

PROJET D'ACCUEIL DES ADOLESCENTS À DHAGPO KAGYU LING

Projet éducatif « Cœur Guerrier »
Stage du 20 au 23 août 2026



Dhagpo Kagyu Ling



PROJET ÉDUCATIF « CŒUR GUERRIER » :

I. L'ORGANISATEUR

II. VISION GLOBALE DU PROJET

III. CONSTAT DES PROBLÈMES ET DES MANQUES

IV. LE COEUR DU PROJET

PROJET PÉDAGOGIQUE :

I. CADRE GÉNÉRAL

- Conditions à remplir
- Période
- Hébergement
- Lieux
- Règles « incontournables »

II. ACTIVITÉS PROPOSÉES

- Types d'activités
- Journée type
- Objectifs et moyens pour les activités proposées

III. ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

IV. ÉVALUATION

PROJET ÉDUCATIF « CŒUR GUERRIER » :

I. L'ORGANISATEUR :

Dhagpo Kagyu Ling est un centre d'études et de méditation bouddhiques ainsi qu'un lieu de vie communautaire. Le centre accueille un public varié d'adultes et de jeunes soucieux de s'inspirer de l'enseignement du Bouddha.

L'association Dhagpo Kagyu Ling travaille en étroite collaboration avec l'association **Cœur Guerrier** dans l'élaboration et le suivi de ce projet de stage destiné aux adolescents.

II. VISION GLOBALE DU PROJET

Toute action éducative doit permettre l'individuation, l'épanouissement et la socialisation de l'enfant, ce qui lui permettra d'agir de façon utile dans la société.

Objectifs généraux du stage :

- avancer sur le chemin du "Sage" en partageant des pratiques méditatives ouvrant à une vision plus lucide et bienveillante de soi, des autres et du monde ;
- vivre l'expérience de la nature qui restaure les forces en nous, tel le "Jardinier" ;
- s'engager sur la voie du "Chevalier" et de sa relation aux autres en laissant se déployer l'ardeur, la vaillance et le courage.

III. CONSTAT DES PROBLÈMES ET DES MANQUES

Le problème des comportements addictifs liés à la surexposition aux écrans, à l'alcool, aux drogues, etc. prend une dimension mondiale. À travers leurs rapports et ouvrages, de nombreux enseignants, cliniciens et chercheurs en neurosciences tirent la sonnette d'alarme sur leurs conséquences : troubles de l'attention et de la concentration, anxiété, isolement, baisse des capacités cognitives, comportement agressif, abandon des activités extra-scolaires physiques et sociales, etc.

Face à ces constats, il semble important et nécessaire d'agir auprès des adolescents et des jeunes adultes pour les aider à se reconnecter à la vie réelle, à s'engager dans des activités respectueuses de soi et des autres et à (re)découvrir le sens de valeurs à la fois ancestrales et universelles.

IV. LE COEUR DU PROJET

L'accueil des adolescents à Dhagpo Kagyu Ling suppose de les introduire à plusieurs aspects :

- les reconnecter au vivant, au corps et au mouvement ;
- stimuler leur potentiel physique et mental :

- _ par la pratique d'arts martiaux inspirés de la philosophie asiatique,
 - _ par la pratique méditative telle qu'enseignée par le Bouddha ;
- réduire les comportements addictifs ;
- connaître les règles élémentaires d'une alimentation saine.

Les objectifs pédagogiques

Objectifs généraux :

- une meilleure connaissance de soi et des autres ;
- le goût de l'effort et la joie du partage.

Objectifs concrets :

- **Cognitifs** :
 - _ accéder à sa richesse intérieure ;
 - _ acquérir des connaissances sur la préservation de l'environnement.
- **Savoir-faire** : acquérir des gestes essentiels de maîtrise de soi.
- **Savoir-être** : développer un meilleur savoir vivre ensemble.

Le projet éducatif "Cœur Guerrier"

Ce projet permet aux adolescents de milieux les plus divers :

- de participer à des activités individuelles et collectives adaptées à leur âge, répondant à leurs intérêts et à leurs besoins ;
- d'accéder à des techniques sportives et ludiques (arts martiaux) et à des formes d'expression variées (art du graff) ;
- de se confronter aux réalités de l'environnement matériel et humain ;
- d'investir leurs connaissances et leurs compétences dans des réalisations individuelles et collectives ;
- d'assumer, selon leurs compétences, des responsabilités et des rôles variés ;
- de participer activement à l'élaboration, à l'actualisation, à la mise en œuvre et au contrôle des règles de vie ;
- d'acquérir des outils de réflexion sur la façon de rentrer en relation avec eux-mêmes et avec les autres, et la manière de les mettre en pratique ;
- de découvrir des méthodes simples pour cultiver l'attention et la vigilance telles que la méditation ;
- de profiter d'un espace de parole (cercle de partage) où jeunes et adultes s'enrichissent mutuellement.

