



# V4L contribue au développement des compétences de vie

Co-funded by  
the European Union



**Du 4 au 13 janvier, une délégation néerlandaise s'est rendue au Sénégal au nom de la Nevobo pour le programme Volleyball4Life. Douze coaches ont été formés pour enseigner aux jeunes filles des compétences de vie.**

Du 4 au 13 janvier, une délégation néerlandaise était active au Sénégal au nom de Nevobo pour le programme Volleyball4Life (V4L), dans le cadre du projet World2Win. Pour la première fois, le cours pour entraîneurs Volleyball4Life y a été donné. 11 entraîneurs du Sénégal et 1 du Rwanda ont été formés pour enseigner le programme Volleyball4Life et 11 filles et un garçon y ont participé.

### **Le programme Volleyball4Life**

Le programme V4L a été mis en place dans le but de permettre aux jeunes filles âgées de 12 à 21 ans de faire des choix réfléchis, basés sur la connaissance de soi, et que leur environnement social leur permette de le faire. Ils passent par un certain nombre d'étapes de développement pour parvenir à cette conscience de soi et reçoivent le soutien

de leur environnement. Dans chaque phase de développement, différentes compétences de vie sont abordées. Le coach les guide à travers des exercices, des activités et du coaching. Ces entraîneurs sont formés localement au programme V4L à l'aide du cours pour entraîneurs V4L et du manuel V4L. Ils se développent en tant qu'inspirateurs et modèles et apprennent à mener des conversations à partir des différents rôles, comme celui de coach de la fille ou d'interlocuteur des parents ou par exemple de directeur d'école. En outre, les entraîneurs apprennent à utiliser le sport [et le volley-ball en particulier] comme une métaphore pour faciliter le développement personnel.



*C'était la première fois que je me sentais suffisamment en sécurité pour raconter mon histoire. J'ai l'impression de ne plus être enfermé comme dans une prison. Je me sens libéré et en paix. Je me rends également compte maintenant qu'en tant qu'entraîneur de volley-ball, je peux créer un environnement sûr pour mes filles afin qu'elles aient elles aussi une personne à qui parler et avec qui partager leur histoire personnelle lorsque la situation à la maison n'est pas sûre. Coach Mohamadou, 26 ans.*

### **La phase de développement de Volleyball4Life**

Pour le développement personnel des filles, nous travaillons en quatre phases différentes, qui sont nommées et élaborées avec notre partenaire ISA, International Sport Alliance:

- Développement de l'identité : les filles apprennent à se connaître. Qu'est-ce qui fait que je suis "moi", quelle est ma personnalité et mon pouvoir personnel ? Ils apprennent à se connaître et à avoir confiance en eux.
- Rêver et exprimer mes souhaits : Dans cette phase, les filles apprennent ce qu'elles savent faire et quels sont leurs rêves et leurs passions. Ils apprennent des compétences de vie telles que la coopération et la persévérance.
- Développement comportemental : ici, les filles s'orientent au-delà d'elles-mêmes et regardent ce qui se passe autour d'elles et comment elles peuvent y répondre. Ils apprennent à voir les opportunités, à



les utiliser, à prendre les choses en main et à développer leur leadership personnel.

- Développement environnemental : les filles apprennent l'influence de leur environnement social, comment elles peuvent s'y mouvoir et quels sont les effets de leurs choix. Ils apprennent à stimuler et à influencer les autres.

*Dans le cadre du programme Volleyball4Life, j'ai beaucoup appris sur le volley-ball, mais aussi sur la vie quotidienne. C'était un environnement inspirant pour travailler sur ma confiance en moi et pour partager des expériences. Cela a créé un lien entre nous. Grâce à V4L, j'ai appris qu'il est important de ne pas toujours dépendre des autres, mais de pouvoir compter sur soi-même et d'ignorer ceux qui vous découragent d'atteindre vos objectifs". Participante Fatoumata, 17 ans*

### **Le cours pour entraîneurs V4L**

Pour aider les filles à se développer, les entraîneurs sont formés localement dans le cadre d'un programme de 5 jours. Une partie de ce cours est une théorie sur la compréhension des différentes compétences de vie, le lien entre le pouvoir personnel et le volleyball, les différentes normes et valeurs du genre et comment utiliser le manuel V4L. En outre, nous travaillons sur les compétences personnelles : découverte de ses propres qualités, confiance en soi, fixation d'objectifs, partage de son histoire personnelle. Nous travaillons également sur les compétences d'entraînement : créer un environnement sûr, être capable de diriger une séance de volley-ball et de compétences de vie, appliquer la méthodologie Reflect-Connect-Apply, créer votre propre plan pour les séances de volley-ball avec les filles et développer votre capacité à vous adapter à la situation locale dans laquelle se trouvent les filles.

