

#MoicMoi

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION PHYSIQUE

FONDATION O2 ET PROMOTION SANTE VALAIS



Fiche 3 - Education physique

Quelle est ta force ?

CLASSE
2 périodes
Sec I, 10H

Corps et mouvement

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
Les mots-clés	Coopération, sentiment d'appartenance, empathie, diversité, inclusion, faire face aux pressions.
L'activité	Différents jeux ou mises en situation pour parler de l'agressivité, de l'usage de la force et du sentiment de rejet ou au contraire de celui d'appartenance.
Les objectifs	Prendre conscience de son comportement et de ses émotions face à une situation ou un problème Développer des stratégies pour collaborer Influencer positivement son environnement.

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

Avoir une pensée créative

Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions

Formation générale (FG)

Visées prioritaires

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 en tenant compte de l'autre, en jugeant de la pertinence de ses actions, en reconnaissant l'importance de la conjugaison des forces de chacun.

- Communiquer de manière précise et simple.

- Développer des stratégies individuelles et collectives.

- Identifier et exprimer ses émotions.

- Comparer les chemins, les procédures et les stratégies utilisés par d'autres.

Quelle est ta force?

■ JEU 1: la chasse gardée (4 participant-e-s)

Par groupes de **quatre**.

Trois d'entre eux forment **un triangle** en se tenant par les mains; le quatrième – le chasseur – reste en dehors du triangle.

Le joueur (A) est désigné, il peut être touché par le chasseur (B). Les deux camarades de A essaient de le protéger en se plaçant de manière stratégique pour bloquer le passage à B. Si A est attrapé, il prend la place de B. Aucun contact physique n'est admis en dehors de la touche.



Questions à poser directement après le jeu :

- *Comment avez-vous fait pour défendre le joueur A?*
- *Quelle stratégie avez-vous choisi d'adopter ?*
- *Etait-ce difficile de protéger A?*

■ JEU 2: Les forts et les faibles (mise en situation, 2 groupes)

Le groupe est divisé en deux moitiés : les « Forts » et les « Faibles ».

Les participant-e-s n'ont pas le droit de parler. Ils peuvent seulement jouer leur rôle de « Fort » ou de « Faible » en s'exprimant au moyen de leur corps en faisant des gestes, des mimiques et éventuellement des grognements ou des cris. Chacun va se déplacer dans l'espace de jeu en mimant son rôle. Après quelques minutes, le meneur de jeu donne la consigne : « Les Forts deviennent de plus en plus faibles et les Faibles de plus en plus forts. » Les participant-e-s inversent donc leur rôle et continuent à jouer encore quelques minutes. On peut éventuellement désigner quelques observateurs « extérieurs » qui notent les attitudes particulières que prennent les acteurs pour signifier leur force ou leur faiblesse.

Questions à poser directement après le jeu :

- *Comment se sont-ils ressentis dans chacun des rôles ?*
- *Comment ont-ils exprimé leur force et faiblesse (signes extérieurs et corporels) ?*
- *Que veut dire pour vous être fort ?*
- *Que veut dire pour vous être faible ?*
- *Que pensez-vous de la discrimination ? Avez-vous ressentis une mise à l'écart ? ou un sentiment d'injustice ? Pourquoi et à quel moment ?*
- *Quelles ont été les pensées, quel est le discours intérieur?*

Quelle est ta force?

Réflexions

Faire réfléchir à d'autres comportements que pourraient avoir des « forts » et des « faibles » vis à vis d'autrui, etc.

Il ressort très souvent que les forts se défient entre eux et expriment de l'agressivité envers les faibles, et que les faibles n'ont aucune solidarité entre eux et s'isolent.

■ JEU 3 : Les contrebandiers, les contrebandières (2 groupes)

Le groupe sera divisé en deux sous-groupes de même taille : les douaniers et les contrebandiers. Les douaniers se disposent en ligne sur la frontière tracée au préalable. Ils font face à la plus grande partie de la salle. Au fond, devant eux, les contrebandiers s'organisent : ils doivent faire passer un objet de contrebande (cône, sautoir, balle, etc.) au-delà de la ligne et les douaniers doivent les en empêcher. Faire jouer les participant-e-s plusieurs fois en stimulant les contrebandiers à chercher des stratégies complètement différentes et à être créatifs. Inverser les rôles.

Questions à poser directement après le jeu

- Quelle stratégie avez-vous employée ? S'agissait-il d'entrer en force ou non ? Quelle a été votre technique ? Avez-vous discuté, collaboré ?
- Comment vous êtes-vous sentis dans chacun des rôles ? Lequel avez-vous préféré et pourquoi ?

■ JEU 4 : Le pont au piranhas

Une **ligne** symbolisant un petit ruisseau rempli de piranhas est tracée par terre. Des paires de participant-e-s de part et d'autres du ruisseau sont formées.

Elles se placent face à face et s'empoignent les mains. Au signal, chaque paire devra pousser l'autre le plus fort possible, y mettre le maximum d'énergie, mais sans que ni l'un ni l'autre ne passe le ruisseau !

Il s'agit de **dépenser le maximum de force pour que le pont reste debout**, de part et d'autre du ruisseau, tout en poussant chacun en direction de l'autre.

Variante déroulement : év. faire une fois tous les jeux et ensuite les refaire en prenant le temps de poser les questions après chaque jeu.

Liens avec #MOICMOI

Reconnaître ses forces et ses faiblesses c'est important pour développer l'estime de soi et comprendre comment elles influencent nos comportements dans un groupe. Les jeux de coopération sont très utiles pour pouvoir expérimenter différents rôles et différentes stratégies pour résoudre un problème et faire des liens avec des situations vécues au quotidien. Ils aident à mieux se connaître à découvrir ses compétences, à développer des liens avec ses pairs et à comprendre l'importance de la diversité.

Message pour les élèves

Identifier tes forces et tes faiblesses te permet de mieux te connaître et de repérer les ressources sur lesquelles tu peux t'appuyer pour résoudre des problèmes dans ta vie, contribuer à trouver des solutions collectives et influencer positivement ton entourage.

Seul.e on va parfois plus vite mais ensemble on va plus loin et plus longtemps.