S'éveiller à la Bravoure !
Un Apprenti-Sage en 3 axes inspiré de l'esprit chevaleresque
La Fleur - L'Épée - Le Livre

LA FLEUR – LA TEMPÉRANCE DU JARDINIER

« De la patience au quotidien »

C'est le jardinier qui incarne le mieux le terme "tempérance" - qui renvoie aux notions de patience, de mesure et pondération - en se laissant enseigner par la nature et ses rythmes.

Reconnecter notre jeune génération au présent, au vivant et à la nature par des approches éducatives comme la permaculture, le paillage, l'agroforesterie, l'herboristerie, la protection de l'environnement et des animaux...

LE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- 1 lot de gants de jardinage (fourni par le stagiaire)
- bottes (fournies par le stagiaire)
- 2 à 3 bombes de couleur de marque Hardcore ou Montana Gold (fournies par le stagiaire)
- matériel de jardinage (fourni par l'association) – pas d'utilisation de tronçonneuse

L'ÉPÉE – LE COURAGE DU GUERRIER PACIFIQUE

« S'éveiller à la vaillance »

Rebooster l'énergie et la vitalité de nos jeunes en les encourageant à développer l'audace du guerrier et son enthousiasme sans négliger pour autant la tolérance, la courtoisie et la politesse.

Les arts martiaux et les sports de combat sont la base pédagogique de cet atelier pour enseigner la force bienveillante qui consiste à « refuser, en toute occasion, une absence d'éthique qui mènerait à une violence débridée »

Les deux ateliers incontournables :

La boxe éducative : faire face à la peur

Il s'agit de jouer à la violence pour désamorcer la violence. Les nombreux jeux pédagogiques proposés sont inspirés des techniques de la lutte, du judo, du kung fu, etc.

Le bâton de défense : maîtriser son stress

Il s'agit de l'apprentissage du maniement du bâton court, grâce à une approche spécifique du bâton mousse, permettant de développer un meilleur contrôle de soi, une plus grande maîtrise de sa peur, etc.

Ces ateliers, sous la forme de tournois, de joutes, permettent des mises en situations « stressantes » mais sans danger.

LE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

- matériel de sports de combat (pieds-poings) fourni par l'animateur sportif
- bâtons et bâtons mousse (à voir avec l'animateur sportif)
- pour les jeunes : tenue sportive pour la séance

LE LIVRE – LE DISCERNEMENT DU SAGE

« La lucidité quant à nos fonctionnements »

Techniques proposées et objectifs ciblés :

- **Méditation bouddhique :**

Au travers de courtes sessions de méditation assise ponctuées d'échanges verbaux, le jeune est amené à trouver du confort, de la détente et de la lucidité, en l'absence de toute activité.

L'esprit étant détendu, les événements qui nous perturbent habituellement perdent de leur importance et nous les considérons de manière moins dramatique. Grâce à cet entraînement, l'esprit apprend progressivement à ne plus être distrait par les circonstances. Quand l'esprit n'est plus affecté par les mouvements intérieurs et extérieurs, il est capable de découvrir sa propre stabilité et sa tranquillité. Un esprit stable, non perturbé, nous conduit à éprouver moins de mal-être dans notre vie.

- **Cercle de partage :**

C'est un espace de parole qui permet aux jeunes de s'exprimer sur ce qu'ils ont vécu pendant les activités de la journée, les sessions de méditation, etc.

PROJET PÉDAGOGIQUE « CŒUR GUERRIER » :

I. CADRE GÉNÉRAL

1 - Conditions à remplir :

- Avoir entre 14 et 17 ans.
- Être apte à la pratique sportive et muni d'un certificat médical datant de moins de 3 mois.
- La participation de l'adolescent doit relever de son propre désir.
- Un entretien téléphonique avec les parents d'une part, avec l'adolescent d'autre part.

Dhagpo Kagyu Ling n'est pas un lieu thérapeutique ; nous ne sommes donc pas en mesure d'accueillir les adolescents présentant des troubles de la personnalité ou de lourds troubles du comportement, qui entraveraient l'intégration au groupe et le bon déroulement du stage.

