

Formations civiques et citoyennes

25
26



Catalogue



Le **Service civique** offre l'opportunité de s'engager en effectuant une mission d'intérêt général, de donner du temps à la collectivité et aux autres...

C'est parce que l'État a voulu faire de cet engagement une **véritable expérience formatrice** ainsi qu'un levier essentiel de citoyenneté, de cohésion nationale et de mixité sociale que l'engagement doit s'accompagner d'une **formation dite « civique et citoyenne »**.

C'est dans ce cadre que le Service départemental Jeunesse, Engagement et Sport (SDJES) de la Direction des services départementaux de l'Éducation nationale (DSDEN) coordonne, avec trois associations mayennaises, le CÉAS de la Mayenne, la Ligue de l'enseignement et le Comité départemental olympique et sportif (Cdos) de la Mayenne, une offre de formation pour plus de **250 volontaires**, engagés cette année dans le département.

À travers une **démarche participative** (il ne s'agit pas là de cours magistraux !), ces deux journées de formation obligatoire permettent tout d'abord un échange entre volontaires, sur la nature de l'engagement : la première journée est ainsi l'occasion de revenir sur le **sens** du service civique.

Les différents ateliers et interventions proposés en seconde journée visent à rencontrer des acteurs institutionnels, politiques ou associatifs afin d'apporter un éclairage sur le fonctionnement de notre société.

Ces échanges sont des invitations à se construire un **positionnement de personne et de citoyen** acteur de sa vie et dans la société.

Ces journées sont relayées par une formation Premiers secours citoyen (PSC). Elle permettra, par l'acquisition des réflexes nécessaires à une intervention d'urgence, de devenir **des citoyens de la sécurité civile**.

Voici donc l'édition 2025-2026 du programme mayennais de formation. Il ne sort pas de la seule imagination de bureaucrates ; s'il répond aux instructions nationales, il a notamment été construit à partir des souhaits exprimés par les volontaires en service civique d'hier, et permettra de répondre aux attentes et aux espoirs des jeunes d'aujourd'hui, qui feront la société de demain.

Ces formations doivent faire preuve d'une **participation active** afin de donner encore **plus de sens à son engagement !**

Les volontaires participent aux formations pendant leur temps de mission.





Le parcours de formation

Dans le cadre de son Service civique, chaque volontaire doit suivre un parcours de formation obligatoire composé de :

- **une session de deux journées consécutives** : une première journée « Être volontaire en service civique », puis une seconde journée thématique ;
- une formation pratique « **Premiers secours citoyen** » (PSC).

Avec l'accord de sa structure d'accueil et sous réserve de places disponibles, un volontaire peut participer à autant de journées thématiques qu'il le souhaite, en plus de celle comprise dans la session de deux jours.

À la fin d'une journée de formation, le volontaire reçoit une attestation de participation qu'il peut utiliser dans le cadre de son insertion professionnelle et/ou d'un parcours de validation des acquis de l'expérience (VAE).

Ces formations offrent un espace de découverte, de sensibilisation et de débat autour de thématiques variées. Ces temps sont également un moyen pour les volontaires de se rencontrer et d'échanger sur leurs missions.



Coût et prise en charge des formations

Deux mois après la signature du contrat, les organismes d'accueil perçoivent une aide de l'Agence du Service civique (ASC) d'un montant de 160 euros par volontaire pour :

- la session de deux journées de formation civique et citoyenne (deux jours), soit 100 euros,
- la PSC1 (une journée) à 60 euros.

* *

Concernant la formation civique et citoyenne (deux jours consécutifs), une facture, correspondant au montant perçu par la structure d'accueil, sera adressée à l'issue de la session. La participation à des journées de formation thématique au-delà de celles obligatoires et suivies au sein du collectif ne donne pas lieu à facturation (participation gratuite, hors repas).

La participation à des journées de formation thématiques, pour des volontaires ayant suivies les journées obligatoires auprès d'un autre organisme, sera facturée 50 euros par journée.

La facture comprendra également la prise en charge du déjeuner pour chaque journée de formation, au self du restaurant administratif – présence obligatoire pour tous les volontaires (forfait de 12,50 euros par repas).



Au volontaire

- ✓ Dans les trois mois du début de ton engagement, tu t'inscriras.
- ✓ Être présent durant toute la journée de formation, tu devras.
- ✓ Stylo et papier, tu t'équiperas.
- ✓ Par respect pour les formateurs, intervenants et autres volontaires, à l'heure tu seras.
- ✓ Partager le repas du midi, tu devras.

