la ligue de l'enseignement
FÉDÉRATION BOUCHES-DU-RHÔNE








CATALOGUE DE FORMATIONS DU SERVICE CIVIQUE

Modules à destination des
volontaires en service civique

SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun
au service de tous

QUI SOMMES NOUS ?



Laïcité



Citoyenneté



Solidarité

Association d'éducation populaire complémentaire de l'Ecole et actrice de l'Economie sociale et solidaire, la Ligue de l'enseignement – Fédération des Bouches-du-Rhône regroupe autour de ses valeurs et principes - laïcité, citoyenneté, solidarité - plus de 600 associations dans le département. Nous faisons partie du mouvement national de la Ligue de l'enseignement qui existe depuis plus de 150 ans.

Nous agissons au quotidien dans le cadre de multiples activités et projets sur des thématiques transversales et complémentaires auprès des tout-petits, des enfants, des jeunes, des familles et des seniors.

Éducation, culture, action sociale, solidarité internationale, vie associative, environnement, numérique, sport, démocratie : la diversité de nos actions contribue à faire vivre nos valeurs sur le territoire en favorisant l'engagement des citoyens.

92 métiers
600 salariés engagés au quotidien

14 centres sociaux

1 centre de vacances
(Chalet du Sauze)

6 crèches et ses 2 RPE
(Relais Petite Enfance)

1 centre de formation
(CFREP)

20 centres de loisirs

2 équipements labélisé France Services

> **La diversité de nos actions contribue à faire vivre nos valeurs sur le territoire en favorisant l'engagement des citoyens.**

la ligue de l'enseignement
FÉDÉRATION BOUCHES-DU-RHÔNE

Ligue de l'enseignement — Fédération des Bouches-du-Rhône
192 rue Horace Bertin, 13005 Marseille

www.laligue13.fr

CONTACTS SERVICE CIVIQUE →

Marie CAUDROY
06 17 73 20 78
vieasso2@laligue13.fr

NOS FORMATIONS

Dans le cadre de votre service civique, vous devez suivre **deux journées de formations civiques et citoyennes**, ainsi qu'**une journée de formation au PSC1**. Ces formations sont **obligatoires, gratuites et intégrées** dans votre temps de mission. Elles vous permettront de rencontrer d'autres volontaires en service civique et d'aborder divers sujets de société.

FORMATIONS CIVIQUES & CITOYENNES

2 JOURS

Nous vous invitons à consulter le catalogue et le calendrier (sur notre site internet) pour choisir la session (une session = 2 jours consécutifs) qui vous intéresse et informer Marie de votre choix par mail à l'adresse vieasso2@laligue13.fr.

FORMATIONS PSC1

1 JOUR

Nous organisons plusieurs sessions dans l'année. Marie vous communiquera par mail la date de la prochaine session. Merci de vous rendre disponible pour y participer.

CONTACTS SERVICE CIVIQUE →
Marie CAUDROY
06 17 73 20 78
vieasso2@laligue13.fr

NOS MODULES

1. INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE
2. LE DÉVELOPPEMENT DURABLE
3. SENSIBILISATION AUX HANDICAPS
4. LA CONFIANCE EN SOI
5. MÉDIAS & NUMÉRIQUE
6. PRÉPARATION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC
7. SENSIBILISATION VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE & V.S.
8. VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE & LAÏCITÉ
9. DÉMARCHE INTERCULTURELLE — Lutte contre les discriminations
10. CITOYENNETÉ EUROPÉENNE — Engagement dans la diversité

INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Groupes	Durée	Formateur·trice
		
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Formation dispensée par une formatrice en CNV.

OBJECTIFS

- Découvrir les bases de la Communication Non Violente (CNV) de Marshall Rosenberg par la pratique.
- Réfléchir à notre propre rapport au conflit.

MÉTHODES

Ateliers pratiques et jeux en binômes et en plénière.

PROGRAMME

Matin

- Brise-glace dynamique.
- Pratique de l'écoute active.
- Introduction à la Communication Non Violente.
- Mise en pratique des 4 étapes de la CNV

Après-midi

- Réflexion sur la gestion des conflits.
- Comment prendre des décisions à plusieurs ?
- On ne pense pas tous.tes pareil ?
- Évaluation de la formation.

