génitales féminines.*

Cible 5.5 : *Garantir la participation pleine et effective des femmes et l'égalité des chances en matière de leadership à tous les niveaux de prise de décision dans la vie politique, économique et publique.*

Ce manuel vise à utiliser le tennis de table pour promouvoir l'égalité des sexes, en contribuant aux objectifs suivants :

- Engager différents genres ensemble dans des activités de tennis de table pour promouvoir le respect mutuel, la camaraderie et l'appréciation
- Sensibiliser les individus sur le concept de genre et les impacts néfastes des stéréotypes basés sur le genre
- Promouvoir l'autonomisation des femmes, des filles et d'autres groupes de genre marginalisés, grâce à des méthodologies de formation qui offrent des opportunités égales de participation, de prise de décision et de leadership

© EduDrive, Ghana

Activité 1 : Respecter le relais

Objectifs d'apprentissage

Cette activité rassemble des participants de sexes différents pour promouvoir le respect mutuel, la camaraderie et l'appréciation mutuelle.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x15 mètres.*
Durée : *60 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (1 pour chaque participant), balles de tennis de table (1 pour chaque participant), 2 tables régulières, 2 boîtes/bols, 2 stylos/marqueurs, 2 tableaux à feuilles mobiles/tableaux, notes autocollantes.*
Participants : *4 à 20 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes mixtes.
- Il veille à ce que chaque équipe soit bien alignée derrière deux cônes placés parallèlement. (**Illustration 1**)
- L'animateur place une boîte/un bol pour chacune des deux équipes sur des tables de l'autre côté de l'aire de jeux ou de la salle (à environ 15 mètres des cônes derrière lesquels les équipes sont alignées).
- Chaque boîte doit contenir un nombre égal de notes autocollantes, ainsi qu'un stylo/marqueur.
- L'animateur doit garder du ruban adhésif et deux tableaux à feuilles mobiles/tableaux, à côté du point de départ de chaque équipe, au niveau des cônes.

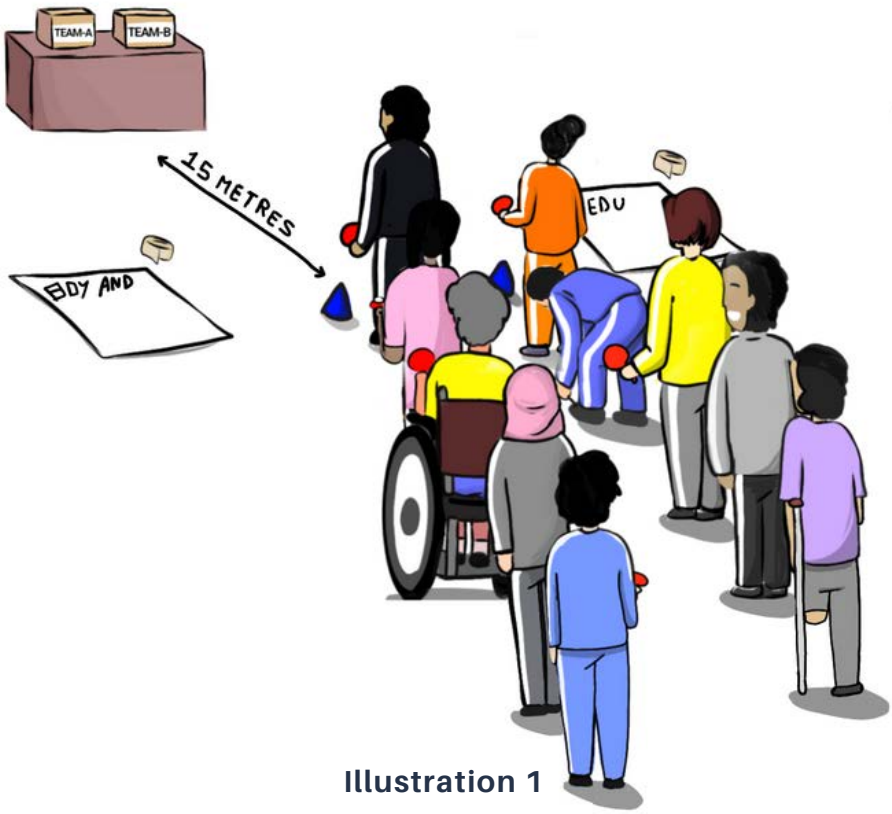


Illustration 1

Étapes d'activité

- Quand l'animateur dit « **Partez** », un par un les participants de chaque équipe courent de leur point de départ vers les boîtes/bols à l'autre bout de l'aire de jeux/salle intérieure, tout en faisant rebondir une balle TT sur leur raquette.
- Si les participants perdent le contrôle de la balle, ils la récupèrent et continuent.
- Lorsque les participants atteignent la boîte/le bol, ils doivent y prendre un post-it, y écrire un mot et le ramener au point de départ, tout en faisant rebondir une balle TT sur leur raquette.
- Une fois revenu au point de départ, le participant colle le mot qu'il a écrit sur son post-it sur le tableau à feuilles mobiles/tableau de son équipe. Pendant ce temps, un autre participant de leur équipe continue le relais.
- L'objectif de l'activité est que les participants de chaque équipe travaillent ensemble pour aligner leurs mots sur les tableaux à feuilles mobiles/tableaux afin de créer des phrases, englobant tous les genres et favorisant le respect entre les genres. Par exemple, « Les garçons et les filles sont tous les deux aussi bons en sport ». (**Illustration 2**)
- L'animateur doit poursuivre l'activité jusqu'à ce que chaque équipe ait développé au moins 2 à 3 phrases chacune sur ses tableaux à feuilles mobiles/tableaux.

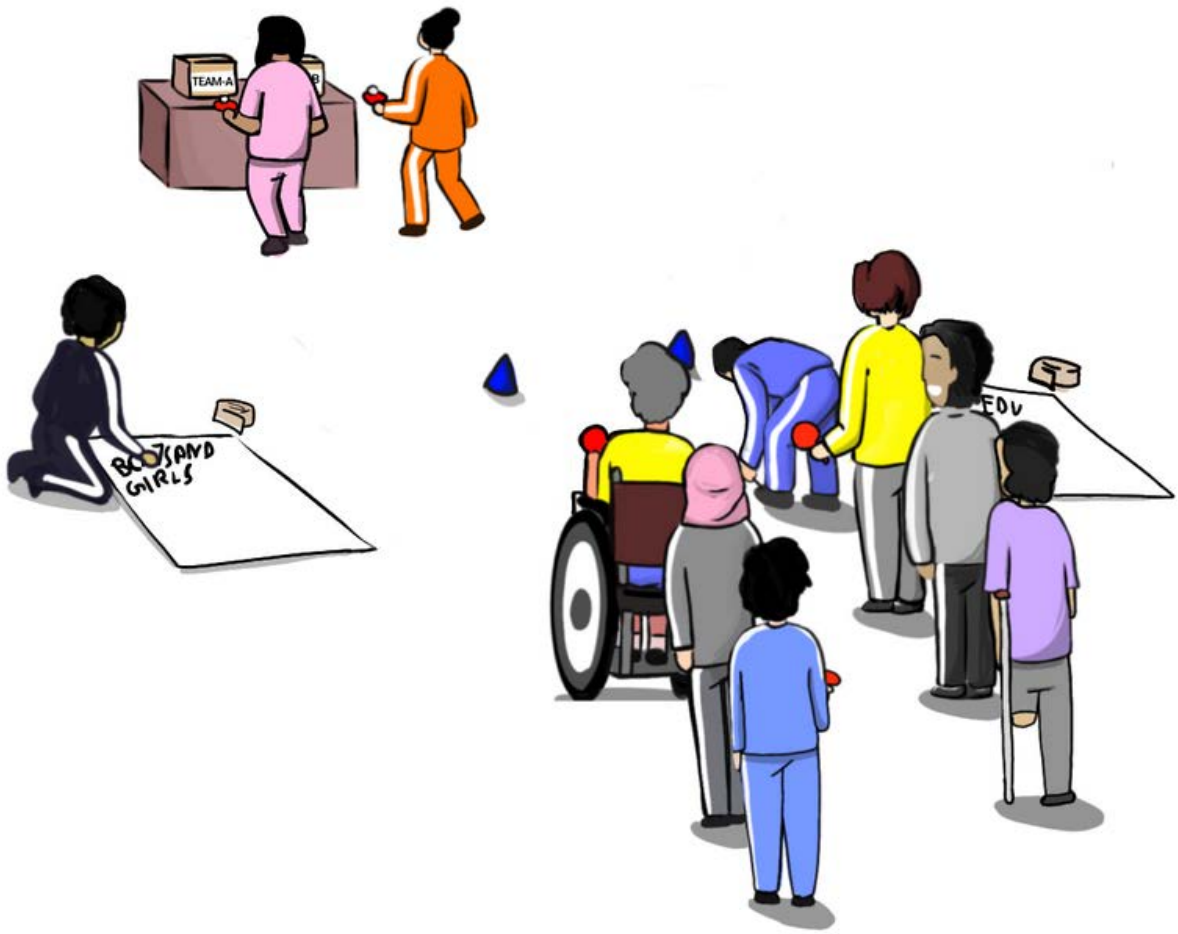


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre l'activité moins difficile, les participants peuvent équilibrer la balle sur leurs raquettes au lieu de la faire rebondir, tout en participant au relais.
- Pour rendre l'activité plus difficile :
  - Ils peuvent alterner les côtés de leur raquette, tout en faisant rebondir la balle pendant le relais (**Illustration 3**)
  - Au lieu de courir pendant le relais, les participants pouvaient effectuer un autre type d'action comme sauter, tout en faisant rebondir la balle sur leur raquette.
- Avant de commencer l'activité ou après un tour de l'activité, l'animateur peut accorder aux équipes 5 minutes pour discuter des phrases qu'elles veulent faire.

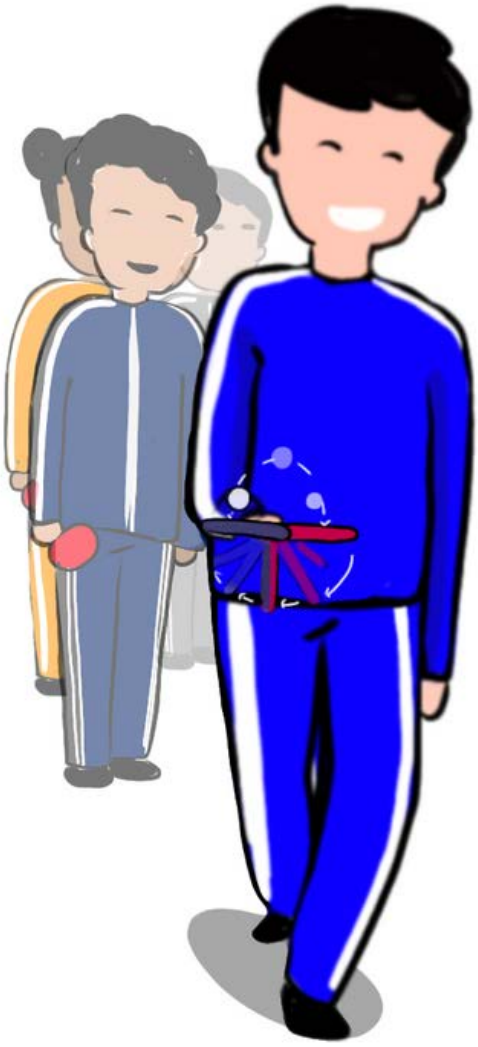


Illustration 3

Remarques pour l'animateur :

- Il est important de tenir compte du contexte social et culturel dans lequel la session se déroule. Selon le public et le lieu où l'activité doit avoir lieu, l'animateur doit tenir compte de la langue dans laquelle cette activité est menée, en particulier la partie écrite de l'activité, afin que tous les participants soient à l'aise pour y participer.
- Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et d'apporter des modifications à la configuration ou à la prestation de la session en conséquence. Par exemple, l'animateur doit s'assurer que les participants puissent facilement accéder à la table/au tableau/au tableau à feuilles pendant la session ; pour un participant ayant un handicap physique, l'animateur devra tenir compte de la hauteur à laquelle ces objets sont conservés, ainsi que du nivellement du terrain de jeu/sol.
- L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.
- L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- L'égalité des sexes vise à mettre fin à toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes, des filles et d'autres groupes de genre marginalisés, y compris ceux qui s'identifient comme trans et non binaires.
- Malgré des progrès significatifs, l'inégalité entre les sexes continue de persister dans les sphères économique, sociale, politique et culturelle, affectant de manière disproportionnée les femmes, les filles et les autres groupes de genre marginalisés.
- L'inclusion et l'interaction de tous les genres dans différentes sphères de la vie, y compris le sport, ainsi qu'une communication efficace et le développement du respect mutuel constituent une étape importante vers l'égalité des sexes.

Débriefing avec les participants :

- La session d'aujourd'hui a réuni des garçons et des filles. Les garçons et les filles peuvent-ils jouer et apprendre ensemble ?
- Quelles phrases chaque équipe a-t-elle créé ? Quelle est la signification de chacune de ces déclarations ?
- Pourquoi est-il important d'avoir un respect mutuel entre les différents genres (entre filles et garçons) ?
- Qu'avez-vous appris sur l'égalité des genres grâce à cette activité ? Que pouvons-nous faire pour nous assurer de promouvoir davantage de filles et d'autres groupes de genre marginalisés dans le sport ?
- Comment pouvez-vous intégrer ces apprentissages sur l'égalité des genres dans votre quotidien ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par la Fondation ASA, en Indonésie.*

« Lors de la formation des entraîneurs pour le programme de tennis de table, j'ai pu acquérir des connaissances approfondies sur le tennis de table et l'égalité des sexes, afin de créer des opportunités égales pour tous les étudiants, quel que soit leur sexe, et de garantir davantage que les élèves n'apprennent pas ou n'intériorisent pas les normes et les préjugés sexistes. De plus, la formation nous a également aidés à établir une cohésion, à devenir plus créatifs, à gagner en confiance et à apprendre à communiquer efficacement. À mon retour, je voudrais utiliser ces compétences et ces expériences à l'école pour développer l'intérêt, les connaissances et les capacités d'apprentissage des élèves, en mettant l'accent sur l'égalité des sexes. »

-Kasyful Asrar,
participant à la formation des formateurs organisée par la Fondation ASA, en Indonésie

« Grâce au programme de tennis de table communautaire, j'ai pu en apprendre beaucoup sur le genre. J'ai appris la différence entre le sexe et le genre, que les garçons ne doivent pas faire de différence entre les garçons et les filles, parce qu'une fille peut faire pareil qu'un garçon. J'ai également appris les changements chez les garçons et les filles à l'adolescence, de même que ce qui est faux et vrai sur les menstruations. En plus de cela, je suis de plus en plus à l'aise dans mes interactions avec les garçons et je trouve ça très amusant de jouer avec eux, car j'apprends beaucoup d'eux. »

-Sandhya Rani Raut,
participante au programme de tennis de table communautaire dirigé par Pro Sport Development, en Inde

Sources : i) La Fondation ASA est une ONG d'éducation et d'autonomisation basée à Jakarta, en Indonésie, qui vise à réaliser une intervention de changement de comportement durable directement par le biais d'écoles locales et de projets communautaires. ii) Développement du sport professionnel, en Inde

Activity 2 : Modèles inspirants

Objectifs d'apprentissage

Cette activité motive les participantes à respecter l'intégrité physique et morale de toute personne, quel que soit son sexe ou son orientation sexuelle, en découvrant des modèles féminins reconnus dans l'histoire.

Espace : *Une salle couverte de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant), balles TT (une pour chaque participant), 1 table TT, notes autocollantes ou morceaux de papier, ruban adhésif, stylos/marqueurs et verres/tasses.*
Participants : *1 à 10 participants par table TT.*

Préparation et configuration

- L'animateur utilise du ruban adhésif pour créer 5 à 10 carrés ou cercles à des emplacements aléatoires des deux côtés de la table TT.
- L'animateur utilise des notes autocollantes ou du ruban adhésif et des morceaux de papier pour écrire les noms de 5 à 10 personnages féminins célèbres et notables à travers l'histoire et les met dans ces carrés ou cercles (un nom pour chacun).
- Il est important que les animateurs fassent leurs recherches sur la liste des figures féminines qu'ils souhaitent inclure dans leur activité. Ils doivent utiliser des exemples contextualisés et locaux, dans la mesure du possible.
    - Voici des exemples de certaines des figures féminines mondiales célèbres : Mary Wollstonecraft, Frieda Kahlo, Malala Yousafzai, Serena Williams and Kalpana Chawla.
- L'animateur demande aux participants de s'aligner sur deux lignes d'un côté de la table, derrière une ligne désignée. (**Illustration 1**)

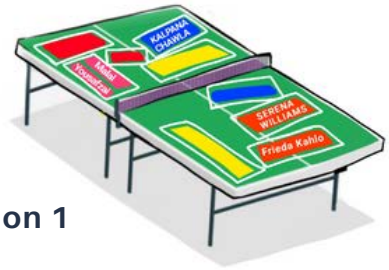


Illustration 1

Étapes d'activité

- Un par un, les participants des deux lignes doivent tenter de frapper une balle avec leurs raquettes TT sur le premier carré/cercle avec le nom d'une figure féminine célèbre (à décider par l'animateur).
- S'ils ratent la cible, ils vont au bout de leurs lignes et permettent au participant suivant d'essayer de toucher la même figure.
- S'ils réussissent, ils essaient de partager trois réalisations de cet individu avec le reste du groupe (le groupe peut aider à les déclarer). (**Illustration 2**)
- Les participants frappent ensuite la balle sur le carré/cercle suivant.
- Cela continue jusqu'à ce que le groupe soit capable d'atteindre toutes les cibles.

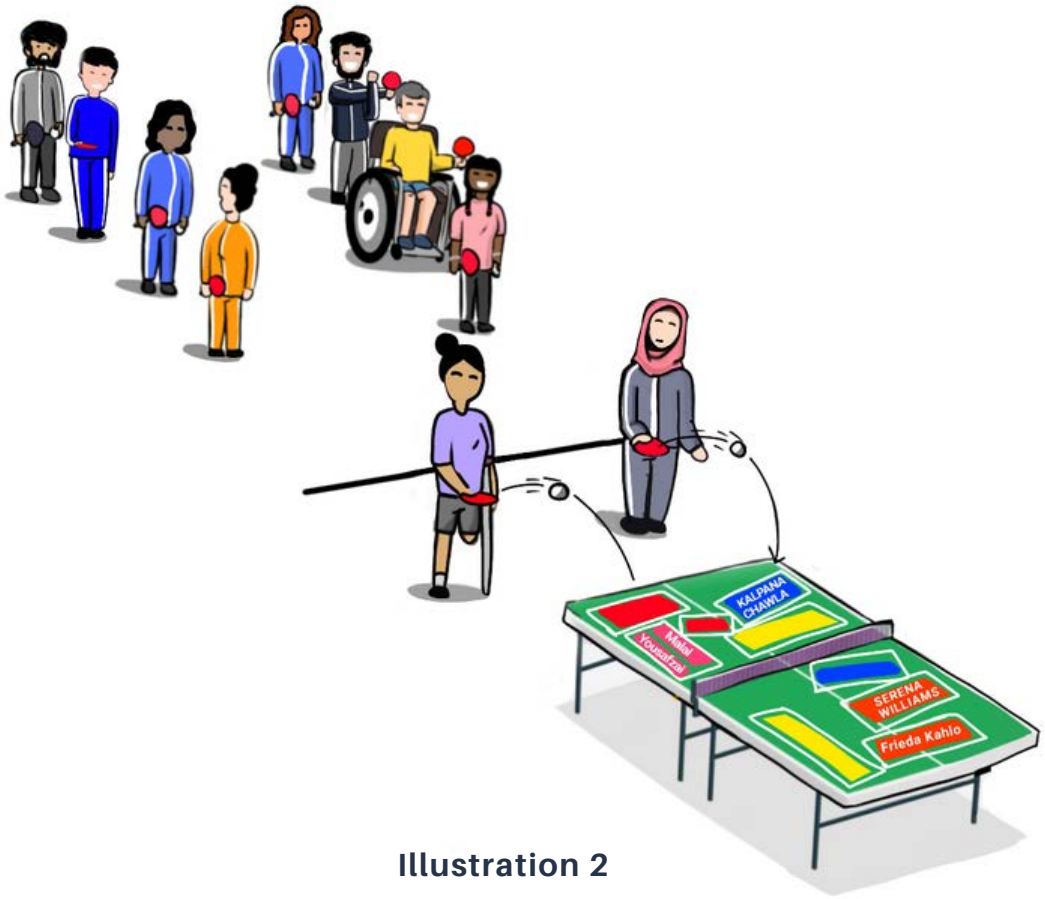


Illustration 2

Progressions/Régressions

- L'animateur peut offrir plus de tours de cette activité avec différentes personnes de sexe féminin.
- Pour faciliter l'activité, les participants peuvent lancer la balle TT dans les carrés/cercles depuis l'autre extrémité en utilisant leurs mains, plutôt que de les frapper avec leurs raquettes.
- Pour rendre cette activité plus difficile, au lieu de créer des formes sur la table, on pourrait placer des verres/tasses (avec les noms de personnalités publiques écrits/collés dessus) et demander aux participants de frapper la balle dans ces verres.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte du contexte social et culturel dans lequel la session se déroule. En fonction du public et du lieu où l'activité doit avoir lieu, l'animateur devra proposer des noms de personnes de sexe féminins précis, pouvant être utilisés dans le cadre de l'activité.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et d'apporter des modifications à la configuration ou à la prestation de la session en conséquence.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- Afin de reconnaître la contribution des femmes, des filles et des autres groupes de genre marginalisés dans la société, il est important de souligner le travail des femmes leaders à travers l'histoire en reconnaissant leur rôle dans l'avancement du mouvement pour l'égalité des genres partout dans le monde.
- Les participants de tous les genres doivent être conscients des réalisations et des contributions des diverses femmes leaders locales, nationales et internationales, à la fois anciennes et contemporaines.

Débriefing avec les participants :

- Avez-vous appris quelque chose de nouveau aujourd'hui ? Pourquoi et pourquoi pas ? Qu'avez-vous appris ?
- Avez-vous été inspiré par des femmes dont vous avez entendu parler ? Pourquoi cela ?
- Selon vous, quels ont été certains des défis auxquels ces femmes ont été confrontées au cours de leur vie ? Veuillez développer.
- Réfléchissez au concept d'égalité des genres. Quels sont les obstacles que les femmes dont vous avez entendu parler ont dû surmonter pour réussir ? Voyez-vous l'un de ces obstacles dans votre propre vie (ou dans la vie de ceux qui vous entourent) ? (L'animateur ne doit pas pousser les participants à répondre à cette question car ils peuvent hésiter à partager des informations personnelles)

Remerciements : *Cette activité a été développée par FUDELA, en Équateur.*

Travailler pour un monde égalitaire entre les sexes

Khadija est une jeune fille de 16 ans qui étudie en 12e année au Rajdhani Junior College, Bhubaneswar, Odisha, dans l'est de l'Inde. Elle habite avec ses parents et ses deux frères et sœurs aînées dans une petite communauté de la ville de Bhubaneswar. Au sein de sa communauté, les filles sont confrontées à de multiples restrictions fondées sur le sexe concernant leurs déplacements, leurs vêtements et leur comportement.

Compte tenu de ses antécédents, Khadija a toujours pensé qu'il était très important de sensibiliser les enfants qui étudient à l'école au genre et aux questions connexes, car c'est à ce moment-là qu'ils commencent à intérioriser les rôles et les stéréotypes de genre.

Khadija a été impliquée en tant que pair leader dans le programme de tennis de table communautaire dirigé par Pro Sport Development (PSD) à Bhubaneswar. Grâce au programme, elle a pu utiliser le tennis de table comme outil pour s'engager auprès des enfants sur l'égalité des genres. Lors de la prestation des sessions basées sur le genre, Khadija essaie toujours d'apporter ses expériences personnelles pour rendre l'apprentissage des participants plus pertinent et efficace. Ce programme lui a permis d'engager plus facilement une conversation sur le genre dans le contexte local, car le genre est généralement considéré comme un sujet tabou et aborder ce sujet peut être difficile.

Khadija a observé l'impact de l'approche mixte dans le programme, car les participants sont devenus de plus en plus à l'aise dans leurs interactions avec des personnes d'un autre sexe, ce qui les a aidés à briser leurs idées préconçues les uns vis-à-vis des autres. Lors des célébrations de la Journée mondiale du tennis de table 2022 à Bhubaneswar, Khadija a profité de l'occasion pour utiliser le tennis de table pour parler de l'éradication de la discrimination sexiste, afin de poursuivre ses efforts pour mettre fin à la violence sexiste. Cela s'est avéré être un moyen important et efficace de sensibiliser les gens sur ces questions, car les célébrations ont renforcé l'énergie des participants, augmentant encore leur volonté d'apprendre.