À la structure d'accueil

- ✓ S'assurer de l'inscription du volontaire, dans les trois mois du début de son engagement, tu veilleras.
- ✓ Permettre la présence du volontaire aux deux jours de formation obligatoires, tu devras.
- ✓ Veiller à la participation du volontaire le jour J, tu feras.



09:00

12:00

13:30

16:30



Calendrier 2025-2026

Mois	Jour	Thématiques	
Octobre	M15	Être volontaire en service civique	
	J16	Pratique sportive avec des personnes en situation de handicap	
	M22	Être volontaire en service civique	
	J23	Vivre ensemble et lutte contre les discriminations	
Novembre	L24	Être volontaire en service civique	L24 Être volontaire en service civique
	M25	Décryptage de l'information	M25 Place du sport dans la société
Décembre	L8	Être volontaire en service civique	L8 Être volontaire en service civique
	M9	Création et fonctionnement associatif	M9 Mobilité douce / développement durable
	L15	Être volontaire en service civique	
	M16	Sobriété numérique et numérique responsable : connectés mais raisonnés	
Janvier	L5	Être volontaire en service civique	L5 Être volontaire en service civique
	M6	Pratiques culturelles : focus sur la médiation culturelle	M6 Compréhension des religions et laïcité
	J8	Être volontaire en service civique	J8 Être volontaire en service civique
	V9	Place du sport dans la société	V9 Citoyenneté, vie politique, organisation administrative
Février	M11	Être volontaire en service civique	
	J12	Pratique sportive avec des personnes en situation de handicap	
Mars	L9	Être volontaire en service civique	
	M10	Place du sport dans la société	
Avril	L27	Être volontaire en service civique	
	M28	Justice, droit de l'Homme, discriminations	
Mai	L18	Être volontaire en service civique	
	M19	Gestion des conflits par une bonne communication	

Être volontaire en Service civique



Objectifs

- ✓ Rencontrer d'autres volontaires du département et échanger sur ses missions.
- ✓ Connaître ses droits et ses devoirs.
- ✓ Identifier les compétences développées durant sa mission.
- ✓ Découvrir des possibilités de mobilité internationale.
- ✓ Aborder la question de l'insertion professionnelle (l'après service civique).



Contenus

- ✓ Le statut de volontaire en service civique.
- ✓ Les principes fondamentaux du service civique.
- ✓ Les droits et devoirs du volontaire.
- ✓ Les démarches d'accès aux droits.
- ✓ L'engagement et la citoyenneté.
- ✓ L'insertion professionnelle.
- ✓ La mobilité internationale.



Intervenants possibles

- ✓ Représentants des services de l'État.
- ✓ La Maison de l'Europe en Mayenne.
- ✓ Info Jeunes Laval.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Exposés et échanges avec les participants.
- ✓ Outils pédagogiques ludiques.
- ✓ Apports d'informations. Questions-réponses.
- ✓ Rencontres.

[Je m'inscris ▶](#)

Intervenant : CÉAS de la Mayenne / Ligue de l'enseignement

Durée : 6 heures

Nombre de places : 20



Pratique sportive avec des personnes en situation de handicap



Objectifs

- ✓ Découvrir ou approfondir ses connaissances du handicap à travers la pratique sportive.
- ✓ Se mettre en situation pour prendre conscience des différences de pratique.
- ✓ Élaborer une séance de sport accueillant des personnes en situation de handicap.



Contenus

- ✓ Les différents types de handicap.
- ✓ L'inclusion des personnes handicapées dans la pratique sportive.
- ✓ La méthodologie d'élaboration d'une séance de sport ouverte à tous.
- ✓ Le concept d'adaptation.



Intervenants possibles

- ✓ Fabien Huard, délégué départemental USEP (Fédération sportive scolaire du 1^{er} degré).
- ✓ Chargés de mission d'associations et/ou des professeurs d'éducation physique et sportive engagés dans le domaine du handicap et du sport.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Alternance entre des temps de pratiques sportives adaptées, temps de production pédagogique et temps de prise en charge d'enfants en situation de handicap.
- ✓ Vidéos.
- ✓ Témoins, rencontres.

[Je m'inscris ▶](#)

Intervenant : Ligue de l'enseignement

Durée : 6 heures

Nombre de places : 14



Vivre ensemble et lutte contre les discriminations



Objectifs

- ✓ Comprendre le fonctionnement et l'histoire des discriminations.
- ✓ Interroger sa place dans les mécanismes discriminatoires.
- ✓ Développer une vigilance face à ses propres comportements.
- ✓ Renforcer sa capacité à réagir aux actes ou propos discriminants.
- ✓ Prendre part à des projets ou des actions concrètes.



