

Forme de jeu «Gérer les succès et les défaites»

Video (<https://www.youtube.com/embed//hQYzh0wpW84>)

Durée

10 minutes

Matériel

Une corde à sauter par binôme, un chasuble (ou torchon par ex.)

Action

En équipes de 10, on forme des binômes qui tiennent chacun un bout d'une corde à sauter dans la main. Chaque équipe se met en cercle de manière à ce que les cordes à sauter forment une étoile. Tous les coéquipiers sont à peu près à la même distance du centre de l'étoile. On recouvre le centre de l'étoile avec un chasuble (ou un torchon, etc.). L'équipe qui réussit à parcourir 20 à 50 m (selon l'âge des jeunes) le plus rapidement possible sans faire tomber le chasuble est déclarée gagnante.

Variante : au lieu d'un chasuble, l'équipe transporte une balle (légère).

Favoriser les compétences psychosociales : Gestion du stress

Etape 1 – Observation (perception)

- Quelles stratégies différentes les équipes ont-elles suivies ?
- L'un d'entre vous a-t-il endossé le rôle de chef ? Qui ? Pourquoi (pas) ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Qu'est-ce qui vous a stressé ? Comment les autres joueurs ont-ils géré le stress ?
- Qu'est-ce que ça fait de commettre une erreur ?
- Qu'avez-vous ressenti ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Quelles mesures vous aident à gérer les échecs ?

- Supposons que votre équipe essuie un échec majeur. Comment digérer ce stress en équipe ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- En tant que moniteur, observe si les jeunes ont changé leur façon de gérer les situations stressantes à la suite de la conversation. 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>