RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Agence Régionale de Santé
Bourgogne-Franche-Comté

ANNEXE ISSUE DU GUIDE
« Promouvoir la santé des jeunes en milieu sportif »

Des fiches d'activités pour aider à développer le bien-être des jeunes et prévenir les addictions

RÉGION ACADÉMIQUE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports

COMITÉ NATIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF FRANÇAIS
CROS BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Promotion Santé Bourgogne Franche-Comté

Association Addictions France

RÉGION BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ

Réalisation

Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté

Salomon AWESSO, Tanguy BAGNARD, Hélène PROU

Audrey REMOND-ASSIFAOUI (mise en page) et TT Studio (conception graphique)

Remerciements

pour la relecture, l'enrichissement du guide et le test des activités dans les clubs sportifs :

Xavier ALLISSE
Centre de Ressource et d'Expertise à la Performance Sportive - CREPS BFC

Sabine CHABERT et Véronique GAUTHEROT
Association Addictions France BFC

Marion DEFAUT, Élise GUILLERMET, Anne-Suzy CHANUT, Manon BRUNEL, Lise BELLE-ANNE, Jade TARBY, Carla ABADIE et Fanny COURTI
Promotion Santé BFC

Bastien DEGRET
Communauté de communes des vallées de la Tille et de l'Ignon - Covati

Raphael MEISS
Délégation régionale académique à la jeunesse, l'engagement et aux sports – DRAJES BFC

Jérôme PRONOT
Comité Régional Olympique et Sportif - CROS BFC

Noémie ROBLIN
Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports - SDJES 21

Laure VAYER
Comité Départemental Olympique et Sportif - CDOS 21

François BONY
Société de Tir du Creusot

Aymeric BRIET
Badminton Club du Val de Gray

Sébastien CLAIR
Handball Club Auxerrois

Joan COINTOT
Alliance Judo Besançon Est

Mathias FERREUX et Théo BERBAIN
Club Sportif Fontaine-lès-Dijon Handball – CSFD

Fabien LEFORT
Entente Jura Centre Athlétisme

Damien MONNIER
Association Sports Défi - Grand Besançon Métropole

Sabrina SOUILLOT
Réveil basket Is-sur-Tille

Guide réalisé avec le soutien financier de **l'Agence régionale de santé (ARS) Bourgogne-Franche-Comté**
Dépôt légal février 2025.

Retrouvez l'édition numérique du guide sur **promotion-sante-bfc.org**
Les mises à jour seront intégrées directement dans la version numérique.

LES FICHES D'ACTIVITÉS

Pour vous aider, chaque activité a été classée dans ce tableau en fonction :

- de l'objectif et des compétences psychosociales que vous souhaitez développer chez les jeunes sportifs
- du moment le plus propice à sa mise en place (mais libre à vous d'expérimenter les activités quand vous le souhaitez !)

Les fiches d'activités ont été testées auprès des jeunes et de leurs encadrants dans divers clubs sportifs de Bourgogne-Franche-Comté, permettant ainsi d'évaluer leur efficacité dans le développement des compétences psychosociales et leur adaptation aux pratiques sportives.

PRÉSENTER L'ACTIVITÉ

- Donner l'objectif/la compétence travaillée, par exemple :

> *« Aujourd'hui on va commencer l'entrainement par une activité où vous allez pouvoir travailler la communication entre vous »* ;
>
> *« On va terminer l'entrainement par un exercice pour apprendre à gérer le stress ».*

EXPÉRIMENTER

- Lancer l'activité en suivant les différentes étapes. Vous pouvez l'adapter selon votre discipline sportive, le contexte, l'environnement, le matériel à disposition, le nombre de jeunes....

DÉBRIEFER

- Interroger les jeunes sportifs sur leur ressenti :

> *« Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ? Est-ce que c'était facile ? Difficile ? Agréable ? Désagréable ? »*

- Interroger les jeunes sportifs sur ce qu'ils ont observé, remarqué.
- Interroger les jeunes sportifs sur la compétence travaillée et le lien avec la pratique sportive :

> *« À votre avis, à quoi sert cette activité ? Qu'avez-vous appris ? En quoi cette activité est utile pour la suite ? »*

Le but du débriefing est que les jeunes saisissent le sens de ce qui vient d'être expérimenté et l'utilisent dans leur pratique sportive.

QUE VOULEZ-VOUS TRAVAILLER ?

QUAND UTILISER LA FICHE ?

	Favoriser la cohésion de groupe et la communication	Gérer son stress et prendre confiance en soi	Prendre conscience de ses émotions
Entrainement : échauffement/ récupération	1 2 3 4 5 6 8 9 10 12 13 14 16 18	20 21 22 26 24 27	28 29 30 31 34
Stage	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	19 25 26 27	28 29 30 31 32 33 34
Compétition	6 8 12 15	19 21 22 23 24 25 26 27	29 30 31 33

Ci-dessous, en détail, le répertoire des activités, par objectifs et compétences psychosociales à renforcer :

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

Activité 1 : Le jeu du stylo
Activité 2 : Le relais par équipe
Activité 3 : La ronde du squat
Activité 4 : Quatre à la fois
Activité 5 : Le jeu des points communs
Activité 6 : Le nœud humain
Activité 7 : Le jeu de la corde et du carré parfait
Activité 8 : Le jeu des qualités
Activité 9 : Saute gainage
Activité 10 : Le défi photo
Activité 11 : Le parcours à l'aveugle
Activité 12 : Et toi, t'en penses quoi ?
Activité 13 : Ours polaires sur la banquise
Activité 14 : Des chiffres et des lettres
Activité 15 : Le chef d'orchestre
Activité 16 : Bombe bouclier
Activité 17 : Quelles sont nos valeurs ?
Activité 18 : Le jeu du miroir

*Retrouvez l'ensemble des **fiches d'activités** en version numérique en scannant ce QRCode :*

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

Activité 19 : Gestion des émotions et du stress par l'imagerie mentale
Activité 20 : Relaxation et gestion du stress
Activité 21 : Relâchement éclair
Activité 22 : Évacuer les sentiments désagréables
Activité 23 : Gérer son stress avant une compétition
Activité 24 : Frein aux pensées parasites
Activité 25 : Une situation dont je suis fier !
Activité 26 : Avoir une attitude positive
Activité 27 : Le sentiment du gagnant

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

Activité 28 : La statue des émotions
Activité 29 : Météo intérieure en compétition
Activité 30 : Mes émotions en situation
Activité 31 : Le béret des émotions
Activité 32 : Le binôme des émotions
Activité 33 : J'exprime mes émotions
Activité 34 : Pause, observe, agis

#1

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE JEU DU STYLO

OBJECTIFS

#cohésion de groupe
#communiquer de façon constructive

10 min

des stylos et/ou le matériel du club pour réaliser un parcours d'obstacles

Le jeu du stylo est une activité qui permet aux jeunes de coopérer afin d'atteindre un but commun, de développer des comportements favorisant l'entraide, l'écoute, l'anticipation et l'esprit d'équipe. L'objectif est de franchir un parcours d'obstacles, en tenant du bout des doigts un objet.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Préparez le parcours d'obstacles. Selon la taille du groupe, vous pouvez en préparer deux ou trois, côte à côte.

ÉTAPE 2

Montrez le parcours et expliquez le but du jeu : le binôme doit **réaliser le parcours, chacun tenant le stylo du bout d'un doigt** sans le laisser tomber. Si tel est le cas, le binôme recommence depuis le début.

ÉTAPE 3

Formez des binômes et lancez la course.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes d'exprimer leurs ressentis : quelles difficultés ont-ils rencontrées ? Est-ce qu'il a été facile de s'écouter, de se suivre, d'aller au même rythme ? Qu'est-ce qui les a aidés à atteindre l'objectif ? Est-ce que ça a été facile de gérer son stress ? Qu'est-ce que vous feriez différemment si vous pouviez refaire un passage ? Y a-t-il d'autres éléments qui pourraient aider à mieux coopérer ? (Réponses possibles : garder son calme, communiquer sans crier, être à l'écoute des autres...).

Enfin, demandez aux jeunes en quoi cette activité est utile pour la suite dans leur pratique sportive. Cette question permettra de faire le lien entre l'activité et le comportement que vous attendez des jeunes.

#1

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

ASTUCE

Vous pouvez remplacer le stylo par tout autre matériel long et fin, comme une raquette de badminton par exemple.

APPROUVÉ

Activité approuvée par les jeunes du Pays Seine-et-Tilles – Côte-d'Or et les jeunes joueurs du Badminton Club du Val de Gray - Haute-Saône.

> *« Cette activité est utile pour créer la cohésion, l'écoute et la communication. C'est ludique et adaptable à de nombreuses activités. On peut aussi l'utiliser pour les compétitions. »*
>
> ***Promotion BPJEPS APT 2024-2025 CREPS Bourgogne-Franche-Comté***

#2

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

RELAIS PAR ÉQUIPE

OBJECTIFS

#cohésion de groupe

#développer des attitudes et comportements d'entraide et de coopération

15 min

Aucun

Le relais par équipe est un jeu d'échauffement qui favorise l'entraide, la coopération entre les jeunes et permet de développer la cohésion.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Constituez deux équipes (ou plus selon la taille du groupe) de 5 jeunes qui s'affronteront sur une épreuve de relais. Indiquez une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

ÉTAPE 2

Expliquez la consigne : le premier jeune s'élance en courant et fait un aller-retour jusqu'à revenir vers son groupe. À ce moment, il prend par la main un deuxième jeune. Ensemble, sans se lâcher, ils réalisent un aller-retour en courant, puis récupèrent un troisième jeune... et ainsi de suite. Le but de l'activité est qu'ils coopèrent et arrivent à courir ensemble.

ÉTAPE 3

Proposez de nouvelles consignes pour d'autres allers-retours. Exemple : pas-chassés, talons-fesses, montées de genoux, marche en canard, ...