Contenus

- ✓ Débat mouvant
- ✓ Définition de discrimination
- ✓ Présentation de la discrimachine, des idéologies hiérarchisantes
- ✓ Présentation de l'antidiscrimachine
- ✓ Réflexions sur les stéréotypes et les micro-agressions
- ✓ Blind test des discriminations
- ✓ Présentation du collectif Unissons Nos Différences
- ✓ Time line
- ✓ Marche des privilèges et *Power-flower*
- ✓ Présentation du collectif Unissons nos différences
- ✓ SAV des discriminations
- ✓ Défis



Intervenants possibles

- ✓ Ligue de l'enseignement – FAL 53
- ✓ Membres du collectif Unissons nos différences
- ✓ Associations militantes affiliées



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Situations pédagogiques et jeux suscitant réflexion et expression
- ✓ Apports théoriques
- ✓ Témoins engagés dans la lutte contre les discriminations

Intervenant : Ligue de l'Enseignement

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Je m'inscris ►

Décryptage de l'information (fakes-news et théories du complot)



Objectifs

- ✓ Favoriser une meilleure compréhension de l'écosystème des médias d'information.
- ✓ Permettre une utilisation éclairée, citoyenne, vigilante et créative des nouveaux outils de l'information et des communications.
- ✓ Sensibiliser aux fakes-news et à la théorie du complot.



Contenus

- ✓ Comment fonctionnent les médias d'information ?
- ✓ C'est quoi une théorie du complot ?
- ✓ Comment ne pas tomber dans le piège des fakes-news ?
- ✓ Comment débusquer la fausse information ?
- ✓ Et si on créait, nous aussi, des fakes-news ?



Intervenants possibles

- ✓ Pascal Isambert, chargé de mission à la Ligue de l'enseignement.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Diversification des supports (contenus multimédia, visites de sites Internet).
- ✓ Activités ludiques et de groupe.
- ✓ Escape game sur le décryptage de l'information

[Je m'inscris ►](#)

Intervenant : Ligue de l'Enseignement

Durée : 6 heures

Nombre de places : 18



Place du sport dans la société



Objectifs

- ✓ Comprendre les différents enjeux.
- ✓ Échanger sur les valeurs et les enjeux sociétaux du sport.
- ✓ Savoir défendre ses idées.



Contenus

- ✓ Le sport est-il vraiment bon pour la santé ?
- ✓ Quand la politique et l'environnement bouleversent les compétitions internationales.
- ✓ Sport, médias et entreprises : le trio gagnant du spectacle sportif.



Intervenants possibles

- ✓ Dirigeants du mouvement sportif mayennais.
- ✓ Professionnels des thématiques abordées.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Quiz avec apports de connaissances.
- ✓ Jeux et ateliers individuels / en équipes.
- ✓ Jeux de rôles.
- ✓ Débats et partages d'expérience.

Je m'inscris ►

Intervenant : Comité départemental olympique et sportif (Cdos) de la Mayenne

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Création et fonctionnement associatif



Objectifs

- ✓ Découvrir le fonctionnement d'une association ou approfondir ses connaissances.
- ✓ Échanger et partager des expériences d'engagement bénévole associatif.
- ✓ Savoir comment créer et faire fonctionner une association.



Contenus

- ✓ Le fonctionnement et l'organisation des associations.
- ✓ Les relations entre les associations et l'État ou les collectivités locales.
- ✓ L'engagement bénévole.
- ✓ Mise en situation : création d'une association.



Intervenants possibles

- ✓ Bénévoles engagés dans des associations.
- ✓ Représentants des services de l'État ou de collectivités.
- ✓ Chargé(e) de mission Guid'Asso.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Jeu de découverte de la vie associative.
- ✓ Table ronde avec responsables bénévoles.
- ✓ Questions / réponses (apports théoriques).
- ✓ Mise en situation pour créer une association fictive.

[Je m'inscris ►](#)

Intervenant : CÉAS de la Mayenne

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Mobilité douce / développement durable



Objectifs

- ✓ Découvrir le concept de développement durable ou approfondir ses connaissances.
- ✓ Sensibiliser aux risques climatiques.
- ✓ Prendre conscience de nos impacts environnementaux.
- ✓ Partager ses connaissances et ses pratiques.
- ✓ Échanger, discuter des enjeux environnementaux (des actions déjà existantes, causes, conséquences...).