Source : Développement du sport professionnel, en Inde

Activité 3 : D'accord/pas d'accord

Objectifs d'apprentissage

Cette activité favorise la sensibilisation et la compréhension du concept d'égalité des genres.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 20 x 10 mètres.*
Durée : *60 minutes*
Équipement : *6 boîtes en carton, 20 balles de tennis de table, des raquettes TT (une par participant), deux cônes, du ruban adhésif, des feuilles de papier et des stylos/marqueurs.*
Participants : *10 à 20 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes mixtes égales.
- Les équipes s'alignent d'un côté de la salle/aire de jeux derrière un cône chacune.
- L'animateur fournit à chaque équipe une boîte contenant 10 balles de tennis de table marquées d'un mot ou d'une courte déclaration liée à l'égalité des genres et à l'inégalité des genres (cela peut être écrit sur des morceaux de papier et collé sur les balles à l'aide de ruban adhésif). Ces boîtes sont conservées à côté de l'endroit où les équipes sont alignées. (**Illustration 1**)
    - Exemples d'énoncés que l'animateur peut inclure : « Égalité financière », « Droit de choisir », « Blague sexiste », « Inégalité salariale », « Manque d'accès des filles à l'éducation », « Égalité des chances ».
- L'animateur fournit également aux deux équipes deux cases vides chacune, l'une intitulée « Égalité des genres » et l'autre « Inégalité des genres », l'animateur place ces boîtes à l'autre bout du hall/sol, à 15 mètres de distance. (**Illustration 2**)

Illustration 1

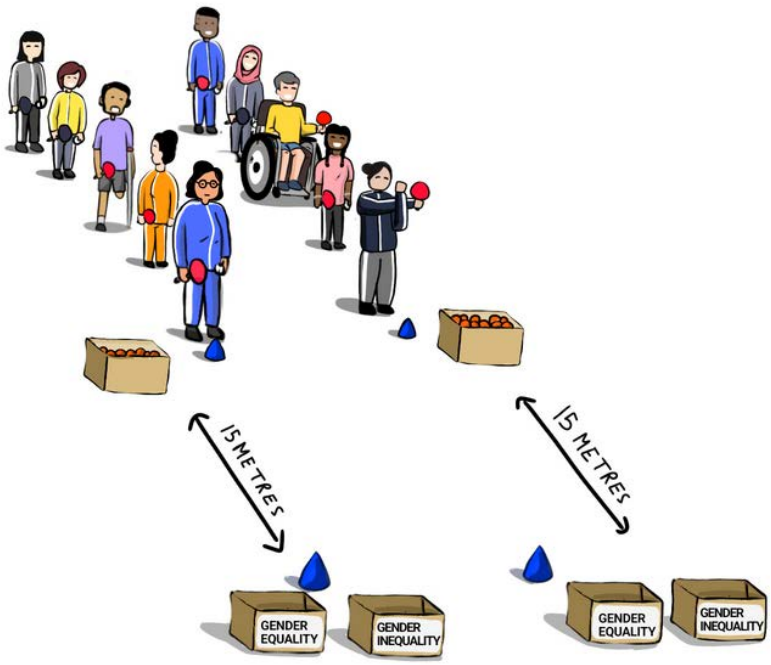


Illustration 2

Étapes d'activité

- Dans cette activité, les deux équipes s'affrontent dans une course de relais.
- Quand l'animateur dit « Partez », un par un, chaque participant des deux équipes prend une balle au hasard dans sa boîte et lit le mot/la déclaration dessus.
- Une fois que les participants ont lu le mot/l'énoncé, ils doivent équilibrer la balle sur leur raquette de tennis de table et courir vers les cases de l'autre côté de la cour/de la salle.
- Une fois qu'ils ont atteint les cases de l'autre côté du terrain de jeu/de la salle, ils décident à quelle case appartient la balle « Égalité des genres » ou « Inégalité des genres ».
- En fonction de sa décision, le participant frappe la balle dans la case appropriée à l'aide de la raquette et retourne vers son équipe pour rejoindre l'arrière de la ligne. (**Illustration 3**)
- On recommence jusqu'à ce que les participants de chaque équipe aient déplacé toutes leurs balles marquées vers les deux boîtes de l'autre côté.
- En fonction de leurs réponses, l'équipe avec le plus d'énoncés placés dans la bonne case gagne.

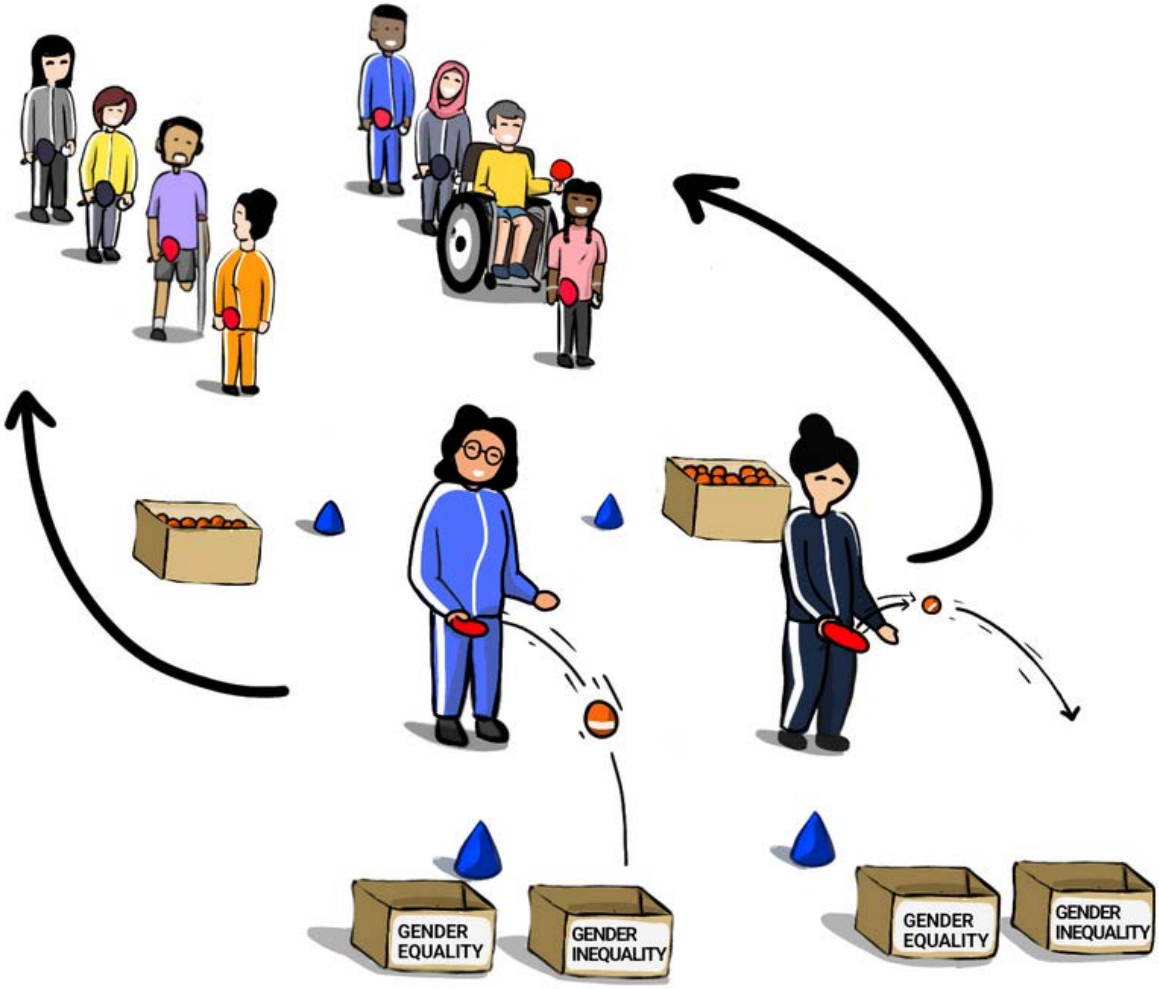


Illustration 3

Progressions/Régressions

- Pour rendre cette activité moins difficile, les participants de chaque équipe peuvent :
  - Lancez les balles dans les boîtes au lieu de les frapper avec leurs raquettes.
  - Courir uniquement avec une balle (et pas de raquette).
- Pour rendre cette activité plus stimulante, les participants de chaque équipe peuvent :
  - Équilibrer la balle sur sa raquette tout en se déplaçant en zigzag (**Illustration 4**).
  - Faire rebondir la balle sur sa raquette au lieu de simplement l'équilibrer.

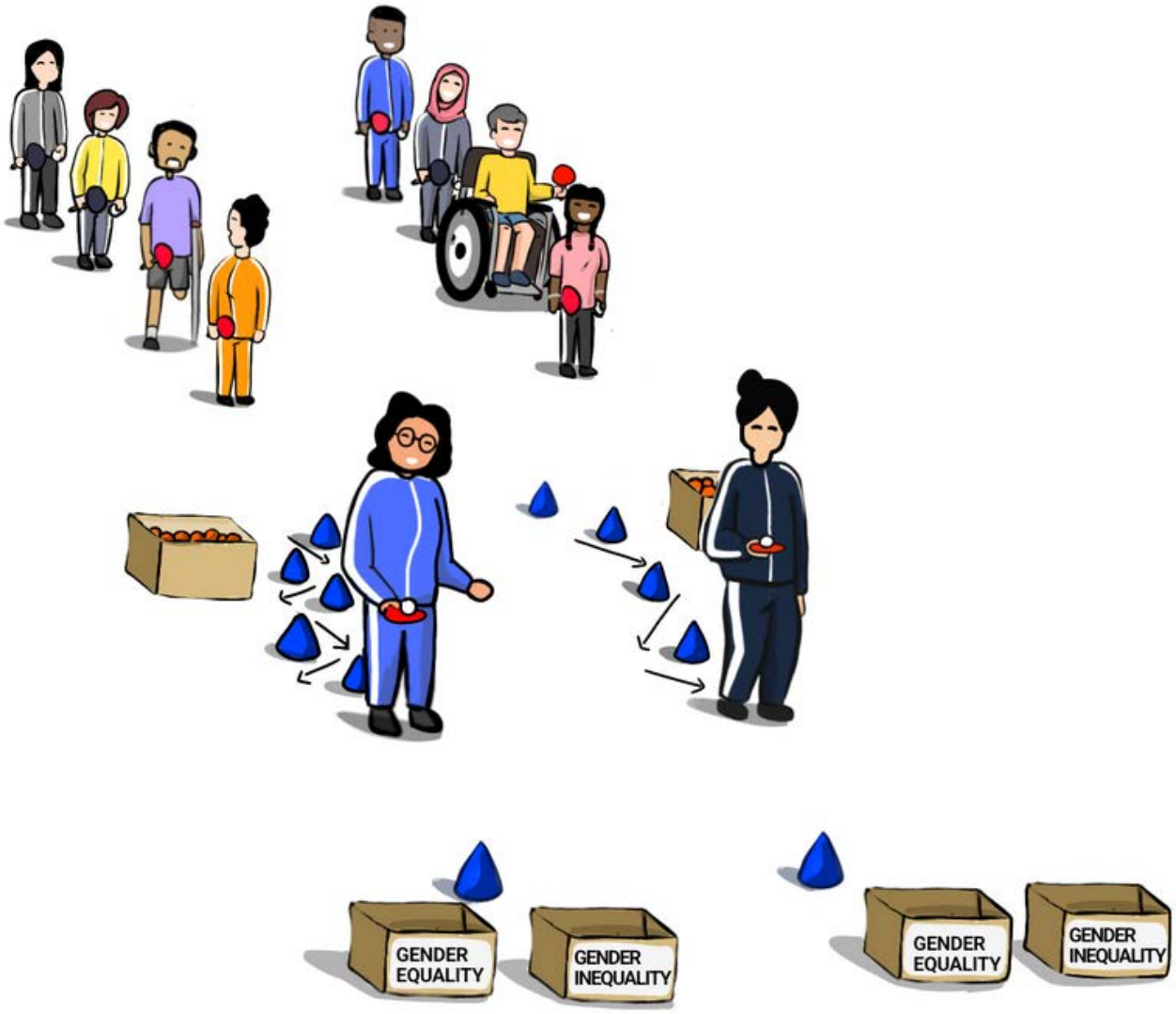


Illustration 4

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte du contexte social et culturel dans lequel la session se déroule. En fonction du public et du lieu où l'activité doit être dispensée, l'animateur devra trouver des mots/déclarations adéquats pouvant être utilisés dans le cadre de l'activité.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et d'apporter des modifications à la configuration ou à la prestation de la session en conséquence. Par exemple, l'animateur doit s'assurer que les participants puissent facilement accéder à la table/au tableau/au tableau à feuilles pendant la session ; pour un participant ayant un handicap physique, l'animateur devra tenir compte de la hauteur à laquelle ces objets sont conservés, ainsi que du nivellement du terrain de jeu/sol.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- L'égalité des genres vise à mettre fin à toutes les formes de discrimination à l'égard des femmes, des filles et d'autres groupes de genre marginalisés, y compris ceux qui s'identifient comme trans et non binaires.
- L'égalité des genres garantit que les femmes, les filles et les autres groupes de genre marginalisés obtiennent des droits égaux aux ressources économiques et à l'accès à la propriété, et garantit leur participation pleine et effective et l'égalité des chances à tous les niveaux de prise de décision dans la vie politique, économique et publique.
- L'égalité des genres garantit l'élimination de toutes les formes de violence à l'égard des femmes, des filles et d'autres groupes de genre marginalisés, y compris les mariages précoces, forcés et d'enfants, les mutilations génitales féminines et le harcèlement et les agressions sexuels.

Débriefing avec les participants :

- Pourquoi avez-vous mis l'énoncé dans la case « Égalité des genres » ou « Inégalité des genres » ? Pensez-vous que votre réponse soit la bonne ? Pourquoi cela ?
- Auriez-vous changé votre décision pendant le match ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Quelles sont les inégalités entre les genres que vous avez rencontrées dans votre propre vie et comment pouvez-vous les surmonter ? (L'animateur ne doit pas pousser les participants à répondre à cette question car ils peuvent hésiter à partager des informations personnelles)

L'animateur doit encourager les participants à partager leurs réflexions et apprécier chaque réponse.

Remerciements : *Cette activité a été développée par Spin Club, en Iran.*

CRÉER L'ÉGALITÉ DES CHANCES

Houri Aghamiri, ancienne athlète et entraîneure professionnelle, travaille à l'objectif de sa vie de diriger un club de tennis de table pour filles à Téhéran, en Iran. Dans son parcours de poursuite de ce rêve, elle a trébuché sur de nombreux défis, mais elle n'a jamais abandonné et a continué à travailler avec honnêteté et détermination.

En tant qu'athlète professionnelle, Houri s'est rendu compte que les femmes et les filles sont confrontées à une importante marginalisation dans le domaine du sport, car les clubs les mieux équipés et les budgets les plus importants sont réservés aux garçons et aux hommes. De plus, les meilleures heures de la journée pour l'entraînement sportif sont réservées aux garçons et aux hommes ; tout ce qui reste après, le cas échéant, est pour les filles et les femmes.

Avec ces privilèges, les garçons et les hommes ont naturellement de meilleures performances dans le sport et sont soutenus par les collectivités et les ressources financières, tandis que le manque de résultats des filles est attribué à leur faiblesse et à leur manque de talent.

Avec la présence de ces écarts flagrants autour d'elle, Houri a observé qu'il existe une différence marquée entre les garçons et les filles, en termes d'opportunités et de voies disponibles pour la participation au sport. Cela a encore renforcé sa détermination à prouver le potentiel et la valeur des femmes dans le domaine du sport grâce à l'égalité des chances.

Le Spin Club, créé par Houri en 2019, était auparavant utilisé comme gymnase pour les étudiantes de l'Université Amir Kabir de Téhéran. Cependant, en raison de son état de délabrement, peu d'étudiants ont voulu y mettre les pieds, encore moins y faire du sport. Houri a loué cette salle et, grâce aux fonds collectés auprès d'une société de terminaux de fret, elle a pu en faire un club de tennis de table réservé aux filles.

Même si l'apparition du COVID-19 un mois après l'ouverture du club aurait pu mettre fin aux rêves de Houri, elle a su relever ce défi. Dès que la situation s'est améliorée, Houri a déployé tous ses efforts pour faire revivre le club, qui a prospéré comme un espace où les filles pouvaient bien s'entraîner.

Peu de temps après, deux de ses élèves, Baran et Hannaneh, ont pu obtenir d'excellentes positions dans deux tournois internationaux. Avec elles, de nombreuses autres filles de Téhéran ont commencé à profiter du club de tennis de table. En plus de leur exposition au sport, ils ont appris à croire en eux-mêmes, à faire confiance aux autres et à nouer des relations significatives avec les autres. Pour Houri, gagner une médaille n'est pas le but ; son objectif est d'augmenter l'impact du Spin Club grâce à une approche inclusive et cohérente, avec la création d'opportunités égales pour les filles et les garçons de participer à des sports.

Source : Spin Club est un club de tennis de table réservé aux filles à Téhéran, en Iran, qui vise à fournir un espace sûr et inclusif aux filles pour travailler sur leur développement personnel, s'entraîner au tennis de table et travailler pour l'égalité des genres dans leur communauté.

Activité 4 : Sexe Relais TT

Objectifs d'apprentissage

Présenter le terme « genre » à un groupe qui ne connaît pas le concept

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x 15 mètres.*
Durée : *60 minutes*
Équipement : *1 tableau/tableau à feuilles mobiles, 6-7 craies/marqueurs, 2 cônes et 1 raquette TT et 1 balle TT par participant.*
Participants : *10-30 participants, avec un âge minimum de 12 ans.*

Préparation et configuration

- L'animateur dessine deux colonnes sur le tableau à feuilles mobiles/tableau noir et les nomme « HOMME/GARÇON » et « FEMME/FILLE ».
- L'animateur place deux cônes côte à côte à une distance d'environ 10 mètres du tableau noir/tableau à feuilles mobiles. (**Illustration 2**)
- L'animateur divise les participants à parts égales en deux équipes mixtes et les place derrière chaque cône.
- L'animateur s'assure que tous les participants aient une raquette et une balle de TT. (**Illustration 1**)

Illustration 1

Étapes d'activité

- Avant de commencer le jeu, l'animateur annonce que la première équipe s'appellera « HOMME/GARÇON » et la deuxième équipe s'appellera « FEMME/FILLE ».
- Quand l'animateur dit « Partez » l'un après l'autre - en succession rapide, comme dans un relais - chaque membre de l'équipe s'approche du tableau et écrit un mot auquel il peut penser en relation avec le nom de son groupe respectif (« HOMME / GARÇON » et « FEMME/ FILLE »). Ce mot peut être un trait, un rôle, une caractéristique ou un adjectif qui décrit le mot/genre (HOMME-GARÇON/FEMME-FILLE).
- Pendant que les participants courent vers la planche, ils doivent équilibrer la balle TT sur leurs raquettes.
- Si la balle tombe entre les deux, les participants la ramassent et continuent à marcher vers la planche.
- Une fois que les participants ont fini d'écrire au tableau, ils rejoignent leurs équipes respectives à l'arrière.
- L'équipe qui est capable de lister le plus grand nombre de mots en 5 minutes est celle qui gagne.
- Un mot déjà écrit au tableau ne doit pas être répété par le participant suivant.
- Une fois le jeu terminé, l'animateur s'assure que les participants s'assoient dans leurs équipes respectives et analysent leurs réponses.

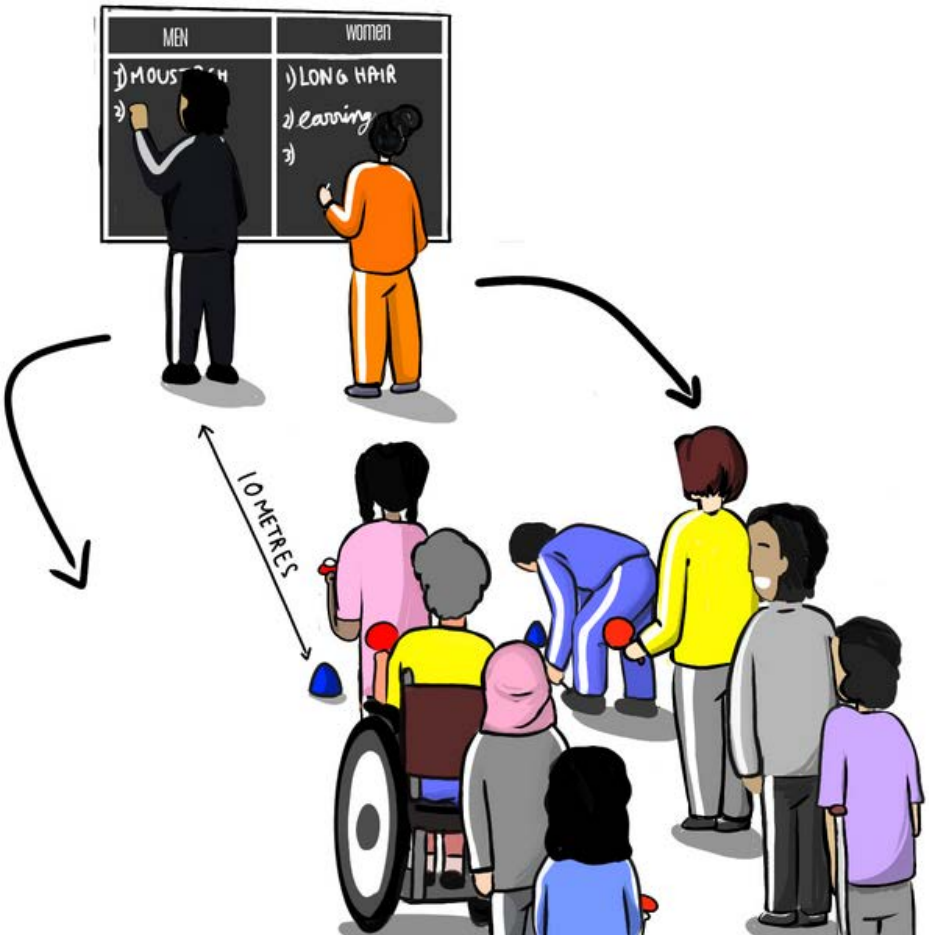


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Au lieu d'équilibrer la balle sur leurs raquettes TT, demandez aux participants de se déplacer vers le plateau tout en faisant rebondir la balle sur leurs raquettes (**Illustration 3**).
- Au lieu de traits et de caractéristiques, demandez aux participants de penser à une profession en relation avec le nom de leurs équipes respectives (« HOMME/GARÇON » et « FEMME/FILLE »).

Illustration 3

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte du contexte social et culturel dans lequel la session se déroule. Selon le public et le lieu où l'activité doit être dispensée, il est possible que les participants aient déjà une bonne compréhension de l'égalité des genres ou que, pour leur communauté, le genre soit un sujet tabou. Si tel est le cas, il est essentiel que l'animateur connaisse le contexte culturel et soit prêt à adapter cette session en conséquence. Par exemple, si la session a lieu dans un contexte où le genre est considéré comme un sujet tabou, l'animateur pourra être tenu de faire des sessions différentes pour les filles et les garçons.*
- *Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et d'apporter des modifications à la configuration ou à la prestation de la session en conséquence. Par exemple, l'animateur doit s'assurer que les participants peuvent facilement accéder au tableau à feuilles pendant la session ; pour un participant ayant un handicap physique, l'animateur devra tenir compte de la hauteur à laquelle ces objets sont conservés, ainsi que du nivellement du terrain de jeu/sol.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour l'animateur)[16] :

- Les gens naissent avec un sexe donné mais ils apprennent à être des garçons/hommes et des filles/femmes en raison du processus de socialisation.
- Le sens du mot « genre » renvoie à la définition des hommes et des femmes dans leur contexte socioculturel.
- Les caractéristiques physiques et biologiques (telles que les organes reproducteurs) avec lesquelles un individu est né définissent son sexe. Cependant, les normes, comportements et traits liés à la personnalité d'une personne n'ont rien à voir avec le sexe de cette personne.
- Comparaison entre sexe et genre :

Sexe	Genre
Le sexe est biologique et physiologique	Le genre est socioculturel et créé par la société
Le sexe fait référence aux différences dans les organes reproducteurs et aux différences dans les fonctions procréatrices	Le genre fait référence aux attributs sociaux, aux modèles de comportement et aux rôles et responsabilités socialement construits
Le sexe est généralement attribué à la naissance mais peut être modifié.	Le genre, quant à lui, est variable, il peut varier, de culture en culture, voire de famille en famille

- Défis auxquels l'animateur pourrait être confronté lors d'une session :
  - Les participants pourraient ne pas exprimer la différence biologique entre les hommes et les femmes.
  - Les participants pourraient même ne pas être en mesure d'exprimer les rôles des hommes et des femmes ; au contraire, ils seront plus enclins à exprimer uniquement les attributs, tels que les filles sont belles, charmantes, émotives, etc. tandis que les garçons sont beaux, méchants, etc.

