



# UNE ÉQUIPE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE À L'ÉCOLE ET EN SPORT

JEUX COOPÉRATIFS



## INTRODUCTION

Les jeux coopératifs, qui comprennent une séance de débriefage, sont animés par l'enseignant ou un facilitateur qui met l'accent sur la diversité et l'inclusion et offrent un milieu naturel qui favorise l'acceptation, la tolérance et le respect pour le statut socioéconomique, les capacités, la langue, la race, la religion, l'âge, l'identité sexuelle réelle ou ressentie, l'identité de genre ou l'orientation sexuelle d'autrui. Ces initiatives de coopération amènent les élèves à agir, réagir, ressentir et expérimenter (Orlick, 1982). On peut constater la réussite de ces jeux quand les élèves travaillent en équipes et s'encouragent l'un l'autre à atteindre les objectifs du jeu; il ne s'agit pas de marquer le but gagnant ou d'être le plus rapide de la course. Les enseignants devraient favoriser la création d'un environnement où les élèves peuvent prendre des risques et sont libres de choisir des stratégies ou des plans à mettre en œuvre pour atteindre les objectifs énoncés. Et même lorsque les objectifs ne sont pas atteints, l'« échec » peut mener les élèves à apprendre plusieurs leçons, ce qui représente donc en fait une réussite obtenue grâce à une facilitation guidée. Le but n'est pas de « gagner », mais plutôt de créer un environnement qui favorise la satisfaction des besoins des élèves en matière de santé psychologique.

La santé psychologique est définie comme un état de bien-être psychologique influencé par nos pensées et nos émotions et qui est basé sur notre besoin d'être apprécié et valorisé pour nos forces et nos qualités (compétence), le besoin d'inclusion et d'appartenance (appartenance) et la liberté de faire des choix sains (autonomie) (Groupe de recherche en santé et en éducation [GRSE], 2007; Deci et Ryan, 2007).

---

### **Tout donner – Soyez un champion pour la vie**

La ressource **Soyez un champion pour la vie** du Programme scolaire olympique canadien permet aux élèves, en gardant à l'esprit la santé psychologique (compétence, autonomie et appartenance) et les valeurs olympiques (excellence, amitié et respect), d'explorer leurs passions, champs d'intérêt et compétences en mettant l'accent sur l'inclusion et la diversité. Les élèves approfondissent leurs connaissances de la santé psychologique et ce qui la relie aux valeurs olympiques au moyen de discussions en classe, de la lecture des récits d'athlètes, de l'écriture et d'autres activités amusantes.

---

Lorsque les conditions existent pour enseigner et nourrir ces compétences psychosociales et ces aptitudes à apprendre, les personnes se sentent engagées, capables et soutenues afin d'établir et d'atteindre des objectifs marquants d'apprentissage et de performance (Allain, 2013).

---

## COMPÉTENCE

Le besoin de «compétence» fait référence à l'aide fournie aux participants afin d'identifier, d'utiliser et d'accroître leurs dons et leurs forces pour atteindre leurs objectifs (GRSE, 2007, Deci et Ryan, 2007). Lorsque nous comblons ce besoin, nous ressentons de la joie et un sentiment de réalisation personnelle et de réussite marquante.

### Lorsque ce besoin est comblé :

- Je sens que j'ai plusieurs forces ou dons, souvent sous-utilisés, qui sont valorisés par les autres;
- Je ressens un sentiment de valeur personnelle et de réalisations lorsque j'utilise ces forces ou dons pour poursuivre et atteindre mes objectifs et pour travailler en collaboration avec les autres.

## APPARTENANCE

Le besoin d'« appartenance » fait référence à notre besoin ou désir de liens positifs et de rapprochement avec les membres de notre famille, nos pairs et les autres personnes importantes de notre vie. Nous pouvons combler ce besoin au moyen d'interactions positives avec les autres, notamment nos amis, coéquipiers ou camarades de classe, par notre appartenance à des groupes de soutien ainsi que par le soutien et l'encouragement que nous donnons aux autres et recevons d'eux (GRSE, 2007, Deci et Ryan, 2007).

### Lorsque ce besoin est comblé :

- Je sens que j'appartiens à une équipe, à un groupe ou à une communauté, que je suis accepté et que je suis valorisé comme membre de cette équipe, de ce groupe ou de cette communauté;
- Je me sens accepté, encouragé et soutenu par les autres.

## AUTONOMIE

Le besoin d'« autonomie » fait référence à notre besoin ou désir de liberté individuelle afin de pouvoir faire des choix ou prendre des décisions qui affectent notre vie (GRSE, 2007, Deci et Ryan, 2007). Lorsque nous comblons ce besoin, nous ressentons un sentiment de liberté et de choix qui engendre le respect de soi, la joie et le respect des autres.

### Lorsque ce besoin est comblé :

- Je sens que je peux prendre de bonnes décisions concernant les choses qui sont importantes pour moi;
- Je ressens de l'espoir, car ceux qui m'entourent me soutiennent dans mes efforts en vue d'être un participant actif qui fait de bons choix et prend de bonnes décisions.