Vous pouvez également changer les équipes régulièrement et les ordres de passage pour éviter que ce soient toujours les mêmes qui courent plus que les autres.

#2

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes ce qu'ils ont pensé de l'activité. Quelles sont les difficultés rencontrées (s'attendre, ne pas lâcher la main, ...) ? Est-ce qu'il a été compliqué d'avancer au même rythme ? Quel est le ressenti de ceux qui auraient aimé aller plus vite ? Le ressenti de ceux qui ont rencontré des difficultés à suivre le rythme ? Quelles stratégies ont-ils mis en place pour réussir ? Demandez ce qu'ils retiennent de l'activité pour la pratique du sport. (Communiquer, s'entraider, s'encourager, ...).

Activité approuvée par les jeunes du Badminton Club du Val de Gray - Haute-Saône et du CS Fontaine-lès-Dijon Handball - Côte-d'Or

#3

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LA RONDE DU SQUAT

OBJECTIFS

#cohésion de groupe
#capacité de maitrise de soi et développement des liens sociaux

10 min

Aucun

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Placez les joueurs en cercle et donnez un ballon à l'un d'entre eux (joueur A).

ÉTAPE 2

Le joueur A doit envoyer le ballon à un autre joueur du cercle (joueur B), aléatoirement. Dès que le joueur le réceptionne (joueur B), les deux personnes qui l'entourent doivent faire un squat.
La règle parait simple mais attention ! Si le joueur B qui a récupéré le ballon se baisse aussi et fait un squat, il a perdu, il sort du cercle !

ÉTAPE 3

Le jeu continue : le joueur B qui a reçu le ballon, devient joueur A et le lance à quelqu'un d'autre. Et ainsi de suite sur le temps que vous souhaitez.

DÉBRIEF

Demandez auxjeunes ce qu'ils ont pensé de l'activité. Expliquez-leur qu'ils ont travaillé la concentration, l'attention à l'environnement, à l'autre, à soi, ... Faites le lien avec eux, entre ces compétences et la pratique de leur sport.

Activité approuvée par les jeunes du Réveil Basket Is-sur-Tille - Côte-d'Or

#4

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

QUATRE À LA FOIS

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #communiquer efficacement

10 min

Aucun

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Tous les participants forment un cercle. Tous les jeunes s'assoient sauf 4 (selon le nombre de participants) qui restent debout. Tout au long de l'exercice, seuls 4 joueurs peuvent être debout en même temps. L'ensemble des participants ont l'interdiction de se parler, la communication doit se faire de manière non verbale.

ÉTAPE 2

Toutes les 10 secondes, tapez dans vos mains ou lancez un « top ! ». Les 4 joueurs debout se rassoient et doivent être immédiatement remplacés par 4 nouveaux joueurs.

DÉBRIEF

Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ?

Est-ce que ça a été facile ou difficile ? Pourquoi ?

Qu'avez-vous mis en place pour réussir à communiquer de façon non verbale ?

Qu'est-ce que vous retirez de cette activité ? Qu'avez-vous appris ?

VARIANTE

Adaptez le nombre de joueurs devant se lever selon le nombre de jeunes.
Par exemple pour 10 sportifs/4 joueurs debout ; pour 6 sportifs/2 joueurs debout.

#5

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE JEU DES POINTS COMMUNS

OBJECTIFS

#cohésion de groupe
#développer des liens sociaux

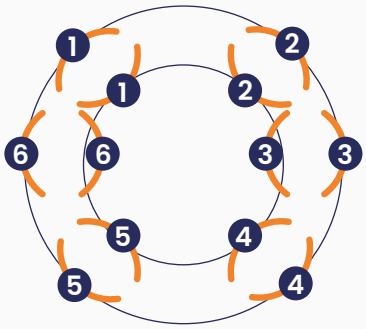
10 min

Aucun

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Formez deux cercles en suivant l'exemple ci-dessous (chaque jeune doit regarder un autre jeune) :



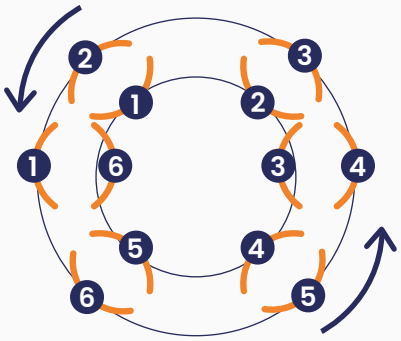
ÉTAPE 2

Donnez un exercice d'échauffement à réaliser (montée de genoux, talons-fesses, articulations, étirements ...).

Pendant l'exercice, le jeune doit trouver un point commun avec celui en face de lui.

ÉTAPE 3

Les jeunes du cercle extérieur se déplacent et s'arrêtent face à une nouvelle personne.



ÉTAPE 4

Donnez un nouvel exercice d'échauffement à réaliser.

Les jeunes trouvent un point commun avec la nouvelle personne en face d'eux.

Continuez cette activité le temps de réaliser l'ensemble des exercices d'échauffement qui peuvent se faire sur place.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes s'il a été facile ou difficile d'identifier un point commun.
Ont-ils découvert et appris de nouvelles choses ?
Que retirent-ils de cette activité, des échanges avec leurs camarades ?
En quoi cette activité est-elle utile pour la suite dans leur pratique sportive ?

VARIANTE

Il est possible de donner des thèmes à chaque fois (musique, série TV, famille, école, loisirs ...).

#6

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE NŒUD HUMAIN

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #capacité d'écoute #communiquer efficacement
#développer des attitudes et comportements d'entraide et de coopération

10 min

Aucun

Le nœud humain est une activité qui permet aux jeunes de mieux comprendre ce que signifie communiquer, résoudre un problème, coopérer, s'entraider afin d'attendre un but commun.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Formez des groupes de 6 à 12 jeunes maximum.

ÉTAPE 2

Les jeunes forment un cercle rapproché, tendent leurs bras devant eux et saisissent deux mains de deux personnes différentes, mais pas celles de leurs voisins. Chaque main doit tenir une seule autre main.
Le nœud se forme. Les jeunes doivent réussir à se dénouer sans se lâcher les mains. Ils ont le droit de parler.

APPROUVÉ

Activité approuvée par les jeunes du Pays Seine-et-Tilles et du CS Fontaine-lès-Dijon – Côte-d'Or

DÉBRIEF

Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ?
Est-ce que ça a été facile ou difficile ? Pourquoi ?
Qu'est-ce qui a facilité ou au contraire posé problème dans la résolution du nœud humain ?
Que retirez-vous de cette activité ?
Qu'avez-vous appris ?
Comment pouvez-vous communiquer plus clairement ensemble sur le terrain ?
Comment éviter les communications qui parasitent l'objectif à atteindre ?
En quoi cette activité est-elle utile pour la suite dans votre pratique sportive ?

VARIANTE

Cette activité peut être jouée de façon plus compétitive : tous les groupes commencent l'activité en même temps pour être le premier à démêler leur nœud et à reformer le cercle. Si un membre du groupe lâche une main, le groupe doit recommencer dès le début. Vous pouvez mettre un gage à l'équipe perdante.

Pour augmenter le niveau de difficulté, vous pouvez bander les yeux de certains jeunes ou demander le silence complet.

Si vous avez un grand groupe (au moins 20 jeunes), vous pouvez former deux nœuds humains et définir deux joueurs « observateurs » (joueur A et joueur B). Le joueur A doit guider les membres du nœud humain 1 pour se démêler et le joueur B doit guider les membres du nœud humain 2. Le premier qui a réussi à démêler son nœud humain a gagné.

#7

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE JEU DE LA CORDE ET DU CARRÉ PARFAIT

OBJECTIFS

#cohésion de groupe **#capacité d'écoute**
#communiquer efficacement

30 min

une corde (entre 5 et 10m)
et un foulard par jeune

Le jeu de la corde et du carré parfait est une activité participative au cours de laquelle un groupe doit réaliser un carré parfait à l'aide d'une corde.

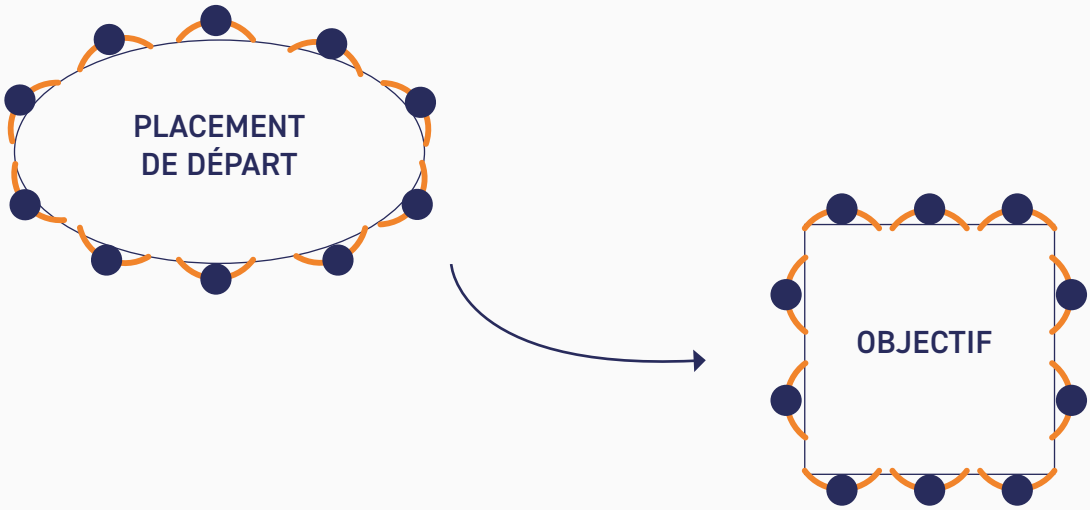
ACTIVITÉ

ÉTAPE 1 CRÉER LES GROUPES

Désignez deux jeunes « observateurs ». Ils devront repérer les attitudes, la dynamique du groupe, les leaders, conflits, les contributions aidantes ou au contraire freinantes dans la résolution de l'activité. Les autres jeunes seront « acteurs » (au moins 8).