16. https://www.coe.int/en/web/gender-matters/sex-and-gender

Débriefing avec les participants :

- Une fois que l'activité est terminée et que les participants sont assis dans leurs équipes, l'animateur échange les étiquettes « hommes/garçons » et « femmes/filles » sur le tableau à feuilles/noir et pose les questions suivantes aux participants :
  - Les mots mentionnés sous « femmes/filles » peuvent-ils être attribués à « hommes/garçons » et vice versa ? Pourquoi et pourquoi pas ? (Ceux qui ne s'appliquent pas doivent être effacés par les participants ou remplacés par un autre mot)
  - Que se passerait-il si les étiquettes de ces listes étaient interverties ? (Chacun des mots doit être lu et discuté en détail avec sa signification)
  - Est-ce que l'un des mots tient toujours sous la nouvelle étiquette ou faut-il le supprimer ?
- Quels sont les rôles qu'un père et une mère jouent dans la famille ? Sont-ils interchangeables ou pas ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Qu'entendez-vous par le terme genre ?
- L'animateur poursuit avec une petite discussion sur la comparaison entre le sexe et le genre.

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre du programme communautaire de tennis de table*

Variations for Gender Equality Activities

Cette section propose quelques variantes pour adapter les activités proposées sur le thème d'une égalité des genres à divers contextes et situations. Les animateurs doivent garder à l'esprit les facteurs suivants pour mettre en œuvre ces variations de manière significative :

- L'âge et la capacité physique des participants doivent être pris en compte afin d'assurer leur participation efficace et active aux activités. L'animateur doit garder à l'esprit le nivellement du terrain de jeu, ainsi que le placement de l'équipement, afin d'assurer un environnement inclusif et sécuritaire pour tous les participants, peu importe leur âge ou leur capacité physique. L'animateur peut être amené à modifier ou à repenser la configuration ou l'activité pour répondre aux besoins des participants des groupes d'âge plus âgés ou handicapés.
- Selon le contexte socioculturel dans lequel l'activité est menée, l'animateur pourra avoir besoin de savoir comment il mène les discussions de débriefing avec les participants, car le genre peut être une notion fortement stigmatisée dans de nombreuses sociétés. Il est donc essentiel que l'animateur soit conscient du contexte culturel et adapte les activités en conséquence. Par exemple, dans l'Activité 3, les discussions peuvent être dérangeantes pour certains participants car on peut leur rappeler les inégalités qu'ils ont subies personnellement. Dans de telles situations, l'animateur doit être emphatique et sensible, afin d'assurer un espace sécuritaire aux participants.
- L'environnement socioculturel doit être pris en considération, afin de prendre en compte la vision non binaire du genre. La vision non binaire du genre comprend de multiples identités de genre en dehors des catégories conventionnelles d'hommes et de femmes. Il est recommandé que les animateurs utilisent ce concept diversifié de genre pour mener les activités de cette section, car cela offre une approche plus inclusive du genre. Cependant, de nombreuses sociétés n'acceptent pas ce point de vue, étant considéré comme un sujet tabou ; les animateurs eux-mêmes peuvent construire leur compréhension sur le genre au-delà du binaire. Dans ce cas, les animateurs peuvent réaliser les activités en utilisant le concept binaire du genre, puis passer à l'approche non binaire une fois que les participants sont plus à l'aise. Si les animateurs ont des connaissances et sont à l'aise pour discuter du genre au-delà du binaire, ils peuvent alors repenser/modifier les activités en fonction.
- Dans le cas où l'équipement requis n'est pas suffisant par rapport au nombre de participants, l'équipement peut être partagé entre les participants ou de légères modifications peuvent être apportées aux activités. Par exemple, si tous les participants n'ont pas chacun une raquette TT et une balle, ils peuvent les passer à d'autres participants une fois leur tour terminé. De plus, des alternatives appropriées telles que des raquettes TT faites maison, des balles en papier mâché ou des bouteilles d'eau réutilisables peuvent être utilisées si l'un des équipements requis n'est pas disponible.

Inclusion sociale

Comprendre l'inclusion sociale

La promotion de l'inclusion sociale, économique et politique universelle est essentielle pour garantir l'égalité des chances et mettre fin à la discrimination. Dans un monde diversifié et de plus en plus divisé, les idéaux d'inclusion, d'égalité et de prospérité doivent s'appliquer à tous, sans distinction de sexe, de race, d'ethnie, de religion et de statut socio-économique, afin que chaque individu soit autosuffisant et que les sociétés s'épanouissent.

Bien que le sport ne puisse pas, à lui seul, créer des sociétés inclusives, il peut contribuer à établir des relations et une compréhension au-delà des clivages sociaux, économiques, physiques et culturels. La participation au sport offre des opportunités de mélange de divers groupes de personnes, y compris celles qui ont été historiquement défavorisées, telles que les filles et les femmes, les communautés autochtones, les personnes ayant des handicaps physiques et d'apprentissage ainsi que les personnes âgées. Les activités sportives offrent aux individus l'occasion de se connecter et d'apprendre de différents groupes, mais aussi de créer de nouvelles identités partagées. Cela peut en outre conduire à renforcer les relations et les réseaux interculturels qui peuvent contribuer à l'harmonie sociale, ce qui aboutit finalement à une citoyenneté active en dehors de l'environnement sportif.

L'inclusion sociale est reconnue dans **l'Objectif 10** des **objectifs de développement durable** (**ODD**) **des Nations Unies.**

Dans le cadre des ODD, le sport et l'activité physique peuvent surtout permettre d'atteindre les objectifs suivants :

Cible 10.2 : *D'ici 2030, rendre autonome et promouvoir l'inclusion sociale, économique et politique de tous, indépendamment de l'âge, du sexe, du handicap, de la race, de l'origine ethnique, de l'origine, de la religion ou du statut économique ou autre.*

Ce manuel vise à utiliser le tennis de table pour promouvoir l'inclusion sociale en contribuant aux objectifs suivants :

- Offrir un espace sûr aux personnes ayant des capacités variées et d'horizons divers pour accéder à des opportunités de jeu ensemble
- Renforcer la confiance entre les participants grâce à l'interaction et à l'apprentissage partagé
- Créer un espace pour remettre en question les notions ou préjugés discriminatoires, tout en développant de nouvelles identités partagées, à travers la poursuite d'objectifs communs
- Promouvoir les valeurs de tolérance, de coopération et de respect mutuel

© Impacting Lives, Peru

Activité 1 : Chaîne de frappe

Objectifs d'apprentissage

Cette activité favorise la tolérance, la coopération et le respect mutuel entre les participants.

Espace : *Une salle couverte de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *1 table TT, raquettes TT (une par participant), au moins deux balles TT (une balle TT par équipe)*
Participants : *10-20 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes égales.
- Chaque équipe s'aligne sur les côtés opposés (longueur) de la table TT (avec le filet retiré), chaque participant se tenant à côté de l'autre. (**Illustration 1**)
- L'animateur s'assure que tous les participants commencent avec une raquette TT et que chaque équipe a une balle.
- L'animateur s'assure que tous les participants commencent avec une raquette TT et que chaque équipe a bien une balle.

Illustration 1

Étapes d'activité

- Quand l'animateur dit « **Partez** », les premiers participants des deux équipes frappent la balle avec leurs raquettes en direction de leur coéquipier debout à leur gauche, qui ensuite, avec une ou plusieurs touches de raquette, l'envoie au coéquipier suivant. (**Illustration 2**)
- Le but est de frapper la balle jusqu'au dernier participant, puis de revenir au premier participant, sans jamais perdre le contrôle de la balle. Si la balle devient incontrôlable ou tombe, l'équipe doit tout recommencer.
- L'équipe qui est capable de terminer cette première phase marque un point.
- Après le premier tour, l'animateur donne aux équipes deux minutes pour discuter d'une stratégie appropriée.
- L'activité se poursuit pendant deux autres tours et l'équipe avec le plus de points est la gagnante.

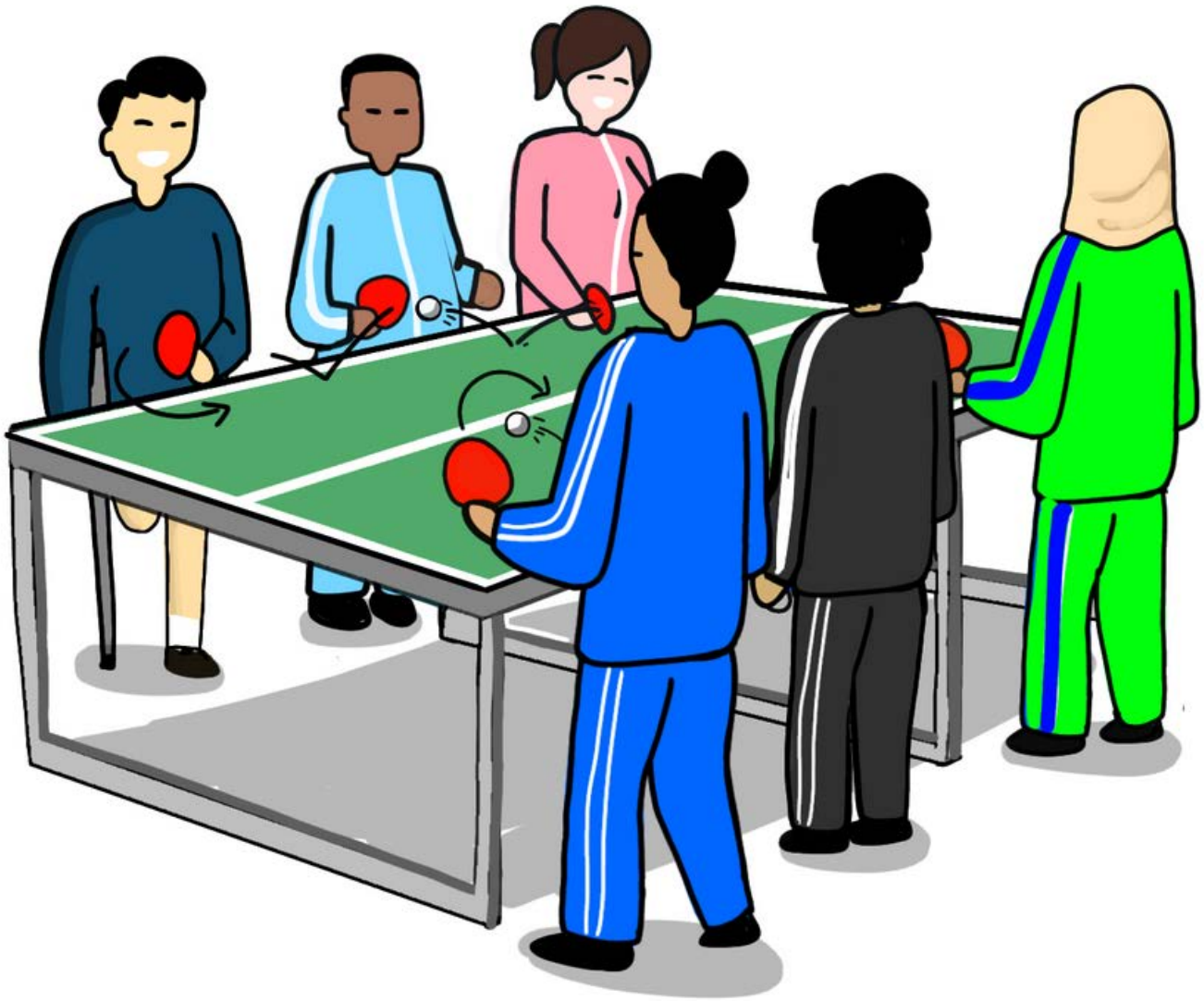


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre l'activité moins difficile, les participants peuvent frappe rla balle avec les mains, au lieu d'une raquette, ou juste se la lancer.
- Pour rendre l'activité plus difficile, les participants peuvent commencer par frapper la balle sur la table et le participant debout à côté d'eux l'y ramasser et la passer à son coéquipier à gauche de la même manière.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et de repenser ou de modifier cette activité, afin qu'ils puissent y participer efficacement sans rencontrer de problèmes.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur)[17] :

- La tolérance et le respect envers les différentes croyances, opinions et valeurs détenues par divers groupes raciaux, sociaux et ethniques sont importants pour la cohésion sociale.
- La tolérance et la compréhension garantissent que les différences perçues ne conduisent à aucune discrimination ou exclusion.
- Le sport peut être un outil efficace pour promouvoir la coopération et la tolérance entre les individus, afin de promouvoir la camaraderie et le respect mutuel.

Débriefing avec les participants :

- Pourquoi votre équipe a-t-elle gagné ou perdu ? Veuillez expliciter.
- Quelle stratégie votre équipe a-t-elle adopté ? Comment cela vous a-t-il aidé à vous améliorer ?
- Qu'entendez-vous par les mots tolérance et coopération ?
- Avez-vous été tolérant envers les membres de votre équipe pendant l'activité ? Est-ce nécessaire pour réussir dans le sport ?
- Qu'en est-il de la tolérance dans vos écoles et communautés ? Veuillez donner des exemples.

Remerciements : *Cette activité a été développée par FUDELA, en Équateur.*

17. https://www.g20-insights.org/policy_briefs/understanding-and-fostering-social-cohesion/

Favoriser l'esprit d'inclusion

Ayesiza Violet est une fillette de 11 ans qui étudie en 6e année à l'école primaire de Busiisi, l'une des treize écoles du projet du Hoima Network of Child Rights Clubs (HONECRIC) à Hoima, en Ouganda. Ayesiza vit avec la famille de son oncle dans une maison de location à la périphérie de la ville de Hoima, car ses deux parents biologiques vivent dans un village assez éloigné.

Elle a toujours été intéressée par le tennis de table, mais n'a jamais eu la chance de jouer, car elle était constamment victime d'intimidation et de moquerie à cause de sa taille. Ces expériences l'ont amenée à se désintéresser de l'école car elle n'avait pas d'amis, ce qui la faisait qu'elle se sentait seule et découragée. Elle a donc complètement perdu confiance en elle et a presque choisi de quitter l'école.

« D'autres enfants, surtout ceux de 7e année, m'intimidaient, m'insultaient et se moquaient de moi parce que j'étais petite. Je ne me sentais pas à ma place et je voulais arrêter l'école ! »

- **Ayesiza Violet**

Malgré tout cela, Ayesiza a toujours voulu apprendre le tennis de table, parce qu'elle aime ça. L'entraîneur de tennis de table, dans le cadre du programme de tennis de table dirigé par HONERIC dans son école, l'a initiée au jeu et l'a encouragée à être constante. Au fur et à mesure qu'elle s'entraînait régulièrement, elle a fini par se lier d'amitié avec l'un des joueurs d'un niveau supérieur à l'école. Cet ami l'a aidée à mieux apprendre le jeu, lui permettant de jouer au tennis de table avec d'autres pairs. Au début, elle n'était pas appréciée des autres enfants qui avaient des préjugés, mais comme elle a commencé à participer régulièrement, elle a réussi à avoir assez confiance en elle pour parler à d'autres enfants et devenir amie avec eux.

Le tennis de table a donné à Ayesiza une raison de se sentir motivée et contente d'aller à l'école tous les jours. Plus important encore, elle n'est plus anxieuse et seule car elle a beaucoup d'amis avec qui passer du temps.

« Je me sens maintenant libre et motivée pour jouer avec n'importe qui dans mon école, mais aussi avec d'autres enfants d'autres écoles.Je veux m'entraîner dur et battre ces filles et ces garçons d'autres écoles pour remporter un trophée pour mon école. »

- **Ayesiza Violet**

Comme Ayesiza a recommencé à trouver l'école intéressante, elle espère travailler dur et mieux se concentrer à l'école, pour réaliser son rêve de devenir médecin.

Source : Hoima Network of Child Rights Clubs (HONECRIC) est une organisation communautaire locale qui coordonne toutes les activités des Child Rights Clubs à Hoima. Il travaille avec les écoles primaires et les communautés pour améliorer la participation des enfants, en particulier ceux en situation de handicap.

Activité 2 : Apprentissage par pairs

Objectifs d'apprentissage

Cette activité offre un espace sûr aux participants d'horizons divers pour interagir et apprendre les uns des autres.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant) et balles TT (au moins une pour chaque paire).*
Participants : *10 - 30 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur marque un espace sûr avec deux lignes délimitées distantes de 10 mètres (**Illustration 1**).
- L'animateur divise les participants par paires en veillant à mettre ensemble des gens qui ne se connaissent pas bien. Par exemple, si un certain nombre de nouveaux élèves rejoignent une école, les paires peuvent être constituées de nouveaux et actuels élèves.
- Chaque paire s'aligne avec une paire derrière l'autre, derrière l'une des lignes.
- L'animateur s'assure que chaque participant dispose bien d'une raquette et d'une balle de TT pour chaque groupe. (**Illustration 1**)

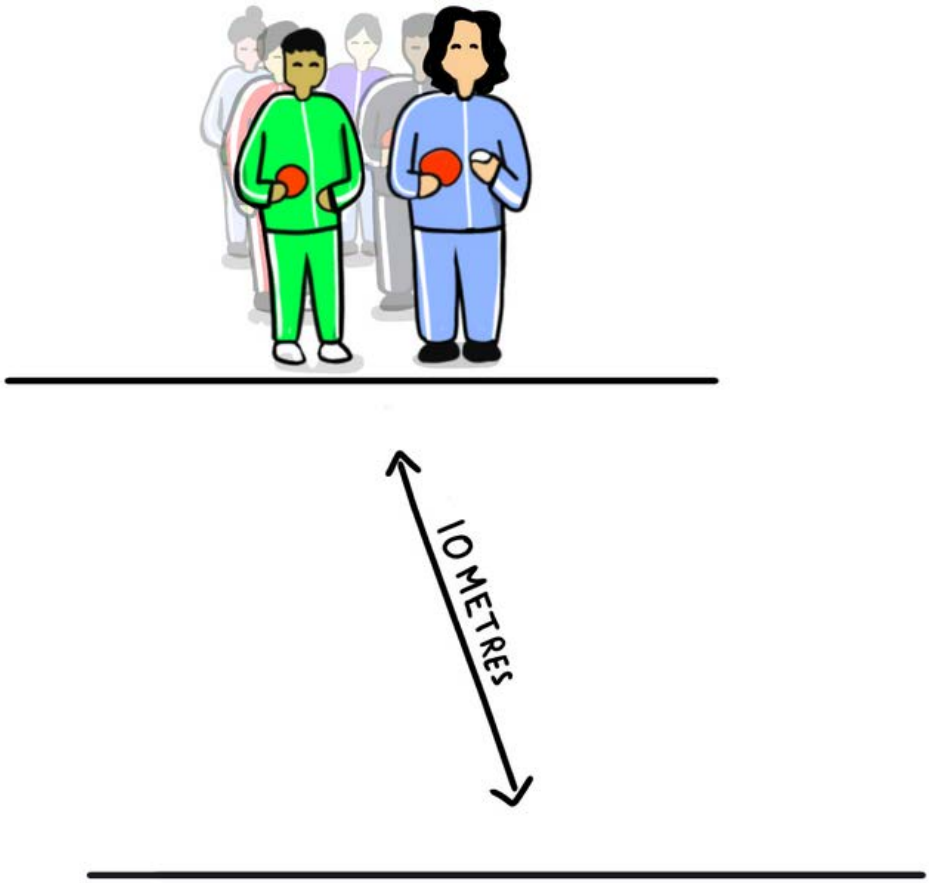


Illustration 1

Étapes d'activité

- Lorsque l'animateur dit « **Partez** », le premier participant de chaque paire doit commencer à faire rebondir la balle sur sa raquette et se diriger vers la ligne délimitée de l'autre côté de l'aire de jeux/salle couverte.
- Ils doivent atteindre la ligne délimitée, faire demi-tour et revenir vers leurs partenaires tout en continuant à faire rebondir la balle (**Illustration 2**).
- Pendant ce temps, leurs partenaires qui attendent doivent compter le nombre de rebonds que leur partenaire est capable d'effectuer. Si la balle tombe, le participant peut ramasser la balle et continuer, mais le décompte recommence à zéro.
- Lorsque le participant revient à son point d'origine et s'approche de ses partenaires, il doit « frapper » la balle vers ses partenaires, leur permettant de la recevoir sur leurs raquettes, puis de continuer à la faire rebondir pendant qu'ils tentent l'activité.
- Une fois l'activité effectuée par les deux partenaires du couple, ils doivent tous deux partager quelque chose sur eux-mêmes. Par exemple, ils peuvent expliquer d'où ils viennent, ce que font leurs parents ou comment ils viennent à l'école.
- L'activité se poursuit jusqu'à ce que tous les participants aient terminé au moins trois tours.
- L'animateur doit changer de paires après chaque tour.

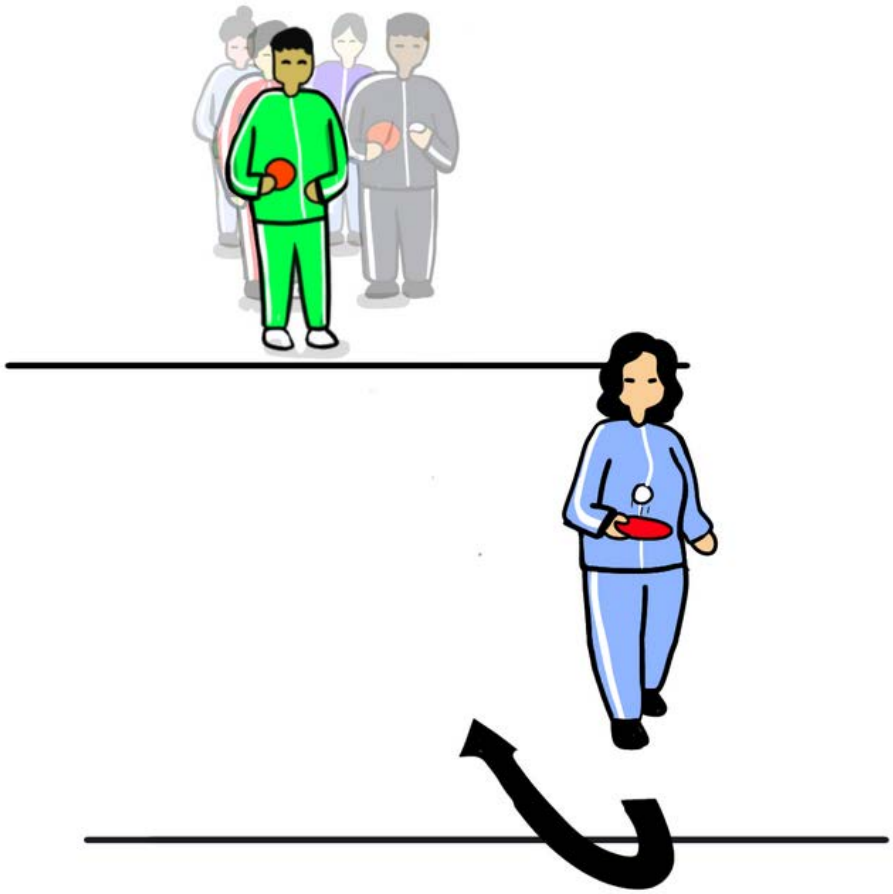


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre l'activité plus difficile :
  - Certains obstacles, tels que des boîtes vides, des chaises et des bouteilles en plastique, peuvent être placés entre les lignes, obligeant les participants à les éviter.
  - On peut demander aux participants d'utiliser leur main gauche pour faire rebondir la balle, lorsqu'ils se dirigent vers la ligne, et de la repasser à droite en revenant vers leurs partenaires.

Remarques pour l'animateur :

- Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et de repenser ou de modifier cette activité, afin qu'ils puissent y participer efficacement sans rencontrer de problèmes (par exemple, le nivellement du terrain de jeu/du sol).
- L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.
- L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- Il est important de sécuriser les espaces pour que les personnes d'horizons divers se sentent à l'aise, interagissent les unes avec les autres et s'expriment librement.
- Des espaces sûrs peuvent être promus en encourageant le dialogue, en renforçant la confiance et en mettant l'accent sur la liberté et l'individualité des participants.
- L'intégration de jeux ou d'activités, favorisant l'inclusion et offrant des opportunités de participation égales aux entraînement, empêchent l'ultra-compétitivité et la méritocratie toxique.