## FIGHE D'ACTIVITÉ - TAPE M'EN CINQ

### Description

Les membres du groupe forment un cercle, à l'extérieur du périmètre (corde ou cercle déjà tracé au sol). À l'intérieur du cercle, on place une grande variété de « mains » en mousse ou en papier. Sur celles-ci, on aura préalablement inscrit un numéro ou une lettre (selon l'objectif d'apprentissage, soit les notions de calcul ou la lecture). En fonction du nombre de mains, les membres du groupe devront aller « taper » certaines mains (chiffres ou lettres) dans l'ordre. Un seul membre du groupe peut se trouver dans le cercle à la fois. L'objectif est que tous les membres du groupe « tapent » les mains dans l'ordre, dans un délai fixé.

### Critère de réussite

Tous les membres du groupe jouent un rôle très important en allant « taper » les mains qui leur ont été assignées, tour à tour, et dans l'ordre. La tâche est accomplie quand les membres ont touché toutes les mains dans l'ordre (numérique ou alphabétique), dans un délai fixé.

### Équipement

- « Mains » (20-26 mains colorées, qui peuvent être achetées dans les magasins à un dollar ou fabriquées par les élèves à l'aide de carton Bristol ou d'un autre type de carton)
- Corde placée pour former un cercle ou cercle déjà tracé au sol

### Installation

- Les membres du groupe sont debout, en cercle, à l'extérieur du périmètre (corde ou cercle tracé au sol).
- À l'intérieur du cercle, distribuer de façon aléatoire les mains numérotées (avec les numéros visibles).

### Règlements

1. Il faut toucher les mains dans l'ordre, et un seul membre peut se trouver dans le cercle à la fois. Chaque membre doit toucher au moins une main (personne n'est exclu).
2. Les membres du groupe doivent toucher toutes les mains, aussi vite que possible et dans l'ordre (numérique ou alphabétique)
3. Tous les membres doivent participer; cependant, ils n'ont pas tous à toucher le même nombre de mains (p. ex., un membre peut toucher deux mains et un autre, trois). Il faut encourager tous les membres du groupe à toucher autant de mains que possible (égalité).
4. Chaque membre du groupe peut passer un maximum de 10 secondes à la fois dans le cercle.
5. Aucune discussion n'est permise avec les membres du groupe qui se trouvent autour du cercle.
6. Toutes les discussions doivent être menées dans un endroit à part, appelé l'espace « temps d'arrêt ». C'est là que les remue-méninges doivent se produire. Quand les membres du groupe s'éloignent du cercle, on peut arrêter le chronomètre et leur permettre de discuter de leurs stratégies.

7. L'objectif est que l'équipe accomplisse cette tâche en moins d'une minute (ou de 30 secondes).
8. Pénalité de 5 secondes pour tout manquement aux règlements (deux membres du groupe dans le cercle en même temps, main oubliée ou touchée dans le mauvais ordre).

### Solutions possibles/Conseils

- On encourage tous les membres du groupe à contribuer également aux tâches (mais il se peut que le nombre de « mains » ne puisse être divisé également par le nombre de membres).
- Il faut permettre aux membres du groupe d'examiner l'emplacement des mains et de se placer à l'extérieur du cercle près de l'endroit où se trouvent les mains qui leur ont été assignées et qu'ils devront taper en 10 secondes.
- Il faut respecter l'ordre établi, mais les membres du groupe n'ont pas à toujours se tenir au même endroit à l'extérieur du cercle. Ils sont libres de se déplacer pendant qu'ils attendent leur tour.
- Les membres ne peuvent communiquer oralement que pendant leur « temps d'arrêt ».
- L'espace de « temps d'arrêt » peut être situé tout près du cercle afin que les membres du groupe puissent voir les mains.

### Sécurité

- Veillez à ce que l'endroit soit dégagé et libre de tout obstacle ou équipement (autre que les mains).
- Les mains devraient avoir un peu d'« adhérence » pour qu'elles collent au sol.
- Comme les membres du groupe entreront dans le cercle et en sortiront rapidement, il faut faire attention pour qu'ils n'entrent pas en collision.

Source : Allain (1996), *The Effect of Adventure-Based Experiential Training on Team Cohesion* [Répercussions sur l'esprit d'équipe de la formation pratique fondée sur l'aventure] (Mémoire de maîtrise, programme de kinésiologie – Université Dalhousie)



Anastasia Bucsis  
Vancouver 2010

## Variantes

- On peut ajouter d'autres « mains » pour accroître le niveau de difficulté.
- On peut laisser moins de temps pour faire l'activité (moins d'une minute, moins de 30 secondes, etc.).
- Pour les chiffres, on peut demander aux membres du groupe de « taper » seulement les multiples de 2, de 3, etc. pour renforcer l'apprentissage des notions de calcul.
- Pour les lettres, on peut demander aux membres du groupe de « taper » les lettres qui forment un mot ou d'épeler leur nom.