ÉTAPE 2 MISE EN PLACE

Les « acteurs » se placent en cercle les yeux bandés.
Donnez-leur une corde qu'ils tiennent des deux mains.
Ils ont 10 minutes pour former un carré avec la corde, sans la lâcher. Ils peuvent parler.
Les observateurs s'installent de façon à ne pas gêner l'activité. Ils ne doivent pas parler.



DÉBRIEF

Le faire en 2 étapes :

- les « acteurs » vont d'abord pouvoir expliquer leurs ressentis, décrire les comportements et actions mises en œuvre pour atteindre l'objectif.
- ensuite, les observateurs peuvent expliquer ce qu'ils ont vu, leurs analyses (réussites, difficultés), mettre en avant les attitudes et stratégies qui ont été mises en place ou qui auraient pu l'être.

Que retirent-ils de cette activité et des échanges avec leurs camarades ?

En quoi cette activité est-elle utile pour la suite dans leur pratique sportive ?

Quels autres éléments pourraient aider à mieux jouer en équipe ?
(Réponses possibles : garder son calme, communiquer sans crier, être à l'écoute des autres, ...).

VARIANTE

Varier bander/ne pas bander les yeux et parler/sans parler selon la difficulté souhaitée.

#8

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE JEU DES QUALITÉS

OBJECTIFS

#cohésion de groupe
#communiquer efficacement
#développer des liens sociaux

10 min

Un ballon/ une balle
(ou autre matériel qui peut être lancé)

Identifier ses qualités, celles des autres et les exprimer peut améliorer la satisfaction personnelle, renforcer la confiance en soi, donner un regard positif sur soi et sur les autres. Cela permet de renforcer la cohésion d'un groupe et l'esprit d'équipe. Cet exercice permet aussi de reconnaitre que chacun a des qualités qu'il peut révéler.

Cette activité nécessite que le groupe se connaisse un minimum.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Placez les jeunes en cercle. Si le groupe est trop important, formez plusieurs cercles puis faites tourner les joueurs.

ÉTAPE 2

Lorsqu'un jeune fait une passe avec une balle à un autre jeune, il devra en même temps lui attribuer une qualité.

Les qualités peuvent concerner le sport (« tu dribbles bien », « tu es rapide », « tu donnes de bons conseils », ...) ou la vie quotidienne (« tu es drôle », « tu es gentil », « tu dessines bien », ...). Pour éviter qu'un jeune ne reçoive pas de qualité, vous pouvez donner la consigne de ne pas faire la passe à un jeune qui a déjà reçu la balle.

Activité approuvée par les jeunes du Réveil Basket Is-sur-Tille - Côte-d'Or

APPROUVÉ

#8

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

DÉBRIEF

Qu'avez-vous ressenti quand on vous a donné une qualité ? Et quand vous en avez donné une ? Est-il plus agréable de recevoir ou de donner une qualité ? À quoi sert d'exprimer les qualités des autres ? Avez-vous trouvé cela gênant de donner les qualités à l'autre ?

Demandez-leur également de réfléchir à leurs propres qualités avant de se coucher.

VARIANTE

Utilisez cet exercice pour débriefer après un match et exprimer ce qu'on a apprécié chez l'autre durant le match.

#9

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

SAUTE GAINAGE

OBJECTIFS

#cohésion de groupe **#communiquer efficacement**

15 min

Ballon et chasubles

Il s'agit d'un jeu d'échauffement qui permet aux enfants et aux jeunes de développer l'entraide, la coopération et la résolution de problème.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Définissez un espace en fonction du nombre de joueurs.

ÉTAPE 2

Faites deux équipes. L'équipe composée de joueurs « attaquants » devra toucher les joueurs « défenseurs » à l'aide d'un ballon. Quand un joueur défenseur est touché, il se met en position de gainage. Les autres joueurs défenseurs peuvent le délivrer en sautant par-dessus. Il pourra ensuite de nouveau courir et éviter de se faire toucher par les attaquants.

ÉTAPE 3

Le jeu s'arrête quand tous les défenseurs sont immobilisés.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes de faire un retour sur leurs ressentis. Quelles difficultés rencontrées (pour les attaquants et défenseurs) ? Qu'est-ce qui les a aidés à atteindre l'objectif / résister ? Comment ont-ils procédé ? Est-ce qu'ils ont changé de comportement et stratégie en cours d'exercice ?

Demandez en quoi cette activité est utile dans la pratique du sport. (Réponses possibles : la communication, la mise en place d'une stratégie pour atteindre son but...).

VARIANTE

Vous pouvez modifier la taille des groupes, le nombre d' « attaquants » et « défenseurs », le nombre de ballons pour les attaquants, la délimitation de l'espace.

#10

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE DÉFI PHOTO

OBJECTIFS

#cohésion de groupe **#communiquer efficacement**
#développer des liens sociaux

10 min

Tout le matériel à disposition

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Dites aux jeunes qu'ils ont 10 minutes maximum pour faire la photo la plus originale et drôle possible en utilisant tout le matériel disponible qu'ils souhaitent.

Pendant ce temps, observer comment les jeunes collaborent, s'entraident, s'écoutent. Est-ce qu'il y a des leaders, des extravertis et d'autres jeunes plus introvertis ?

ÉTAPE 2

Quand ils sont en place, prenez la photo.

DÉBRIEF

Vous pouvez leur demander s'ils ont aimé cet exercice. Est-ce que chacun est satisfait de la photo ? Est-ce que chacun a réussi à s'exprimer et s'affirmer dans le groupe ? Est-ce que certains jeunes ne se sont pas sentis écoutés par le groupe ?

Vous pouvez ensuite faire le lien entre ce défi photo et l'importance de l'écoute, l'entraide, la coopération dans la pratique du sport.

Après ce débrief, pour finir sur une note positive, proposez aux jeunes de partager la photo avec eux et leurs parents.

VARIANTE

Vous pouvez proposer aux jeunes de prendre une photo de groupe où tous les joueurs miment une émotion (la colère, la tristesse, la peur, la joie, ...). Les photos peuvent également être imprimées et affichées dans la salle

#10

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

APPROUVÉ

Activité approuvée par les jeunes du Réveil Basket Is-sur-Tille - Côte-d'Or

#11

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE PARCOURS À L'AVEUGLE

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #communiquer efficacement

10 min

Chasubles

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Expliquez aux jeunes le but de l'activité : les yeux fermés, réussir à atteindre le point d'arrivée déterminé en étant guidé par un camarade.

ÉTAPE 2

Formez des binômes et demandez à l'un des deux de se bander les yeux à l'aide d'une chasuble. Celui qui n'a pas les yeux bandés peut donner des indications simples : « à droite », « à gauche », « tout droit », « stop ».

ÉTAPE 3

Donnez le départ et observez comment les jeunes se comportent entre eux.

ÉTAPE 4

L'activité se termine lorsque tous les jeunes ont atteint au point d'arrivée.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes d'exprimer leurs ressentis : quelles difficultés ont-ils rencontrées ? Est-ce qu'il a été facile de faire confiance, d'être à l'écoute et se concentrer sur la voix de son camarade ? Ont-ils été stressés ? Qu'est-ce qui les a aidés à gérer leur stress ? Qu'est-ce qui les a aidés à atteindre l'objectif ?

Que retirent-ils de cette activité ? Qu'ont-ils appris ?

En quoi cette activité est utile pour la suite dans leur pratique sportive ?

VARIANTE

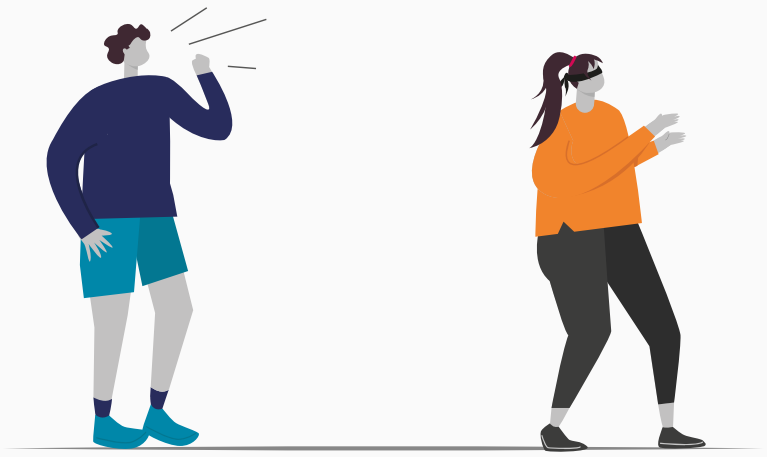
Pour corser l'exercice, il est possible d'interdire la communication orale et de diriger en touchant l'épaule droite, l'épaule gauche et la tête (« stop »).

Il est également possible de donner un objectif, comme un défi : atteindre en premier le point d'arrivée, mais attention sans toucher un autre jeune sinon les binômes sont éliminés.

Vous pouvez également leur demander, par équipe, de ramasser un maximum de balles, volants ou autres objets.

ASTUCE

Le point de départ et d'arrivée du parcours peuvent être les lignes d'un terrain de sport ou d'une piste par exemple. Vous pouvez également demander aux jeunes de dribbler, conduire leur balle, ajouter des haies...



#12

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

ET TOI, T'EN PENSES QUOI ?