*Je peux appliquer le programme de formation dans mon travail et ma vie quotidienne en créant une atmosphère agréable dans ma famille, mon école et mon équipe. Mais aussi en créant et en établissant des liens afin de maintenir des relations saines où nous pouvons nous enseigner mutuellement des valeurs telles que l'entraide, le pardon, la solidarité, la confiance en soi, la détermination et l'ouverture. Dans le sport, cela aidera chacun à faire preuve de fair-play, à gérer ses émotions et ses déceptions et à avoir confiance dans les autres. Coach Patha, 47 ans*

### **Le cours pour entraîneurs V4L au Sénégal**

Ce cours pour entraîneurs a été organisé en coopération avec la Fédération sénégalaise de volleyball et OlympAfrica. Des Pays-Bas, Peter van Tarel, Ine Klösters et Dorien Tenhaeff étaient présents pour animer la formation. Pendant cinq jours, la formation a eu lieu au Stade Léopold Sédar Senghor, à Dakar.

Le premier jour, l'accent a été mis sur l'apprentissage de la connaissance mutuelle, la création d'un environnement sûr et l'importance de créer un lien avec les autres. La barrière de la langue, au Sénégal principalement le français ou le wolof, a rendu le contact encore plus difficile, mais il est devenu immédiate-



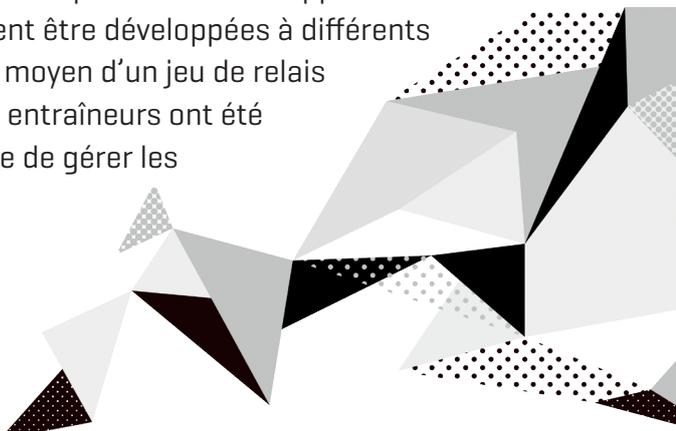
ment clair que vous pouvez établir une connexion avec l'autre d'autres façons, par exemple en prêtant attention au langage corporel et au contact visuel. Les filles ont reçu un uniforme, offert par le club de volley-ball Wivoc à notre partenaire Let's Keep the Ball Flying, qu'elles ont porté toute la semaine, même à l'école.

Le pouvoir personnel et l'égalité des sexes étaient les thèmes de la deuxième journée. Un jeu a permis de comprendre la différence entre le genre et le sexe. Le sexe concerne les caractéristiques du genre et le genre les caractéristiques. Une barbe dans la gorge est une caractéristique masculine, mais être attentionné est une caractéristique qui peut s'appliquer aussi bien aux hommes qu'aux femmes. La marche rapide s'appuie sur ces éléments. Dans cet exercice, chacun joue le rôle d'une fille/garçon/homme/femme d'un certain âge et d'une certaine situation, comme avoir terminé l'école secondaire, avoir un emploi, ou aucun des deux. Au moyen d'un certain nombre d'affirmations sur lesquelles on fait un pas en avant si cela s'applique à sa situation, le début [injuste] de la vie finit par devenir clair. Enfin, un certain nombre de matchs de volley-ball ont encore renforcé les liens mutuels.

Le troisième jour était consacré au courage. Les entraîneurs et les filles ont été confrontés à des défis personnels en partageant leurs propres histoires de vie et les objectifs qu'ils ont dans la vie. Les deux entraîneurs et les filles ont surmonté leurs peurs en parlant de leur histoire personnelle et de leurs objectifs, en combattant la timidité et en racontant leur rêve. Ce jour-là, des liens se sont créés entre les entraîneurs et les filles, qui ont servi de base au reste de la semaine pour faire confiance à l'autre pour apprendre et demander de l'aide.



Après une journée intense, le quatrième jour a surtout consisté à s'amuser. Par le biais de divers jeux et activités, les gens ont appris les 4 pouvoirs qui peuvent être utilisés dans des situations difficiles et stimulantes : le pouvoir intérieur, le pouvoir du groupe, le pouvoir de l'information, le pouvoir du soutien. L'attention a également été portée sur les types de compétences de vie nécessaires pour passer par les 4 phases de développement et sur le fait que celles-ci peuvent être développées à différents moments de la vie. Au moyen d'un jeu de relais aux règles injustes, les entraîneurs ont été confrontés à la manière de gérer les



moments injustes de la vie et de garder le contrôle. La journée s'est terminée par un match de volley-ball entre les entraîneurs et les filles, ce qui a provoqué de grands sourires sur les visages des filles et des entraîneurs qui ont fièrement encouragé leurs filles.