# FICHE D'ACTIVITÉ - LA TRAVERSÉE DE LA RIVIÈRE

## Description

Pour cette activité, tous les membres du groupe doivent « traverser » une rivière (endroit désigné). On recommande que l'endroit désigné qui formera la « rivière » occupe environ la moitié du gymnase ou du terrain de basketball, en son milieu. Les élèves doivent traverser la rivière à l'aide de deux trottinettes, deux anneaux et une longue corde à sauter.

Tous les membres du groupe doivent quitter une des « rives » et traverser la rivière pour se rendre sur la « rive » opposée. Pour ce faire, ils doivent utiliser l'équipement disponible (trottinettes, anneaux et corde) et faire attention pour ne pas toucher la rivière avec une partie de leur corps. L'espace désigné au sol pour représenter la rivière occupe d'une rive (ligne du terrain) à l'autre rive (ligne opposée).

## Critère de réussite

La tâche est accomplie quand tous les membres du groupe, ainsi que l'équipement, sont passés de l'autre côté de la rivière sans toucher celle-ci avec une partie de leur corps.

## Équipement

- 2 trottinettes
- 2 anneaux (anneaux de deck-tennis)
- 1 longue corde à sauter (peut être en nylon)
- Lignes désignées (lignes de départ et d'arrivée) on peut utiliser les frontières existantes, comme les lignes du terrain de basketball, ou encore des cônes ou des repères

## Installation

- On recommande que les frontières existantes ou les repères soient clairement visibles quand l'équipement (trottinettes, corde et anneaux) se trouve sur la rive (ligne de départ).
- Un anneau est placé sur chacune des trottinettes et la corde est pliée et placée pardessus les deux trottinettes.
- L'espace (la rivière) doit être libre de tout obstacle ou de tout risque d'accident (banc, mur, scène, accessoires de montage, etc.).
- Chacun des membres du groupe doit traverser la rivière sur une trottinette sans qu'aucune partie de son corps ne touche la rivière.
- La corde peut servir à tirer quelqu'un qui se trouve sur une trottinette; les anneaux peuvent quant à eux être utilisés pour propulser la trottinette ou être attachés à la corde et servir soit comme volant ou comme dispositif de traction.
- Certains membres du groupe pourront être poussés par certains de leurs coéquipiers au moment de passer par-dessus la rivière. Rappelez aux élèves de ne pas pousser leur coéquipier trop fort, car celui-ci pourrait tomber « dans la rivière » (tomber de la trottinette) ou partir dans la mauvaise direction.

## Règlements

1. Les lignes désignées ou les repères forment la rivière (espace au sol).
2. Si un des membres du groupe touche à la rivière avec une des parties de son corps, ce dernier ainsi qu'un de ses coéquipiers qui a déjà réussi à traverser la rivière seront éliminés du jeu et ils devront reprendre l'activité depuis le début.
3. La première personne qui réussit à traverser la rivière (qui a été poussée par ses coéquipiers ou a utilisé l'équipement pour se tirer jusqu'à l'autre « rive ») ne peut pas être éliminée et restera sur l'autre rive pendant toute la durée du jeu. Même si ce joueur ne peut pas être éliminé, il ne doit pas toucher la « rivière » sans quoi un autre membre de son groupe sera éliminé (et devra reprendre depuis le début), que ce dernier ait déjà réussi à traverser la « rivière » ou qu'il attende encore son tour pour traverser.
4. Si un membre du groupe touche la rivière alors que l'équipement est transféré d'une rive à l'autre ou qu'un de ses coéquipiers est « secouru », un autre membre du groupe doit être éliminé (c.-à-d. qu'il doit retourner à la rive/ligne de départ).

## Solutions possibles/Conseils

- Un membre peut traverser une partie de la rivière sur une trottinette puis utiliser les anneaux pour se tirer jusque sur l'autre rive.
- Le premier membre du groupe qui réussit à traverser la rivière renvoie la trottinette à ses coéquipiers qui attendent sur la rive/ligne de départ.
- Les membres du groupe peuvent garder la corde sur la rive de départ (ils auront poussé le premier joueur, qui a utilisé les anneaux) et lancer celle-ci au premier membre à avoir traversé la « rivière » qui pourra s'en servir comme « bouée » à tirer pour aider les autres membres à traverser.

## Sécurité :

- Les autres membres de l'équipe doivent être conscients que la corde ou une autre pièce d'équipement leur est renvoyée. Rappelez aux élèves qu'il n'est pas nécessaire de lancer la corde directement à quelqu'un ou de faire preuve d'une force excessive en poussant la trottinette vide.
- La corde à sauter ne doit pas être utilisée comme corde raide, mais doit plutôt servir à aider les autres membres à traverser la rivière. Mentionnez aux élèves que, s'ils utilisent la corde comme une corde raide, ils tomberont inévitablement et toucheront la « rivière » avec leurs pieds.

Source : Glover, D. et Midura, D. (1992), *Team Building through Physical Challenges [Renforcement d'équipe grâce à des défis physiques]*, Human Kinetics Books Champaign, IL.