OBJECTIFS

#cohésion de groupe **#savoir penser de façon critique**

10 min

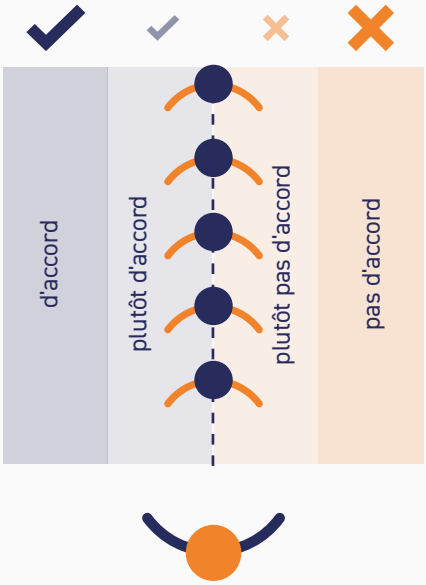
Aucun

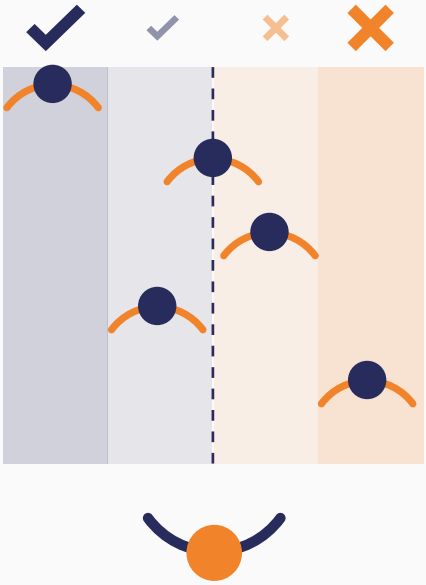
Au cours de cette activité, les jeunes doivent réagir à des phrases relatives à l'entrainement ou à la compétition. Cet exercice leur permettra de donner leur avis, et vous permettra également de sonder les jeunes sur des éléments utiles pour votre pratique.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Placez les jeunes sur une ligne imaginaire (ou une ligne d'un terrain) et mettez-vous face à eux. Expliquez les consignes : « si vous êtes d'accord avec la phrase, placez-vous sur ma gauche, si vous n'êtes pas d'accord, placez-vous sur ma droite ». Il est aussi possible de rester sur le milieu lorsqu'on hésite, ou de nuancer sa réponse en fonction de sa place sur le terrain.





ÉTAPE 2

Énoncez des phrases et demandez aux jeunes de se positionner soit à votre gauche s'ils sont en accord avec la phrase ou à votre droite s'ils ne sont pas d'accord.

Exemple de phrase :

- Je trouve qu'il y a une bonne ambiance aux entrainements
- J'apprends beaucoup à l'entrainement
- J'aide régulièrement à ranger le matériel
- Je me sens respecté par tous
- J'aimerais faire de la compétition
- Je suis satisfait de ma compétition
- J'arrive facilement à gérer mon stress
- Je me sens encouragé pendant la compétition

La liste n'est pas exhaustive, à vous de choisir et d'inventer les phrases qui vous paraissent les plus judicieuses !

DÉBRIEF

Est-ce qu'il a été difficile de se positionner devant les autres ?

Est-ce que parfois vous avez changé de place pour suivre les réponses des autres (= influence) ?

Est-ce que vous arrivez à penser de façon critique, à prendre du recul, à exprimer librement votre opinion ?

En quoi cette activité peut être intéressante à refaire ?

ASTUCE

Les jeunes peuvent se déplacer en faisant des gammes athlétiques ou en conduite de balle par exemple.

#13

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

OURS POLAIRES SUR LA BANQUISE

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #communiquer efficacement

5 à 10 min

Plots, tapis de sol ou autre matériel pour délimiter un espace

ACTIVITÉ[2]

Le but du jeu est de tenir le plus longtemps possible sur un espace qui se réduit !

ÉTAPE 1

Regroupez les jeunes et expliquez-leur le but du jeu : tenir le plus longtemps possible sur un espace qui se réduit.

ÉTAPE 2

Les jeunes deviennent des ours polaires et circulent dans l'espace (la banquise). Choisir un signal de ralliement. Au signal, les ours doivent se réunir et tenir sur l'espace délimité (avec des plots, tapis, ...). Au fur et à mesure du jeu, rétrécissez l'espace de jeu. Les ours polaires doivent s'arranger pour tenir les uns contre les autres et ne perdre aucun camarade. Laissez le temps aux joueurs d'organiser leur stratégie pour rester ensemble (pyramide humaine, ...).

ÉTAPE 3

Le jeu se termine quand vous jugez que les participants ne peuvent pas faire mieux.

[2] Issue de la « boîte à outils pour une éducation positive » - Scholavie

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes en quoi cette activité est utile : pourquoi fait-on cette activité ? Qu'est-ce qui a été difficile ou facile ? Comment ont-ils communiqué ? Ont-ils réussi à s'entendre, à faire équipe ? Quels liens peuvent-ils faire entre cet exercice et leur cohésion d'équipe dans le cadre de la pratique sportive ?

> *« Cette activité permet de se mettre en mouvement pour faire un échauffement, exercice très ludique et intéressant, possible de varier les supports d'espace »*
>
> ***Promotion BPJEPS APT 2024-2025 CREPS Bourgogne-Franche-Comté***

#14

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

DES CHIFFRES ET DES LETTRES

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #communiquer efficacement

15-20 min

Aucun

L'objectif de cette activité est de laisser les jeunes former des lettres ou des chiffres en se mettant d'accord sur leur positionnement.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Regroupez les jeunes. Quand vous voudrez, annoncez un chiffre ou une lettre. Les joueurs doivent former le chiffre ou la lettre le plus rapidement possible en se déplaçant dans l'espace et en échangeant entre eux.

ÉTAPE 2

Reproduisez le jeu 3 fois avec des lettres ou des chiffres différents. Pendant ce temps observez les comportements des jeunes : les leaders, les suiveurs, les gestes, les paroles...

Activité approuvée par l'équipe du Réveil Basket Is-sur-Tille - Côte-d'Or, qui forme la lettre « K »

ÉTAPE 3

Renouvelez l'exercice mais cette fois, les jeunes n'ont pas le droit de se parler ! Ils doivent utiliser la communication non verbale pour se mettre d'accord et former la lettre ou le chiffre demandé.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes en quoi cette activité est utile. Pourquoi avons-nous fait cet exercice ? Pour travailler quoi ? Certaines lettres ont-elles été plus faciles à réaliser que d'autres ? Qu'est-ce qui a fonctionné dans votre communication ? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné ? Est-ce que communiquer sans parler a été plus difficile ? Pourquoi ? Quelles sont les stratégies mises en place pour y arriver ? Interrogez-les sur le parallèle entre l'exercice et leur comportement lors des entrainements ou sur le terrain.

VARIANTE

Il est possible de demander aux joueurs de représenter un objet en lien avec le sport : ballon, raquette, volant de badminton, ...

#15

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE CHEF D'ORCHESTRE

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #communiquer efficacement

15-20 min

Aucun

Le chef d'orchestre est une activité qui permet aux enfants et aux jeunes de mieux comprendre ce que signifie communiquer, résoudre un problème, coopérer, s'entraider afin d'atteindre un but commun.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Faites deux équipes et définissez le nombre de points gagnants
(ex : manche en 5 points).

ÉTAPE 2

Nommez un certain nombre de parties du corps pouvant toucher le sol
(ex : 5 mains, 9 pieds, 3 genoux, 2 coudes...).

ÉTAPE 3

Dès que vous lancez un « top ! », les jeunes doivent accomplir le plus rapidement possible la consigne donnée.

ÉTAPE 4

Le premier groupe qui y parvient crie « Stop ». S'ils ont réussi, ils marquent un point. S'ils se sont trompés, le point est donné à l'équipe adverse. L'équipe vainqueure propose un gage pour l'équipe perdante (par exemple un aller-retour de terrain ou 10 sauts groupés).

ÉTAPE 5

Au cours de l'activité, observez le comportement des deux équipes. Leur façon de communiquer, de se faire entendre, si certains s'affirment comme des leaders, ou si d'autres restent en retrait,...
Ces éléments seront utiles pour le débrief.

#15

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

APPROUVÉ

Activité approuvée par le CS Fontaine-lès-Dijon Handball - Côte-d'Or, et par l'Entente Jura Centre Athlétisme

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes d'exprimer leur ressenti : quelles difficultés ont-ils rencontrées ? Qu'est-ce qui les a aidés à atteindre l'objectif ? Comment ont-ils procédé ? Est-ce qu'ils ont changé de comportements et stratégies en cours d'exercice ?

En quoi cette activité est utile pour la compétition ? Que peut-on en retenir ? (capacité à s'adapter...). Comment pouvons-nous communiquer plus clairement ensemble sur le terrain ? Y a-t-il d'autres éléments que nous avons vus dans ce jeu qui pourraient vous aider à mieux jouer en équipe ? (Réponses possibles : garder son calme, communiquer sans crier, être à l'écoute des autres...).

VARIANTE

Vous pouvez indiquer simplement un nombre d'appuis au sol sans spécifier la partie du corps. Dans ce cas c'est aux jeunes de se mettre d'accord sur les parties à utiliser.

> *« Compétition agréable entre 2 groupes, jeu dynamique qui demande de la réflexion collective et met en jeu la coordination motrice »*
>
> ***Mathias Ferreux – CS Fontaine-lès-Dijon Handball***

#16

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

BOMBE BOUCLIER

OBJECTIFS

#cohésion de groupe #résoudre des difficultés

10 min

Aucun

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Regroupez les jeunes dans un espace délimité par des plots ou des lignes au sol (espace d'environ 10m x 10m selon la taille du groupe)

ÉTAPE 2

Énoncez la consigne : « chacun va choisir dans sa tête et en secret un autre joueur qui sera « sa bombe » et un autre joueur qui sera « son bouclier ». À mon top, vous allez marcher dans l'espace, votre objectif est que votre joueur « bouclier » soit toujours placé entre vous et votre joueur « bombe », votre joueur « bouclier » doit vous protéger de votre joueur « bombe ». »

ÉTAPE 3

Lancez le top. Invitez les jeunes à marcher tranquillement dans l'espace. Ils doivent essayer d'échapper à la « bombe » en étant derrière le « bouclier » dans l'espace de jeu (inutile de « coller » les joueurs, il faut simplement être dans un alignement bombe/bouclier/joueur pour rester protégé). Vous remarquerez que le rythme de la marche a tendance à devenir de plus en plus rapide.

