

Forme de jeu «Faire confiance à l'équipe»

Video (<https://www.youtube.com/embed//3wOpjdWvRjl>)

Durée

8 minutes

Matériel

Tapis

Action

Former des équipes de 7 à 9 personnes. Deux équipiers se mettent côte à côte et forment avec leurs genoux une plateforme de départ. Un joueur se met debout sur cette plateforme, face à ses deux coéquipiers qui lui tiennent les mains. Les autres membres de l'équipe (quatre au moins) sont debout derrière le joueur et tiennent le rôle de « réceptionneurs » ; ils sont disposés en binômes sur deux rangées et se tiennent les poignets. Au signal, le joueur, en se raidissant bien, se laisse tomber en arrière dans les bras des « réceptionneurs ». Il tient ses bras serrés contre son corps.

Variante : le joueur se laisse tomber en avant.

Favoriser les compétences psychosociales : Relations interpersonnelles

Etape 1 – Observation (perception)

- Quel était le défi de l'exercice ?
- Faut-il beaucoup de courage pour se laisser tomber ? Pourquoi (pas) ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Comment se sont sentis les rattrapeurs ?
- Qui a bien réussi à faire confiance aux rattrapeurs ? Qui a eu plus de mal ? Pourquoi ?
- Pourquoi la confiance est-elle importante pour réaliser de bonnes performances ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Comment favoriser la confiance au sein de votre équipe ?

- Supposons que vous fassiez trop peu confiance à d'autres membres de l'équipe. Quelles mesures sont appropriées pour renforcer la confiance ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- En tant que moniteur, observe si les joueurs se font mutuellement confiance. Si ce n'est pas le cas, reparlez-en à l'occasion.

Etape 5 – Retour à l'étape 1



Compétences psychosociales exigées pour cette forme de jeu :

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