

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION PHYSIQUE

Fiche 2 - Education physique

L'esprit d'équipe avant tout ! Tu m'aides?

CLASSE
2 périodes
Sec I, 9H

Corps et mouvement

Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres

Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles

Savoir résoudre des problèmes

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
Les mots-clés	Collaboration, stratégie, cohésion, coopération, solution commune, respect.
L'activité	Cette activité favorise l'esprit d'équipe par différents jeux de collaboration. Dans tous les jeux il y a un contact physique. Dans plusieurs situations, le groupe est amené à trouver une solution ensemble pour réussir l'exercice sans compétition.
Les objectifs	Expérimenter le plaisir du sport et du jeu sans gagnant ni perdant Favoriser l'esprit d'équipe, la cohésion et la coopération Développer le respect entre pairs et des contacts physiques respectueux

Formation générale (FG)

Développer la connaissance de soi sur les plans physique, intellectuel, affectif et social pour agir et opérer des choix personnels.

Prendre conscience des diverses communautés et développer une attitude d'ouverture aux autres et sa responsabilité citoyenne.

FG 32

Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.

FG 38

Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues.

Capacités transversales (CT)

- Collaborer et coopérer pour réaliser un travail d'équipe
- Développer des stratégies
- Aborder la situation avec inventivité
- Résoudre des problèmes

L'esprit d'équipe avant tout !

■ JEU 1: Le jeu du satellite (8 participant-e-s)

Le groupe forme un **grand cercle**.

Un-e participant-e volontaire ferme les yeux et marche droit devant lui, bras le long du corps en traversant le cercle. Il est alors arrêté doucement et réorienté par la personne qui lui fait face. Pour un arrêt doux et efficace, les personnes dans le cercle prennent une position stable avec les jambes, pieds légèrement décalés et genoux pliés. Ils réceptionnent la personne avec leurs deux mains contre les épaules. Le volontaire marche ainsi comme une balle de billard qui ricoche, en essayant de se détendre et de trouver un rythme agréable, voire se dépasser un peu en accélérant. Lorsqu'il pense avoir expérimenté ce qu'il souhaitait, il s'arrête et ouvre les yeux. Place à un autre volontaire.

Questions à poser directement après le jeu :

- *Que se passe-t-il à la « frontière » (au contact) ? Quels signaux musculaires avez-vous perçus ?*
- *Lesquels de vos sens sont en action dans ce jeu ? (toucher, ouïe, odorat, etc.)*
- *Qu'est-ce que vous ressentez (sensations corporelles) ?*

■ JEU 2: Le nœud humain (min. 6-8 participant-e-s)

Le groupe de 6-8 participant-e-s (au moins) forme **un cercle**, le regard est dirigé vers le centre.

Chacun prend avec sa main droite la main droite d'un camarade (mais pas celle de son voisin direct). Puis on fait de même avec la gauche. Chacun a donc ses deux mains occupées, le tout formant un grand nœud. Au signal, il s'agit de défaire le nœud en passant sous ou sur les bras des camarades, sans jamais se lâcher les mains. La mission est réussie lorsque les élèves se retrouvent à nouveau en cercle. Etant donné que la tâche est parfois difficile à résoudre, **limiter le temps à quatre minutes par exemple**.

Questions à poser directement après le jeu :

- *Comment avez-vous fait pour trouver une solution pour défaire le nœud ?*
- *Etait-ce facile/difficile ?*
- *Qu'avez-vous ressenti ?*

L'esprit d'équipe avant tout !

■ JEU 3: L'étoile (min. 6-8 participant-e-s)

Le groupe forme un **cercle** et se tient par les poignets.

Au signal, un-e participant-e sur deux se penche, corps tendu vers le centre du cercle et un sur deux vers l'extérieur.

Arriveront-ils à rester en équilibre et former une étoile ? (Inverser les rôles).

■ JEU 4 : Le dragon (8 participant-e-s)

Huit personnes forment **une ligne** et se tiennent par la taille.

La dernière a un sautoir accroché à la ceinture qui représente la queue du dragon. La tête, la première personne, essaie d'attraper la queue, et la queue doit éviter que la tête lui pique le sautoir.

■ JEU 5 : Le monstre

Au début, un individu désigné (le monstre) essaie d'attraper les autres.

Dès qu'il réussit à toucher quelqu'un, celui-ci devient part du monstre et ils poursuivent leur chasse à deux en se tenant la main. Ils s'agrandissent de la 3ème et de la 4ème victime. A ce moment-là, le monstre se sépare en 2, le monstre se multiplie jusqu'à ce qu'il n'y ait plus personne.

Retour au calme: diminution de l'excitation, collaboration, tenue du corps.

Questions :

- *Quel est le point commun entre tous ces jeux ?*
- *Appréciez-vous de jouer un jeu où il n'y a pas de gagnant-e-s ?*
- *Est-ce important pour vous qu'il y ait un-e ou des gagnant-e-s ?*
- *Que ressentez-vous lorsque vous gagnez à un jeu ? Et lorsque vous perdez ?*
- *Qu'est-ce qu'il y arrive parfois dans les jeux où il y a des perdant-e-s ou gagnant-e-s ?*
- *Gagner veut-il dire qu'on est plus fort ou supérieur aux autres ?*
- *Avez-vous été gêné-e-s par certains jeux car il faut se donner la main ou être porté ? Si oui pourquoi ?*

Liens avec #MOICMOI

Les approches de coopération permettent de soutenir de nombreuses compétences psychosociales : pensée créative, empathie, communication, résolution de problème, etc. et mettent en évidence qu'on peut résoudre des situations problèmes en s'appuyant les un.e.s sur les autres et de sorte à ce que tout le monde soit gagnant.e. Pour les adolescent.e.s l'activité physique est importante. Elle permet d'évacuer les tensions, de développer l'esprit d'équipe, la solidarité et le lien social. Elle ne sert pas seulement à brûler des calories ou à gagner du muscle.

Les approches sans compétition permettent de valoriser le plaisir et pas seulement la performance.

Messages pour les élèves

On peut vivre des activités de sport, artistiques ou d'apprentissage simplement pour le plaisir sans objectif de performance personnelle.

L'esprit d'équipe, la solidarité, le plaisir d'être ensemble sont tout aussi importants que le sentiment de victoire individuelle !

Quand on coopère, qu'on cherche des solutions ensemble on rit souvent beaucoup, ce qui fait du bien au corps mais aussi à la tête !