LE + DE LA FORMATION

Au cœur des relations humaines, le conflit peut apparaître dans de nombreuses situations du quotidien et toucher aussi bien la vie personnelle, professionnelle que citoyenne. Apprendre à prévenir et résoudre les conflits est un atout majeur pour un mieux vivre ensemble.

LE DÉVELOPPEMENT DURABLE

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Avec une formatrice spécialisée en développement durable

OBJECTIFS

- Connaître les grands enjeux environnementaux et leur interconnexion.
- Connaitre les réponses pouvant y être apportées (Objectif de développement durable, ESS).
- Être en capacité de comprendre les enjeux et leur implication pour la société, de donner son avis sur le sujet et savoir s'informer.

MÉTHODES

- Débat Mouvant
- Apports de données scientifiques (GIEC, IPBES) : Graphiques, Ordres de grandeur, infographies
- Ateliers en sous-groupes

PROGRAMME

Matin
Découverte des notions (climat, biodiversité, eau limites planétaires en général), débats mouvant et état des lieux

Après-midi
Ateliers en sous-groupes pour étudier plus précisément l'impact d'une activité humaine (choisie par les groupes) sur l'environnement et les solutions pouvant être déployées dans ce secteur.

LE + DE LA FORMATION

Utilisation de supports pédagogiques divers.
Suscite l'esprit critique et la curiosité des participant.es grâce à des ateliers et travaux en groupe. Beaucoup de place à la discussion et à l'écoute.

SENSIBILISATION AUX HANDICAPS

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Avec deux formatrices spécialisées

OBJECTIFS

La "Fresque Jeunesse Handicap" est un atelier coopératif, ludique et faisant appel à l'intelligence collective dans le but de sensibiliser au handicap et à l'inclusion. En partant de situations concrètes, nous déployons le parcours des personnes en situation de handicap, constatons les obstacles et trouvons ensemble des moyens d'agir.

MÉTHODES

Ateliers en groupe

PROGRAMME

Matin : Réalisation de la fresque

- 1h15 – RÉFLEXION : découvrir et mettre en lien les cartes puis co-construire la fresque.
- 30' – CRÉATIVITÉ : s'approprier la fresque, et créer un esprit d'équipe en l'illustrant.
- 30' – RESTITUTION : partager ce que l'on a appris et l'ancrer grâce à un exposé synthétique.
- 45' – DÉBRIEFE : échanger en toute bienveillance sur ses émotions + imaginer des solutions pour mieux se projeter vers l'action.

Après-midi : Intervention de l'association SenHandiCare

- Évaluation des connaissances sur le handicap
- Partage de connaissances et d'expériences sur le sujet
- Attitudes à adopter face aux différents types de handicap
- Mise en situation et/ou atelier pratique : Parcours en fauteuil roulant et/ou maniement de fauteuil

LE + DE LA FORMATION

Fresque animée par une psychomotricienne
Témoignage de la co-présidente d'une association sur la thématique

LA CONFIANCE EN SOI

4

Groupes	durée	Formateur.trice
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Avec deux formateurices spécialisé en coaching professionnel et personnel.

OBJECTIFS

- Donner des clés et outils pour se sentir plus en confiance,
- Mieux connaitre ses forces, ses valeurs, ses qualités et axes d'amélioration

MÉTHODES

- Travail d'introspection important
- Valorisation des compétences
- Exercices d'improvisation
- Échange

PROGRAMME

Présentation de la structure, des intervenantes et du déroulement de la journée. Présentation des jeunes et de leurs objectifs. Travail d'introspection sur les forces, les qualités, la confiance en soi (théorie et pratique). Travail sur l'image de soi et le regard des autres. Célébrer ses succès. Exercices d'impro théâtre et débriefing de fin d'atelier.

LE + DE LA FORMATION

Comprendre l'importance de la confiance en soi dans la vie et comment la faire grandir chaque jour.