Débriefing avec les participants :

- Qu'est-ce qui a bien fonctionné pendant l'activité ? Que pourriez-vous améliorer ?
- Qu'avez-vous pu apprendre de votre partenaire ? Cela vous a t-il aidé à vous améliorer ?
- Vous êtes-vous fait de nouveaux amis au fil des séances ? Quelles sont les qualités que vous recherchez chez vos nouveaux amis ?
- Un garçon peut-il devenir ami avec une fille ? Pouvez-vous vous lier d'amitié avec des personnes qui ne vous ressemblent pas ou qui ont les mêmes capacités que vous ?
- Pensez-vous que ces activités vous aident à interagir avec des personnes que vous ne connaissiez pas ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Pouvez-vous tirer des leçons de l'activité dans votre vie quotidienne ? Veuillez expliciter.

Remerciements : *Cette activité a été développée par HONECRIC, Ouganda*

« Nous avons un projet sur trois ans, c'est une opportunité qui signifie que je peux créer quelque chose en partant de rien. Je peux combiner mon apprentissage des 20 dernières années et construire quelque chose qui reflète mes valeurs. J'habite dans une ville, composée de cent mille habitants et je suis migrant, mais grâce au tennis de table, j'apprends à connaître tous les quartiers et toutes les écoles, car j'en fais le tour grâce aux évènements et aux compétitions que j'organise. C'est agréable de connaître des gens, d'avoir l'impression de s'intégrer et d'apporter une contribution, doucement mais sûrement, et grâce à cette prise de conscience que nous sommes tous liés les uns aux autres ici et que je veux y apporter ma pièce au puzzle [...] J'essaie de construire un club qui n'est pas seulement complètement accessible à tous les âges, tous les horizons, mais à laquelle la génération actuelle peut s'identifier et qui embrasse la diversité jusqu'au niveau de l'entraînement et de la prise de décision du club. Nous visons à offrir un club ouvert, nous sortons et faisons beaucoup de travail de proximité, évidemment. Nous faisons de notre mieux pour atteindre et identifier les groupes minoritaires, migrants ou réfugiés et créer un espace sûr pour tout le monde dans le club. »

- ***Mark Smith,***
chef de projet, Ping Pong Alkmaar, Favoriser l'inclusion

Source : Ping Pong Alkmaar est un club de tennis de table qui vise à fournir un espace amusant, actif, sûr, permettant en outre d'inclure toute la communauté d'Alkmaar, aux Pays-Bas.

Activité 3 : Zip Zap Zop

Objectifs d'apprentissage

Cette activité aide à renforcer la confiance entre les participants, grâce à l'interaction et à l'apprentissage partagé.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une par participant), plusieurs cônes et 2-3 balles TT.*
Participants : *10 - 30 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur crée un cercle à l'aide de cônes.
- Tous les participants se tiennent ensemble dans ce cercle. S'il y a plus de 10 à 15 participants, on peut faire deux cercles.
- L'animateur veille à ce que tous les participants aient une raquette et que l'un d'entre eux ait une balle de TT. (**Illustration 1**)

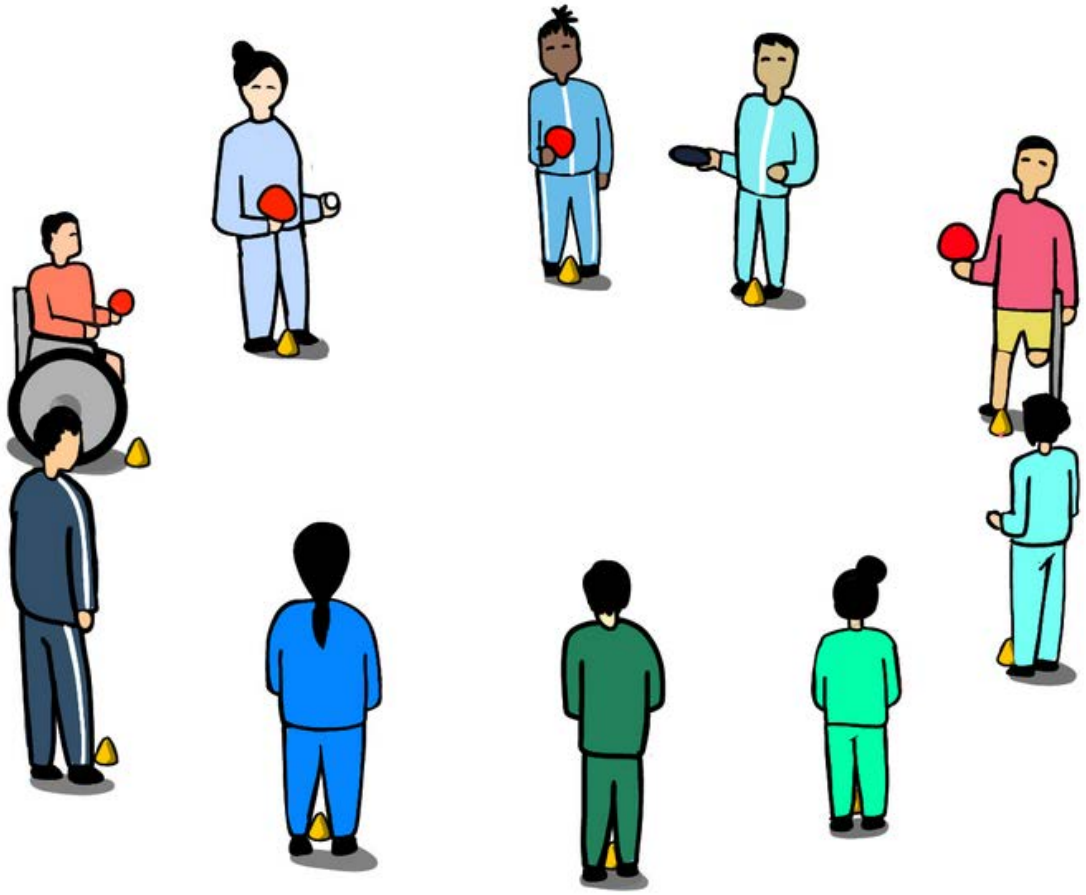


Illustration 1

Étapes d'activité

- Lorsque l'animateur dit « **Partez »**,, le premier participant avec la balle doit dire « Zip » et la frapper avec sa raquette vers quelqu'un d'autre dans le cercle (la balle ne doit pas être frappée très fort).
- Le deuxième participant peut recevoir la balle, en l'attrapant avec ses mains, avant de dire « Zap » et de l'envoyer vers quelqu'un d'autre dans le cercle.
- Le troisième participant reçoit la balle, en l'attrapant avec ses mains, avant de dire « Zop » et de l'envoyer vers quelqu'un d'autre dans le cercle.
- Ce schéma se poursuit, chaque participant disant « Zip », « Zap » et « Zop » dans cet ordre là. Les participants peuvent également renvoyer la balle vers la personne qui l'a reçue. (**Illustration 2**)
- Si un participant hésite ou dit le mauvais mot, il reçoit un coup et tout recommence à partir de lui.
- Les participants peuvent également recevoir un coup s'ils n'arrivent pas à attraper la balle.
- Si un participant reçoit trois strikes (coups), il perd et est hors jeu.
- Les participants doivent jouer le jeu le plus rapidement possible et il se termine lorsqu'il ne reste plus que deux joueurs.

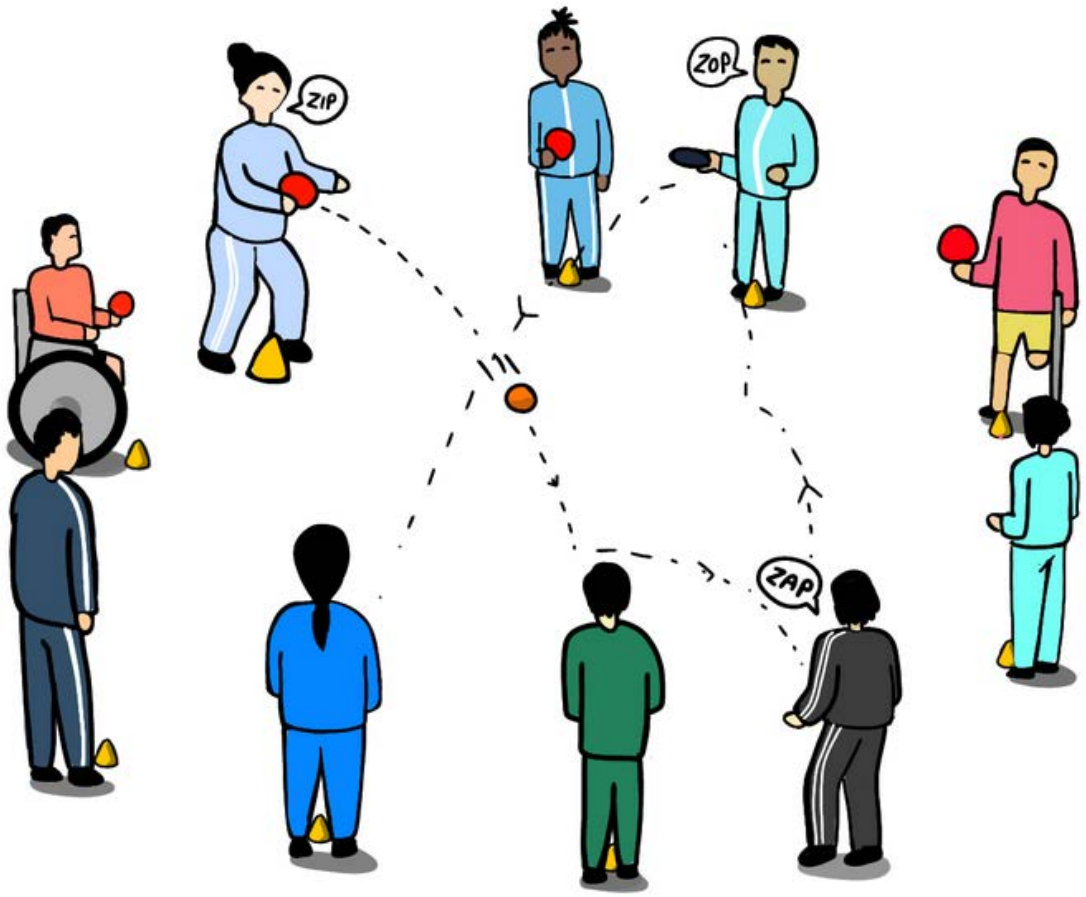


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre cette activité moins difficile, les participants peuvent simplement attraper et se lancer la balle TT entre eux.
- Pour rendre cette activité plus difficile :
  - Les participants peuvent n'utiliser que leurs raquettes pour recevoir et envoyer la balle vers les autres, au lieu d'utiliser leurs mains pour l'attraper.
  - L'animateur peut augmenter la vitesse et le rythme de l'activité pour augmenter le risque d'erreurs.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et de repenser ou de modifier cette activité, afin qu'ils puissent y participer efficacement sans rencontrer de problèmes (par exemple, le nivellement du terrain de jeu/du sol).*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- La confiance peut s'établir, grâce à une communication efficace et honnête, à un apprentissage partagé, à des encouragements et à l'égalité des chances.
- Établir une confiance permet aux gens de développer des relations positives, encourageant davantage la cohésion entre les individus de différents milieux sociaux, culturels et économiques.
- Le sport peut efficacement instaurer la confiance au sein d'un groupe car il offre aux individus la possibilité d'interagir les uns avec les autres, d'apprendre ensemble, de coopérer les uns avec les autres et de s'encourager mutuellement.

Débriefing avec les participants :

- Quelle stratégie les équipes ont-elles utilisé pendant l'activité ? Comment cela vous a-t-il aidé à travailler en groupe ?
- Cette activité vous a-t-elle aidé à établir une relation de confiance entre vous ? Si oui, alors comment et pourquoi ?
- Quelqu'un vous a-t-il demandé de l'aide lors de la session d'aujourd'hui ? Qui a posé des questions et pourquoi ?
- Comment vous sentez-vous lorsque vous aidez quelqu'un ? Comment vous sentez-vous lorsque vous vous disputez avec quelqu'un ? Quelle est la différence entre ces sentiments ?
- Pourquoi pensez-vous que générer de la confiance soit nécessaire dans la vie ? En quoi cela vous aide t-il ?
- Quelles modifications apporteriez-vous à l'activité ? Avez-vous des idées pour l'améliorer ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par Tanjun Associate, en Inde.*

Activité 4 : Remplissez le cercle

Objectifs d'apprentissage

Cette activité crée un espace sûr pour questionner les notions ou préjugés discriminatoires.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
*É**quipement :** Raquettes TT (une par participant), 25 balles TT (ou plus selon le nombre de participants), 5 cerceaux et plusieurs cônes.*
*P**articipants :** 12-40 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur répartit les participants à parts égales en 4 équipes et s'assure que chaque équipe vienne d'horizons différents (selon le contexte dans lequel cette activité se déroule).
- L'animateur crée un grand carré à l'aide de cônes, place un hula-hoop au centre, puis le remplit avec toutes les balles TT (autant que possible).
- L'animateur met 4 cerceaux aux quatre coins du carré.
- Il veille à ce que les quatre équipes s'alignent à côté de chaque cerceau placé dans les coins. (**Illustration 1**)
- L'animateur veille à ce que tous les participants aient bien une raquette de TT.

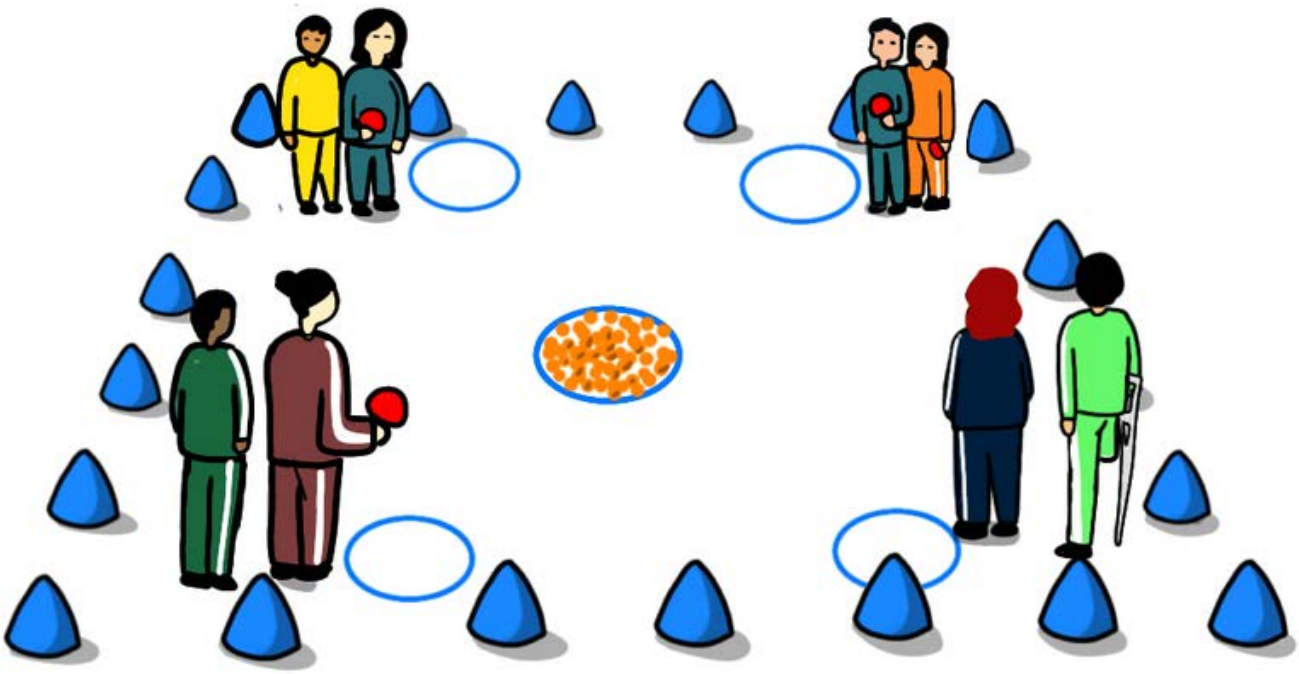


Illustration 1

Étapes d'activité

- Lorsque l'animateur dit « Partez », le premier participant de chaque équipe court vers le hula-hoop placé au centre.
- Les participants ramassent chacun une balle et commencent à la faire rebondir sur leurs raquettes tout en rejoignant leur équipe.
- Ces participants rejoignent ensuite l'arrière de leurs équipes respectives et mettent la balle à l'intérieur du hula-hoop placé à côté de leur équipe. (**Illustration 2**)
- Les deuxièmes participants de toutes les équipes répètent la même chose une fois que les premiers participants reviennent dans leur équipe.
- Si quelqu'un laisse tomber la balle, il peut la ramasser et continuer à jouer. Le processus se poursuit jusqu'à ce qu'on en ait fini avec toutes les balles TT du cercle central.
- L'équipe avec le plus grand nombre de ballons TT dans le cercle de son équipe gagne.

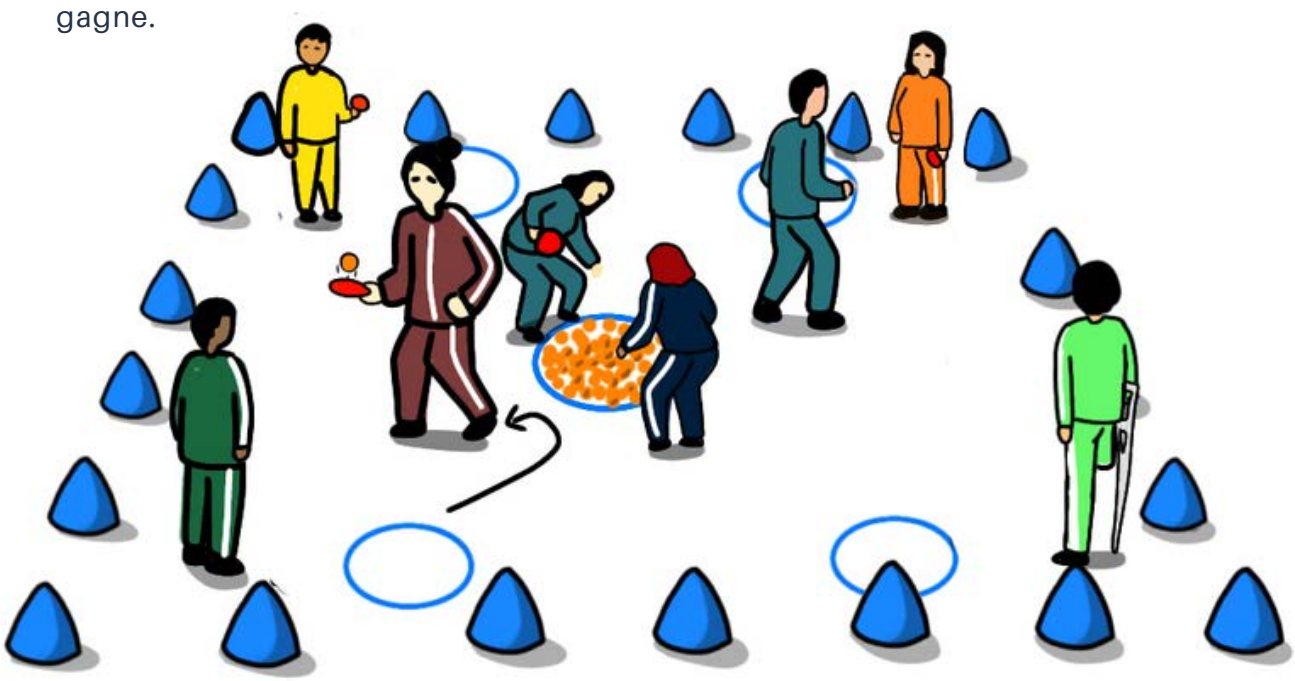


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Au lieu qu'un participant d'une équipe coure vers le cercle au centre, deux participants de chaque équipe peuvent courir par paires. Pendant qu'ils courent, ils doivent utiliser une main pour se tenir la main. Une fois arrivés au centre, les deux doivent ramasser une balle et commencer à la faire rebondir sur leurs raquettes, puis la ramener en revenant vers leur équipe.
- Permettez aux participants de « voler » les balles des cercles des autres équipes, en plus d'apporter les balles du cercle.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de tout handicap parmi les participants et de repenser ou de modifier cette activité, afin qu'ils puissent y participer efficacement sans rencontrer de problèmes (par exemple, le nivellement du terrain de jeu/du sol).*
- *Il est important de prendre en compte le contexte socioculturel dans lequel l'activité a lieu, car les pratiques discriminatoires et les préjugés pourraient être un sujet de discussion sensible. Par conséquent, l'animateur peut avoir à diriger cette section en fonction du contexte local et du confort des participants.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur)[18] :

- La discrimination est le traitement injuste d'un individu ou d'un groupe sur la base de sa race, de son sexe, de sa sexualité, de sa religion, de sa situation économique et de sa caste.
- Elle a lieu à cause de normes et de préjugés injustes - traitant différemment les gens que nous craignons ou comprenons mal.
- Comme ces normes discriminatoires sont profondément ancrées dans les structures sociétales et culturelles, il est très important de les défier et de les remettre en question.
- Les notions discriminatoires et stéréotypées sont souvent dissipées lorsque les gens travaillent ensemble, vers un objectif commun.

Débriefing avec les participants :

- Pourquoi votre équipe a-t-elle gagné ou perdu ? La contribution de chaque membre de l'équipe était-elle importante ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Lorsque vous travaillez en équipe, chaque membre est-il important pour garantir son succès ? Pourquoi et pourquoi pas ? Donnez des exemples.
- Qu'entendez-vous par le terme discrimination ? Chacun d'entre vous peut-il énumérer les pratiques discriminatoires auxquelles vous avez été confrontés ?
- Connaissez-vous quelqu'un qui a été témoin de ces pratiques ? Souhaitez-vous nous en dire un peu plus à ce sujet ?
- Comment pouvons-nous travailler ensemble pour mettre un terme à la discrimination que nous voyons autour de nous ?

(L'animateur ne doit pas pousser les participants à répondre à cette question car ils peuvent hésiter à partager des informations sensibles.)

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre de leur Programme communautaire de tennis de table.*

18. https://www.coe.int/en/web/compass/discrimination-and-intolerance

Variations pour les activités d'inclusion sociale

Cette section propose quelques variantes pour adapter les activités proposées sur le thème de l'inclusion sociale à divers contextes et situations. Les animateurs doivent garder à l'esprit les facteurs suivants pour mettre en œuvre ces variations de manière significative :

- L'âge et la capacité physique des participants doivent être pris en compte, afin d'assurer une participation efficace et active de tous les participants aux activités. L'animateur doit garder à l'esprit le nivellement du terrain de jeu, ainsi que le placement de l'équipement, afin d'assurer un environnement inclusif et sécuritaire pour tous les participants, peu importe leur âge ou leur capacité physique. L'animateur peut être amené à modifier ou à repenser la configuration ou l'activité pour répondre aux besoins des participants des groupes d'âge plus âgés ou handicapés.
- Dans le cas où l'équipement requis ne soit pas suffisant, par rapport au nombre de participants, il pourra être partagé entre les participants, voire de légères modifications pourront être apportées aux activités. Par exemple, si tous les participants n'ont pas chacun une raquette TT et une balle, ils peuvent les passer à d'autres participants une fois leur tour terminé. De plus, des alternatives appropriées telles que des raquettes TT faites maison, des balles en papier mâché ou des bouteilles d'eau réutilisables peuvent être utilisées si l'un des équipements requis n'est pas disponible.
- Il est important de tenir compte du contexte socioculturel dans lequel l'activité est menée et de s'y adapter en conséquence. Par exemple, dans certaines activités, les participants sont censés travailler par paires, ce qui peut ne pas être acceptable dans certains contextes socio-culturels. Il est donc important de créer un environnement confortable avant le début de l'activité, pour que les participants se sentent à l'aise. Si l'animateur pense que l'environnement ne se prête pas à ce que les paires jouent ensemble, il est alors recommandé de faire jouer les participants individuellement.

© EduDrive, Ghana

Diplomatie sportive de base (diplomatie du ping-pong)

Comprendre les fondements de la diplomatie sportive

Ping Pong Diplomacy est l'un des programmes phares de la Fondation ITTF pour promouvoir la paix entre les individus, les groupes, les régions ou les nations. Le concept de « **Ping Pong Diplomacy** » a commencé en 1971 lorsque le tennis de table a joué un rôle de premier plan dans la réouverture des relations entre la Chine et les États-Unis. Dans le cadre de leurs efforts pour réinventer ces développements internationaux dans les contextes communautaires de base, la Fondation ITTF promeut l'utilisation du tennis de table, en tant que sport porteur de paix avec un potentiel de résolution des conflits entre les communautés cibles.

