

## Forme de jeu «L'alcool diminue la performance»

### Durée

10 minutes

### Matériel

1 cône de marquage par coureur

### Action

On forme deux à six équipes de trois à cinq sportifs qui se placent les unes à côté des autres en file indienne. La distance entre chaque équipe et entre chaque sportif d'une même équipe est de 10 m environ. Les sportifs de chaque équipe sont numérotés de l'avant vers l'arrière (par ex. de 1 à 5). Au signal du moniteur, les numéros concernés prennent le départ, tournent autour des premiers membres de l'équipe puis autour des derniers membres et reviennent à leur position initiale. Les équipes obtiennent des points en fonction de leur ordre d'arrivée. Ensuite, un nouveau numéro est appelé. Les sportifs de toutes les équipes circulent dans le sens des aiguilles d'une montre (pour minimiser le risque d'accident). L'équipe gagnante est celle ayant obtenu le moins de points. Les coureurs mettent des bouchons d'oreille avant la compétition afin de ne pas très bien entendre ou de ne pas entendre du tout le signal du moniteur. Celui-ci prononce intentionnellement les numéros à voix basse.

### Favoriser les compétences psychosociales : Perception de soi

#### Etape 1 – Observation (perception)

- Qu'est-ce que cela fait de rouler avec des bouchons d'oreille ? Quels problèmes se sont posés ?
- Y a-t-il eu des situations dangereuses ? Pourquoi ?

#### Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Dans quelle mesure une restriction de la perception sensorielle, p. ex. sous l'influence de l'alcool, entrave-t-elle la performance sportive ?
- Pourquoi l'augmentation du temps de réaction induite par l'alcool entrave-t-elle la capacité de performance sportive ?
- Comment la consommation d'alcool se répercute-t-elle sur la capacité de performance sportive ?

- Pourquoi le risque d'accident est-il massivement accru par la consommation d'alcool ?
- Comment le fait de savoir que la capacité de performance est réduite sous l'effet de l'alcool influence-t-il nos actions dans les situations où il s'agit de consommer de l'alcool ou d'y renoncer ?

### **Etape 3 – Conseil (autre action possible)**

- Comment pouvez-vous agir de façon réfléchie dans les situations impliquant une consommation d'alcool ?
- Imaginons que vous soyez de sortie la veille d'une compétition importante, et qu'on vous propose de l'alcool. Comment pouvez-vous demeurer fidèles à votre résolution de ne pas boire ?

### **Etape 4 – Accompagnement (application)**

- Dans ton rôle de moniteur, observe si les jeunes modifient leur consommation d'alcool suite à la discussion. Si tel n'est pas le cas, reparles-en avec eux au moment opportun.

### **Etape 5 – Retour à l'étape 1**



**Compétences psychosociales exigées pour cette forme de jeu :**

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>