## Variantes

- Utilisez deux cordes (une longue et une courte), mais veillez à ce que les cordes ne soient pas beaucoup plus longues que la distance à parcourir puisque cela facilitera la tâche aux joueurs (vérifiez donc que la longueur combinée des deux cordes est inférieure à la distance à parcourir).
- Ajoutez certains obstacles mous; si un joueur y touche, il doit être éliminé (mettez sur la sécurité) et les joueurs doivent adopter un plan.
- Ajoutez un objet (un animal en peluche, par exemple) qui doit être transporté de l'autre côté de la rivière.
- Demandez aux membres du groupe de retourner à la rive/ligne de départ (aller-retour)

## FIGHE D'ACTIVITÉ - LE ROCHER

### Description

Le défi peut sembler simple de prime abord, mais tous les membres doivent se tenir sur le « rocher » pour une certaine période. La taille et la forme de l'objet utilisé pour représenter le « rocher » peuvent varier, et on peut ainsi faire augmenter le niveau de difficulté de la tâche.

Tous les membres du groupe doivent se tenir en équilibre sur le « rocher » (et donc n'être plus du tout sur le plancher) pendant au moins 5 secondes (comptez lentement). Les membres doivent trouver le moyen de s'entraider puisqu'ils doivent tous grimper sur le « rocher » et quitter le sol complètement. L'espace personnel des joueurs pourrait être compromis, ce qui fera sortir certains d'entre eux de leur zone de confort.

### Critère de réussite

La tâche est accomplie quand tous les membres du groupe se tiennent sur le « rocher » (et qu'ils ne sont donc plus sur le plancher) pendant une période déterminée (recommandation : au moins 5 secondes).

### Équipement

- Un objet qui représente le « rocher » (suggestions : pneu d'automobile d'environ 33 cm, boîte solide ou tapis antidérapant). La taille de l'objet rendra la tâche plus facile ou difficile et peut varier en fonction de la taille du groupe.
- Des matelas de chute doivent être installés autour du « rocher ».

### Installation

- L'espace désigné est choisi en fonction de la taille du groupe (un grand espace n'est pas nécessaire) et il doit être libre de tout obstacle ou de tout risque d'accident (banc, mur, scène, accessoires de montage, etc.).
- Des matelas de chute doivent être utilisés au cas où l'un des membres tomberait afin de diminuer le risque de blessures.
- Le « rocher » doit être placé au centre des matelas de chute.
- Bien que ce défi semble très simple, les joueurs ont souvent besoin de temps pour comprendre comment ils peuvent se tenir les uns aux autres pendant une certaine période sans tomber du « rocher ».
- Rappelez aux élèves que leur espace personnel pourrait être compromis et que cela fera sortir certains d'entre eux de leur zone de confort.

### Règlements

1. Aucun des membres du groupe ne doit toucher au sol pendant que les autres se tiennent en équilibre sur le « rocher » pendant la période déterminée (aucun ne doit toucher au sol, mais ils ne doivent pas nécessairement tous toucher au « rocher »).
2. Si une partie du corps d'un des membres touche les matelas (le sol), tout le groupe doit reprendre l'activité du début.

### Solutions possibles/Conseils

- Il arrive souvent que des membres puissent grimper rapidement sur le « rocher » et se tenir les uns aux autres, mais qu'ils ne parviennent pas à garder l'équilibre sans toucher au sol pour une période déterminée.
- Après quelques tentatives infructueuses, les membres réaliseront rapidement qu'ils doivent adopter une stratégie ou un plan.
- Les membres peuvent réaliser qu'il est possible de tendre les bras par-dessus le « rocher » et tenir le coéquipier qui se trouve directement à l'opposé.
- Les membres peuvent décider de mettre un pied sur le « rocher » puis de mettre l'autre pied par la suite.
- Certains membres peuvent choisir de se placer de l'autre côté du « rocher » sans toucher au sol et faire face aux autres membres pour leur tendre les mains.
- Les membres peuvent se coucher sur le « rocher » pour que leurs coéquipiers puissent se coucher par-dessus eux.

### Sécurité

- Rappelez au groupe que si un des membres dit qu'il a mal ou demande d'arrêter, ils doivent tous s'éloigner du « rocher » et réévaluer leur plan.
- Mentionnez que cette activité requiert des contacts physiques avec les autres membres et qu'aucune force excessive (tirer ou pousser) ne sera tolérée.
- Si un élève préfère ne pas prendre part à l'activité, permettez-lui de participer d'une autre façon, par exemple en aidant à préparer la stratégie, sans qu'il ait à se trouver en contact étroit avec les autres.

Source : Glover, D. et Midura, D. (1992), *Team Building through Physical Challenges [Renforcement d'équipe grâce à des défis physiques]*, Human Kinetics Books Champaign, IL.



### Variantes

- Pour accroître le niveau de difficulté, allongez la période pendant laquelle les joueurs ne peuvent être sur le plancher ou utilisez un « rocher » plus petit.
- Le trou du pneu (si c'est l'objet choisi pour représenter le « rocher ») peut être considéré comme le plancher (c.-à-d. que les joueurs peuvent placer leurs pieds à l'intérieur du pneu, sur le caoutchouc).
- Si un groupe a beaucoup de difficulté, écourtez la période pendant laquelle les joueurs ne peuvent être sur le plancher ou permettez-leur de se tenir dans le « trou » du pneu (« rocher ») ou encore utilisez un objet plus grand.

