

# LIVRET DE CITOYENNETÉ

QU'EST-CE QUE LA CITOYENNETÉ ?





**38 rue Malmaison  
93170 BAGNOLET**  
Tél : 01 43 60 53 95 / [contact@ffkmda.fr](mailto:contact@ffkmda.fr)

# LA CITOYENNETÉ

*La **citoyenneté** est un mot important qui signifie que tu fais parti d'un pays et que tu as des devoirs et des droits spéciaux en tant que citoyen. Nous allons apprendre ce que cela signifie et pourquoi c'est important.*

## QU'EST-CE QUE LA CITOYENNETÉ ?

La citoyenneté, c'est quand tu appartiens à un pays. Par exemple, si tu vis en France, tu es citoyen français. Cela signifie que tu es protégé par les lois de ton pays et que tu as des responsabilités envers lui.

A



## QUELS SONT LES DROITS DES CITOYENS ?

En tant que citoyen, tu as des droits spéciaux. Par exemple, tu as le droit d'aller à l'école, d'être en sécurité, et d'avoir une opinion. Ces droits sont importants et aident à te protéger.

B

## QUELS SONT LES DEVOIRS DES CITOYENS ?



En plus de tes droits, tu as aussi des devoirs envers ton pays. Cela signifie que tu dois respecter les lois, aider les autres quand tu le peux, et prendre soin de l'environnement. C'est comme aider à rendre ton pays meilleur pour tout le monde.

C

## POURQUOI UN CITOYEN DOIT RESPECTER LES AUTRES ?

Un aspect essentiel de la citoyenneté est le respect des autres. Cela signifie être gentil avec les gens, ne pas les juger pour leur apparence, et aider ceux qui ont besoin d'aide.

D

*La citoyenneté, c'est une grande responsabilité, mais cela signifie aussi que tu fais partie d'une communauté spéciale. En tant que citoyen, tu as le pouvoir de rendre ton pays meilleur. Alors, sois fier d'être un bon citoyen.*

# LES VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE

## LA LIBERTÉ

En France, nous croyons que chacun a le droit de faire ses propres choix, tant que cela ne nuit pas aux autres. Cela signifie que les gens sont libres de penser, de parler et de pratiquer leur religion comme ils le souhaitent.

## L'ÉGALITÉ

En France, nous pensons que toutes les personnes doivent être traitées de la même manière, quel que soit leur sexe, leur couleur de peau, leur religion ou leur origine. Cela signifie que tout le monde a les mêmes chances et les mêmes droits.

## LA FRATERNITÉ

La fraternité signifie que nous devons être solidaires les uns envers les autres. Cela signifie aider ceux qui en ont besoin et être gentil avec les autres.

## LA LAÏCITÉ

En France, l'État est séparé de la religion. Cela signifie que chacun est libre de croire en ce qu'il veut, mais la religion n'influence pas les lois de notre pays.

L I B E R T É

F R A T E R N I T É

L A Ï C I T É

**LA DÉMOCRATIE**

En France, nous choisissons nos dirigeants par le vote. C'est-à-dire que les citoyens décident qui gouverne le pays. C'est important car cela permet à tout le monde d'avoir une voix dans les décisions importantes.



**JUSTICE**

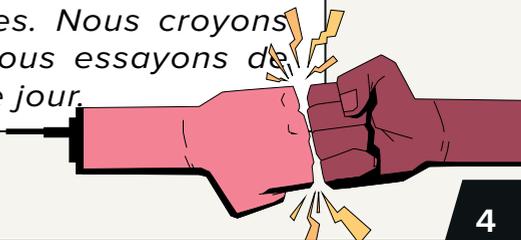
En France, nous avons un système de justice qui garantit que les gens sont traités équitablement devant la loi. Cela signifie que si quelqu'un fait quelque chose de mal, il sera jugé de manière équitable.

**LES DROITS DE L'HOMME ET DU CITOYEN**

Nous croyons que chaque personne a des droits fondamentaux, comme le droit à la vie, à la liberté et à la sécurité. Ces droits doivent être respectés par tous.



*Ces valeurs sont très importantes en France, et elles aident à créer un pays où les gens peuvent vivre ensemble dans la paix, la liberté et le respect les uns envers les autres. Nous croyons en ces valeurs et nous essayons de les respecter chaque jour.*



# LES VALEURS ET PRINCIPES

DU KICKBOXING, DU MUAYTHAI ET DU PANCRACE

## LE RESPECT

Dans le kickboxing, le muaythai et le pancrace, nous apprenons à respecter nos adversaires, nos entraîneurs et nous-mêmes. Nous respectons les règles du sport et nous traitons tout le monde avec gentillesse et considération.