MÉDIA & NUMÉRIQUE

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Avec un formateur spécialisé sur le numérique

OBJECTIFS

- Connaitre les dangers d'internet
- Comprendre les conséquences des théories du complot, algorithmes et bigs datas
- Faire de la prévention auprès de publics encadrés

MÉTHODES

- Apports théoriques et pratiques
- Mise en situation
- Analyse de cas vidéo

PROGRAMME

- Les théories du complot
- Les algorithmes
- Les bigs DATA

LE + DE LA FORMATION

- Ateliers de groupe
- Savoir décrypter l'information

PRÉPARATION À LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Groupes	Durée	Formateur·trice
		
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Avec un formateur spécialisé en coaching professionnel et personnel

OBJECTIFS

- Donner des ressources pour surmonter son trac
- Donner des outils pour préparer sa prise de parole en public

MÉTHODES

- Mise en situation
- Improvisation pour améliorer sa confiance en soi
- Échanges entre participants

PROGRAMME

Présentation de la structure, des intervenantes et du déroulement de la journée. Présentation des jeunes et de leurs objectifs. Travail d'introspection sur les forces, les qualités, la confiance en soi (théorie et pratique). Exercices basés sur de l'impro théâtre pour améliorer la réactivité, le lâcher prise et l'audace. Mise en situation avec des prises de parole en public. Débriefing de fin d'atelier.

LE + DE LA FORMATION

Apprendre à utiliser le bon ton, la bonne posture pour convaincre son auditoire, l'émouvoir et capter son attention.
Meilleure gestion du stress et préparation mentale avant la prise de parole

SENSIBILISATION À LA VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET AUX VIOLENCES SEXUELLES

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 15 personnes maximum.	1 jour (7 heures)	Avec un formateur spécialisé en coaching professionnel et personnel

OBJECTIFS

Matin :
- S'informer et débattre sur la vie affective, relationnelle et sexuelle

Après midi :
- Prévenir les risques de violences sexuelles, de bizutage et de harcèlement
- Prendre conscience de ses capacités à se protéger et à se défendre

MÉTHODES

Matin :
- Débats et discussions libres
- Questions réponses (anonymes ou ouvertes)
- Méthodes d'animation inspirées de l'éducation populaire

Après midi :
- Discussion introduite par l'analyse d'un cas réel
- Liberté d'expression, sans jugement
- Apprentissage de techniques d'autodéfense dans un cadre ludique, à l'écoute et stimulant

PROGRAMME

Matin :
Les thématiques abordées pourront inclure : anatomie, puberté, intimité, émotions, relations, couple, réseaux sociaux, séduction, désir, plaisir, masturbation, orientations sexuelles, pratiques sexuelles, pornographie, contraception, IST, grossesse, parentalité, discriminations, etc.

Après midi :

Module 1 : Sensibilisation
- Qu'est-ce que le consentement ?
- Notions de parties intimes et des différentes formes de violences sexuelles
- La pédo criminalité : comment elle verrouille la parole ?
- Les traumatismes subis par la victime

Module 2 : Mise en pratique
- Positionnement et déplacement dans l'espace : éviter de se faire enfermer
- Identifier la distance de sécurité et le cercle intime
- Affirmer par le corps son non consentement et ses limites
- Techniques de maintien à distance et de repousse

LE + DE LA FORMATION

Une sensibilisation à la fois verbale et physique, permettant de renforcer la compréhension des enjeux et d'acquérir des outils concrets pour se défendre.

VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE & LAÏCITÉ

8

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 15 personnes maximum.	2 jour (7 heures)	Formation dispensée par un formateur Valeurs de la République

OBJECTIFS

- Comprendre les valeurs de la République.
- S'initier au principe de laïcité.
- Se situer dans la société actuelle.
- Appréhender certains repères historiques.

MÉTHODES

- Apports théoriques.
- Photolangage.
- Jeux et quiz.
- Études de cas.
- Débats mouvants et échanges.

PROGRAMME

- Histoire de la laïcité.
- Approche juridique.
- Analyse de situations professionnelles.
- Posture et argumentation.
- Prévention de la radicalisation.

LE + DE LA FORMATION

La formation de niveau 1 "Valeurs de la République et Laïcité" permet aux professionnels, bénévoles et volontaires de clarifier le principe de laïcité, d'en comprendre les enjeux et de mieux l'appliquer et l'expliquer, tant dans le cadre de leurs métiers que dans leur engagement associatif.
Cette formation de niveau 1 est valorisable sur un CV et constitue un véritable atout en termes de compétences.
Une fois le niveau 1 acquis, il est possible de suivre la formation de niveau 2 pour devenir formateur en "Valeurs de la République et Laïcité".