## FICHE D'ACTIVITÉ - APPUIE-TOI SUR MOI

### Description

Assis dos à dos avec un partenaire, les joueurs doivent avoir les genoux pliés les coudes entrelacés. En s'appuyant sur le dos de leur partenaire, ils doivent tous deux se lever (en restant dos à dos). Quand ils ont réussi à se lever, ils doivent se joindre à un autre duo et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les membres du groupe soient debout et dos à dos.

### Critère de réussite

La tâche est accomplie lorsque tous les membres du groupe sont debout et dos à dos, comme une « levée de masse ». Le jeu commence avec un groupe de deux joueurs, auquel se joint un autre duo, puis encore un autre. À la fin, 6 membres (3 paires) ont les coudes entrelacés et se lèvent ensemble jusqu'à ce que tous les membres soient debout (deux lignes de trois joueurs).

### Équipement

- L'espace désigné doit être dégagé et libre de tout obstacle ou équipement (vous pouvez utiliser une ligne peinte et demander à chacun des partenaires de s'asseoir d'un côté de la ligne, dos à dos).
- Un chronomètre si vous voulez essayer d'accomplir la tâche dans un temps donné.

### Installation

- Le jeu commence en groupes de deux; une paire d'élèves s'assoit dos à dos, les genoux pliés et les coudes entrelacés.
- Quand une paire a réussi à se lever, elle doit aller trouver un autre duo pour ainsi former un groupe de quatre. Quand les quatre élèves réussissent à se lever, une autre paire se joint à eux et tous les membres du groupe participent (deux lignes de joueurs assis dos à dos) et réussissent à se lever sans utiliser leurs mains ou « briser la chaîne ».

### Règlements

1. Un membre du groupe approche un autre membre qui est de stature similaire (taille et poids).
2. Les deux partenaires s'assoient dos à dos, les genoux pliés et les coudes entrelacés.
3. En s'appuyant sur le dos de leur partenaire, ils doivent tous deux se lever (en restant dos à dos).
4. Quand une paire a réussi à se lever, elle doit aller trouver un autre duo pour ainsi former un groupe de quatre. Quand les quatre élèves réussissent à se lever, une autre paire se joint à eux pour former un groupe de six (deux lignes de 3 joueurs – les membres assis au bout de chaque ligne doivent entrelacer le coude extérieur avec le partenaire assis derrière eux et l'autre coude avec le joueur assis à côté d'eux).
5. Les membres du groupe sont placés en deux lignes séparées et assis dos à dos, les genoux pliés et les coudes entrelacés pour qu'ils puissent tous se lever en même temps.
6. Les joueurs ne peuvent pas se servir de leurs mains pour se lever.

### Solutions possibles/Conseils

- Les groupes peuvent décider de choisir un « compteur », c'est-à-dire un membre qui compte « 1, 2, 3, debout » puisque le synchronisme est primordial.
- Le groupe peut demander un temps d'arrêt pour réévaluer où la « force » est distribuée ou les endroits où la chaîne se « brise ».
- Les membres doivent commencer par s'asseoir très proches l'un de l'autre, sans laisser d'espace derrière eux ou entre eux.
- Avec un peu d'entraînement et de coopération, il est possible d'accomplir cette tâche.

### Sécurité

- Rappelez aux élèves que ce jeu pourrait être risqué pour ceux qui ont des problèmes de dos (le cas échéant, ils peuvent participer à titre d'entraîneur/arbitre, compter « 1, 2, 3, debout » ou aider à préparer la stratégie).



John Fennell  
Sochi 2014

## Variantes

- Pour accroître le niveau de difficulté, ajoutez des membres au groupe.
- Mettez les élèves au défi : Demandez-leur de se lever en gardant les yeux fermés.
- Mettez les élèves au défi : Demandez-leur de se lever sans parler.

# FIGHE D'ACTIVITÉ - LE MONDE ENTRE LEURS MAINS

## Description

Ce jeu peut être maîtrisé facilement ou plus difficilement, en fonction de la capacité du groupe à travailler ensemble et à communiquer un plan. Pour cette tâche, les membres doivent déplacer un gros ballon (grosneur suggérée : 91 à 122 cm de diamètre ou plus, par exemple un ballon de Kin-Ball) d'un bout à l'autre du gymnase (ou dans un autre endroit désigné plus petit).

Au début de l'activité, le gros ballon est placé sur un cerceau ou un pneu; l'objectif est de déplacer le ballon jusqu'à un autre cerceau/pneu placé à l'autre bout du gymnase. Les membres du groupe doivent déplacer le ballon sans que celui-ci touche le plancher et sans utiliser leurs mains. Pour ce faire, ils devront être actifs et bouger les parties de leur corps dans diverses directions. On encourage les participants à s'échauffer et s'étirer tout d'abord.

