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. **Nous n'organisons plus le PSC1 pour les volontaires qui ne sont pas sous notre numéro d'agrément.**

## FORMATIONS CIVIQUES & CITOYENNES

### 2 JOURS

Vous trouverez ci-dessous le catalogue 2025 détaillant chaque formation.

Nous vous invitons à consulter le catalogue et le calendrier 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

CALENDRIER

# INITIATION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

1

| 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.

NOS MODULES

# 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

NOS MODULES

# 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.

NOS MODULES

# CONFIANCE EN SOI
# EXPRESSION DE SOI

4

| Groupes | durée | Formateur.trice |
|---|---|---|
| Groupe de 15 personnes maximum. | 1 jour (7 heures) | Avec une formatrice en compétences psychosociales (CPS) |

## OBJECTIFS

- Distinguer confiance en soi, estime de soi et affirmation de soi.
- Expérimenter des techniques d'expression orale et corporelle pour oser prendre sa place dans un groupe..

## MÉTHODES

- Techniques d'éducation populaire
- Improvisation pour améliorer sa confiance en soi
- Échanges entre participants

## PROGRAMME

- Comprendre les notions d'estime de soi, de confiance en soi et d'affirmation de soi.
- Identifier ses forces personnelles et valoriser une expérience ayant renforcé sa confiance en soi.
- Expérimenter des techniques d'expression corporelle à travers des exercices théâtraux : jeu du miroir, expression des émotions en mouvement et création collective d'une machine.
- Débattre et confronter les points de vue autour de la confiance en soi.
- Développer son aisance à l'oral grâce à un exercice de portrait croisé et de prise de parole en public.

## LE + DE LA FORMATION

La plus-value de cette formation réside dans l'alliance entre **introspection** et **expérimentation théâtrale.** Elle permet aux jeunes d'explorer leur rapport à la confiance en soi, d'identifier leurs forces et leurs freins, puis d'expérimenter par le corps et la voix de nouvelles façons de s'exprimer et de prendre leur place dans un groupe. Une journée pour mieux se connaître, oser expérimenter et repartir avec des pistes concrètes à mobiliser au quotidien.

NOS MODULES

# MÉDIA & NUMÉRIQUE

5

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

## OBJECTIFS

- Comprendre la mécanique de l'info
- Comprendre les conséquences des théories du complot, algorithmes et bigs datas
- Economie de l'attention
- Les usages raisonnés, l'éthique de l'IA

## MÉTHODES

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

## PROGRAMME

- **MATINÉE : NUMÉRIQUE ET EMI**
- 1. Usages du numérique
- Brise-glace et débat mouvant sur nos usages du numérique, leurs avantages, leurs limites et leurs impacts.
- 2. De l'information aux écrans
- Circuit de l'information, sources et vérification.
- Quiz sur l'IA, les fake news et les théories du complot (biais, limites et impacts).
- Atelier : créer ou décrypter une fake news.

- **APRÈS-MIDI : ATELIER PARENTALITÉ**
- 1. Applications du quotidien
- Analyse des applications grand public et de leurs techniques d'accroche.
- 2. Création d'un atelier pour les familles
- Atelier : découvrir une application en groupe et concevoir un atelier à destination des familles.

## LE + DE LA FORMATION

- Ateliers de groupe
- Savoir décrypter l'information
- Prendre de la distance vis à vis des usages
- Adopter un ton adapté
- Pouvoir évoquer la sobriété numérique / santé des usagers

NOS MODULES

# 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

NOS MODULES

# SENSIBILISATION À LA VIE AFFECTIVE, RELATIONNELLE ET AUX VIOLENCES SEXUELLES

| Groupes | Durée | Formateur·trice |
|---|---|---|
| Groupe de 15 personnes maximum. | 1 jour (7 heures) | 1 intervenant(e) du Planning familial 13 |

## OBJECTIFS

- S'informer sur la vie affective, relationnelle et sexuelle
- Débattre et échanger sur ces thématiques
- Découvrir des ressources existantes
- Explorer des interventions autour de ces sujets

## MÉTHODES

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

## PROGRAMME

**À définir en fonction des attentes du groupe.**

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.

## LE + DE LA FORMATION

Cette sensibilisation offre un cadre d'échange confidentiel et non jugeant, centré sur les besoins et attentes du groupe, en fonction de leurs questions et de leurs connaissances. L'objectif est de se renforcer collectivement autour de cette thématique.

NOS MODULES

# 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".

NOS MODULES

# 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.

NOS MODULES

# 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.

NOS MODULES

# SENSIBILISATION AUX VIOLENCES SEXUELLES

10

## ENGAGEMENT DANS LA DIVERSITÉ

| Groupes | Durée | Formateur·trice |
|---|---|---|
| Groupe de 17 personnes maximum. | 1 jour (7 heures) | Formation dispensée par une formatrice spécialisée |

## OBJECTIFS

- Mieux comprendre les violences sexistes et sexuelles (VSS), leurs différentes formes et leurs conséquences.
- Échanger sur les situations qu'ils et elles peuvent rencontrer pendant leur mission et identifier des
- pratiques pour prévenir les VSS et réagir de manière adaptée.
- Repérer les structures et associations marseillaises vers lesquelles orienter une personne concernée par les VSS

## MÉTHODES

- Méthodes issues de l'éducation populaire qui demandent la participation active des participant. es.
- Débat mouvant, dilemmes et solutions (étude de situations fictives), jeux de rôle, théâtre, travail en petit groupes, vidéos, temps de réflexion individuelle et échange entre volontaires, identification de ressources locales.
- Toutes les activités seront adaptées (en cours de réalisation) aux besoins du groupe. Des « avertissements discussions/contenus sensibles » seront faits avant chaque activité pour permettre aux participant. es de choisir leur degré d'implication.

## PROGRAMME

- 9h30/10h30 Introduction à la thématique et Jeux de connaissance
- 10h30/11h30 - Le VSS c'est quoi ? Définitions et cadre légal
- Identifier les VSS dans notre quotidien (l'éducation, le media, le monde du travail...)
- 11h30/12h30 - Debat mouvant « On ne peut plus rien dire ! »
- Etude de situations et jeux de rôle
- Pause déjeuner
- 14h/15h30 - Jeux intro autour consentement et de limites
- Libérer la parole et contacter des professionnels
- 15h30/16h30 - Les changements concrets dans mon quotidien

## LE + DE LA FORMATION

La formation essaie de façon participative et active de créer un espace pour les jeunes avec l'objectif d'adresser la question
des VSS et d'explorer leurs doutes, questions, réflexions autour de ce sujet.
Le fait que la formation soit participative permet de mieux intégrer les informations et faire face avec plus de sensibilité aux
différentes perspectives.

NOS MODULES

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*