2 - Période :

Un stage de 4 jours (3 nuitées) du 20 au 23 août 2026.

3 - Hébergement :

Les adolescents sont hébergés en dortoirs non mixtes de 10 lits maximum.

Deux animateurs sont présents pour accompagner le bon déroulement du coucher, de la nuit et du lever (couvre-feu à 23 h maximum).

Les repas sont pris en commun. Les menus tiennent compte de l'équilibre alimentaire, des goûts des adolescents et des régimes particuliers.

4 - Les lieux :

Les sessions d'animation se déroulent dans la salle d'étude et dans le parc de Dhagpo. Nous pouvons être amenés à sortir de Dhagpo pour une petite balade.

Les activités du soir ont lieu également dans la salle d'étude, le salon ou le parc jusqu'à 22 h. Ensuite un arrangement est trouvé par le groupe pour que les discussions ou les jeux ne gênent pas ceux qui veulent dormir (possibilité d'utiliser le réfectoire).

5 - Les règles « incontournables » :

- ne pas sortir de Dhagpo sans animateur ;
- ne pas aller dans les endroits « privés » ;
- respecter l'intimité des autres.

Dhagpo est entièrement « non-fumeur ». Un lieu est dédié aux fumeurs à proximité du parking.

Aucune consommation d'alcool, de drogue ou d'intoxicants ne sera tolérée.

6 - Sécurité et cadre réglementaire :

- obligations déclaratives sur le portail TAM (encadrement, hébergement, restauration);
- procès-verbaux de la commission de sécurité datant de juillet 2024 des lieux d'accueil ;
- attestation d'assurance responsabilité pour accueil et stage de mineurs 14-17 ans ;
- demande attestation Responsabilité civile personnelle à chaque participant ;
- fiche sanitaire de liaison de chaque participant ;
- adhésion à l'association Dhagpo Kagyu Ling de chaque participant.

Les sessions d'animation se déroulent dans la salle d'étude et dans le parc de Dhagpo. Nous pouvons être amenés à sortir de Dhagpo pour une petite balade.

Les activités du soir ont lieu également dans la salle d'étude, le salon ou le parc jusqu'à 22 h. Ensuite un arrangement est trouvé par le groupe pour que les discussions ou les jeux ne gênent pas ceux qui veulent dormir (possibilité d'utiliser le réfectoire).

II. LES ACTIVITÉS PROPOSÉES PENDANT LE SÉJOUR

Thématiques abordées :

Activités nature – Arts martiaux self-défense - Graff - Méditation - Cercle de partage

Descriptif détaillé des activités :

- **protection de l'environnement et du vivant** : travaux de nettoyage d'un bois – découvrir la sylviculture, sensibiliser au vivant ;
- **découverte des arts martiaux et de la self-défense** : goût de l'effort et maîtrise de la peur ;
- **graff** : initiation découverte à l'art du graff ;
- **méditation** : pratique de la méditation bouddhique dans sa forme la plus simple, permettant de cultiver nos capacités naturelles de détente, d'attention et de lucidité ;
- **debriefing** : cercle de partage libre sur le vécu de chaque journée.

Méthodes pédagogiques utilisées :

Toutes les activités proposées sont de courte durée et d'intensité modérée, simples et accessibles, afin d'amener le jeune à développer une meilleure concentration et déployer au mieux ses capacités, selon son âge et le thème choisi. Elles peuvent se prolonger (5 à 10 min - 10 à 15 min - 30 min) selon les âges, l'habitude de la pratique et le thème choisi.

Journée type (se référer au tableau des objectifs et moyens ci-dessous) :

- 7 h 45 à 8 h 45 Lever et petit déjeuner
- 9 h à 10 h 15 Activité nature - Découverte et attention
- 10 h 30 à 12 h Activité corps - Art martiaux défensifs - Confiance et maîtrise de soi
- 12 h à 12 h 30 Méditation - Détente et lucidité
- 12 h 30 Déjeuner en commun : s'intégrer au fonctionnement général de Dhagpo (horaires et tâches communautaires : horaires, plonge, etc.)
- Jusqu'à 14 h 30 Temps de repos, de discussion et d'échanges.
- 14 h 30 Atelier artistique (graff) - Créativité et attention en mouvement
- 16 h Goûter
- 16 h 30 Activité corps - Art martiaux défensifs - Confiance et maîtrise de soi
- 18 h Méditation et cercle de partage - Détente et lucidité
- 19 h 15 Dîner
- 21 h Cercle de partage + Animation libre dans le salon : jeux de société, échange, lecture
- 23 h Couvre-feu

