#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION PHYSIQUE

FONDATION O2 ET PROMOTION SANTE VALAIS

Fiche 5 - Education physique

Ensemble, nous sommes meilleurs !

CLASSE
2 périodes
Sec I, 11H

Corps et mouvement

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
Les mots-clés	Empathie, diversité, affirmation de soi, coopération, respect, confiance.
L'activité	Les jeunes participent à différents jeux de collaboration. La cohésion du groupe est primordiale. Pour ce faire, des stratégie sont mises en place pour que chacun.e soit à l'aise et y participe avec ses forces et différences.
Les objectifs	Réaliser l'importance de la confiance en l'autre, de l'écoute et de la communication. Trouver des solutions pour que toutes et tous soient à l'aise pour accomplir une tâche. Prendre conscience de ses limites et des prises de risque.

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

Savoir communiquer positivement

Être habile dans les relations interpersonnelles

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)
- Aborder la situation avec inventivité et stratégie.
- Résoudre des problèmes.

Ensemble, nous sommes meilleurs !

JEU 1: Carré d'appuis faciaux (4 participants)

Se coucher par terre sur le ventre en forme d'un carré. Se lever en position d'appui facial et se mettre en appui avec les pieds sur les épaules du camarade de derrière.

JEU 2: La chaise humaine (min. 8 participants)

Les participants forment un cercle et pivotent d'un quart de tour pour se placer à quelques centimètres du camarade de devant. Au signal, ils s'asseyent sur les genoux du camarade de derrière. L'équilibre est-il garanti ?

Plus difficile : dans cette position, avancer à petits pas.

JEU 3 : Mille-pattes (min. 8 participants)

S'asseoir les uns derrière les autres, jambes fléchies et écartées. Au signal, prendre un petit élan et effectuer tous ensemble une demi-rotation sur le côté. Les participant-e-s se retrouvent alors en appui sur les mains, leurs jambes posées sur le dos du camarade de derrière. La chenille se met en marche. Parviendra-t-elle à effectuer quelques mètres vers l'avant ?

JEU 4 : Chenille (min. 8 participants)

Les participants se mettent en quadrupédie (genoux par terre) un à côté de l'autre et forment une chaîne. Sur leur dos se trouve une personne couchée. Au signal, ils avancent latéralement sans que cette dernière ne tombe.

Ensemble, nous sommes meilleurs !

JEU 5 : Travail à la chaîne (min. 8 participants)

Se coucher par terre sur le dos les uns à côté des autres et lever les bras vers le plafond. Un autre participant s'allonge doucement (avec de l'aide) sur les bras du premier et se laisse ensuite transporter à bout de bras jusqu'à la fin de la chaîne.

JEU 6 : Lit à baldaquin (min. 9 participants)

8 personnes se placent face à face (4 et 4) sur le tapis de 40cm placé devant le caisson. Ils adoptent la prise fermeture-éclair avec leurs mains (photo) et se saisissent les avant-bras. Un participant debout sur le caisson, dos à ses camarades, se laisse tomber en arrière, comme une planche (tendre légèrement les hanches vers l'avant plutôt que « s'asseoir ». La chute est amortie par les bras des camarades qui endossent toute la responsabilité de cette action.

Consignes de sécurité :

- Les consignes verbales doivent être discutées au préalable.
- Les participants communiquent clairement („Vous êtes prêts" ? / „Oui" / „Je me laisse tomber maintenant".
- Les aides et les pareurs connaissent le déroulement du mouvement ainsi que les éventuelles situations à problèmes (pressentir, anticiper).
- Les aides ont de bons appuis.
- Les aides et pareurs accompagnent le mouvement.
- Les aides gardent le dos droit, ce sont les jambes qui effectuent le travail.

Retour au calme

Ensemble, nous sommes meilleurs !

JEU 7 : Les mots cachés (par 2)

Un participant se couche sur le ventre ; l'autre lui dessine avec le doigt des lettres formant un mot dans le dos. Lorsque le participant couché devine le mot, ils échangent de rôles.

Questions :

- *Quel est le point commun entre tous ces jeux ?*
- *Avez-vous eu parfois peur ? Avez-vous fait confiance à vos camarades ?*
- *Est-ce que certains jeux peuvent ne pas donner envie d'être joué car il faut se donner la main, se toucher ou être porté ? Pourquoi ?*
- *Comment avez-vous ressenti votre corps dans ces différentes situations ?*
- *Est-ce qu'il y a quelque chose qui vous a dérangé ou gêné?*

Liens avec # MOICMOI

Se connaître avec ses qualités, ses émotions, ses défauts et ses limites, ça aide à prendre soin de soi en tenant compte de ses propres besoins. Ca aide aussi à reconnaitre et à accepter les besoins des autres et à trouver sa place dans un groupe, en apportant sa contribution mais aussi en osant dire ce qui ne nous convient pas.

Messages pour les élèves

Dans une même situation, chacun.e peut ressentir des choses différentes. C'est important de respecter à la fois ses propres ressentis et ceux des autres. Vive la diversité !

Dans un groupe ou en public on peut ressentir de la gêne pour différentes raisons. L'important c'est que tu le reconnaisses pour toi et que tu te donnes le droit de faire ce qui te permettra de te sentir mieux (parler, changer d'endroit, refuser quelque chose, etc.).

Chacun.e a une place et le droit d'occuper celle qui lui convient. Quand chacun.e trouve la place qui lui convient, tout le monde peut se sentir à l'aise.

Dans un groupe, tout le monde est important et nous avons besoin de chacun.e. Quand nous enlevons ou déplaçons un élément, tout le reste bouge avec le risque de s'effondrer. La force du groupe est primordiale.