Les programmes sportifs ont un grand potentiel pour favoriser la paix et assurer la justice dans le monde. Les méthodologies du sport au service du développement (S4D) peuvent aider à reconstruire les sociétés post-conflit, aider à l'intégration des réfugiés au sein de leurs nouvelles communautés et élever les communautés et les individus touchés en promouvant le respect, la protection et la mise en œuvre des droits humains. Voici quelques-unes des façons dont S4D le permet :

- Fournir un moyen de défendre des messages importants sur les droits de humains, tels que la valeur de l'inclusion, du respect, de la diversité et de la non-discrimination.
- Traiter les traumatismes liés aux conflits et promouvoir la guérison, en fournissant des espaces sûrs pour des activités qui permettent aux victimes de conflits de retrouver un sentiment de sécurité et de normalité.
- Promouvoir le fairplay et la prise de décision participative, où les participants apprennent non seulement à respecter les règles du jeu, mais aussi à respecter leurs coéquipiers et leurs adversaires d'autres communautés.
- Offrir une plate-forme aux athlètes et équipes sportives de haut niveau pour promouvoir la paix, l'inclusion et la cohésion sociale parmi les masses à travers des événements et des activités sur les réseaux sociaux.

La diplomatie sportive de base (ou diplomatie du ping-pong dans le contexte du tennis de table) est reconnue dans **l'Objectif 16** des **objectifs de développement durable** (**ODD**) **des Nations unies.**

Dans le cadre des ODD, le sport et l'activité physique peuvent surtout permettre d'atteindre les objectifs suivants.

Cible 16.1 : *Réduire considérablement toutes les formes de violence et les taux de mortalité associés partout.*

Cible 16.2 : *Mettre fin aux abus, à l'exploitation, à la traite et à toutes les formes de violence et de torture envers les enfants.*

Cible 16.3 : *Promouvoir l'état de droit aux niveaux national et international et assurer l'égalité d'accès à la justice pour tous.*

Cible 16.7 : *Assurer une prise de décision réactive, inclusive, participative et représentative à tous les niveaux.*

Ce manuel vise à utiliser le tennis de table pour promouvoir la diplomatie sportive de base en contribuant aux objectifs suivants :

- Fournir un espace sûr pour que les individus puissent participer au tennis de table d'une manière qui favorise la collaboration plutôt que la compétition
- Promouvoir un dialogue constructif et le respect de tous les co-participants
- Promouvoir l'empathie envers les personnes d'horizons divers
- Créer des événements et des programmes qui comblent les divisions sociales traditionnelles, tout en favorisant l'acceptation et la coopération entre les groupes ou les communautés

© Pro Sport Development, India

Activité 1 : Faire une passe et bouger

Objectifs d'apprentissage

Cette activité vise à combler les divisions sociales traditionnelles, tout en favorisant l'acceptation et la coopération entre les participants.

Espace : *Une salle couverte ou une aire de jeux extérieure de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquette TT (une pour chaque participant), balle TT (une pour chaque participant) et plusieurs cônes de deux couleurs différentes - rouge, vert et bleu.*
Participants : *8-20 participants (de préférence un mélange de différents groupes socio-économiques)*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes égales.
- L'animateur place deux cônes rouges l'un à côté de l'autre (à au moins 3 mètres de distance) et deux autres cônes rouges en face d'eux de l'autre côté de la salle/aire de jeux, à environ 10 mètres de distance.
- Il prépare ensuite deux parcours d'obstacles à l'aide de cônes bleus et verts, entre les deux ensembles de cônes rouges. (**Illustration 1**)
- Il se sert de cônes de couleurs différentes pour chaque parcours d'obstacles.
- Les parcours d'obstacles peuvent être linéaires ou de toute autre forme.
- Les participants de chaque équipe se tiennent par paires en ligne derrière un ensemble de cônes rouges adjacents les uns aux autres.
- Au sein de chaque paire, les participants se tiennent à une distance de 1 mètre les uns des autres.
- Les participants commencent avec leurs raquettes et balles en main.

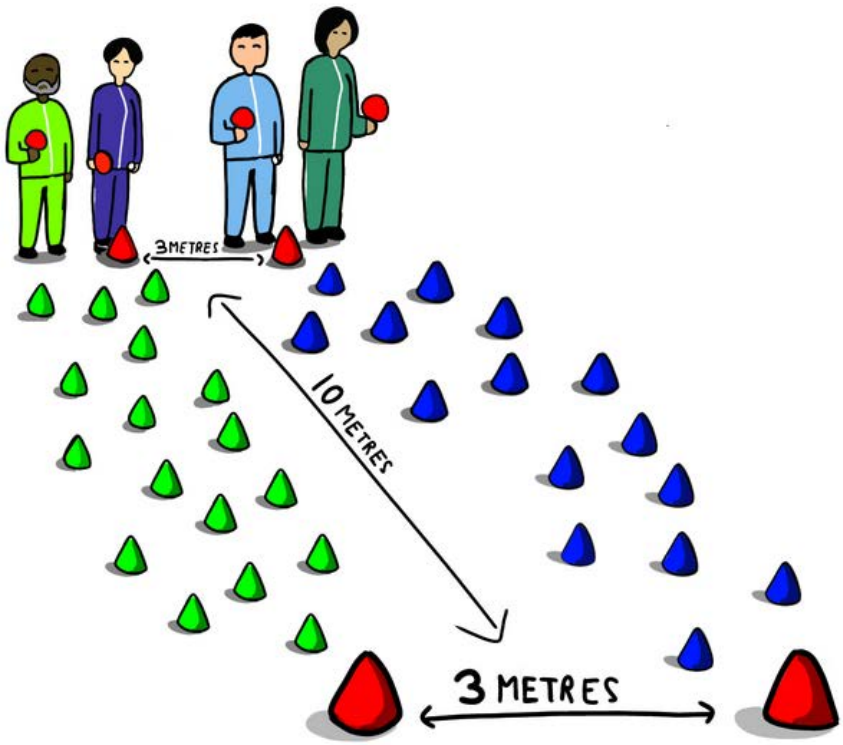


Illustration 1

Étapes d'activité

- Lorsque l'animateur dit « **Partez** », les premières paires des deux équipes commencent à marcher sur le parcours d'obstacles désigné, sans toucher aucun cône, ni sortir de la piste.
- Pendant que les participants parcourent les parcours d'obstacles, ils se passent la balle TT à l'aide de leurs raquettes respectives. (**Illustration 2**)
- Si la balle tombe, la paire ramasse la balle et continue à marcher sur le parcours.
- Les participants rejoignent leur équipe et l'arrière de la ligne, en passant par le parcours du combattant sur le chemin du retour également, tandis que la paire suivante continue l'activité.
- L'équipe qui termine sa course d'obstacles en premier est celle qui gagne.

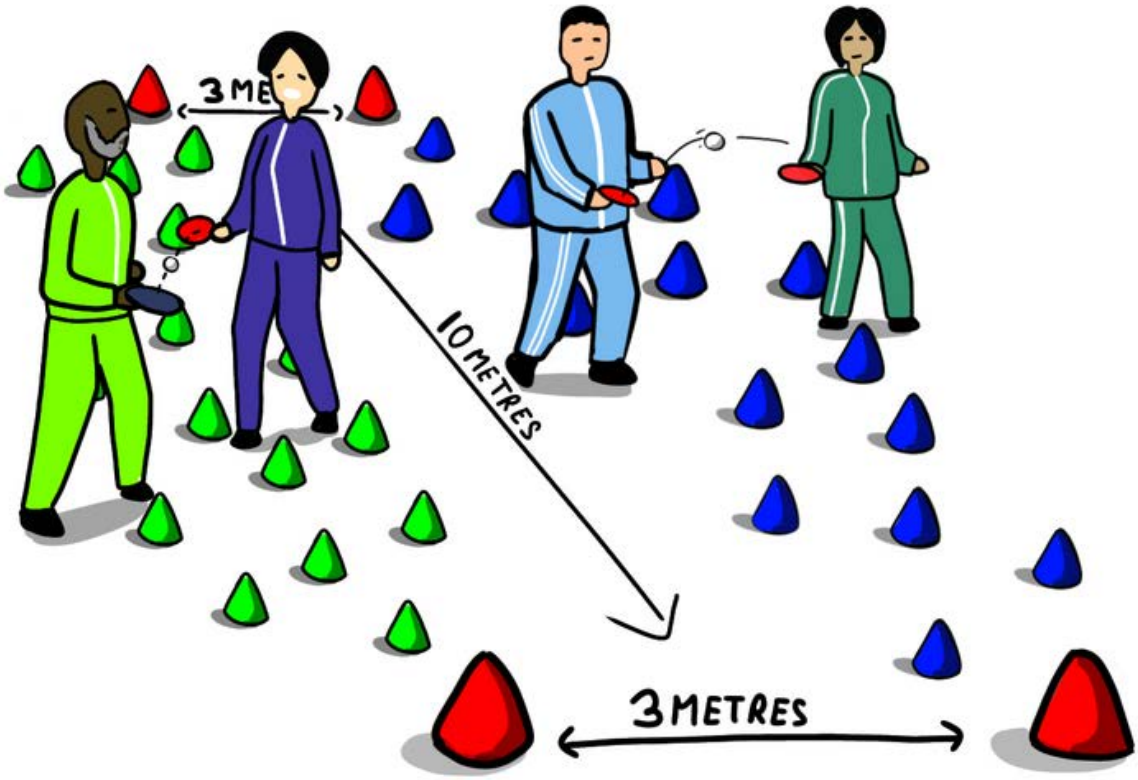


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre l'activité moins difficile, au lieu de se passer la balle, les participants peuvent l'équilibrer sur leurs raquettes, tout en marchant le long du parcours d'obstacles.
- Pour rendre l'activité plus difficile, les participants peuvent faire rebondir la balle deux fois sur leurs raquettes, puis la passer à leurs partenaires.

Remarques pour l'animateur :

- *Vous devrez peut-être repenser ou modifier cette activité, en fonction de l'âge et des capacités physiques des participants.*
- *Il est important de tenir compte du contexte socio-culturel dans lequel la activité se déroule. Si les participants ne sont pas à l'aise de jouer par paires, le premier tour pourrait leur faire jouer l'activité individuellement pour les mettre à l'aise, puis passer au jeu par paires au deuxième tour.*
- *Autre chose à garder à l'esprit est la disponibilité de l'équipement requis, par exemple, si les cônes ne sont pas disponibles, des bouteilles en plastique (et d'autres équipements qui ne causeront pas de blessures) peuvent être utilisées pour mettre en place le parcours d'obstacles.*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour l'animateur)

- Les divisions sociales existent souvent sur la base de la religion, de la langue, de la caste, du sexe et de la race. Si ces divisions sociales sont perçues négativement, cela peut conduire à des inégalités, à de la violence et à des conflits.
- La coopération pour des objectifs mutuels et des intérêts partagés peut nous permettre de travailler ensemble et d'accepter les différences qu'il y a entre nous. La coopération permet aussi de nouer des relations et de mieux se connaître, ce qui contribue à réduire les clivages sociaux.
- Le sport peut être un outil efficace pour promouvoir la coopération et l'acceptation, car il rassemble des personnes d'horizons différents, offrant des opportunités de comprendre les différences sociales.
- La diplomatie du ping-pong est un concept qui a gagné en pertinence en 1971 lorsque le tennis de table a été utilisé comme sport de paix, pour rouvrir les relations entre les États-Unis et la Chine. Cette notion reconnaissait l'importance du potentiel du tennis de table pour favoriser la paix et résoudre les conflits sans fin.

Débriefing avec les participants

- Avez-vous pu coopérer avec vos partenaires et au sein de vos équipes pendant l'activité ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Comment cette activité vous a-t-elle aidé à établir une relation de confiance entre vous ? Comment et pourquoi les gens coopèrent-ils dans la vie ? En quoi cela les aide t-il ?
- Pourquoi les conflits surgissent-ils ? Quelle est la différence entre intérêts concurrents et ceux communs ?
- Pensez-vous que la coopération et l'acceptation aident à combler les écarts entre les personnes ? Si oui, donnez des exemples personnels.

Remerciements : *Cette activité a été développée par FUDELA, en Équateur qui l'utilise pour lutter contre les préjugés et la haine contre quelque chose/quelqu'un perçu comme étranger.*

La Corée du Nord et la Corée du Sud ont refusé de s'affronter lors des Championnats du monde de tennis de table par équipes à Halmstad, en Suède, en 2018. L'ITTF et la Fondation ITTF ont soutenu l'initiative d'une équipe unifiée jouant ensemble. Un suivi a permis aux deux équipes de jouer ensemble dans plusieurs tournois du Seamaster 2018 ITTF World Tour, menant à l'incroyable résultat de remporter la médaille d'argent à la grande finale de l'ITTF World Tour.

« C'est une décision historique pour nos deux pays. C'est toute l'histoire du tennis de table donc nous sommes très heureux. Je tiens à remercier l'ITTF pour son soutien sans faille. C'est une déclaration importante pour promouvoir la paix entre nos pays à travers le tennis de table. »

- ***RYU Seungmin (membre du CIO)***

« Je suis très ému. L'accord d'unification souligne la puissance du tennis de table. »

- ***AN Jaehyun,***

-un entraîneur coréen, après un match où la Corée du Nord et la Corée du Sud ont joué ensemble lors du Seamaster 2018 ITTF World Tour grâce à l'initiative de la Fondation ITTF - Unified Korea Table Tennis Programme »

Source : Fondation internationale de tennis de table

Activité 2 : Dans le monde entier

Objectifs d'apprentissage

Cette activité favorise la compréhension de la division sociale et l'empathie envers les personnes d'horizons divers.

Espace : *Une salle couverte de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquette TT (une pour chaque participant), 3-5 balles TT et 1 table TT (ou plus selon le nombre de participants.*
Participants : *10-20 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes égales – ceux qui sont pourvus et ceux qui sont dépourvus.
- L'animateur mélange ensuite les deux équipes et leur demande de se tenir debout autour de la table TT (**Illustration 1**).
- Il s'assure que tous les participants ont chacun une raquette TT.

Illustration 1

Étapes d'activité

- Pendant que les participants sont debout autour de la table, l'animateur donne une balle de TT à un participant de l'équipe de ceux qui sont pourvus, se tenant à une extrémité de la table.
- L'animateur demande ensuite à ce participant d'envoyer la balle au participant de l'autre côté, qui peut appartenir à l'une ou l'autre des équipes.
- Le participant à l'extrémité opposée renvoie la balle, pour que le participant suivant se tenant du côté opposé, la frappe.
- Après avoir frappé la balle, les participants de l'équipe de ceux qui sont pourvus, font le tour de la table, tandis que ceux de l'équipe des dépourvus sautent sur une jambe pour se déplacer autour de la table et que la course continue. (Illustration 2)
- Les participants ne peuvent frapper la balle qu'à partir de l'une des deux extrémités de la table.
- Celui qui la laisse tomber ou interrompt l'échange est éliminé, l'activité recommence alors sans lui.
- L'équipe du dernier participant est celle qui gagne.
- Au tour suivant, les animateurs demandent à l'équipe des pourvus de sauter sur une jambe et à celle des dépourvus de faire le tour de la table.

Illustration 2

Progressions/ Régressions

- Dans les tours suivants de l'activité, l'animateur peut donner du temps à chaque équipe pour discuter d'une stratégie.
- Pour rendre cette activité plus difficile, les participants peuvent d'abord faire rebondir la balle sur leurs raquettes respectives, puis l'envoyer sur la table.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge et des capacités physiques des participants lors de la réalisation de cette activité. Par exemple, le rythme de la marche autour de la table peut être ralenti, pour répondre aux besoins des personnes handicapées.*
- *Cette activité peut être menée avec plus ou moins de participants selon le nombre d'entre eux qui sont disponibles. L'animateur doit également s'assurer que les progressions et les régressions sont ajoutées en fonction des compétences et des capacités des participants.*
- *L'animateur doit s'assurer que les participants qui attendent leur tour sont bien prévus pour un type d'activité de tennis de table ou autre.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :[19]

- L'exclusion socio-économique consiste à exclure des gens, sur la base de leur origine sociale et économique, ce qui peut conduire à un accès limité à l'éducation et aux soins, à un manque d'opportunités économiques, à une exposition à la criminalité, voire à la perte de domicile fixe.
- L'exclusion sociale comporte de nombreuses dimensions telles que la caste, la classe, la religion, l'identité et l'expression de genre, la race, la région, les handicaps, etc. Ceux-ci pourraient affecter quelqu'un isolément ou comme une combinaison de plusieurs facteurs.
- L'empathie est une compétence interpersonnelle-clé qui permet à un individu de comprendre et d'être sensible à ce qu'une autre personne ressent ou vit.
- La promotion de l'empathie envers des individus divers découle d'une compréhension des origines sociales et de la manière dont les perspectives, les sentiments, les capacités et les situations en sont façonnés.

Débriefing avec les participants :

- Pensez-vous que cette activité était juste ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Dans les premiers tours, pourquoi pensez-vous que votre équipe a gagné ou perdu ?
- Est-ce que l'équipe des pourvus comprend les défis à relever face à celle des dépourvus dans le premier round ? Pourquoi et pourquoi pas ? Quand finissent-ils par le comprendre ?
- À quelle catégorie de groupe pensez-vous qu'appartiennent les pourvus et les dépourvus dans votre société ? Veuillez expliciter.
- Comment les pourvus et les dépourvus peuvent-ils travailler vers un objectif commun qui bénéficierait à la société dans son ensemble ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par Table Tennis Academy of Mongolia, en Mongolie qui s'en sert pour aborder la question de l'exclusion socio-économique.*

[19. https://www.oecd.org/innovation/research/2380806.pdf

Activité 3 : Nous vaincrons !

Objectifs d'apprentissage

Cette activité favorise la collaboration plutôt que la compétition entre les participants.

Espace : *Une salle couverte de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquette TT (une pour chaque participant), 1 balle TT et 1 bandeau.*
Participants : *8-24 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur choisit deux volontaires dans le groupe de participants et les nomme **A** et **B.**
- Il numérote les participants restants de 1 à 6 (ou plus selon le nombre de participants).
- Il divise ensuite les participants en deux groupes égaux - nombres impairs dans un groupe et nombres pairs dans un autre.
- Tous les participants numérotés ont une raquette TT.
- Les participants des deux groupes s'agenouillent face à face sur deux lignes parallèles à une distance de 1,5 mètre. (**Illustration 1**)
- Ceux des deux groupes maintiennent une distance de 1,5 mètre les uns par rapport aux autres.
- Le participant 1 tient le ballon TT qui doit être utilisé tout au long du jeu. (**Illustration 1**)
- Ensuite, le volontaire **A** se tient à une extrémité, entre les participants 5 et 6 et le volontaire **B** à l'autre extrémité, entre les participants 1 et 2.
- Le volontaire **B**, après avoir vu l'endroit, a les yeux bandés et l'animateur s'assure que le volontaire **B** ne puisse rien voir mais puisse entendre.

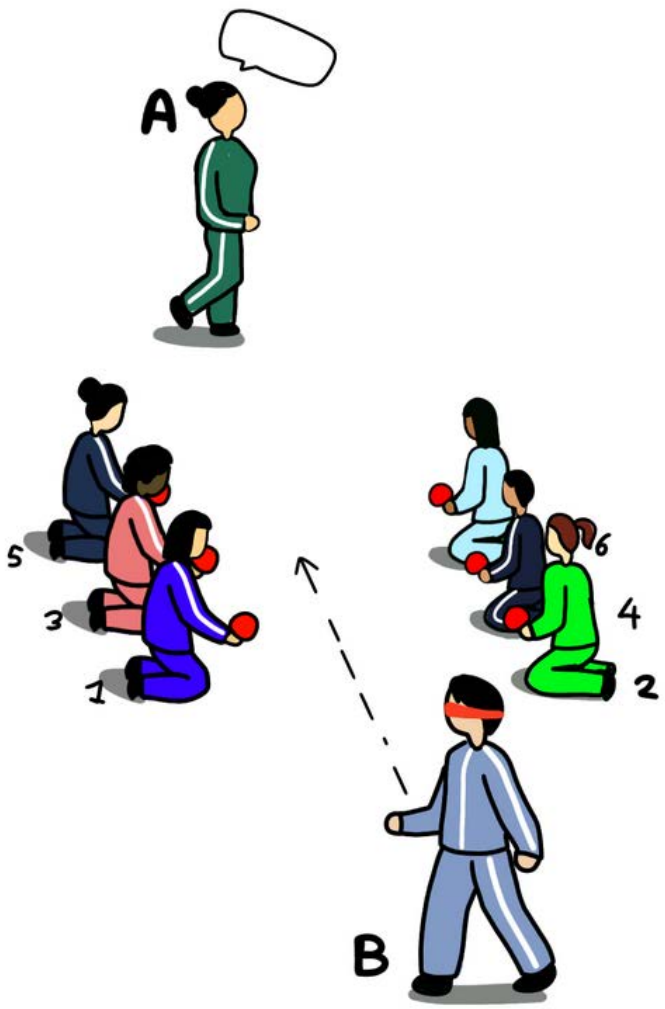


Illustration 1

Étapes d'activité

- L’activité commence lorsque le volontaire **A** dit « **Partez** » et demande au volontaire **B** de marcher vers eux, à travers l'espace entre les deux équipes parallèles.
- Le volontaire **A** guide le volontaire **B** en lui donnant des instructions telles que « vas à gauche, vas à droite ». *(L’animateur doit demander au volontaire **A** de maintenir le rythme du jeu pour qu’il soit le plus lent possible, afin que chacun ait le temps de faire ce dont il a à faire)*
- Pendant que le volontaire **B** marche, le participant 1 frappe la balle avec la raquette pour la passer entre les jambes du volontaire **B**'pendant qu’il marche. La balle doit passer et aller au participant 2, qui l'attrape, puis la frappe avec sa raquette à travers les jambes du volontaire **B** pour aller jusqu’aux jambes du participant 3. (**Illustration 2**)
- Ce passage de balle se poursuit le long de la ligne pendant que le volontaire **B** marche.
- L'animateur s'assure que le volontaire **B** se concentre uniquement sur la voix du volontaire **A** pour que ce volontaire **A** lui donne les bonnes instructions.
- L'activité se termine lorsque le volontaire **B** se dirige vers le volontaire **A**, et que tous les participants numérotés de 1 à 6 passent la balle entre les jambes du volontaire B jusqu’au coéquipier suivant.
- Il n'y a ni gagnant, ni perdant dans cette activité, si le volontaire **B** arrive à la fin, cela signifie qu'ils ont tous bien travaillé en équipe et ont réussi.

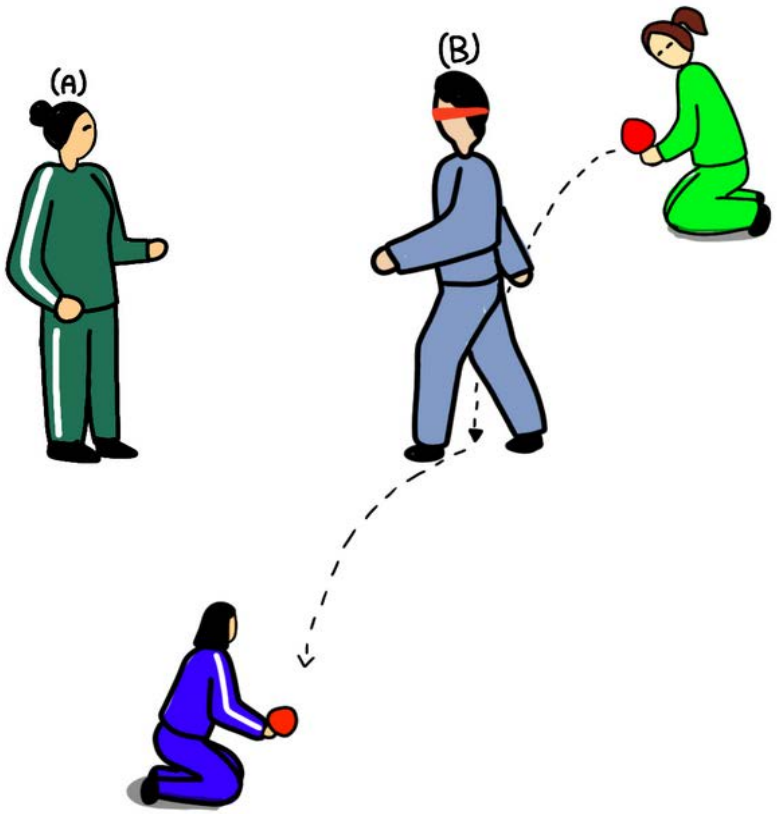


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Pour rendre l'activité plus difficile, les participants 1- 6 peuvent faire rebondir la balle deux fois sur leurs raquettes, avant de se la passer.
- Pour rendre cette activité moins difficile, les participants 1 à 6 peuvent lancer la balle entre les jambes du volontaire, au lieu de la frapper avec leurs raquettes.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de l'âge et des capacités physiques des participants lors de la réalisation de cette activité. L'animateur pourra être tenu de repenser ou de modifier l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés. Par exemple, dans cette activité, l'animateur pourra penser à des alternatives appropriées si certains participants ne peuvent pas s'agenouiller.*
- *Si le nombre total de participants est un nombre impair, alors le dernier participant du deuxième groupe pourra jouer le double rôle de volontaire **A** et donner des instructions au volontaire **B**.*

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- La collaboration permet à des individus divers de se rassembler pour atteindre un objectif commun.
- Un environnement collaboratif permet à chacun d'apporter sa contribution, grâce à ses idées et opinions uniques, tout en permettant aux individus d'apprendre les uns des autres.
- Le sport peut offrir des occasions de collaboration entre des personnes ou des équipes d'horizons divers, favorisant les valeurs de travail d'équipe et d'acceptation.