DÉMARCHE INTERCULTURELLE

LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 20 personnes maximum.	2 jour (7 heures)	Formation dispensée par une formatrice spécialisée

OBJECTIFS

- Comprendre le fonctionnement des images, stéréotypes, préjugés et discriminations.
- Comprendre le modèle de l'iceberg de la culture et comment nos comportements révèlent nos valeurs profondes
- Prendre conscience de son profil culturel et de son influence sur notre comportement
- Connaître les concepts liés à la diversité culturelle grâce au partage des expériences interculturelles personnelles

MÉTHODES

- L'éducation non formelle
- L'éducation par les pairs
- La formation-action

PROGRAMME

- Brise-glace et présentation du programme de la journée
- La notion de culture, ses caractéristiques et mécanismes
- Prise de conscience de son appartenance culturelle, son identité et de l'ethnocentrisme
- Outils de communication interculturelle

LE + DE LA FORMATION

- Développement des compétences interculturelles : Acquisition de connaissances et d'outils pour mieux comprendre, s'adapter et interagir efficacement dans des contextes multiculturels.
- Renforcement de la communication et de l'empathie : Apprentissage de l'écoute active, de la négociation et de la gestion des différences culturelles pour une communication plus inclusive.
- Prise de conscience des biais et stéréotypes : Identification des mécanismes des préjugés et de la discrimination pour mieux les déconstruire et favoriser une approche interculturelle respectueuse.
- Approche interactive et expérientielle : Utilisation de jeux de rôle, de simulations et d'échanges d'expériences pour un apprentissage concret et engageant.

CITOYENNETÉ EUROPÉENNE

ENGAGEMENT DANS LA DIVERSITÉ

Groupes	Durée	Formateur·trice
Groupe de 20 personnes maximum.	2 jour (7 heures)	Formation dispensée par une formatrice spécialisée

OBJECTIFS

- Découvrir le fonctionnement des institutions européennes
- Promouvoir l'engagement citoyen dans une société inclusive
- Sensibiliser aux enjeux de l'interculturalité dans un contexte européen
- Découvrir les opportunités de mobilités offertes par le programme Erasmus+

MÉTHODES

- L'éducation non formelle
- L'éducation par les pairs
- La formation-action

PROGRAMME

- L'Europe, de la création à aujourd'hui (carte de l'Europe et Kahoot)
- Le fonctionnement des institutions européennes et le processus législatif (jeu de simulation "Panique à la Commission")
- L'Europe ; Citoyenneté et Jeunesse, quels enjeux actuels ? (débat)
- Partir découvrir l'Europe, comment ? (présentation du programme Erasmus+ et des mobilités volontariat, échanges de jeunes, etc.)

LE + DE LA FORMATION

- Compréhension approfondie de l'Europe et de ses institutions : Grâce à des méthodes interactives, les participants acquièrent une meilleure connaissance du fonctionnement des institutions européennes et du processus législatif.
- Encouragement à l'engagement citoyen : La formation sensibilise aux enjeux de la citoyenneté européenne et favorise une participation active dans une société inclusive.
- Développement des compétences interculturelles : L'approche met l'accent sur l'interculturalité et permet aux participants de mieux comprendre et interagir avec la diversité au sein de l'Europe.
- Accès aux opportunités de mobilité européenne : La formation informe sur les programmes Erasmus+ et les différentes possibilités d'expériences à l'international, ouvrant ainsi de nouvelles perspectives aux participants.

SERVICE CIVIQUE
Une mission pour chacun au service de tous

CONTACTS SERVICE CIVIQUE

Marie CAUDROY
06 17 73 20 78
vieasso2@laligue13.fr

Julie BONNAUD
06 86 55 28 09
citoyennete@laligue13.fr



Ligue de l'enseignement
Fédération des Bouches-du-Rhône
192 rue Horace Bertin, 13005 Marseille

www.laligue13.fr

Si vous êtes une Personne à Mobilité Réduite merci de nous le signaler pour pouvoir adapter le lieu de notre formation