APPROUVÉ

Activité approuvée par le Réveil Basket Is-sur-Tille - Côte-d'Or

ÉTAPE 4

À votre top, les joueurs doivent se figer, ils n'ont plus le droit de marcher. Prenez alors un moment pour demander à chacun qui est sa bombe et son bouclier et vérifier tous ensemble que les joueurs sont bien protégés. Ceux qui ne sont pas protégés ont perdu.

#16

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

DÉBRIEF

Qu'avez-vous pensé de cette activité ? L'avez-vous trouvée difficile ? Quel lien pouvez -vous faire avec votre pratique sportive (ex : être attentif au placement des co-équipiers ou des adversaires...) ?

VARIANTE

Chaque joueur décide d'être soi-même un bouclier et choisit dans sa tête la personne à protéger, ainsi que la personne qui sera la bombe dans l'exercice. Au signal de l'animateur, les joueurs qui continuent de marcher doivent se placer entre la bombe et la personne à protéger.

ASTUCE

Les jeunes sportifs peuvent faire cette activité en dribblant avec un ballon par exemple.

#17

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

QUELLES SONT NOS VALEURS ?

OBJECTIFS

#cohésion de groupe
#connaissance de soi

15 min

Cartes « valeurs » (à imprimer ou à montrer)
+ une feuille et un stylo (optionnel)

Les valeurs d'une personne reflètent ce qui lui tient à cœur. Elles répondent et fondent un bon nombre de ses décisions, choix, comportements et actions au quotidien. Pour améliorer la cohésion d'équipe, il est utile de se relier aux autres en faisant émerger les valeurs communes (de préférence en début d'année).

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Disposez les cartes « valeurs » ou montrez la page suivante et invitez à tour de rôle les jeunes à choisir une valeur et à expliquer en quoi et comment cette valeur est importante, selon eux, pour le bon fonctionnement du groupe.

ÉTAPE 2

Proposez aux jeunes d'illustrer la valeur avec un exemple concret. Cela peut être difficile au départ, vous pouvez participer et commencer.

ÉTAPE 3

Échangez sur les valeurs qui posent question (accord/désaccord, besoin de clarification, ...).

ÉTAPE 4

Notez sur une feuille les valeurs nommées et indiquez celles qui sont choisies plusieurs fois. Ces valeurs pourront devenir un support pour une charte commune. L'objectif n'est pas d'arriver à un accord parfait mais de se mettre d'accord sur les valeurs avec lesquelles le groupe décide d'avancer. Vous pourrez afficher la feuille ou la ressortir de temps en temps.

DÉBRIEF

Est-ce qu'il a été difficile de choisir une valeur ? Est-ce que des valeurs sont plus difficiles à comprendre que d'autres ? Dans quelles situations de la vie quotidienne utilisez-vous cette valeur ?

#17

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
SUCCÈS

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
GENTILLESSE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
ÉGALITÉ

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
OUVERTURE D'ESPRIT

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
BIENVEILLANCE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
RESPONSABILITÉ

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
RECONNAISSANCE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
EMPATHIE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
HUMILITÉ

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
AMBITION

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
POLITESSE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
AMITIÉ

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
SOLIDARITÉ

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
HONNÊTETÉ

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
PERSÉVÉRANCE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
RESPECT DE SOI

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
ESPRIT D'ÉQUIPE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
CONFIANCE EN SOI

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
COURAGE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
PASSION

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
AMUSEMENT

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
AVENTURE

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
RESPECT DES AUTRES

QUELLES SONT NOS VALEURS ?
INDULGENCE

#18

FAVORISER LA COHÉSION DE GROUPE ET LA COMMUNICATION

LE JEU DU MIROIR

OBJECTIFS

#cohésion de groupe **#développer des liens sociaux**

10-15 min

Aucun

Le jeu du miroir est une activité qui permet aux jeunes de créer du lien, d'apprendre à coopérer, de développer la communication non verbale et de favoriser l'expression corporelle et la créativité.

ACTIVITÉ

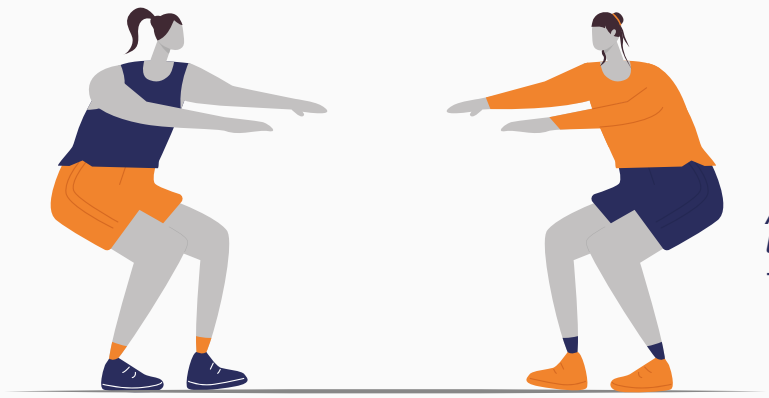
ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes de se mettre en binôme et de se répartir avec leur binôme dans la salle en se mettant face à face (laisser environ 1 mètre – 1,50 mètres entre chaque jeune du binôme).

ÉTAPE 2

Un jeune par binôme (« le modèle ») va réaliser des mouvements (déplacement d'un côté – de l'autre ; montées de genoux ; talons-fesses, squats, ...) et comme devant un miroir, l'autre jeune du binôme doit reproduire le mouvement.

Puis inverser les rôles, c'est à l'autre jeune de devenir « modèle » et de réaliser des mouvements (différents de ce qui a déjà été proposé).



APPROUVÉ

Activité approuvée par l'Alliance Judo Besançon Est - Doubs

VARIANTE

Possibilité de réaliser le même exercice avec du matériel (swiss ball, cerceau ...)

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes : cela a été facile ou difficile de trouver des exercices à réaliser ? De suivre en miroir les exercices ?

En tant que modèle ont-ils adapté leurs mouvements en fonction de leur binôme ? (Rendre l'exercice plus facile, plus difficile, changer d'exercice)

Qu'est-ce qu'ils retirent de cette activité ?

En quoi cette activité est utile pour la suite dans leur pratique sportive ?

#19

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

GESTION DES ÉMOTIONS ET DU STRESS PAR L'IMAGERIE MENTALE

« Il n'y a pas besoin d'être préparateur mental pour faire des exercices de préparation mentale. À un moment il faut sauter le pas. J'ai lu mon petit texte, j'ai pris le temps, il faut se lancer. »

Fabien Lefort – Athlétisme (39)

OBJECTIFS

#gestion du stress **#confiance en soi** **#attention à soi**

5 min

Aucun

« L'imagerie mentale se définit comme l'imagination d'une expérience vécue ou inédite à partir d'informations mémorisées liées aux aspects perceptifs, sensitifs et affectifs, en dehors du contexte où cette expérience a eu ou pourrait avoir lieu. L'imagerie mentale implique tous les sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, la sensation de mouvements »[3] .

L'imagerie mentale permet à la fois d'améliorer la technique en imaginant un geste correct, d'augmenter la confiance en imaginant une bonne performance, de perfectionner le plan tactique en imaginant différents scénarios ou de se relaxer en imaginant un endroit tranquille. À vous de changer les scénarios à imaginer.

ACTIVITÉ

Pour chacune des situations :

ÉTAPE 1

Se mettre dans un endroit calme

ÉTAPE 2

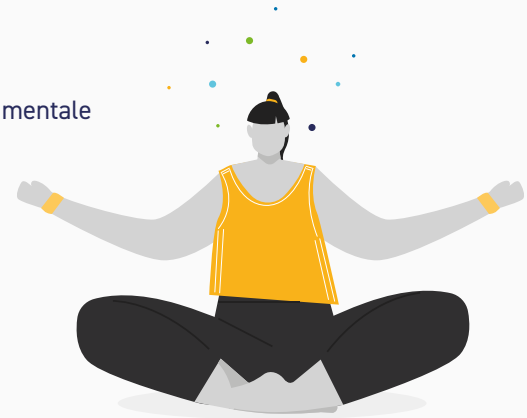
Expliquer l'exercice aux jeunes et l'utilité de l'imagerie mentale

ÉTAPE 3

Lire le scénario

ÉTAPE 4

Après chaque exercice, prévoir un temps de discussion pour revenir à un état attentif à l'entourage.



[3] Définition issue d'un kit d'animation intitulé « De la gestion de l'intégrité à la construction de la performance » créé par la Fédération Française de Voile - 2022

VISUALISER POUR SE RELAXER

> *« Fermez les yeux et prenez 3 respirations profondes afin de se calmer et d'entrer dans un état de relaxation. Visualisez, ensuite, un lieu qui inspire pour vous le calme et la détente : un lieu apaisant où vous vous sentez en sécurité. Essayez de voir ce lieu de manière précise et détaillée (les couleurs, les objets qui s'y trouvent, les sons, les odeurs, ...) ».*

Après quelques instants (1 à 3 minutes le temps que les jeunes puissent visualiser correctement l'image).

> *« Laissez disparaitre cette image comme si un écran noir se présentait à vous, puis revenez ici et maintenant et ouvrez les yeux quand vous le voulez » .*

VISUALISER SA COMPÉTITION

L'objectif est tout simplement de se créer, en amont, sa propre compétition.

> *« Fermez les yeux et prenez 3 respirations profondes afin de se calmer et d'entrer dans un état de relaxation. Visualisez, ensuite, la prochaine compétition de manière précise et détaillée (ce qui vous entoure, les sons, les odeurs, le public, les gestes techniques à réaliser...) ».*

Après quelques instants (1 à 3 minutes le temps que les jeunes puissent visualiser correctement l'image).