Débriefing avec les participants :

- Avez-vous réussi à vous coordonner et à bien coopérer les uns avec les autres ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Comment chacun de vous a-t-il contribué à l'effort de groupe pour accomplir cette tâche ?
- Quels problèmes avez-vous rencontrés pendant l'activité et comment avez-vous travaillé ensemble pour les surmonter ?
- Quelle était la différence entre jouer ensemble plutôt que de jouer les uns contre les autres ? En quoi cela vous a-t-il semblé différent ?
- Selon vous, comment la collaboration aide-t-elle dans la vraie vie ? Citez des exemples tirés de votre vie personnelle.

Remerciements : *Cette activité a été développée par l'Institut Mediterra, en Grèce, et ils l'utilisent pour lutter contre la discrimination fondée sur la religion et la race.*

Combler les lacunes grâce au tennis de table

À Thessalonique, en Grèce, il existe une grande rivalité entre deux équipes de football - Aris et Paok. Elle a encore pris une autre envergure, lorsque récemment un fan est mort dans une bagarre entre les fans des deux équipes rivales.

Kevin et Thanos sont deux joueurs de ping-pong, dans le programme de tennis de table dirigé par Mediterra Institute en Grèce, qui soutiennent également fermement ces deux équipes de football. Compte-tenu de leur âge, ils ont été influencés par cette culture de rivalité qui les entoure. Ils ont d'abord hésité à jouer ensemble et en fait, plusieurs différences sont apparues lorsqu'ils ont essayé de jouer ensemble.

Lorsqu'ils ont été interrogés sur l'incident dû à la violence des fans et pourquoi ils ont laissé ces différences s'immiscer entre eux, leurs réponses semblaient être influencées par d'autres qui prônent cette rivalité. Afin d'apaiser la tension entre Kevin et Thanos, l'équipe de Mediterra Institute a pensé à une solution intéressante. L'équipe a interagi avec les deux garçons séparément et leur a demandé quels étaient les avantages de jouer au tennis de table et ce qu'ils pensaient de ce sport. Parallèlement à cela, ils leur ont donné chacun un t-shirt à porter, leur ont demandé de ne pas voir ce qui est écrit sur le t-shirt et de poser pour une photo ensemble.

Après que l'équipe leur ait montré leur photo, leurs visages se sont illuminés en se voyant porter des t-shirts avec du texte divisé sur les deux t-shirts pour former une phrase, qui était – **Vous ne serez jamais seul.** Sur cette note, l'équipe leur a dit que leurs réponses étaient également assez similaires, ce qui les a aidés à prendre conscience des expériences partagées qu'ils ont eues dans le programme de tennis de table. Tous deux ont mentionné comment jouer au tennis de table les avait aidés à se sentir libérés et à interagir avec de nouveaux pairs. À la fin de l'exercice, on pouvait voir les deux garçons se rapprocher l'un de l'autre et mettre en avant ce qui les unit.

Source : L'Institut Mediterra est une organisation urbaine à but non lucratif à Thessalonique, en Grèce, qui travaille à accroître le respect de l'environnement et à assurer un meilleur avenir aux enfants.

Activité 4 : Gardez la balle en l'air !

Objectifs d'apprentissage

Cette activité promeut le dialogue constructif et le respect de tous les co-participants.

Espace : *Une salle intérieure ou une aire de jeux extérieure de 15 x15 mètres*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes de tennis de table (une pour chaque participant), 3-4 balles et 3-4 ballons.*
Participants : *16-20 Participants*

Préparation et configuration

- L'animateur divise les participants en deux équipes égales.
- Les équipes forment alors des cercles séparés.
- L'animateur numérote les participants dans les deux cercles.
- Il veille à ce que chaque participant ait bien une raquette de TT. (**Illustration 1**)
- Il donne une balle TT à chaque équipe.
- Il s'assure que la balle TT soit bien entre les mains du participant 1 de chaque équipe.

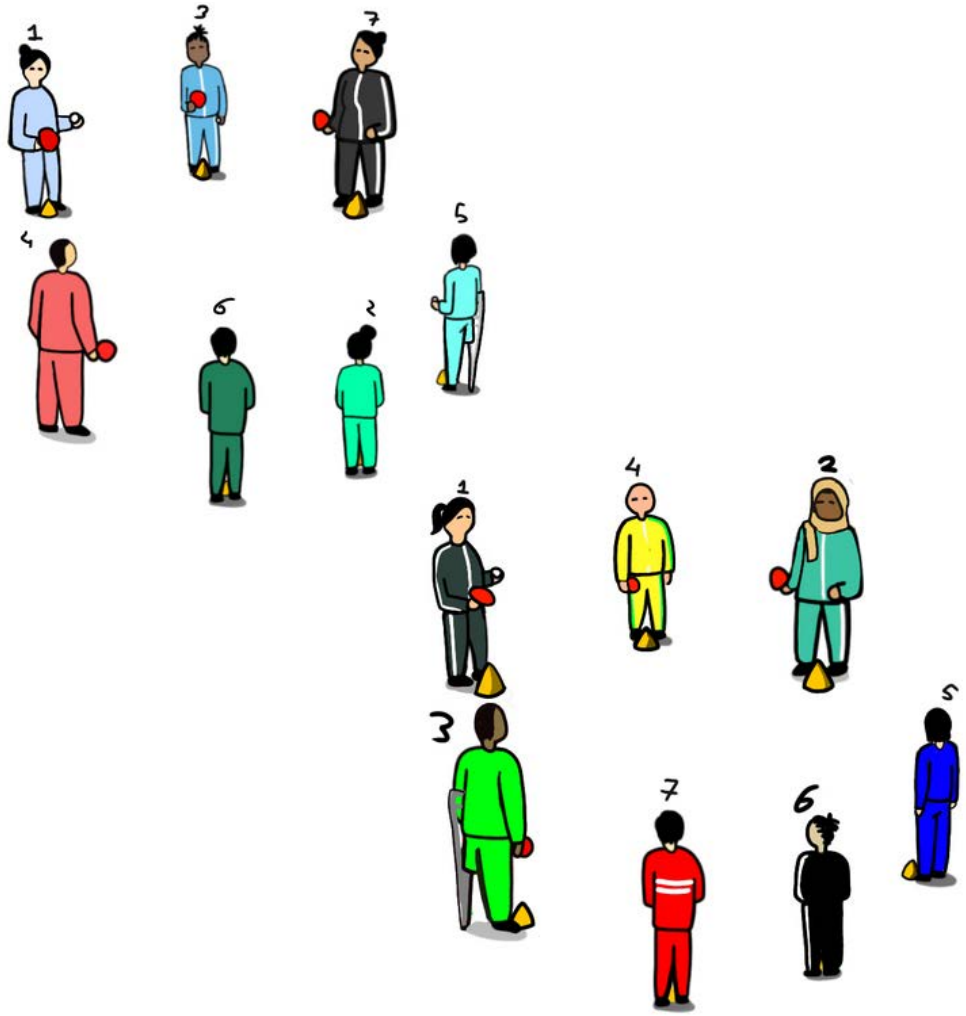


Illustration 1

Étapes d'activité

- Lorsque l'animateur dit « **Partez** », les participants 1 des deux équipes font rebondir la balle cinq fois sur leurs raquettes respectives, puis la passent au participant 2 de leur équipe. (**Illustration 2**)
- On recommence jusqu'à ce que la balle atteigne le dernier participant de l'équipe et que le cercle soit terminé.
- Les derniers participants (dans les deux équipes) doivent également faire rebondir la balle cinq fois pour terminer la tâche.
- Si jamais elle tombe pendant l'activité, les participants peuvent la ramasser et continuer à jouer.
- L'équipe qui gagne est celle qui finit en premier.
- L'animateur donne aux équipes un peu de temps pour discuter d'une stratégie avant d'effectuer des tours successifs de l'activité.

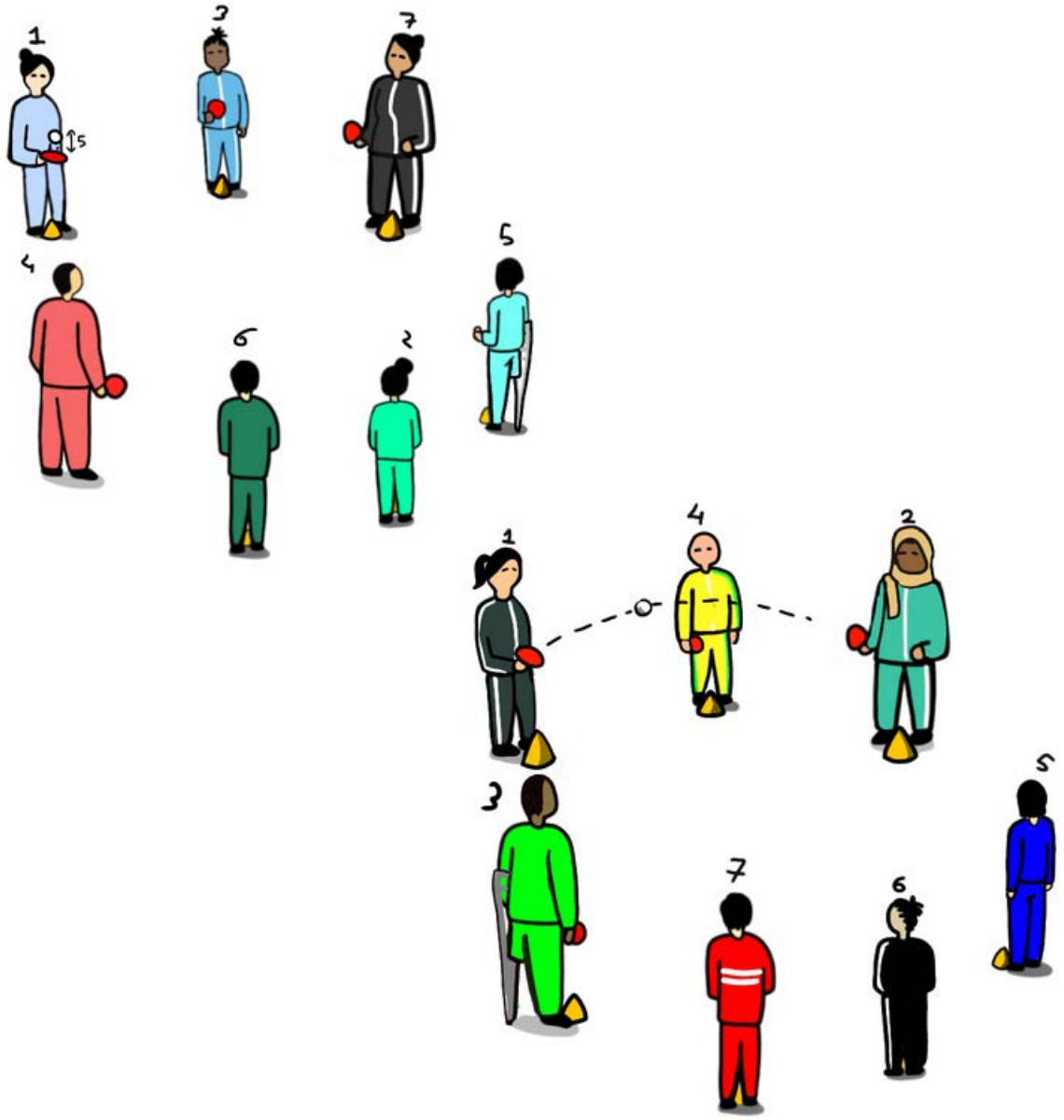


Illustration 2

Progressions/ Régressions :

- Pour rendre l'activité moins difficile :
  - Au lieu de faire rebondir la balle, les participants peuvent l'équilibrer pendant cinq secondes, puis l'envoyer en avant.
  - Au lieu de faire rebondir la balle, les participants peuvent l'équilibrer sur leur raquette, puis la passer vers l'avant.
  - Au lieu d'utiliser une balle, les participants peuvent jouer avec une « balle imaginaire » où chaque participant émet le son de la balle frappant la batte tout en effectuant l'activité.
- Pour rendre l'activité plus difficile, les participants peuvent faire rebondir la balle alternativement, en utilisant les deux côtés de la raquette.
- Chaque équipe peut également désigner un leader/capitaine qui se place au milieu du cercle. Afin de déplacer la balle d'un participant à l'autre, en fonction de leur numéro, ils doivent toujours la redonner au capitaine, qui l'envoie ensuite au participant du numéro suivant.

Remarques pour l'animateur :

- *Il est important de tenir compte de tout handicap chez les participants et de s'assurer qu'ils soient en mesure de participer à l'activité sans avoir à gérer d'autres types de problèmes. L'animateur peut être amené à repenser ou à modifier cette activité si elle n'est pas adaptée aux personnes handicapées.*
- *L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.*

Examen et évaluation

Messages-clés (pour l'animateur) :

- Le dialogue est crucial pour résoudre un problème, aidant les individus et les groupes à prendre des décisions et à évaluer leurs points de vue à travers des perspectives autres que les leurs.
- S'engager dans un dialogue significatif permet aux individus et aux groupes de respecter les points de vue et les opinions de chacun.
- Le sport est une activité simulée qui se déroule dans la réalité extérieure. Ce n'est pas réel mais cela implique toutes les émotions humaines de base. Cela peut donc fournir un espace sûr pour initier des dialogues, en particulier entre des personnes d'horizons divers.

Débriefing avec les participants :

- Pourquoi pensez-vous que votre équipe a gagné ou perdu ? Qu'est-ce que vous auriez pu mieux faire ?
- Votre performance s'est-elle améliorée après avoir eu le temps de discuter d'une stratégie ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- La discussion sur l'élaboration de la stratégie a-t-elle inclus les points de vue de chacun ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Selon vous, quelle est l'importance du dialogue et de la discussion dans votre vie ? Explicitez en donnant des exemples personnels.
- Quelles sont les similitudes et les différences entre la communication dans les médias sociaux et la vie réelle ? Veuillez expliciter.
- Comment pouvons-nous utiliser les médias sociaux pour organiser des événements communautaires et des compétitions ? Donnez des exemples.

Remerciements : *Cette activité a été développée par FUDELA, en Équateur.*

Variations pour les activités de diplomatie sportive de base

Cette section propose quelques variantes pour adapter les activités proposées dans le cadre du thème de Grassroots Sports Diplomacy à divers contextes et situations. Les animateurs doivent garder à l'esprit les facteurs suivants pour mettre en œuvre ces variations de manière significative :

- L'âge et la capacité physique des participants doivent être pris en compte, afin d'assurer une participation efficace et active de tous les participants aux activités. L'animateur doit garder à l'esprit le nivellement du terrain de jeu, ainsi que le placement de l'équipement, afin d'assurer un environnement inclusif et sécuritaire pour tous les participants, peu importe leur âge ou leur capacité physique. L'animateur peut être amené à modifier ou à repenser la configuration ou l'activité pour répondre aux besoins des participants des groupes d'âge plus âgés ou handicapés.
- Dans le cas où l'équipement requis n'est pas suffisant par rapport au nombre de participants, l'équipement peut être partagé entre les participants ou de légères modifications peuvent être apportées aux activités. Par exemple, si tous les participants n'ont pas chacun une raquette TT et une balle, ils peuvent les passer à d'autres participants une fois leur tour terminé. De plus, des alternatives appropriées telles que des raquettes TT faites maison, des balles en papier mâché ou des bouteilles d'eau réutilisables peuvent être utilisées si l'un des équipements requis n'est pas disponible.
- Selon le contexte socioculturel dans lequel l'activité est menée, l'animateur peut avoir besoin d'être attentif à leur prestation, car ces activités exigent de lui qu'il favorise le travail d'équipe, le dialogue et la collaboration entre deux ou plusieurs groupes en conflit. Par exemple, dans l'activité 4, lors de la discussion sur l'élaboration de la stratégie, il y a une forte probabilité que les participants soient en désaccord les uns avec les autres et dans ce cas, le conflit entre leurs identités peut aggraver la situation. Dans de tels cas, il se doit de gérer cette situation d'une manière totalement impartiale et neutre, garantissant ainsi un environnement d'apprentissage juste et équilibré.
- Comme complément aux activités de cette section, il peut encourager les participants à planifier et à organiser un événement sportif ou un tournoi pour différents membres de la communauté. Les participants peuvent travailler ensemble pour définir les règles et la structure de compétition de l'événement, tout en l'orientant. Un tel exercice pratique encouragera les participants à apprendre la diplomatie par la pratique réelle des compétences qui s'y rapportent.

© Levallois, France

ANNEXE : COMPRENDRE LE TENNIS DE TABLE

Conditions et règles de base

Pour que les praticiens puissent dispenser efficacement les activités et les exercices du manuel TT4D, la connaissance des conditions et des règles de base du tennis de table est nécessaire.

Conditions de base

- Un échange, c'est quand la balle reste en jeu.
- Le serveur, c'est le joueur qui commence chaque échange.
- Le receveur, c'est l'adversaire qui reçoit le service.
- Un point c'est un échange qui est marqué.
- Un let c'est quand aucun point n'est attribué dans un échange.
- Une balle longue c'est quand la balle va loin dans le terrain de l'adversaire et qu'elle ne peut rebondir qu'une seule fois.
- Une balle courte c'est lorsque la balle est jouée près du filet sur le terrain de l'adversaire et qu'elle peut rebondir plus d'une fois sur la table.
- Les tirs croisés c'est quand la balle est jouée sur toute la largeur de la table. (**Illustration 1**)
- Le long de la ligne c'est lorsque la balle est jouée, parallèlement aux lignes latérales. (**Illustration 2**)

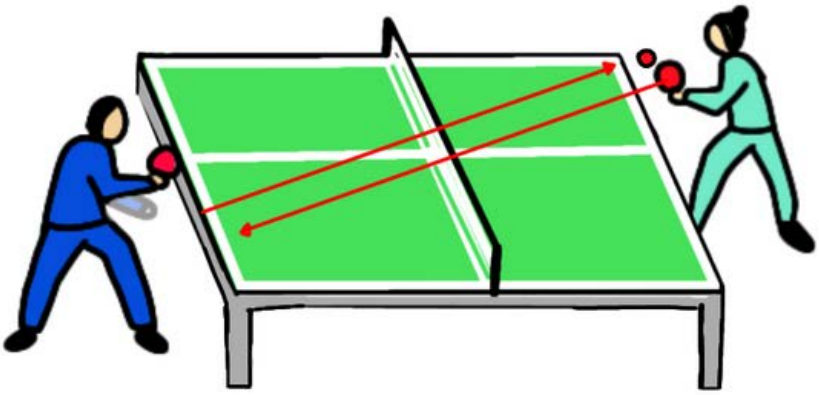


Illustration 1

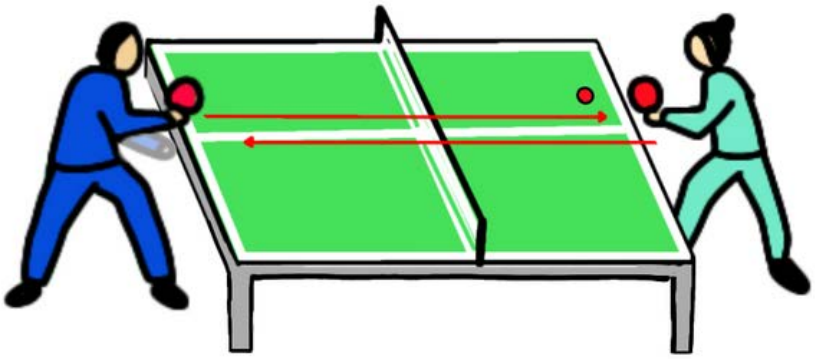


Illustration 2

Règles de base [20]

Prestations

- Il faut tenir la balle dans la paume d'une main ouverte et ne frapper qu'en descendant et à l'extérieur de la surface de jeu. (**Illustration 3**)
- La balle doit d'abord rebondir sur le terrain du serveur puis sur le terrain de l'adversaire.
- Si après avoir rebondi du côté du serveur, la balle touche le filet et rebondit également du côté de l'adversaire, alors c'est un let, aucun point n'est attribué et le service doit être repris.
- On change de serveur tous les 2 points dans le jeu, dans les matchs en simple et en double. Cependant, lorsque les scores sont égaux dans un jeu à 10-10, on change le serveur chaque fois que 1 point est marqué.
- Dans un match en simple, la balle peut être servie sur n'importe quelle partie de la table.
- Dans un match de double, le serveur doit servir en diagonale depuis le côté droit.

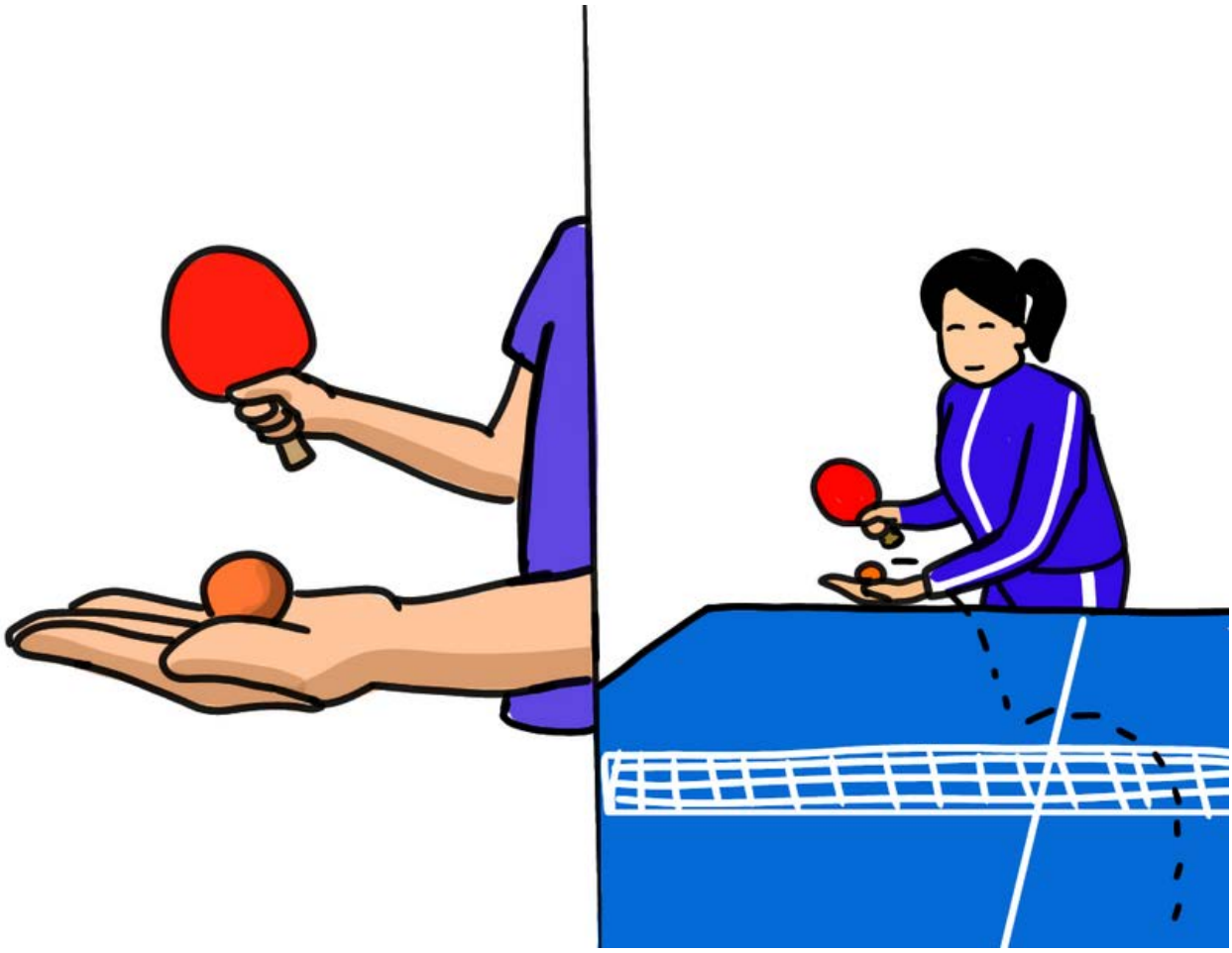


Illustration 3

20. Le manuel officiel des règles et règlements de l'ITTF se trouve ici : https://www.ittf.com/handbook/

Règles spécifiques aux doubles

- Les joueurs en double doivent frapper la balle alternativement, sauf lorsque le match est joué par des joueurs ayant des handicaps spécifiques.
- Le service se fait toujours en diagonale : la balle doit d'abord rebondir sur la moitié droite du terrain du serveur puis sur la moitié droite du terrain du receveur.
- Dans un jeu, une fois que le serveur a terminé 2 services, le receveur devient le serveur suivant et le partenaire du serveur précédent devient le nouveau receveur.