## Critère de réussite

La tâche est accomplie quand le gros ballon est transféré du premier pneu/cerceau jusqu'à l'autre pneu/cerceau situé à l'autre bout du gymnase. L'activité se termine quand le ballon repose sur le deuxième pneu, sans être tombé au sol et sans que les membres l'aient tenu dans leurs mains.

Si les membres du groupe décident de transporter le ballon avec leur tête, deux membres pourront utiliser leurs mains pour hisser le ballon au-dessus de la tête des autres membres.

## Équipement

- 1 gros ballon (Kin-Ball), avec un diamètre de 91 à 122 cm de diamètre et gonflé au maximum)
- 2 pneus ou cerceaux relevés
- Long espace dégagé (p. ex., toute la longueur du gymnase)

## Installation

- Veillez à ce que l'espace dégagé soit libre de tout obstacle ou équipement puisque certains membres du groupe pourraient décider de lever le ballon en adoptant la position du crabe.
- L'espace dégagé devrait être situé assez loin des murs puisque ceux-ci ne peuvent pas servir à déplacer le ballon.
- Tous les membres du groupe doivent s'asseoir autour du ballon et préparer leur plan (position du crabe, pont, etc.).
- Pendant qu'ils déplacent le ballon, les membres peuvent changer de positions (marcher en crabe, marcher debout, ramper, faire le pont, etc.)

## Règlements

1. Le ballon ne peut pas toucher le sol.
2. Les membres du groupe ne peuvent pas se servir de leurs mains ou de leurs bras.

3. Si le ballon touche le sol ou qu'au moins un membre utilise ses bras ou ses mains, l'équipe doit replacer le ballon sur le premier pneu/cerceau et reprendre l'activité du début.

## Solutions possibles/Conseils

Il y a diverses solutions possibles pour accomplir cette tâche, il suffit de rappeler aux élèves de garder l'esprit ouvert pendant qu'ils préparent leur plan. Voici quelques suggestions qui pourraient leur permettre d'accomplir la tâche :

- Les membres peuvent soulever le ballon du pneu avec leurs pieds en étant couchés sur le dos, puis marcher en crabe jusqu'à l'autre pneu/cerceau en se servant de leurs pieds, de leurs jambes et du haut de leur corps pour empêcher le ballon de rouler sur l'un des coéquipiers et tomber au sol.
- Les membres du groupe peuvent se coucher sur le dos, les pieds de l'un appuyés sur la tête du suivant, afin de former deux « rails » sur lesquels deux autres membres pourront faire rouler le ballon à l'aide de leur dos ou de leurs fesses en appuyant sur celui-ci pour le déplacer jusqu'à l'autre pneu/cerceau.
- Tout comme pour la solution précédente (pieds-tête), les membres peuvent se coucher sur le dos côte à côte comme des traverses de chemin de fer. Deux membres debout peuvent appuyer sur le ballon (à l'aide de leur dos ou de leurs fesses) pour déplacer celui-ci jusqu'à l'autre pneu/cerceau.
- Les membres se placent dos à dos; deux membres se servent de leurs jambes pour faire rouler le ballon jusque sur les épaules d'au moins un membre de l'équipe. Tous les autres membres du groupe forment un cercle étroit et transportent le ballon sur leurs épaules en marchant lentement jusqu'à l'autre bout du gymnase.

## Sécurité

- Expliquez aux élèves que leur espace personnel pourrait être limité.
- Pour ce qui est de la solution des « rails » (membres couchés au sol), les deux membres du groupe qui appuient sur le ballon pour le déplacer doivent faire attention où ils marchent pour éviter de marcher sur leurs coéquipiers.
- On recommande de faire d'abord un échauffement comportant divers étirements puisque les élèves se serviront de différentes parties de leur corps pendant l'activité.

Source : Glover, D. et Midura, D. (1992), *Team Building through Physical Challenges [Renforcement d'équipe grâce à des défis physiques]*, Human Kinetics Books Champaign, IL.

## Variantes

- Selon le groupe d'âge, vous pourriez permettre aux élèves d'utiliser leurs mains ou leurs bras pour soulever le ballon du premier pneu/cerceau et le déposer sur le deuxième pneu/cerceau situé à l'autre bout du gymnase.
- Encouragez les élèves à préparer un plan ou une stratégie avant de commencer qui permettra à tous les membres de toucher au ballon au moins une fois. Il n'est pas nécessaire que le temps de participation de tous les membres du groupe soit le même. Si vous souhaitez augmenter le niveau de difficulté, vous pourriez exiger que tous les membres du groupe participent à la tâche de façon équitable (même nombre de touches pour chaque joueur)
- Vous pouvez limiter le nombre de mouvements/techniques (marcher en crabe, ramper, marcher, etc.) qui peuvent être utilisés.

## FIGHE D'ACTIVITÉ - UN MORCEAU DU CASSE-TÊTE

### Description

Les membres du groupe forment un cercle à l'extérieur du périmètre (corde ou lignes peintes au sol). Ils reçoivent ensuite un nombre déterminé de morceaux d'un casse-tête. Les membres du groupe doivent faire le casse-tête en plaçant leurs morceaux au bon endroit.