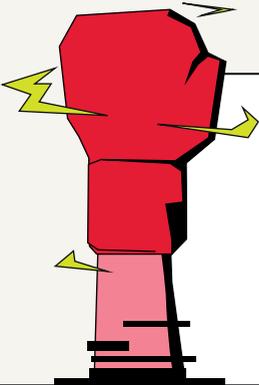
## LA DISCIPLINE

Ces sports nécessitent de la discipline. Cela signifie que nous devons travailler dur, suivre un entraînement régulier et rester concentrés sur nos objectifs. La discipline nous aide à devenir plus forts, à améliorer nos compétences et à réussir dans la vie.

## LA CONFIANCE EN SOI

En pratiquant le kickboxing, le muaythai ou le pancrace, nous développons notre confiance en nous. Nous apprenons à croire en nos capacités.

Même si le kickboxing, le muaythai et le pancrace sont des sports individuels, nous faisons partie d'une équipe. Nous soutenons nos camarades d'entraînement, nous nous encourageons mutuellement et nous célébrons nos réussites ensemble.

**LA MAÎTRISE DE SOI**

Ces sports nous enseignent à contrôler nos émotions. Nous ne nous battons pas par colère, mais par respect pour l'art et la compétition.

La maîtrise de soi nous aide à prendre de bonnes décisions dans la vie.

**LA PERSÉVÉRANCE**

Parfois, nous pouvons tomber ou échouer, mais dans le kickboxing, le muaythai et le pancrace, nous apprenons à nous relever et à persévérer.

La persévérance nous aide à surmonter les obstacles et à atteindre nos objectifs.



# QCM

QUESTIONS À CHOIX MULTIPLES

**RÉPONDS AUX QUESTIONS AVEC LES INFORMATIONS QUE TU AS APPRIS DANS CE LIVRET.** (plusieurs réponses possibles)

## **QU'EST-CE QUE LA CITOYENNETÉ SIGNIFIE POUR TOI ?**

- J'ai le droit de faire ce que je veux à qui je veux
- Je fais partie d'un pays et j'ai des droits et des devoirs
- Je suis protégé par les lois du pays

## **POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE RESPECTER LES RÈGLES ET LES LOIS DANS NOTRE SOCIÉTÉ ?**

- Pour assurer la sécurité de tout le monde
- Pour devenir un bon citoyen
- Pas besoin on peut faire ce qu'on veut

## **COMMENT PEUX-TU CONTRIBUER À FAIRE DE NOTRE SOCIÉTÉ UN ENDROIT MEILLEUR POUR TOUS LES CITOYENS ?**

- En respectant tout le monde quel que soit son sexe, son origine, sa couleur de peau ou sa religion
- En faisant attention à ton impact sur l'environnement
- En ne faisant rien





**QUELLES ACTIONS PEUX-TU ENTREPRENDRE POUR AIDER À PROTÉGER L'ENVIRONNEMENT, UN ASPECT IMPORTANT DE LA CITOYENNETÉ ?**

- En jetant tes ordures dans la rue
- En triant tes poubelles
- En privilégiant le vélo et le métro à la place de la voiture

**CHOISIS LES TROIS DROITS QUE LES CITOYENS ONT DANS NOTRE PAYS PARMIS LA LISTE SUIVANTE ?**

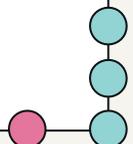
- Le droit de voter
- La liberté d'expression
- Le droit de pratiquer sa religion
- Le droit d'insulter les autres

**DANS LE KICKBOXING, LE MUAYTHAI ET LE PANCRACE TU AS LE DROIT DE ?**

- Respecter ton adversaire
- Respecter tes entraîneurs et les arbitres
- De vouloir absolument faire mal à tes adversaires

**QUELLES COMPÉTENCES ACQUISES EN MUAYTHAI, KICKBOXING OU PANCRACE PEUT PERMETTRE DE RÉSOUDRE LES CONFLITS DE MANIÈRE NON VIOLENTE ?**

- En expliquant le respect
- En expliquant l'importance de la maîtrise de soi
- En incitant les autres à se battre



**COMMENT LE KICKBOXING, LE MUAYTHAI ET LE PANCRACE PEUVENT CONTRIBUER À LA CITOYENNETÉ ?**

- En te montrant les valeurs de respect
- En t'expliquant la discipline et la maîtrise de soi
- En encourageant les bagarres

**COMMENT CE QUE TU AS APPRIS EN KICKBOXING, EN MUAYTHAI ET EN PANCRACE PEUVENT AIDER LES AUTRES ?**

- En leur montrant les techniques que j'ai apprises
- En encourageant les autres à participer
- En essayant de faire peur aux autres

**QUELLES VALEURS DE LA RÉPUBLIQUE SONT ÉGALEMENT DES VALEURS DANS LE KICKBOXING, LE MUAYTHAI ET LE PANCRACE ?**

- Le respect
- La fraternité, l'esprit d'équipe
- La justice
- La violence et les insultes