Scores

- Le gagnant d'une partie est le premier à avoir 11 points.
- Un match consiste en un nombre impair de jeux, par exemple 1, 3, 5, 7 jeux.
- Si le score est de 10-10, le jeu continue jusqu'à ce qu'un des joueurs ou équipes ait pris une avance de 2 points.
- Le point revient au joueur ou à l'équipe qui termine avec succès un échange, quel que soit celui qui a servi.
- Un joueur ou une paire marque si l'adversaire :
- Ne parvient pas à faire rebondir la balle de son côté lors du service.
- Ne parvient pas à faire rebondir la balle du côté du joueur, lors du service ou lors d'un échange.
- Touche le filet ou ses supports alors que la balle est en jeu.
- Déplace la table en jouant une balle.
- Touche la table avec sa main libre alors que la balle est en jeu.
- Volleye la balle avant qu'elle ne rebondisse.
- Met la balle dans le filet.
- Frappe la balle hors de la table sans toucher la table.
- En double, les adversaires frappent la balle hors de la séquence établie par le serveur et le premier receveur.

Techniques de base

En fonction des participants que les pratiquants recrutent, on peut souhaiter enseigner certaines techniques de base du tennis de table, afin que les participants puissent participer plus confortablement aux activités et exercices du TT4D.

Prise

- Une prise courante pour tenir la raquette est de l'empoigner (Illustration 4) :
- L'index doit être placé sur le caoutchouc du revers de la raquette.
- Le pouce doit être placé du côté opposé de la raquette ; juste sous le caoutchouc ou partiellement sur le caoutchouc.
- Les trois autres doigts doivent être lâchement enroulés autour de la poignée.
- Le bord de la raquette doit être entre le pouce et l'index.

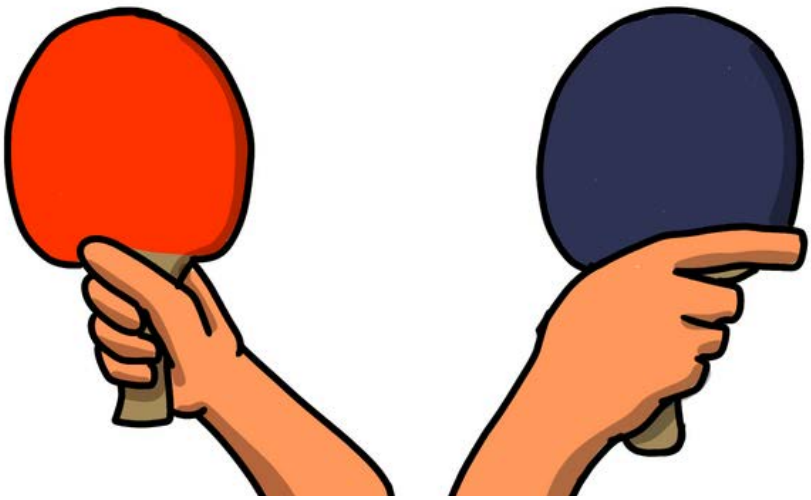


Illustration 4

Position d'attente (Illustration 5)

- Genoux fléchis et légèrement penchés en avant.
- Pieds écartés à la largeur des épaules.
- Raquette devant le corps et à hauteur de table.

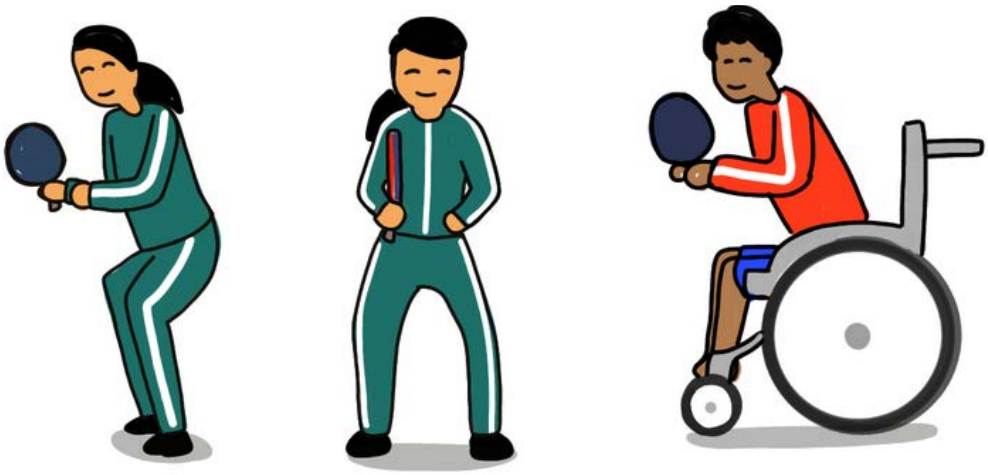


Illustration 5

Coup droit (Illustration 6)

- Mettez-vous en position d'attente.
- Raquette près du corps à hauteur des hanches.
- Balle de contact avec une raquette se déplaçant à travers la balle et finissant devant.

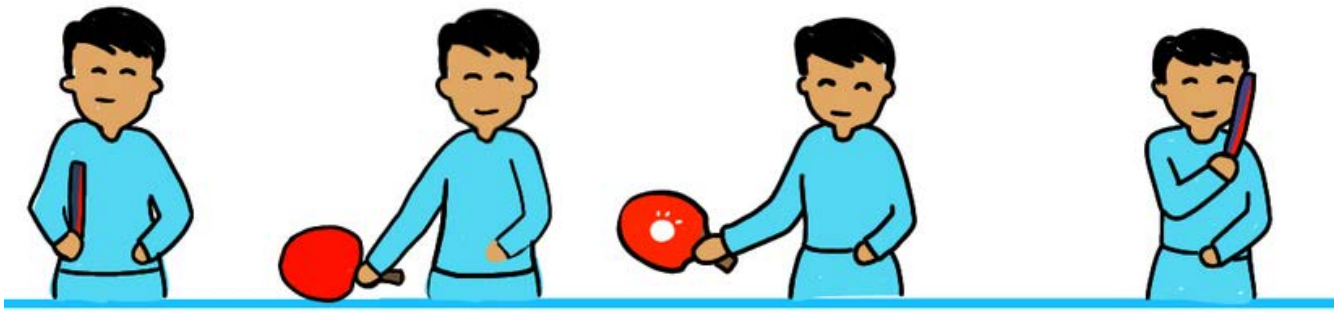


Illustration 6

Revers (Illustration 7)

- Mettez-vous en position d'attente.
- Déplacer la raquette devant le ventre.
- Balle de contact avec une raquette se déplaçant à travers la balle et finissant devant.

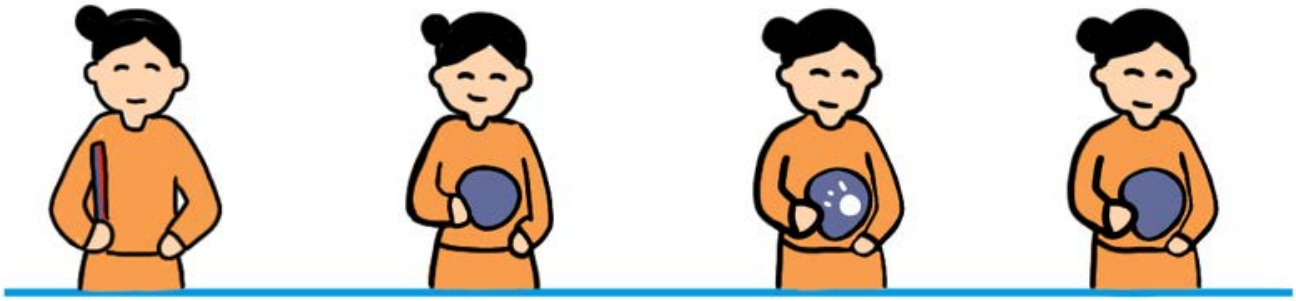


Illustration 7

Échauffement et récupération

Échauffement

L'échauffement est une partie essentielle de tout sport ou activité physique et sert à préparer progressivement le corps à des actions spécifiques que l'on entreprendrait. Toutes les séances doivent idéalement débuter par un échauffement.

Exercices d'échauffement normal

Installez une ligne de départ et posez des cônes à 5 mètres et 10 mètres. Créer une ligne d'arrivée/virage à 10 mètres. Tous les participants s'alignent les uns à côté des autres sur la ligne de départ et effectuent chaque exercice, comme indiqué ci-dessous. Créez deux ou trois rangées de participants si le groupe est grand. À installer dans une salle intérieure ou un espace extérieur. Veillez à bien utiliser les étirements dynamiques pendant l'échauffement, tout en augmentant l'intensité.

- Commencez par courir lentement sur 30 mètres.
- Genoux hauts sur 10 mètres.
- Coups de hanche sur 10 mètres.
- Courez à reculons sur 10 mètres.
- Balayage des ischio-jambiers sur 10 mètres.
- Quad pulls (du genou à la poitrine) sur 5 mètres.
- Cheville étirée sur 5 mètres.
- Coups de pied sur 10 mètres
- Courir/sprinter sur 30 mètres – commencer à 50 % de la vitesse du sprint complet, passer à 75 % de la vitesse du sprint complet et terminer à 100 % de la vitesse du ressort complet
- Balancement des bras en marchant sur 10 mètres.
- Rotations des bras en marchant sur 10 mètres.

(Remarque : Si vous travaillez avec des enfants plus jeunes, vous voudrez peut-être jouer à un jeu ou à une activité amusante pour vous échauffer, au lieu de faire un exercice comme ci-dessus.)

Illustration 8

Exercices d'échauffement propres au tennis de table

Dans la même configuration que l'échauffement normal, utilisez des exercices qui imitent les mouvements du tennis de table (**Illustration 9**) **:**

- Commencez par des shuffles latéraux sur 20 mètres pour chaque côté
- Sautez sur chaque jambe sur 10 mètres.
- Déplacez-vous en zigzag dans différentes directions sur 20 mètres.
- Balancez-vous d'un côté à l'autre en position prête sur place pendant 20 secondes
- Simulations de coups droits et revers sur place pendant 20 secondes chacun

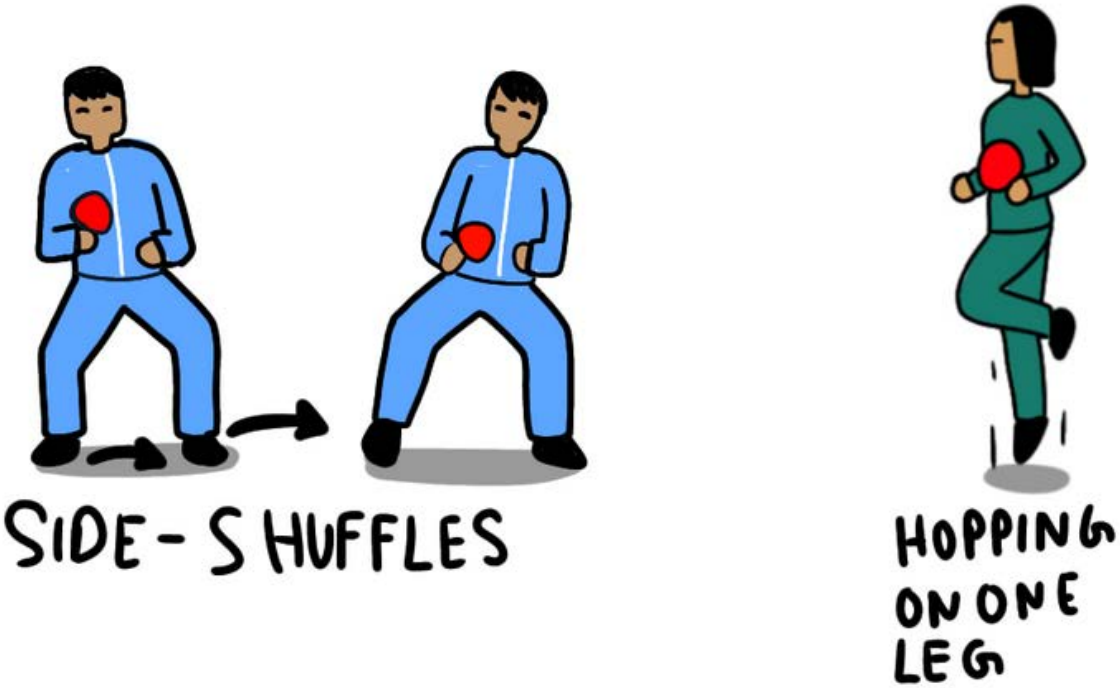


Illustration 9

Récupération

La récupération est importante après chaque session car elle permet que les participants récupèrent bien de l'effort physique et évitent les risques de blessures futures. Son intensité doit aussi aller en descendant.

Exercices de récupération normale

- Ramassez une pièce de matériel éparpillée dans l'aire de jeu.
- Courez vers le matériel puis revenez au centre de l'aire de jeu.
- Courez très lentement ou marchez autour de l'aire de jeu.
- Effectuez un étirement statique pour les muscles/groupes de muscles suivants et maintenez chaque étirement pendant au moins 20 secondes (**Illustration 10**) :
  - Avant-bras
  - Biceps
  - Triceps
  - Poitrine
  - Quadriceps
  - Fessiers
  - Ischio-jambiers
  - Mollets
- Terminez la récupération en vous allongeant les yeux fermés et en essayant consciemment de détendre chaque muscle.

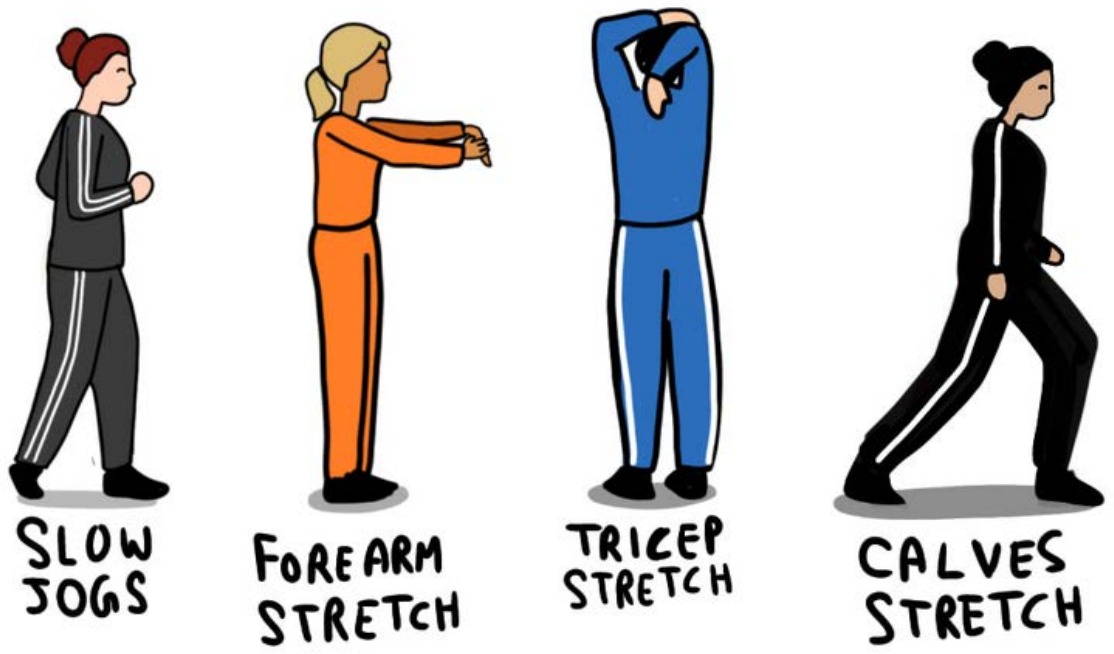


Illustration 10

© Pro Sport Devlopment, India

Activité 1 : Attrapez et partez !

Résultats d'apprentissage

Les participants apprennent à tenir la raquette de tennis de table et à être en position d'attente.

Espace : *Une salle intérieure ou une aire de jeux extérieure aux dimensions de 10 x10 mètres.*
Durée : *30 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant), balles TT (une pour chaque participant) et cônes (un pour chaque participant).*
Participants : *1 à 30 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur crée un cercle à l'aide de cônes égal au nombre de participants.
- Chaque participant se tient debout sur l'un des cônes du cercle, avec la raquette TT dans ses mains. (**Illustration 1**)

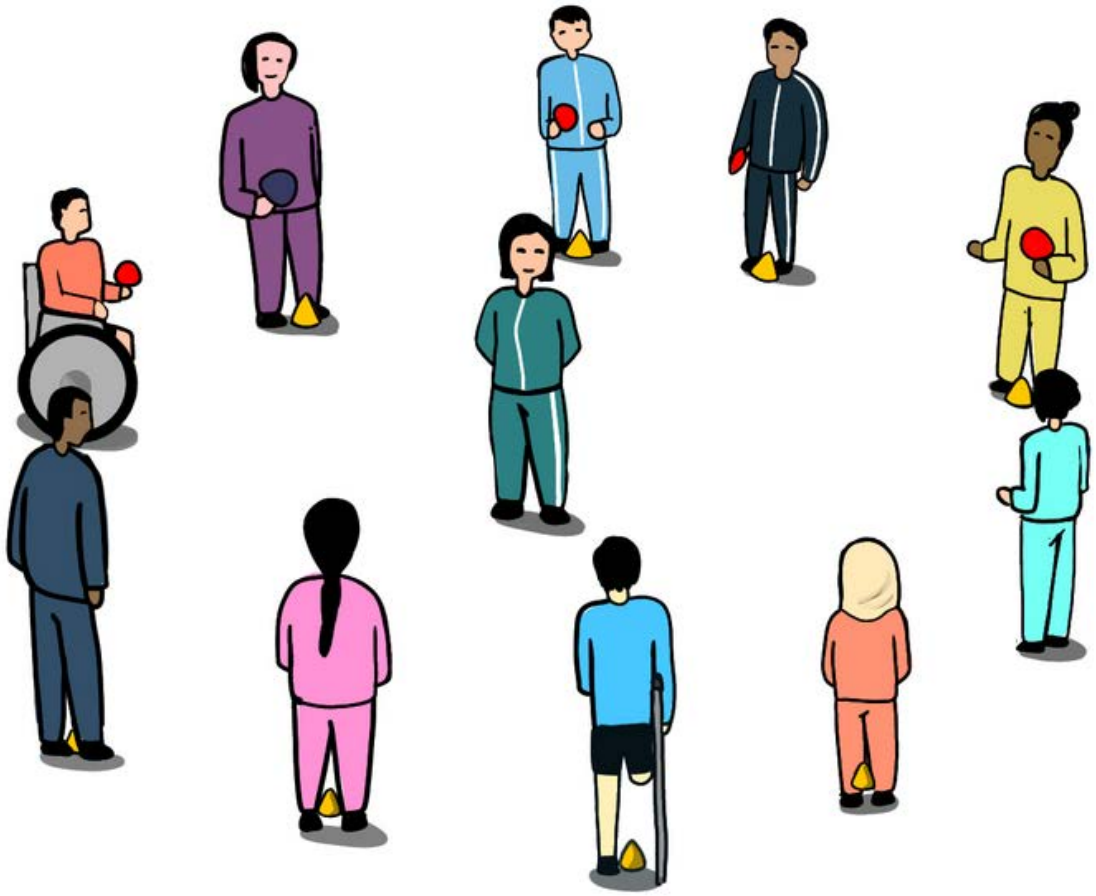


Illustration 1

Étapes d'activité

- L'animateur montre la prise de la raquette et tous le monde l'imite.
- Il montre ensuite la position prête en rebondissant doucement sur place. Les participants l'imitent en se mettant en position prête.
- Il montre ensuite les bases d'un coup droit. Les participants l'imitent en simulant un coup droit.
- Il montre ensuite les bases d'un revers. Les participants l'imitent en simulant un revers. (**Illustration 2**)
- Il poursuit l'activité jusqu'à ce que les participants soient à l'aise avec ces techniques.

Illustration 2

Remarques pour l'animateur :

- Il est important de tenir compte de l'âge et du niveau physique des participants lors de la réalisation de cette activité, car certains participants peuvent avoir besoin de plus de temps que d'autres pour se familiariser avec la position de préhension et de préparation.
- L'animateur sera susceptible de changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.
- L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- **Prise de la raquette**
  - L'index doit être placé sur le caoutchouc du revers de la raquette.
  - Le pouce doit être placé du côté opposé de la raquette ; juste sous le caoutchouc ou partiellement sur le caoutchouc.
  - Les trois autres doigts doivent être lâchement enroulés autour de la poignée.
  - Le bord de la raquette doit être entre le pouce et l'index.
- Mettez-vous en position d'attente.
  - Genoux fléchis et légèrement penchés en avant.
  - Pieds écartés à la largeur des épaules.
  - Raquette devant le corps et à hauteur de table.

Débriefing avec les participants :

- Quels sont les principaux aspects de la prise en main de la raquette ? Pourriez-vous le montrer aux autres participants ?
- Que devez-vous garder à l'esprit lorsque vous êtes en position d'attente ?
- Avez-vous pu maîtriser les deux techniques de base ? Pourquoi et pourquoi pas ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre du programme communautaire de tennis de table*

Activité 2 : Contrôler la balle

Résultats d'apprentissage

Les participants améliorent leur contrôle de balle à l'aide d'une raquette de tennis de table.