Objectifs et moyens pour les activités :

	OBJECTIFS	MOYENS
Activités du corps	Rebooster l'énergie et la vitalité des jeunes. Faire face à la peur – Développer courage et goût de l'effort enthousiaste. Développer confiance et maîtrise de soi.	Apprentissage et jeux pédagogiques autour de la boxe chinoise éducative – Arts martiaux asiatiques de défense.
Ateliers artistiques	Découvrir les nombreuses techniques de calligraphie chinoise et de street art. Expérimenter les différentes étapes de création d'un graffiti.	Réalisation de citations philosophiques calligraphiées. GRAFF en pleine nature grâce à la technique du "cellograff" qui consiste à graffer sur un grand film de cellophane tendu entre deux arbres, pour donner aux créations éphémères une toute nouvelle dimension dans l'espace.
Activités nature	Éthique et environnement : se reconnecter au vivant et à la nature en s'initiant à la sylviculture.	Nettoyage d'un bois Découvrir les différentes espèces d'arbres
Méditation	Cultiver la détente, l'attention et la lucidité. Mieux se connaître et apprendre à apprivoiser ses émotions. Partager des méthodes bouddhiques de détente et d'attention, donnant accès à une compréhension plus lucide et bienveillante de soi, des autres et du monde.	Un temps de méditation et d'échanges est prévu chaque jour.

III. L'ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

L'équipe de bénévoles est composée de :

- 2 Instructeurs diplômés d'État Arts martiaux
- 1 Instructeur Fédéral Arts martiaux
- 1 Instructeur en méditation
- 1 Instructeur Formateur en permaculture et spécialiste du graff
- 1 Moniteur en Arts martiaux

Christian RIBERT

Professeur d'Arts martiaux diplômé d'État et Fédéral – Ex Coordinateur d'actions de prévention pour la Ville d'Orléans Responsable du Centre Calam

Michèle RIBERT

Professeure d'Arts martiaux Diplômée Fédérale – Responsable du Centre Calam – Transmet la pratique des Arts internes chinois – Responsable de la formation Yang Sheng Wu

Mathieu LE MOAL

Éducateur sportif diplômé d'Etat (DEJEPS) – Diplôme d'État de karaté - 5e Dan - Responsable National de la formation Yang Sheng Wu - Président de l'association « Académie **Cœur Guerrier** »

Hervé MORIN

Animateur en Arts plastiques, Il réalise des expositions et des courts-métrages en France et en Tunisie. Animateur-Nature de la ville de Montfermeil.

Nicolas PASTORE

Enseignant, par ailleurs formé à la méthode « calme et attentif comme une grenouille », moniteur en arts martiaux chinois. Il pratique un kung-fu des nomades de l'ouest de la Chine, aux mouvements inspirés des animaux et en lien avec les éléments naturels. Il initiera le groupe à la confrontation au travers de la pratique du bâton de son école.

Carlo PANI, en religion Trinlé Dorjé

Educateur, professeur licencié et agrégé en éducation physique, ex-directeur d'une école de tennis en Belgique, Carlo a ensuite emprunté la vie monastique au sein de la communauté de Kundreul Ling et pratique depuis des années la méditation dans le cadre de retraites individuelles. Il est enseignant et est un des référents du groupe méditation à Dhagpo Kagyu Ling et Dhagpo Kundreul Ling et au sein des centres qui leur sont liés.

LES MOYENS ATTRIBUÉS AUX ANIMATEURS : une voiture, une salle de réunion, 4 chambres, du matériel de bureau ainsi que celui nécessaire aux activités créatives.

IV. ÉVALUATION

Avec les adolescents : évaluation des besoins et des attentes des adolescents :

- entretien téléphonique préalable, expression des souhaits et des questions en début de stage (différentes techniques d'animation peuvent être mises en place) ;
- à la fin du stage : les adolescents sont invités à exprimer ce qui leur a plu, ce que le stage leur a apporté, ce qui leur a manqué, etc.

Avec les parents :

- entretien téléphonique au moment de l'inscription de l'adolescent ;
- en fin de séjour, des entretiens peuvent avoir lieu si les parents en font la demande.
- après les stages, les parents ont la possibilité de contacter les animateurs pour toute information ou demande de soutien du suivi de leur enfant.

Entre animateurs :

- avant : préparation du stage ;
- pendant : réunion quotidienne et mise au point entre chaque session ;
- après : réunion de bilan.