Un seul membre du groupe peut se trouver dans le cercle à la fois. L'objectif est de placer tous les morceaux au bon endroit pour finir le casse-tête. Les membres laissent leurs morceaux de casse-tête dans le cercle afin que leurs coéquipiers puissent les placer. Chaque membre ne peut se trouver dans le cercle que pendant 10 secondes.

### Critère de réussite

Tous les membres représentent un important « morceau du casse-tête ». La tâche est accomplie quand tous les morceaux ont été placés au bon endroit pour finir le casse-tête. Pour ce faire, tous les membres doivent participer.

### Équipement

- Casse-tête (il peut s'agir d'un casse-tête qui existe déjà comme celui du livre « Oh the Places We'll Go » par le Dr Seuss)
- Corde ou lignes peintes au sol

### Installation

- Les membres du groupe doivent se tenir en cercle, à l'extérieur du périmètre (corde ou lignes peintes au sol).
- Un seul membre à la fois peut se rendre dans le cercle pour aller placer les morceaux du casse-tête.
- Il n'a alors que 10 secondes pour placer les morceaux au bon endroit.

### Règlements

1. Tous les membres du groupe reçoivent un certain nombre de morceaux du casse-tête.
2. Un seul membre à la fois peut se rendre dans le cercle pour aller placer les morceaux à l'endroit qu'il croit être le bon.
3. Aucune communication n'est permise quand les membres du groupe se trouvent autour de la frontière du cercle.
4. Toutes les discussions doivent être menées dans un endroit à part, appelé l'espace « temps d'arrêt ». C'est là que les remue-méninges doivent se produire. Quand les membres du groupe s'éloignent du cercle, on peut arrêter le chronomètre et leur permettre de discuter de leurs stratégies.
5. L'objectif est de faire le casse-tête en équipe dans un délai fixé.

6. Pénalité de 30 secondes pour tout manquement aux règlements (deux membres du groupe dans le cercle en même temps, discussions autour du cercle, etc.).

### Solutions possibles/Conseils

- Il faut permettre aux membres du groupe d'examiner leurs morceaux du casse-tête et de se placer à l'extérieur du cercle près de l'endroit où ils croient devoir placer leurs morceaux en 10 secondes.
- Il faut respecter l'ordre établi, mais les membres du groupe n'ont pas à toujours se tenir au même endroit à l'extérieur du cercle. Ils sont libres de se déplacer pendant qu'ils attendent leur tour.
- Les membres ne peuvent communiquer oralement que pendant leur « temps d'arrêt ».
- L'espace de « temps d'arrêt » peut être situé tout près du cercle afin que les membres du groupe puissent voir les morceaux du casse-tête.

### Sécurité

- Veillez à ce que l'endroit (cercle) soit dégagé et libre de tout obstacle ou équipement (à l'exception des morceaux du casse-tête).
- Comme les membres du groupe entreront dans le cercle et en sortiront rapidement, il faut faire attention pour qu'ils n'entrent pas en collision.



Melissa Tancredi  
Londres 2012

## Variantes

- Les membres du groupe peuvent examiner le casse-tête pour pouvoir planifier où placer leurs morceaux quand ils seront dans le cercle.
- Vous pouvez fixer un délai (moins d'une minute, moins de 30 secondes, etc.)
- Vous pouvez permettre la communication non verbale autour du cercle.
- Vous pouvez permettre la communication verbale autour du cercle (mais cela pourrait exercer une pression supplémentaire sur le membre qui se trouve dans le cercle). Rappelez aux élèves de ne pas crier!
- Si le membre du groupe qui se trouve dans le cercle ne sait pas où placer son morceau du casse-tête, il doit l'apporter quand il sortira du cercle jusqu'à ce qu'il ait une autre chance d'y retourner pour le placer (quand son tour viendra).

# FICHE D'ACTIVITÉ - LE RELAIS

## Description

Pour cette tâche, les membres doivent se tenir sur des bases dans un ordre précis et en ligne droite puis se déplacer jusqu'à ce qu'ils se trouvent dans l'ordre inverse de la position de départ. Les bases sont placées en ligne droite et espacées (d'entre 30 et 38 cm). Les élèves commencent le jeu en se tenant sur la base qui leur a été assignée puis se déplacent de base en base pour se rendre sur la base située à l'opposé de leur position de départ. Il faut placer une base supplémentaire (une de plus que le nombre de membres dans le groupe) afin que les membres puissent changer de position. Les membres doivent aider leurs coéquipiers à se déplacer et à garder l'équilibre.

Cette tâche permet aux élèves de faire preuve de créativité puisque plusieurs solutions peuvent être proposées par les membres du groupe. Les joueurs devront se soutenir et, à l'occasion, ils pourraient devoir sortir de leur zone de confort, car cette activité requiert des contacts physiques et une étroite proximité avec autrui. Il est essentiel pour les membres de communiquer efficacement pour accomplir cette tâche.