Contenus

- ✓ Visites de différentes structures locales engagées de diverses manières en faveur du développement durable.
- ✓ Déplacements en mobilité douces.
- ✓ Partage d'actions menées au quotidien par les volontaires en faveur de l'environnement et de souhaits à développer pour approfondir la démarche.
- ✓ Échanges sur le sens et la portée de son engagement.



Intervenants possibles

- ✓ Florent Durrey, co-président de Place au Vélo.
- ✓ Acteurs œuvrant localement pour le développement durable.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Visites de structures locales.
- ✓ Échanges entre les participants.

Intervenant : Place au vélo

Durée : 6 heures

Nombre de places : 18



[Je m'inscris ▶](#)

Sobriété numérique et numérique responsable : connectés mais raisonnés



Objectifs

- ✓ Sensibiliser aux enjeux environnementaux du numérique.
- ✓ Prendre conscience de nos impacts environnementaux, sociaux et économiques.
- ✓ Identifier des éco-gestes individuels et collectifs à adopter dans nos pratiques numériques.



Contenus

- ✓ Comprendre les notions de sobriété numérique et de numérique responsable.
- ✓ Appréhender les ordres de grandeurs et réaliser un panorama des impacts du numérique (cycle de vie des équipements, pollution numérique liée à la fabrication et aux usages, impacts sociaux).
- ✓ Échanger sur des pistes d'actions et des bonnes pratiques pour un usage raisonné des outils numériques.



Intervenants possibles

- ✓ Virgile Phelep et Éric Strady, conseillers numériques à la Ligue de l'enseignement.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Apports théoriques et pratiques
- ✓ Formation participative : débats, quiz, jeux de rôle et retours d'expérience
- ✓ Activités en groupe
- ✓ Mises en situation et co-construction d'actions

[Je m'inscris ▶](#)

Intervenant : Ligue de l'Enseignement

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Pratiques culturelles : focus sur la médiation culturelle



Objectifs

- ✓ Comprendre la notion de médiation culturelle.
- ✓ Rencontrer des professionnels de la médiation culturelle.
- ✓ Découvrir les pratiques culturelles des Français.
- ✓ Découvrir un équipement culturel.
- ✓ Débattre sur les notions d'art et de culture.



Contenus

- ✓ Visite du théâtre de Laval.
- ✓ Quiz sur les pratiques culturelles des Français.
- ✓ Débat mouvant sur l'art et la culture.
- ✓ Réflexion et mise en pratique de la notion de médiation culturelle.
- ✓ Rencontre avec des professionnels de la médiation culturelle.



Intervenants possibles

- ✓ Julie Aubry, chargée de l'action culturelle au 6par4, scène de musique actuelle de Laval.
- ✓ Cyrielle Langlais, directrice-adjointe et responsable des publics des musées de Laval.
- ✓ Charlène Mur, responsable du service culturel de la Ligue de l'enseignement FAL 53.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Quiz.
- ✓ Débat en action.
- ✓ Travail en groupe.
- ✓ Visite du Théâtre de Laval.
- ✓ Rencontres / Échanges.

[Je m'inscris ►](#)

Intervenant : Ligue de l'Enseignement

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Compréhension des religions et laïcité...



Objectifs

- ✓ Donner des repères solides sur les plans juridique, historique, sociologique, avec stricte neutralité et respect des croyances.
- ✓ Développer l'esprit critique de façon à se prémunir de toute forme de manipulation.



Contenus

- ✓ Les bases des principales religions et croyances.
- ✓ Religions et compréhension de la société et de l'actualité.
- ✓ La laïcité : définitions, repères historiques et juridiques.



Intervenants possibles

- ✓ Christophe Mézange, docteur en histoire, spécialiste des religions.
- ✓ Croyants de diverses confessions.
- ✓ Chargé(e) de mission habilité(e) « Valeurs de la République et laïcité ».



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Échanges avec les participants et un spécialiste.
- ✓ Rencontre avec des représentants de plusieurs confessions.
- ✓ Remise de documents de synthèse.

[Je m'inscris ►](#)

Intervenant : CÉAS de la Mayenne

Durée : 6 heures

Nombre de places : 18



Citoyenneté, vie politique et organisation administrative



Objectifs

- ✓ Mettre à plat les préjugés et construire une représentation plus objective de la vie politique.
- ✓ Donner des repères pour disposer de connaissances permettant de comprendre l'actualité et d'exercer sa citoyenneté.
- ✓ Participer à la construction d'un esprit critique.



Contenus

- ✓ Fonctionnement de l'organisation administrative et politique de la France.
- ✓ Représentations des Français à propos des élus politiques.
- ✓ La France est-elle un pays démocratique ?
- ✓ Démocratie et dictature.