> *« Laissez disparaitre cette image comme si un écran noir se présentait à vous, puis revenez ici et maintenant et ouvrez les yeux quand vous le voulez »*

VISUALISER POUR ÉVACUER LE STRESS

Demandez aux jeunes quelle est l'intensité de leur stress sur une échelle de 1 à 5.

Lentement, donnez les instructions suivantes :

> *« Fermez les yeux. Identifiez les signes physiques du stress. Peut-être que votre cœur bat plus vite que d'habitude, que vous avez mal au ventre, ou la bouche sèche ... ?*
>
> *Projetez mentalement ces signes devant vous. Donnez-leur une couleur et une taille.*
>
> *Imaginez une boule dans laquelle vous enfermez tous ces signes. Prenez virtuellement cette boule entre vos mains. Jetez-la derrière votre épaule ou loin devant vous, de toutes vos forces.*
>
> *Quand vous êtes prêts, ouvrez les yeux ».*

Demandez aux jeunes de partager leur niveau de stress après la visualisation.

#20

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

RELAXATION ET GESTION DU STRESS

OBJECTIFS

#gestion du stress #confiance en soi #attention à soi

5 min par activité

Aucun

La respiration est un élément central dans la gestion des émotions et du stress, l'attention à soi et la concentration, ou encore la récupération.

ACTIVITÉS

ACTIVITÉ 1 RESSENTIR LA RESPIRATION

ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes de se coucher sur le dos, de fermer les yeux, de mettre une main sur le ventre et de laisser aller leur respiration (inconsciente et automatique).

ÉTAPE 2

Prenez un chrono et demandez aux jeunes de compter le nombre de respirations en l'espace d'une minute.

ÉTAPE 3

Demandez-leur maintenant de réaliser une respiration lente et calme : inspirez profondément sur 2-3 secondes et soufflez sur 5-6 secondes tout en ressentant les mouvements du ventre. Les jeunes ne doivent à aucun moment bloquer leur respiration.

Expliquez qu'ils vont devoir parvenir à respirer moins de 10 fois par minute pendant 3 minutes.

ACTIVITÉ 2 BULLE

Organiser un temps de respiration pour rester concentré et évacuer les facteurs de stress extérieurs.

ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes d'adopter une position confortable assise ou couchée et de fermer les yeux.

ÉTAPE 2

Lire le texte : « *Sois attentif à ta respiration, en particulier ta respiration abdominale. Concentre-toi uniquement sur l'expiration. Expire lentement par la bouche jusqu'à ce que tu n'aies plus d'air dans le ventre. L'inspiration par le nez est beaucoup plus courte et se fait toute seule. Sens comme la tension dans ton corps diminue à chaque expiration et comme tu deviens plus calme. Répète l'exercice entre 3 et 5 fois. Crée une bulle protectrice imaginaire dans laquelle tu es totalement protégé du monde extérieur. Aucun facteur interférent (spectateur, météo, adversaire, bruit) ne peut y pénétrer. Transfère cette image de la bulle dans la réalité. Chaque fois que tu en ressens le besoin, entre dans ta bulle. Respire deux ou trois fois profondément et imprègne-toi de cette image.* »

VARIANTE

Utiliser cet exercice pour réguler les émotions au quotidien, par exemple quand un sportif s'énerve.

ACTIVITÉ 3 COHÉRENCE CARDIAQUE

On parle de cohérence cardiaque car c'est dans une fréquence spécifique que le cœur entre en cohérence de manière optimale.

ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes de rester debout ou de se mettre assis (mais pas couchés). Ils vont devoir respirer 6 fois par minute pendant 5 minutes. Pour cela, ils vont inspirer sur 5 secondes puis expirer sur 5 secondes.

ÉTAPE 2

Aidez-vous d'une application ou guidez les temps d'inspiration et d'expiration afin que chacun respecte bien le rythme.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes comment ils se sentent après cet exercice de relaxation. Est-ce que ça a été facile ou difficile de bien tenir les temps de respiration ?

En quoi cette activité peut être utile pour la suite dans leur pratique sportive ? Est-ce que ça peut les aider à gérer leur stress, évacuer les émotions désagréables ?

ASTUCE

Les activités sont classées par ordre de difficulté.

#21

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

RELÂCHEMENT ÉCLAIR

OBJECTIFS

#gestion du stress et de ses émotions

5 min

Aucun

Cet exercice permet de diminuer le stress ressenti et favorise le relâchement des tensions excessives dès les premières secondes. La relaxation-éclair est une technique qui a l'avantage de produire un effet immédiat.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Le sportif adopte une position confortable, bien droite, debout ou assis

ÉTAPE 2

Lire les instructions suivantes : « *Imagine que tu es une marionnette articulée suspendue à différents fils. Tes bras, tes mains, ta nuque, tes jambes et tes pieds sont suspendus à ces fils. Imagine que quelqu'un coupe subitement tous les fils qui te retiennent. Tu te laisses alors aller complètement en expirant. Toute ta musculature se décontracte de la tête aux pieds* ».

ASTUCE

Par la suite, l'exercice peut être exercé seul par le jeune et en toute situation de stress.

#22

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

ÉVACUER LES SENTIMENTS DÉSAGRÉABLES

OBJECTIFS

#gestion du stress et de ses émotions

10 min

Aucun

Chaque sportif peut avoir des problèmes personnels qui le préoccupent et qui peuvent entraver les performances. Cette activité peut se faire en amont d'un match ou d'une compétition (pour évacuer les sentiments désagréables et se concentrer sur l'objectif).

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Regroupez les jeunes dans le vestiaire ou dans un endroit calme.

ÉTAPE 2

Dites-leur, en prenant votre temps et en faisant des pauses : « *Fermez les yeux. Prenez le temps de penser à ce qui vous préoccupe en ce moment. Maintenant imaginez une boîte dans laquelle vous pourrez mettre tous vos soucis. Imaginez la forme de cette boite, sa couleur, sa texture, sa matière... Prenez chaque souci un par un et déposez-les doucement à l'intérieur de la boite puis refermez-la. Votre boite est là pour garder vos soucis en sécurité, hors de votre esprit, vous n'avez plus à vous en soucier pour le moment. Imaginez un lieu où vous allez déposer la boite le temps de la compétition, un lieu où vous la saurez en sécurité, et déposez-la. Maintenant réouvrez les yeux, la boite est en lieu sûr, loin de vous et du moment présent, vous pouvez maintenant vous concentrer sur la compétition* ».

DÉBRIEF

Après la compétition/l'entrainement, prenez un temps avec les jeunes et demandez-leur s'ils ont réussi à faire abstraction de leurs soucis.

Est-ce qu'ils ont réussi à penser à autre chose ? Est-ce que cette activité a été utile ?

Demandez-leur également comment ils gèrent leurs sentiments désagréables habituellement ? Quelles stratégies utilisent-ils pour évacuer leurs soucis avant une compétition afin d'être bien concentrés et ne pas avoir des pensées parasites ? Cela permet d'avoir un échange plus large et que les jeunes partagent entre eux d'autres actions possibles pour évacuer les sentiments désagréables.

ASTUCE

Le débrief peut se faire pendant le trajet retour, dans le minibus, pendant l'entrainement suivant, il n'y a pas de règle, à vous de trouver le moment le plus propice.

Vous pouvez également faire cette activité en individuel avec un jeune en particulier dont vous savez qu'il est préoccupé par autre chose.

#23

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

GÉRER SON STRESS AVANT UNE COMPÉTITION

OBJECTIFS

#gestion du stress #confiance en soi

15 min

Une feuille et un stylo (optionnel)

Le stress peut s'avérer être utile à la performance lorsqu'il est « bon », mais être aussi handicapant lorsqu'il est « mauvais ». Chacun peut avoir des techniques différentes pour gérer son stress. Prenez le temps avant une compétition d'organiser un temps d'échange avec les jeunes afin d'aborder la gestion du stress.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes s'ils ressentent du stress et comment ce stress se manifeste dans leur corps, leur attitude.

ÉTAPE 2

Posez-leur des questions pour échanger. Par exemple : « Est-ce qu'on a tous la même façon de réagir face au stress ? » « Est-ce que vous trouvez que le stress est quelque chose de positif ? Pourquoi ? » « Pourquoi on stresse avant une compétition ? »

ÉTAPE 3

Demandez-leur de partager leurs techniques pour gérer le stress et les noter, si vous le souhaitez, sur une feuille qui pourra ensuite être partagée à tous.

ÉTAPE 4

Donnez-leur des astuces pour s'apaiser, se concentrer et mieux maîtriser leur stress :

- Préparer son équipement la veille de la compétition
- Respecter une certaine routine les heures qui précèdent
- Avoir ses petites habitudes rassurantes (porter les mêmes chaussettes, les mêmes sous-vêtements, manger la même chose, ...)
- Écouter de la musique
- Pratiquer un exercice d'imagerie mentale[4] et de visualisation
- Pratiquer un exercice de respiration[5]
- Relativiser l'importance de la compétition

[4] Voir Fiche #19 « Gestion des émotions et du stress par l'imagerie mentale »
[5] Voir Fiche #20 « Relaxation et gestion du stress »

#23

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

DÉBRIEF

Quelles astuces pourriez-vous utiliser avant la prochaine compétition ?

Dans quelle situation de la vie quotidienne ressentez-vous du stress ? Que faites-vous dans ces moments-là pour gérer votre stress ?

Rappelez l'importance de se poser ces questions en amont de la compétition pour s'y préparer et réussir à gérer son stress le jour J.

ASTUCE

Cet exercice peut aussi se faire en individuel.