## Critère de réussite

La tâche est accomplie quand tous les membres du groupe se trouvent sur la base à l'opposé de leur position de départ.

## Équipement

- Bases (tapis, repères, pierres collées, etc.) il doit y avoir une base de plus que le nombre de membres du groupe (c.-à-d. que s'il y a 11 membres dans le groupe, on doit installer 12 bases).
- Les bases peuvent également être des numéros pour aider les membres à se rendre au bon endroit.

## Installation

- Au début du jeu, les membres du groupe se tiennent sur leur base respective.
- On place une base supplémentaire pour aider les membres à se déplacer ou à changer de direction.
- Les bases doivent être installées en ligne droite pour que les membres du groupe aient un « ordre de début » et finissent dans l'ordre inverse.

### Par exemple :

#### DÉBUT

John – Padma – Reagan – Lee – Brian – Miranda – Ashmit –  
Kate – Dylan – Alyson – Chris

#### FIN

Chris – Alyson – Dylan – Kate – Ashmit – Miranda – Brian – Lee –  
Reagan – Padma – John

## Règlements

1. Un seul membre à la fois peut toucher une base donnée (un membre du groupe peut toutefois être soulevé ou aider un de ses coéquipiers à changer de base ou encore grimper sur les pieds d'un coéquipier qui se trouve déjà sur la base).
2. Pour quitter une base, un membre peut se rendre à l'une ou l'autre des bases avoisinantes (c.-à-d. qu'il peut se déplacer dans l'une ou l'autre direction).

3. Les membres peuvent se rendre sur une nouvelle base seulement si celle-ci n'est pas déjà occupée.
4. Les bases ne peuvent être déplacées volontairement; si elles bougent, elles doivent être replacées à leur endroit d'origine.
5. Si un des règlements n'est pas respecté, le groupe doit reprendre l'activité du début.

## Solutions possibles/Conseils

- Souvent, le membre de l'une des extrémités se déplacera vers l'autre extrémité en joignant un de ses voisins sur sa base ou en passant par-dessus une personne qui est accroupie ou agenouillée
- Le joueur en déplacement doit utiliser la base vide pour bouger.
- Les joueurs doivent garder une base libre entre deux des membres du groupe. Par exemple, dans l'ordre indiqué dans la section « Installation », une base libre est placée entre Padma et Reagan pour que John puisse s'y déplacer. Padma doit se baisser autant que possible pour permettre à John de l'enjamber et Reagan doit tendre la main à John pour l'aider à garder l'équilibre.
- Autre suggestion : Padma et John changent de position. Après que John l'a enjambée, Padma se rend à la première base où John se trouvait au départ. John se déplace ensuite sur la base à côté de Padma et Reagan se déplace près de John pour laisser une base libre entre Reagan et Lee. John essaie ensuite d'enjamber Reagan et Lee se prépare à aider John. Les membres du groupe continuent à se déplacer ainsi jusqu'à ce que John se retrouve à l'autre extrémité de la ligne. C'est ensuite au tour de Padma de se rendre à l'autre bout, près de John. Puis à Reagan, Lee, etc. jusqu'à ce que l'ordre soit complètement inversé. (John – Padma – Reagan – Lee – Brian – Miranda – Ashmit – Kate – Dylan – Alyson – Chris)
- Plutôt que de sauter par-dessus ou d'enjamber un de leurs coéquipiers, les membres peuvent choisir de grimper sur les souliers/pieds de leurs coéquipiers sans toucher à la base.
- Les membres du groupe peuvent également soulever leurs coéquipiers afin qu'ils ne touchent pas à leur base.
- Il y a plusieurs possibilités pour accomplir cette tâche et inverser l'ordre. Peu importe la stratégie adoptée, il est important que les membres du groupe s'entraident à garder l'équilibre pour qu'aucun d'entre eux ne touche le sol et qu'on ne trouve pas deux membres sur la même base.
- Les membres doivent être patients et se soutenir l'un l'autre quand ils essaient les diverses possibilités.

## Sécurité

- Mettez l'accent sur la façon dont les membres du groupe décident de s'entraider. Par exemple, s'ils choisissent de jouer à saute-mouton par-dessus leurs coéquipiers, il est très important que ces derniers se baissent autant que possible.
- Si les membres décident de soulever leurs coéquipiers, il est préférable d'utiliser des matelas comme bases ou de suggérer une hauteur maximale de levage.
- On recommande de faire d'abord un échauffement comportant divers étirements puisque les élèves se serviront de différentes parties de leur corps pendant l'activité.

Source : Glover, D. et Midura, D. (1992), *Team Building through Physical Challenges* [Renforcement d'équipe grâce à des défis physiques], Human Kinetics Books Champaign, IL.

## Variantes

- Les possibilités indiquées dans la section « Solutions possibles/Conseils » peuvent être utilisées comme variantes (vous pouvez demander aux élèves d'essayer une autre façon de procéder).
- Vous pouvez fixer un délai pour accomplir la tâche, ce qui augmentera la pression et le niveau de difficulté.