Espace : *Une salle intérieure ou une aire de jeux extérieure aux dimensions de 10 x10 mètres.*
Durée : *30 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant), balles TT (une pour chaque participant) et cônes (un pour chaque participant).*
Participants : *1 à 30 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- L'animateur crée un cercle à l'aide de cônes égal au nombre de participants.
- Chaque participant se tient debout sur l'un des cônes du cercle, avec une raquette TT et une balle à la main. (**Illustration 1**)

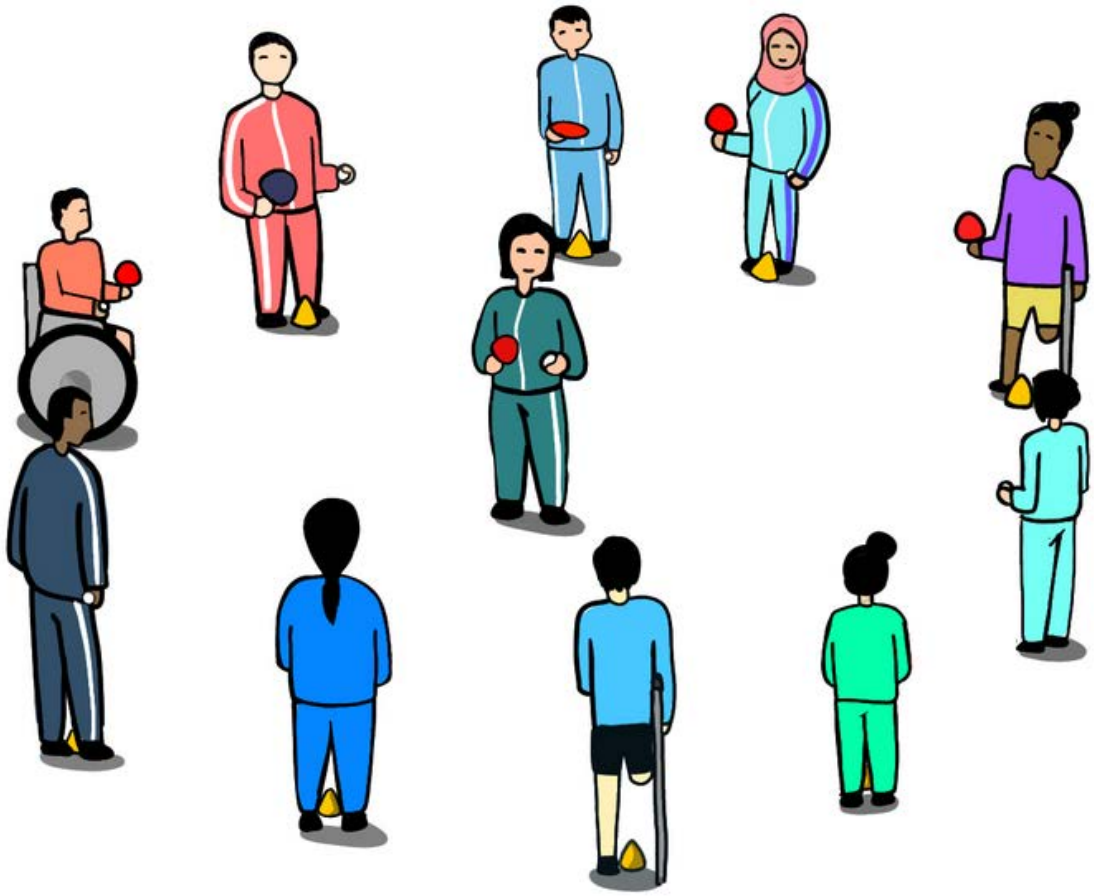


Illustration 1

Étapes d'activité

- Les participants réalisent progressivement les activités de contrôle de balle (Illustration 2), suivants :
  - Équilibrer la balle sur sa raquette, tout en étant immobile
  - Faire rebondir la balle sur sa raquette côté coup droit
  - Faire rebondir la balle sur sa raquette du côté revers
  - Faire rebondir la balle en alternance de chaque côté de la raquette
- L'animateur poursuit chacune des activités ci-dessus jusqu'à ce que les participants soient à l'aise avec ces techniques.

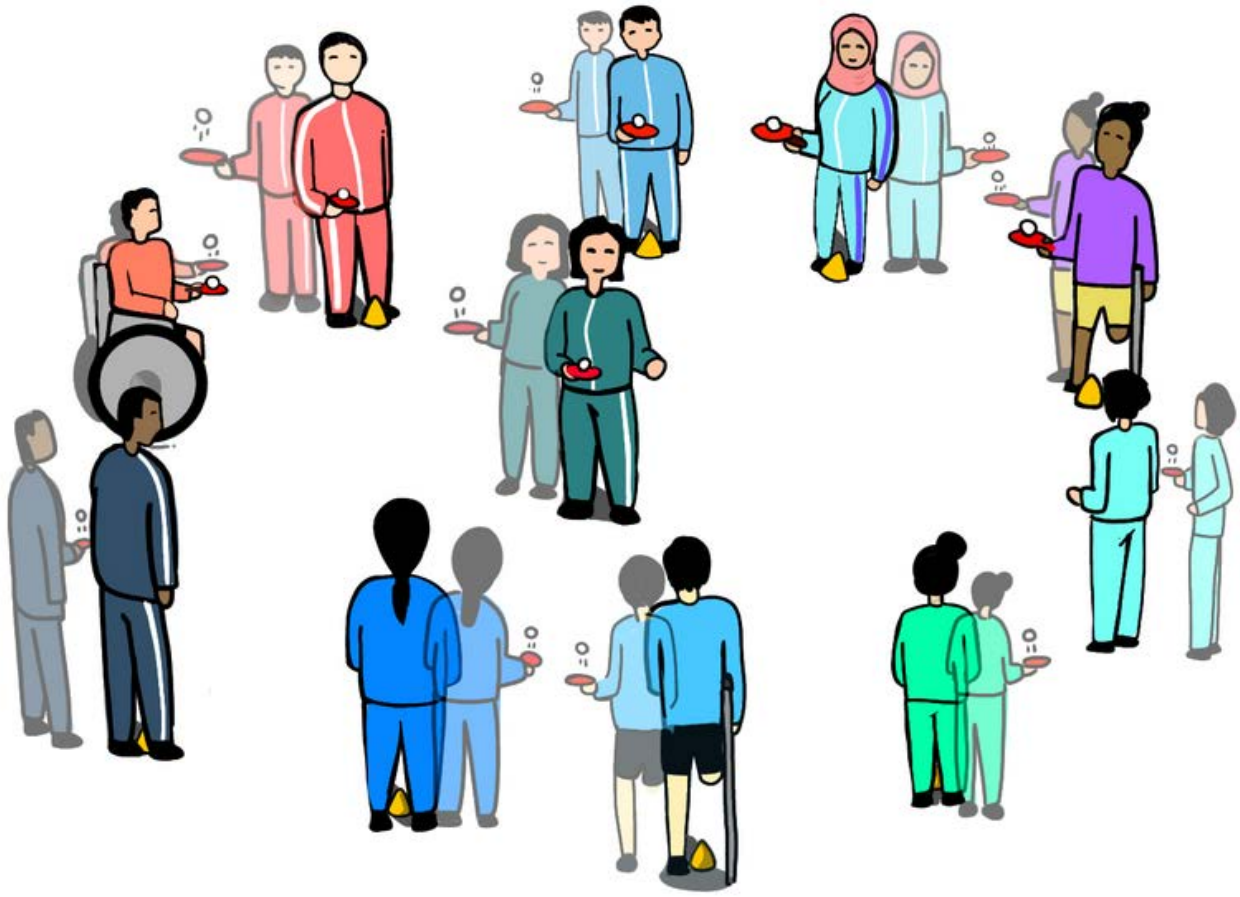


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Les participants se mettent par deux et s'assoient par terre en face de leurs partenaires. Par paire, les participants :
  - Font rouler la balle l'un vers l'autre, en utilisant d'abord leurs mains, puis en utilisant leurs raquettes (**Illustration 3**)
  - S'envoient la balle l'un à l'autre en faisant rebondir la balle une fois sur le sol entre eux

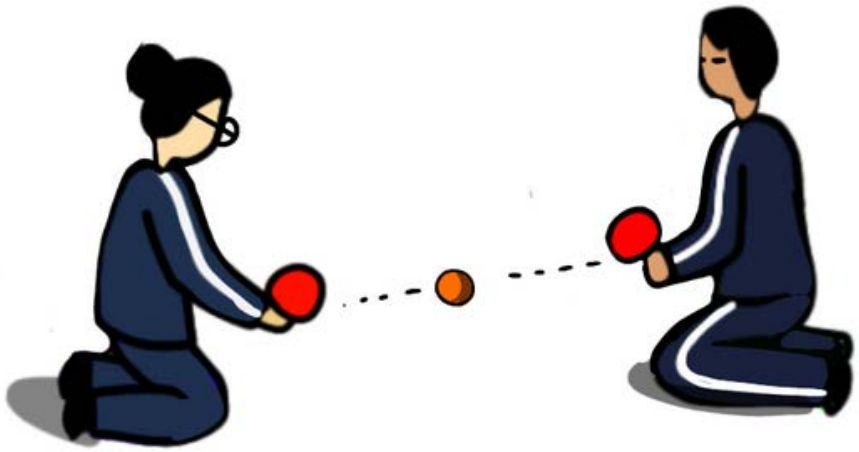


Illustration 3

Remarques pour l'animateur :

- Il est important de tenir compte de l'âge et du niveau physique des participants lors de la réalisation de cette activité, car certains participants peuvent avoir besoin de plus de temps que d'autres pour se familiariser avec les techniques.
- L'animateur sera susceptible de changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.
- L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- Le contrôle de la balle avec leurs raquettes améliorera la coordination œil-main des participants, afin de pouvoir participer plus efficacement à d'autres activités basées sur le tennis de table.

Débriefing avec les participants :

- Votre contrôle de la balle avec la raquette s'est-il amélioré pendant l'activité ? Pourquoi et pourquoi pas ?
- Comment pouvez-vous encore améliorer votre coordination œil-main, afin d'avoir plus de contrôle de balle avec votre raquette ? Partagez des idées ou des exemples.

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre du programme communautaire de tennis de table*

Activité 3 : Frappez la balle

Résultats d'apprentissage

Les participants améliorent leur capacité à frapper la balle en utilisant des frappes de base en coup droit et en revers.

Espace : *Une salle couverte de 15 x 15 mètres.*
Durée : *45 minutes*
Équipement : *Raquettes TT (une pour chaque participant), balles TT (une pour chaque participant) 1 boîte/seau et 1 table TT (jusqu'à 15 participants).*
Participants : *1 à 30 participants (selon la quantité de matériel disponible)*

Préparation et configuration

- Les participants se tiennent en ligne à une extrémité de la table TT, tandis que l'animateur se tient à l'autre extrémité de la table.
- Chaque participant dispose d'une raquette TT.
- L'animateur a également une raquette TT et garde toutes les balles dans une boîte/seau à côté d'eux. (**Illustration 1**)

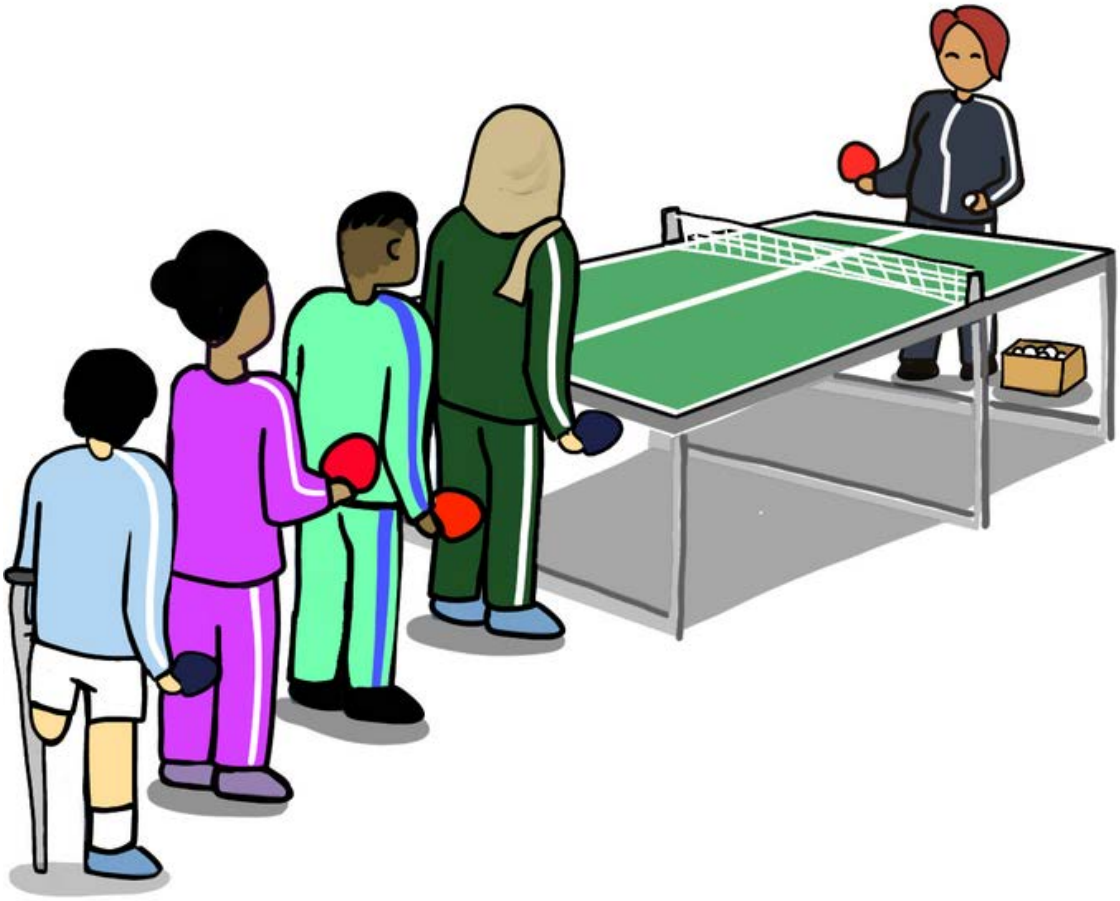


Illustration 1

Étapes d'activité

- L'animateur commence l'activité en donnant la balle au premier participant de la ligne, qui tente de renvoyer la balle en utilisant une technique de coup droit de base.
- Après avoir frappé la balle, le participant rejoint l'arrière de la ligne et le participant suivant dans la ligne continue l'activité. (**Illustration 2**)
- L'animateur continue l'activité jusqu'à ce que toutes les balles soient épuisées.
- L'animateur répète l'activité, cependant, cette fois-ci, les participants tentent de renvoyer la balle en utilisant une technique de revers de base.

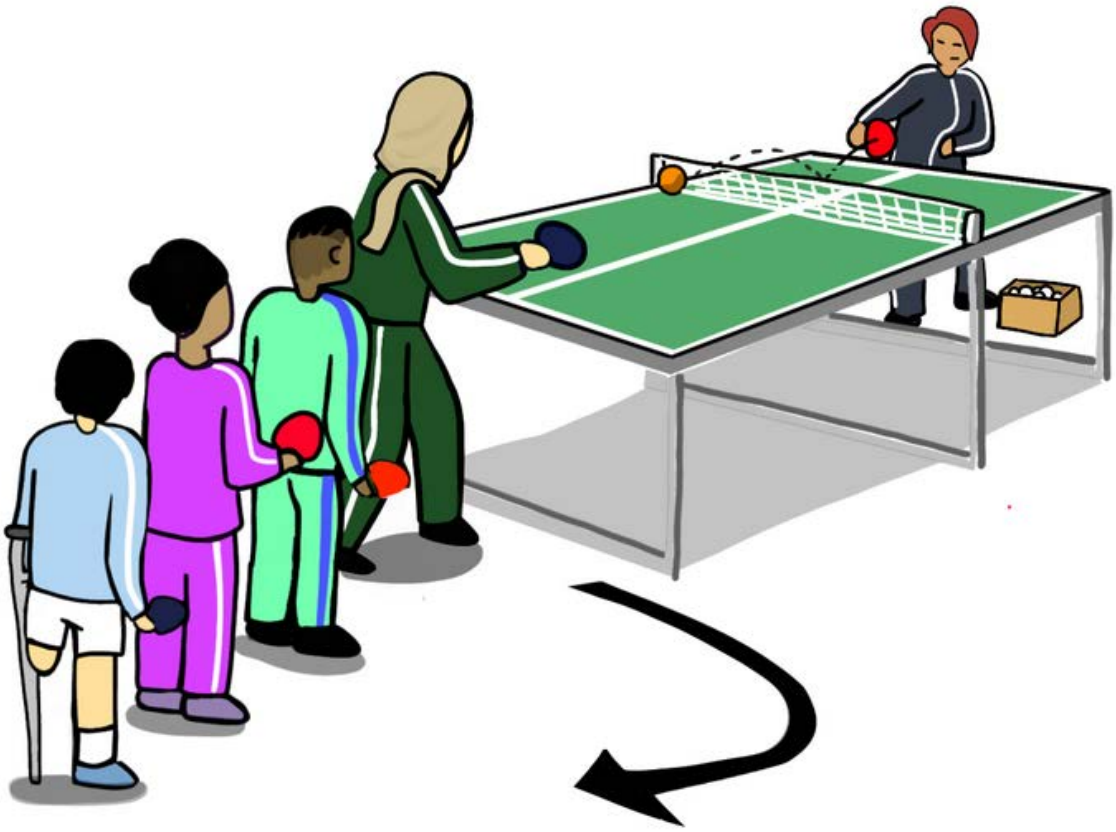


Illustration 2

Progressions/Régressions

- Au lieu d'avoir une seule occasion de renvoyer la balle, chaque participant a trois occasions, après quoi il rejoint l'arrière de la ligne.
- L'animateur poursuit un échange avec chaque participant après avoir remis la balle en jeu ; à la fin de l'échange, le participant rejoint le fond de la file.

Remarques pour l'animateur :

- Il est important de tenir compte de l'âge et du niveau physique des participants lors de la réalisation de cette activité, car certains participants peuvent avoir besoin de plus de temps que d'autres pour se familiariser avec les techniques.
- L'animateur sera susceptible de changer ou de modifier la conception de l'activité pour répondre aux besoins des participants handicapés.
- L'animateur se doit de faire preuve d'imagination pour utiliser un équipement existant ou autre, au cas où un équipement de tennis de table adéquat ne serait pas disponible.

Examen et évaluation

Messages clés (pour l'animateur) :

- Coup droit
  - Soyez en position d'attente, la raquette à côté du corps à hauteur des hanches.
  - Balle de contact avec une raquette se déplaçant à travers la balle et finissant devant.
- Revers
  - Soyez en position d'attente et déplacez la raquette devant le ventre.
  - Balle de contact avec une raquette se déplaçant à travers la balle et finissant devant.

Débriefing avec les participants :

- Avez-vous bien réussi à exécuter le coup droit et le revers ? Qu'est-ce qui s'est bien passé et qu'est-ce qui doit être amélioré ?
- Quels sont les principaux aspects du coup droit ? Pourriez-vous le montrer aux autres participants ?
- Quels sont les principaux aspects du revers ? Pourriez-vous le montrer aux autres participants ?

Remerciements : *Cette activité a été développée par Pro Sport Development, en Inde dans le cadre du programme communautaire de tennis de table*

Variations pour les activités de base du tennis de table

Cette section propose quelques variantes pour adapter les activités proposées dans le cadre du thème *Comprendre le tennis de table* à divers contextes et situations. Les animateurs doivent garder à l'esprit les facteurs suivants pour mettre en œuvre ces variations de manière significative :

- L'âge et la capacité physique des participants doivent être pris en compte lors de la conduite de l'activité, car certains participants peuvent prendre plus de temps que d'autres pour se familiariser avec certains mouvements, techniques et exercices donnés dans les activités. Par exemple, l'animateur peut être amené à modifier les règles d'un match double/simple ou à modifier les exercices d'échauffement et de récupération pour répondre aux besoins des participants appartenant à différents groupes d'âge et présentant certains handicaps.
- Dans une situation où l'équipement requis n'est pas disponible, l'animateur peut utiliser des alternatives appropriées qui pourraient l'aider à mener l'activité. Par exemple, au lieu d'une raquette de tennis de table appropriée, une raquette faite maison en carton peut être remplacée et de la même manière, les cônes peuvent être remplacés par de petites bouteilles d'eau réutilisables.
- Selon le contexte socioculturel dans lequel se déroule l'activité, la proximité physique avec les participants doit être considérée lors de l'enseignement des différentes techniques et mouvements impliqués dans les activités.

© Impacting lives, Peru

Ressources supplémentaires

Adapted Sport Manual

Peace and Sport

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dreambuilding/adapted_sport_manual.pdf&cid=18653

Beyond the gender binary: A guide toward trans and non-binary inclusion in sport for development

Laureus Sport for Good Foundation

https://www.sportanddev.org/en/document/manuals-and-tools/beyond-gender-binary-guide-toward-trans-and-non-binary-inclusion-sport

Bounce it Back

Rowan Fajerman & Patrick Wuertz (ITTF Oceania)

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dreambuilding/bounce-it-back-table-tennis-school-manual.pdf&cid=18589

Building Handcrafted Table Tennis Tables

ITTF Foundation

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt4all

Framework Children Youth Competences Sport for Education SDG4

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/Competences%20Coaches/giz-dshs2021-en-professional-competences-coaches-sdg4.pdf

Framework Children Youth Competences Sport for Gender Equality SDG5

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/Competences%20Coaches/giz-dshs2021-en-professional-competences-coaches-sdg5.pdf

Framework Children Youth Competences Sport for Health SDG3

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/giz-dshs2020-en-sdg3-competences-children-youth.pdf

Framework Professional Competences S4D Coaches Sport for Education SDG4

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/giz-dshs2020-en-sdg4-competences-children-youth.pdf

Framework Professional Competences S4D Coaches Sport for Gender Equality SDG5

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/giz-dshs2020-en-sdg5-competences-children-youth.pdf

Framework Professional Competences Sport for Health SDG3

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/Competences%20Coaches/giz-dshs2021-en-professional-competences-coaches-sdg3.pdf

Framework Professional Competences S4D Coaches Sport for Social Cohesion SDG 10

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%20&%20IIFs/Competences%20Coaches/giz-dshs2022-en-professional-competences-coaches-sdg10-social-cohesion-and-inclusion.pdf

Grassroots Ping Pong Diplomacy

ITTF Foundation

https://ittffoundation.org/get-inspired/get-inspired-ping-pong-diplomacy?file=files/cms/get-inspired/gi-ppd/ppdtoolkit2022_new.pdf&cid=26010

International Safeguards for Children in Sport

International Working Group, Safeguarding Children in Sport

https://safeinsport.org/wp-content/uploads/2021/11/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-English.pdf

Playing for life-Table Tennis

Australian Sports Commission

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dreambuilding/playing_for_life_table_tennis_manual_v2.0_-_26_2_14.pdf&cid=18590

Safeguarding athletes from harassment and abuse in sport: IOC Toolkit for IFs and NOCs

International Olympic Committee

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt4all?file=files/cms/get-inspired/gi-tt4all/gender-equity/ioc_safeguarding_toolkit_eng.pdf&cid=25973

Smash down barriers: Table Tennis Disability programme

Table Tennis Australia

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dreambuilding/smash-down-barriers_manual_hr.pdf&cid=18658

Sport for All Manual

ITTF Foundation

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt4all

Sport for Generation Equality Framework

UN Women

https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/News%20and%20events/Stories/2020/Sport-GenerationEquality.pdf

Tackling Homophobia in Sport

Pro Sport Development

https://drive.google.com/file/d/1V82NXVhHkRqo42XQ7XeHcaDdisa7e5Dj/view

The International Table Tennis Federation Handbook

International Table Tennis Federation

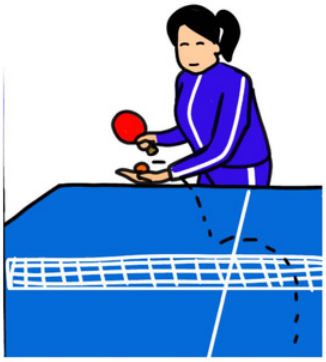
https://www.ittf.com/handbook/

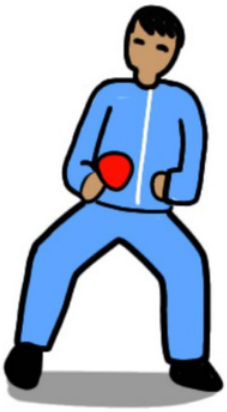
À propos de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)

La Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, au nom du ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ), travaille au développement d'approches utilisant le sport dans la coopération allemande au développement, afin de contribuer de manière significative aux objectifs de développement durable des Nations Unies (ODD). Au fil des ans, la GIZ a développé et testé un certain nombre de stratégies, d'approches et de méthodes de sport pour le développement dans divers pays, en collaboration avec des partenaires locaux, nationaux et internationaux de la politique, de la société civile, de l'économie et de la science.
Pour en savoir plus, voir www.sport-for-development.com/home | www.bmz.de/en | www.giz.de/en

À propos de la ITTF Foundation
La Fondation ITTF est une organisation mondiale de sport pour le développement qui utilise le tennis de table pour rendre les communautés autonomes, afin d'améliorer la santé, l'inclusion et le développement socio-économique des personnes dans le monde, conformément aux ODD ciblés des Nations Unies et aux priorités de développement de nos associations membres. Nous le faisons par le renforcement des capacités, des projets à la base et la formation de partenariats stratégiques pour accroître l'utilisation du tennis de table pour des résultats de développement social.
En savoir plus sur www.ittffoundation.org/home

À propos de Pro Sport Development (PSD)
PSD est une entreprise sociale basée en Inde qui utilise le sport comme outil pour le développement holistique des enfants et des jeunes. PSD est l'un des bénéficiaires du Dream Building Fund de la Fondation ITTF, avec une expérience de l'utilisation du tennis de table pour le développement au niveau communautaire.
En savoir plus sur www.prosportdev.in





LE TENNIS DE TABLE COMME OUTIL DE DÉVELOPPEMENT

Le manuel Tennis de table pour le développement est une collaboration entre la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, au nom du ministère fédéral allemand de la Coopération économique et du Développement (BMZ), la Fondation ITTF et Pro Sport Development, pour permettre l'utilisation du tennis de table à l'échelle mondiale pour atteindre des objectifs de développement social, conformément aux objectifs de développement durable (ODD) des Nations Unies.

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

ITTF FOUNDATION

psd Pro Sport Development