

Comprendre ce qu'est le Sport Simple



1

Qu'est-ce que les Sport Simple Solutions ?

Le concept Sport Simple Solutions adapte les équipements sportifs, les lieux et les règles afin de pouvoir pratiquer une activité sportive même avec des ressources limitées ou dans des environnements difficiles...
où que l'on soit !

Ce concept défend également la paix par le sport en transmettant des valeurs positives comme l'inclusion, l'égalité et la résolution des conflits.

2

Pourquoi choisir des Sport Simple Solutions ?

Sport Simple permet à un maximum de personnes d'**accéder au sport**, sans discrimination sociale ou économique, et de découvrir comment acquérir les valeurs positives véhiculées par le sport.

3

Comment pratiquer le Sport Simple ?

Pour que le sport devienne simple, il suffit de fabriquer l'équipement à partir de **ressources locales**, de matériaux recyclés et d'enseigner les **valeurs fondamentales** du sport. Consultez [le Manuel Sport Simple](#) pour trouver des idées et des recommandations



Comment organiser votre atelier **Sport Simple**

1 AVANT L'ATELIER

ÉTAPE 1 : Déterminez quelles valeurs sportives vous voulez transmettre (respect des règles, égalité, esprit d'équipe, inclusion, confiance en soi...).

ÉTAPE 2 : À partir de ces valeurs, choisissez un ou plusieurs sports dans notre Manuel Sport Simple et sélectionnez quelques exercices (voir les fiches de pratique).

ÉTAPE 3 : En fonction du ou des sports que vous avez choisis, demandez-vous de quels équipements sportifs vous aurez besoin. Réfléchissez aux moyens de les fabriquer avec des ressources locales et des matériaux recyclés. Vous trouverez quelques idées dans notre Manuel Sport Simple.

ÉTAPE 4 : Rassemblez les matériaux bruts ou recyclés nécessaires pour construire l'équipement sportif. Faites participer tout le monde !

ÉTAPE 5 : Découpez des feuilles de papier blanc pour prendre une photo [#WhiteCard](#) des participants à la fin de l'atelier.

2 AU COURS DE L'ATELIER :

ÉTAPE 1 : Introduisez brièvement les raisons qui font du sport [un outil pour le développement et la paix](#)

ÉTAPE 2 : Expliquez les règles du ou des sports sélectionnés.

ÉTAPE 3 : Demandez aux participants de construire leur propre équipement sportif avec les matériaux que vous avez réunis.

ÉTAPE 4 : Divisez les participants en groupes et attribuez un sport différent à chaque groupe.

ÉTAPE 5 : Invitez les groupes à commencer à jouer, en effectuant les exercices et les entraînements correspondant aux valeurs retenues.

ÉTAPE 6 : Quand un groupe a terminé tous les entraînements et les exercices d'un sport, faites tourner les participants.

ÉTAPE 7 : Lorsque tous les groupes ont fini de pratiquer toutes les activités sportives choisies, discutez des valeurs qu'ils ont apprises au cours des activités.

● Posez les questions suivantes aux participants : « *Les activités vous ont-elles plu ? Qu'avez-vous appris ? Qu'avez-vous dû faire pour réussir chaque exercice ?* » Efforcez-vous d'amener les participants à prendre conscience des valeurs sur lesquelles ils ont travaillé dans chaque exercice.

● Une fois les valeurs définies, demandez-leur d'expliquer ce qu'elles représentent pour eux.

ÉTAPE 8 : À la fin de la discussion, prenez une photo de groupe en arborant des cartes [#WhiteCard](#), le symbole de la paix par le sport, et en montrant les équipements qui ont été créés.

3 APRÈS L'ATELIER :

Publiez la photo de votre groupe et des photos de votre atelier Sport Simple sur les réseaux sociaux avec le hashtag **#WhiteCard** et tagguez **@peaceandsport**. Nous ferons passer le mot !