Le dernier jour, la délégation néerlandaise a visité l'école des filles. Lors d'une introduction au directeur, du matériel de volley-ball a été remis, donné par Pim Scherpenzeel et d'autres. Avec les filles et les professeurs de l'école, un match de volley-ball a été disputé, la directrice jouant la première balle. L'association sénégalaise de volley-ball nous a dit par la suite qu'elle essayait depuis un certain temps de proposer le volley-ball dans cette école. Cette visite a finalement mis le feu aux poudres.

De retour sur le lieu de formation, divers jeux V4L du manuel ont été discutés et la méthode Reflect-Connect-Apply a été réfléchi.

Les entraîneurs et les filles ont indiqué qu'ils ont vécu le groupe comme une grande famille dans laquelle ils se sont sentis en sécurité pour se connecter les uns aux autres, partager des histoires personnelles profondes et s'aider mutuellement à apprendre. Et au sein duquel ils pourraient devenir une version d'eux-mêmes où leur pouvoir personnel est central. Pour que cela puisse être utilisé dans les situations difficiles de la vie que chacun rencontre.

Lors de la cérémonie de clôture, tous les entraîneurs ont reçu leur certificat officiel d'entraîneur de Volleyball4Life et ont reçu un polo officiel d'entraîneur V4L. Pleins de fierté, les entraîneurs l'ont accepté.

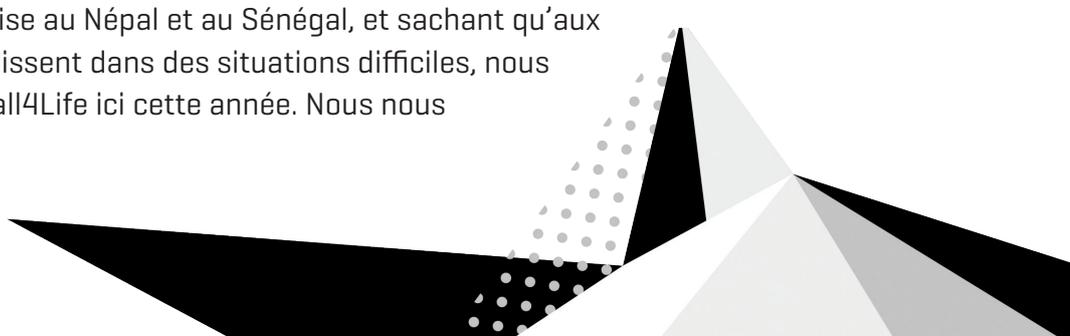


*Ce que je peux dire aux femmes et aux filles, c'est que rien n'est facile dans la vie. Mon conseil est le suivant : si vous voulez quelque chose, vous devez vous battre pour l'obtenir et y aller à fond. Il est très important que vous développiez votre confiance en vous et que vous croyiez en vous. Et vous ne devez pas permettre aux autres de prendre des décisions pour vous et à votre sujet. Il vous appartient de décider par vous-même. Coach Augustine, 39 ans*

### **L'importance de Volleyball4Life dans le pays et à l'étranger**

Le volleyball est plus qu'un sport, le Nevobo en est conscient comme aucun autre. À la base du jeu, la coopération est cruciale, tout comme la fixation d'objectifs, la conclusion d'accords et la participation active de son propre rôle. Avec Volleyball4Life, nous transposons ces éléments à des situations hors du terrain et dans la vie quotidienne. Dans notre vision, nous visons l'or sportif et social. Le programme Volleyball4Life y contribue en utilisant notre beau sport pour le développement personnel des filles et des garçons qui grandissent dans des circonstances difficiles.

Sur la base de l'expérience acquise au Népal et au Sénégal, et sachant qu'aux Pays-Bas aussi les jeunes grandissent dans des situations difficiles, nous allons essayer de lancer Volleyball4Life ici cette année. Nous nous





concentrerons sur les filles et les garçons des quartiers défavorisés et chercherons avec eux comment les aider à franchir une étape supplémentaire grâce au volley-ball.

Le programme au Sénégal a prouvé une fois de plus que, bien que le volley-ball soit le plus grand sport d'équipe pour les femmes dans le monde, il ressemble toujours à une petite famille impliquée. De plus, en tant que sport sans contact, le volley-ball est accessible aux filles. Avec les caractéristiques spécifiques susmentionnées, cela rend notre sport extrêmement approprié pour être utilisé à des fins sociales. Nous sommes heureux que nos partenaires se soient également engagés dans cette voie, convaincus qu'ensemble nous pouvons faire la différence. Ensemble, nous assurons la qualité, la continuité et l'engagement.

Vous trouverez de plus amples informations sur [nevobo.nl/volleyball4life](http://nevobo.nl/volleyball4life). Vous voulez vous faire une idée du cours pour entraîneurs Volleyball4Life qui a eu lieu au Sénégal ? Alors jetez un coup d'œil à cette page facebook.

