

## Forme de jeu «Objectifs et volonté»

### Durée

10 minutes

### Matériel

3 balles bien différentes par équipe

### Action

Des équipes de 8 à 12 joueurs forment un cercle. Chaque équipe dispose de trois balles, bien différentes les unes des autres.

La première balle est lancée de joueur en joueur, afin que chacun l'attrape et la lance une fois. Le trajet de la balle dans le cercle doit être mémorisé de manière à pouvoir être répété exactement. Reproduire le trajet de la première balle quelques fois.

Faire la même chose avec la deuxième et la troisième balle, sans les envoyer selon le même circuit. On a donc maintenant trois balles avec trois trajets différents. On envoie alors une, deux ou trois balles en même temps dans le cercle. Quelle équipe arrive à tenir les trois balles en mouvement le plus longtemps, sans faire d'erreur et sans que l'une des balles ne tombe à terre ?

## Favoriser les compétences psychosociales : Gestion du stress

### Etape 1 – Observation (perception)

- Comment avez-vous accompli votre mission en tant qu'équipe ?
- Comment avez-vous fait pour vous concentrer sur votre tâche sans vous laisser distraire ?

### Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Que pourriez-vous faire encore mieux ?
- Comment pouvez-vous augmenter votre concentration ?
- Lorsque certaines personnes ne donnent pas le meilleur d'elles-mêmes, à quoi cela tient-il ?
- Comment chaque membre de l'équipe peut-il contribuer à l'obtention d'un bon résultat ?
- 

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

- Comment pouvez-vous contribuer à ce que votre groupe reste concentré jusqu'au bout ?
- Imaginons que vous ne vous sentiez pas concentrés et que vous soyez incapables de donner le meilleur de vous-mêmes. Que pouvez-vous faire pour améliorer la situation le plus rapidement possible ?

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

- Dans ton rôle de moniteur, observe si les jeunes modifient leur gestion des situations de stress 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>