APPROUVÉ

Activité approuvée par le CS Fontaine-lès-Dijon Handball - Côte-d'Or

#24

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

FREIN AUX PENSÉES PARASITES

OBJECTIFS

#gestion du stress #confiance en soi
#capacité d'attention à soi

5 min

Aucun

Cette activité permet d'aider le sportif à gérer le stress, à interrompre le flux de pensées parasites qui envahissent son esprit. Cela va aider le jeune à se concentrer sur les actions à réaliser.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Expliquez aux jeunes le principe :

> *« Dès que vous pensez à autre chose pendant l'entrainement comme vos devoirs, le contrôle du lendemain, un problème avec des amis, du stress ... dites-vous dans votre tête qu'il s'agit d'une pensée parasite, désagréable. Laissez ensuite cette pensée s'évanouir et reconcentrez-vous sur l'action présente en inspirant une fois profondément ».*

ÉTAPE 2

Dites aux jeunes d'appliquer cela pendant la durée de l'entrainement ou de la compétition.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes s'ils ont réussi à se rendre compte des pensées parasites ou désagréables ? Est-ce que ça leur arrive souvent de penser à autre chose pendant un entrainement ou une compétition ? Est-ce qu'ils ont appliqué la consigne pour se concentrer de nouveau sur l'action présente ? En quoi cette technique est utile pour la suite ?

VARIANTE

Vous pouvez appliquer cela aux pensées désagréables : « je suis nul », « j'ai encore raté », « j'y arriverai jamais », ...

ASTUCE

Pour que l'exercice soit véritablement efficace en compétition, il doit avoir été exercé régulièrement à l'entrainement.

#25

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

UNE SITUATION DONT JE SUIS FIER !

OBJECTIFS

#confiance en soi #connaissance de soi et de ses forces

#s'évaluer positivement

10 min

Aucun

Être fier de soi, avoir une bonne estime de soi permet d'être plus heureux et de se sentir bien. Pour autant, ce n'est pas toujours facile d'avoir un jugement positif et une attitude bienveillante envers soi-même, d'autant plus si notre prestation lors d'une compétition n'est pas à la hauteur de notre attente.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Placez les jeunes de façon à ce que chacun puisse s'exprimer devant le groupe (en cercle, ...).

ÉTAPE 2

Demandez aux jeunes de citer une situation, un moment, un comportement qui s'est déroulé lors de la dernière compétition ou du dernier match et dont ils sont fiers.

Exemple : sa performance globale, une action en particulier, de ne jamais avoir baissé les bras, d'avoir été fair-play,...

DÉBRIEF

Lorsque tout le monde s'est exprimé devant le groupe, demandez-leur comment ils se sentent à présent ? Est-ce que ça a été facile ou difficile de trouver une situation et pourquoi ? Comment ils envisagent la suite ? Comment valoriser ces situations ?

VARIANTE

Si le groupe de jeunes est trop important, vous pouvez former des binômes où chaque jeune raconte à l'autre la situation dont il est fier. Ensuite, faites le débrief en groupe.

Vous pouvez leur demander de donner des situations pour lesquelles ils ont été fiers des autres.

#26

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

AVOIR UNE ATTITUDE POSITIVE

OBJECTIFS

#confiance en soi #conscience de ses émotions

5-10 min

Aucun

ACTIVITÉ

Dans cet exercice, nous allons explorer comment une attitude physique peut avoir un impact sur notre mental.

ÉTAPE 1

Regroupez les jeunes et demandez-leur de se mettre debout. Expliquer que selon l'émotion que l'on ressent, tout notre corps prend une attitude différente : notre visage, notre voix, notre dos...

ÉTAPE 2

Dites aux joueurs : *« relâchez les épaules, laissez tomber les bras, sentez-les tout mous, la tête qui regarde vers le bas, ... »*. Laissez-leur quelques minutes puis demandez : *« quelle est la sensation ? »*. Laissez les jeunes s'exprimer sur leurs ressentis.

ÉTAPE 3

Après le temps de partage, dites-leur *« maintenant, relevez la tête, redressez les épaules, gardez le dos droit, respirez plus lentement... sentez un sourire s'installer en vous... »*. Laissez-leur quelques minutes puis demandez : *« quelle est la sensation ? »*. Laissez les jeunes s'exprimer sur leurs ressentis.

ÉTAPE 4

Pour clore l'exercice, en repartant sur le terrain, dans les vestiaires ou chez eux, demandez-leur de marcher en étant fiers d'eux et heureux.

DÉBRIEF

Après le temps de partage, demandez aux jeunes : « Quelle attitude doit-on avoir ? ». « En quoi notre attitude physique a-t-elle un impact sur notre mental ? », « Quelle position était la plus agréable et pourquoi ? ». Vous pouvez valoriser les attitudes positives (ne jamais abandonner, relever la tête malgré un échec, être fier de notre engagement, « tout donner », rester fair-play / avoir un bon comportement, se soutenir les uns les autres dans la victoire comme dans la défaite...).

> *« Cet exercice est parfait en fin de séance, après une victoire ou un bon entrainement ! »*
>
> ***Promotion BPJEPS APT 2024-2025 CREPS Bourgogne-Franche-Comté***

#27

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

LE SENTIMENT DU GAGNANT

OBJECTIFS

#confiance en soi #capacité d'attention à soi

10 min

Aucun

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes de s'installer confortablement, de fermer les yeux et de respirer calmement à un rythme régulier.

ÉTAPE 2

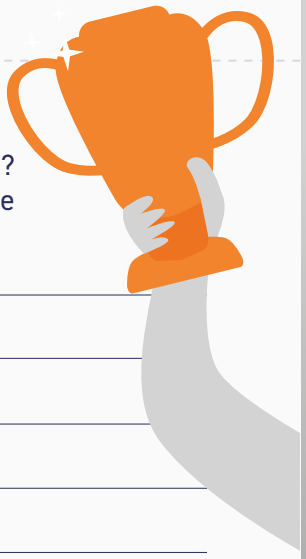
Le sportif se rappelle une compétition réussie. Il revit intensément le moment de la victoire dans les moindres détails. Il savoure le sentiment de triomphe et active si possible tous ses sens.

ÉTAPE 3

Le jeune se dit dans sa tête à chaque expiration « je suis un gagnant ! » et il garde ce sentiment du gagnant jusqu'à la prochaine compétition.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes de quels moments victorieux se sont-ils souvenus ? Comment se sentent-ils maintenant ? En quoi cette activité est-elle utile pour la suite ?



#27

GÉRER SON STRESS ET PRENDRE CONFIANCE EN SOI

#28

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

LA STATUE DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions

10 min

Aucun

L'objectif de cette activité est de mimer les émotions et d'apprendre à les repérer chez les autres.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Invitez les joueurs à se déplacer dans l'espace de manière naturelle, en restant toujours assez proches les uns des autres (un espace d'environ 10m²).

ÉTAPE 2

À votre top, donnez le nom d'une émotion. Les jeunes doivent instantanément se figer en adoptant la gestuelle de l'émotion, ils deviennent des statues et gardent la pose.

Les émotions peuvent être variées et adaptées à l'âge des participants : frustré, en colère, joyeux, heureux, peureux, soucieux, craintif, émerveillé, peiné, surpris, enragé, blessé, déçu, découragé, dégouté, honteux, envieux, méfiant, admiratif, fier, optimiste, passionné, confiant, amoureux, ...

ÉTAPE 3

Chaque jeune garde sa position en statue et observe ses voisins. Proposez-leur d'observer chez les autres ce qui indique dans leur gestuelle l'émotion choisie (il/elle se mord les doigts, il/elle a le sourire, il/elle se tient la tête, il/elle se pince le nez ...). Lorsque tous les jeunes ont leur idée en tête, ils peuvent reprendre une position normale.

ÉTAPE 4

Donnez la parole aux jeunes et demandez-leur « comment avez-vous repéré les émotions mimées par les autres ? ».

DÉBRIEF

Questionnez les représentations sur les émotions et les gestes associés. Par exemple, demandez « Est-ce que vous aussi, quand vous êtes joyeux, vous levez le poing en l'air ? Pourquoi ? » ; « Est-ce qu'il est plus facile d'exprimer une émotion positive ou une émotion négative ? » ; « Est-ce qu'il est plus facile de montrer une émotion avec le visage ou avec le corps ? » ; « Est-ce que vous avez tous la même façon de montrer une même émotion ? Quelles sont les différences ? »

VARIANTES

Variante 1 : pour clôturer l'exercice, vous pouvez leur demander de prendre la pause de leur émotion actuelle, au moment T. Puis de s'expliquer chacun sur le pourquoi de cette émotion.

Variante 2 : Pour les joueurs plus âgés, il est possible de proposer des émotions d'un même champ lexical afin d'échanger sur les différences dans la posture des statues. Cela peut permettre de travailler sur l'intensité des émotions.

Par exemple : content / heureux / excité OU préoccupé / anxieux / paniqué

Activité approuvée par l'équipe Réveil Basket Is-sur-Tille - Côte-d'Or, qui exprime « La peur »

	Émotion				
INTENSITÉ	FAIBLE	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Décu/Affecté Embarrassé Désolé
	MOYENNE	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
	FORTE	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspété Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé

#29

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

MÉTÉO INTÉRIEURE EN COMPÉTITION

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions

10 min

Aucun

Cet exercice peut facilement s'intégrer dans une routine pré et post-compétition ou lors d'entrainement sportif tout au long de la saison.

ACTIVITÉ

À différents moments de la compétition (arrivée sur site, échauffement, avant l'épreuve et après), invitez les jeunes à se demander :

- Comment je me sens maintenant ?
- Qu'est-ce que je ressens à l'intérieur de moi ? de mon corps ?
- Quelles sont mes émotions ?
- Quels sont mes besoins ?

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes si c'est facile ou difficile d'identifier les émotions qu'ils ressentent. Est-ce que cela dépend du type d'émotions ? Comment les prennent-ils en compte ?

VARIANTE

Vous pouvez proposer aux jeunes d'imaginer leur météo intérieure.

Est-ce qu'il y a du soleil ? des nuages ? (petits ? grands ? nombreux ? blancs ? gris ? noirs ?) de la pluie ? de la neige ? un orage ? du vent ? et pourquoi ?