Intervenants possibles

- ✓ Maire, adjoint ou conseiller municipal.
- ✓ Conseiller départemental ou régional.
- ✓ Représentant d'un service de l'État.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Supports pédagogiques ludiques.
- ✓ Débats.
- ✓ Rencontres et témoignages.

[Je m'inscris ►](#)

Intervenant : CÉAS de la Mayenne

Durée : 6 heures

Nombre de places : 18



Justice, droits de l'Homme et discriminations



Objectifs

- ✓ Découvrir les grands principes de la justice, son organisation.
- ✓ Découvrir les repères historiques et le rôle de la France dans les droits de l'Homme.
- ✓ Clarifier les notions de préjugés, stéréotypes et discriminations.
- ✓ Découvrir les différentes formes de discriminations.
- ✓ Découvrir des acteurs engagés et échanger autour de leurs pratiques.



Contenus

- ✓ Définitions : justice, droits de l'Homme, préjugés, stéréotypes et discriminations.
- ✓ Organisation de la justice.
- ✓ Processus discriminatoires : origine, fonctionnement, techniques pour y remédier.
- ✓ Acteurs engagés dans la lutte contre les discriminations.
- ✓ Étude de cas.



Intervenants possibles

- ✓ Délégués départementaux du Défenseur des droits.
- ✓ Délégués à l'accès au(x) droits.
- ✓ Militants associatifs.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Apports théoriques (exposé / échanges à partir des expériences des participants).
- ✓ Situations pédagogiques / ludopédagogie.
- ✓ Acteurs engagés dans la démarche de lutte contre les discriminations.
- ✓ Visites

[Je m'inscris ►](#)

Intervenant : CÉAS de la Mayenne

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Gestion des conflits par une bonne communication



Objectifs

- ✓ Découvrir des techniques qui permettent de mieux communiquer avec les autres au quotidien (médiation, négociation, arbitrage, justice).
- ✓ Faire prendre conscience de ses limites dans la gestion des conflits et de l'enjeu du passage de relais.



Contenus

- ✓ Initiation à l'analyse transactionnelle (technique de communication).
- ✓ Différentes formes de conflit et d'agressivité.
- ✓ Relations aux autres : communiquer, identifier les situations d'engrenage, se protéger.
- ✓ Étude de cas.



Intervenants possibles

- ✓ Chargé de mission au CÉAS de la Mayenne.
- ✓ Professionnels : médiateurs, éducateurs, etc.



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Apports théoriques.
- ✓ Analyse de situations et conseils pratiques.
- ✓ Rencontre et témoignages.
- ✓ Mise en situation.

[Je m'inscris ▶](#)

Intervenant : CÉAS de la Mayenne

Durée : 6 heures

Nombre de places : 22



Premiers secours citoyen (PSC)



Objectifs

- ✓ Pouvoir effectuer les gestes de premiers secours en cas d'accident, tant dans la vie quotidienne qu'au travail.
- ✓ Prendre en charge une victime pour que son état ne s'aggrave pas en attendant l'arrivée des secours adaptés.



Contenus

Les situations d'accident sont abordées en dix modules :

- Les premiers secours ;
- La protection ;
- L'examen ;
- L'alerte ;
- La victime saigne abondamment ;
- La perte de connaissance ;
- L'arrêt cardiaque ;
- La victime se plaint d'un malaise ;
- La victime se plaint après un traumatisme (plaie, brûlure, atteinte des os et des articulations)



Méthodes et moyens pédagogiques

- ✓ Études de cas, tour de table.
- ✓ Exposés.
- ✓ Démonstrations pratiques.
- ✓ Entraînements en binômes.
- ✓ Cas concrets.



Consignes

- ✓ Retard au-delà de 15 minutes : accès à la formation impossible.
- ✓ Tenue adaptée à la pratique.
- ✓ Repas sur place possible (apporter le nécessaire).

Intervenants : Cdos de la Mayenne / Ufolep - Ligue de l'enseignement

Durée : 7 heures

Nombre de places : 10

Lieux : Laval

[Je m'inscris ►](#)



Accès à la plateforme des inscriptions



OU



Scan me

Formations civiques et citoyennes : renseignements auprès du CÉAS de la Mayenne



02 43 66 94 34



secretariat@ceas53.org

Où se dérouleront les formations ?

Les formations civiques et citoyennes auront lieu (sauf indications contraires) :

à la Cité administrative, rue Mac-Donald, à Laval

Un courriel est envoyé huit jours avant chaque session ou journée thématique pour repreciser le lieu et les horaires de la formation (avec copie au tuteur).