#29

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

Vous pouvez également leur proposer de se positionner sur une échelle émotionnelle :

CALME **STRESS**

Vous pouvez également construire un support avec les jeunes qu'ils pourront utiliser lors des entrainements ou des compétitions pour exprimer leurs sentiments. Cela peut également leur permettre de garder une trace de l'évolution de leurs ressentis au fil des compétitions.

#30

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

MES ÉMOTIONS EN SITUATION

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions

10 min

Aucun

L'objectif de cette activité est de débriefer sur les émotions ressenties dans certaines situations en lien avec la pratique sportive (match, compétition...) et d'échanger sur les conséquences sur leurs performances.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Énoncez une situation aux jeunes.

Exemples de situations :

- Après une décision de l'arbitre contre toi
- Quand tu réfléchis à tes performances du jour
- Après la victoire / la défaite
- Par rapport aux comportements de tes partenaires
- Par rapport aux comportements de tes adversaires

ÉTAPE 2

Demandez aux jeunes *« quelles émotions ressentez-vous dans cette situation ? »* (ex : colère, joie, frustration...); *« comment se manifestent-elles ? »* (ex : expression du visage, gestes, attitudes particulières) *et « quelles conséquences cela a sur toi ? »* (ex : j'ai fait la tête à mon copain, j'ai passé une mauvaise journée...)

ÉTAPE 3

Faites le même exercice avec différentes situations.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes : pourquoi est-il important de garder son calme ? Quel est l'intérêt d'analyser ses émotions ? Quelles peuvent être les conséquences dans le cas inverse ? Quelles stratégies utilisent-ils pour gérer leurs émotions ?

#30

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

#31

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

LE BÉRET DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions

10 min

Aucun *(optionnel : feuille et stylo)*

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Déterminez des zones qui correspondront chacune à une émotion à viser par les jeunes. À vous de déterminer les émotions (joie, peur, colère, tristesse, dégoût, surprise...). Vous pouvez éventuellement les noter sur une feuille et les placer dans la zone voulue pour rappel.

ÉTAPE 2

Lire des affirmations aux jeunes :

- Mon équipe est remontée dans son classement / je suis remonté.e dans le classement
- Il y a eu un conflit dans les vestiaires entre deux joueurs de l'équipe
- J'arrive en retard à l'entrainement
- Un camarade m'a fait tomber et il s'en est excusé
- Mon meilleur ami déménage, il ne pourra plus venir aux entrainements avec moi
- Mon équipe est déclassée
- Quelqu'un a vomi dans les vestiaires
- Mes parents veulent que je fasse de la compétition alors que je n'en ai pas envie
- L'entraineur m'a félicité pour mes progrès
- Nous venons de perdre un match important, que nous pensions pouvoir gagner
- ...

ÉTAPE 3

Les jeunes se déplacent dans des zones définies en fonction de l'émotion qui correspond à ce qu'ils ressentent dans cette situation. Puis recommencez l'exercice avec une autre phrase.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes si cela a été facile ou difficile d'identifier les émotions pour chaque situation. Ont-ils été surpris de voir que chacun pouvait choisir une émotion différente ? Qu'est-ce qu'ils en concluent ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. L'objectif de l'animation est de prendre conscience de ses émotions, et de réaliser que tout le monde ne réagit pas pareil selon les situations. Cela permet de mieux comprendre le fonctionnement des autres et d'améliorer les relations en équipe par exemple.

ASTUCE

Exemples d'application pour quelques sports :

- Tir sportif / Tir à l'arc : déterminer des zones sur la cible
- Tennis / Badminton / Tennis de table : attribuer une émotion par geste technique (lob, amorti, smash...)
- Handball / Football : les 4 coins de la cage correspondent à une émotion différente

#32

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

LE BINÔME DES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions et celles des autres
#capacité d'empathie

10 min

Affiche des émotions ci-contre

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Répartissez les jeunes en binômes qui se positionnent face à face.

ÉTAPE 2

Proposez aux jeunes de choisir dans leur tête une émotion liée à la pratique du sport (une victoire, une défaite, un exercice raté/réussi etc).

ÉTAPE 3

Dans chaque binôme, l'un des jeunes doit mimer son état d'esprit par des gestes (corps, visage...) et n'a pas le droit de parler. Le deuxième joueur doit deviner l'émotion ressentie par son binôme.

ÉTAPE 4

Ensuite, on inverse les rôles.

Il est possible de réaliser plusieurs exercices et d'échanger les binômes.

DÉBRIEF

Qu'est-ce qui était le plus difficile : exprimer ses émotions ou reconnaitre celles des autres ? Comment reconnais-tu au quotidien les ressentis des autres ? Quels gestes ou attitudes te font penser qu'il ne va pas bien (gestuelle, mimique, visage, corps, attitude, ...) ? Pourquoi c'est important de comprendre les émotions des autres ? Est-ce que c'est plus facile de comprendre les émotions des personnes que l'on connait ?

#32

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

QUELQUES EXEMPLES D'ÉMOTIONS

JE SUIS **fier.e**

JE SUIS EN **colère**

JE SUIS **déterminé.e**

JE SUIS **soulagé.e**

JE SUIS **dégouté.e**

JE SUIS **désespéré.e**

J'AI DES **regrets**

JE SUIS **heureux/se**

JE ME SENS **aimé.e**

JE SUIS **frustré.e**

JE SUIS **triste**

JE SUIS **satisfait.e**

À VOUS D'EN IMAGINER D'AUTRES !

#33

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

J'EXPRIME MES ÉMOTIONS

OBJECTIFS

#identifier et exprimer ses émotions

10-15 min

Affiche des émotions ci-contre

ACTIVITÉ

APPROUVÉ

Activité approuvée par l'Entente Jura Centre Athlétisme

ÉTAPE 1

Présentez l'affiche des émotions.

ÉTAPE 2

Demandez aux jeunes de choisir une émotion parmi la liste en formulant une phrase claire comme : *« Choisis une carte émotion pour exprimer ce que tu ressens par rapport à la compétition de ce week-end ».*

ÉTAPE 3

Quand tous les jeunes ont choisi une émotion, tour à tour, chacun l'exprime au groupe et explique son choix.

> Par cet exemple en lien avec la compétition, l'expression des émotions des jeunes vous permettra d'ajuster les échanges d'avant compétition, de leur donner des clés pour aborder la compétition d'une meilleure façon si besoin.

> Les jeunes pourront se donner des conseils et techniques pour mieux gérer les émotions et le stress (se référer à la fiche n°23), ou se réconforter par rapport à un échec. Cette activité permet implicitement de renforcer la cohésion du groupe.

DÉBRIEF

Demandez aux jeunes si cela a été facile ou difficile d'identifier l'émotion (en lien avec la situation choisie), ou de l'exprimer devant les camarades.

Qu'est-ce qu'ils retirent de cette activité, des échanges avec leurs camarades ?

En quoi cette activité est utile pour la suite dans leur pratique sportive ?

ASTUCE

Vous pouvez faire cette activité à plusieurs reprises au cours de l'année en changeant les phrases.

Vous pouvez montrer l'exemple en participant à l'activité et exprimer votre émotion en premier.

#33

JE SUIS **impatient.e**	JE ME SENS **nerveux/se**	JE ME SENS **joyeux/se**
JE ME SENS **frustré.e**	JE ME SENS **terrorisé.e**	J'AI LA **haine,** LA **rage**
JE NE ME SENS **pas respecté.e**	JE ME SENS **honteux/se**	JE ME SENS **triste**
JE ME SENS **coupable**	JE ME SENS **anxieux/se**	JE ME SENS **épuisé.e**
J'AI DES **regrets**	JE ME SENS **dégouté.e**	JE ME SENS **désespéré.e**
JE ME SENS **angoissé.e**	JE ME SENS **excité.e**	JE ME SENS **inquiet.e**
JE ME SENS **déçu.e**	JE ME SENS **heureux/se**	JE ME SENS **en colère**
J'AI **peur**	JE ME SENS **sous pression**	JE ME SENS **serein.e**
JE ME SENS **soulagé.e**	JE ME SENS **fort.e**	JE ME SENS **fier.e**

#34

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

PAUSE, OBSERVE, AGIS

OBJECTIFS

#conscience de ses émotions #maitrise de soi

15 min

Aucun

Pendant une compétition, face à l'enjeu, nos émotions sont parfois mises à rude épreuve. Tous les sportifs ont déjà ressenti de la frustration ou de la colère. Développer la maitrise de soi permet d'améliorer la capacité de concentration, de mieux gérer son stress, de résoudre les conflits et de favoriser l'empathie. La capacité de maitrise de soi regroupe la capacité à gérer ses impulsions et la capacité à atteindre ses buts. Ce sont des compétences utiles pour passer outre les émotions désagréables et se focaliser de nouveau sur la compétition.

L'exercice permet aux jeunes de prendre conscience de leurs émotions et les aider à anticiper les réactions impulsives.

ACTIVITÉ

ÉTAPE 1

Demandez aux jeunes de s'allonger sur le sol, de respirer profondément, de fermer les yeux et de se détendre.

ÉTAPE 2

Invitez-les à identifier l'émotion principale qu'ils ressentent, et à identifier pourquoi ils la ressentent (= déclencheur).

ÉTAPE 3

Demandez-leur de réfléchir à ce qu'ils peuvent mettre en place pour calmer cette émotion qui les traverse si elle est négative, ou bien préserver cette émotion si elle est positive. Laissez-leur le temps d'y réfléchir posément.

ÉTAPE 4

Invitez-les à « revenir vers vous », à réouvrir doucement les yeux et à s'asseoir, calmement.

#34

DÉBRIEF

Qu'avez-vous pensé de cet exercice ? Est-ce que c'était facile ou difficile ? À votre avis pourquoi est-il intéressant de faire cet exercice ? Qu'est-ce que vous en garderez ?

Il n'est pas toujours évident de trouver une solution pour réguler ses émotions. D'autres fiches abordent des techniques pour réguler ses émotions et gérer son stress.