

Zeitschrift: Mobile: la revue d'éducation physique et de sport. Cahier pratique
Herausgeber: Office fédéral du sport
Band: 3 (2001)
Heft: 1

Artikel: Jeux de coopération : un pour tous - tous pour un!
Autor: Lehner, Patrik
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-998835>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

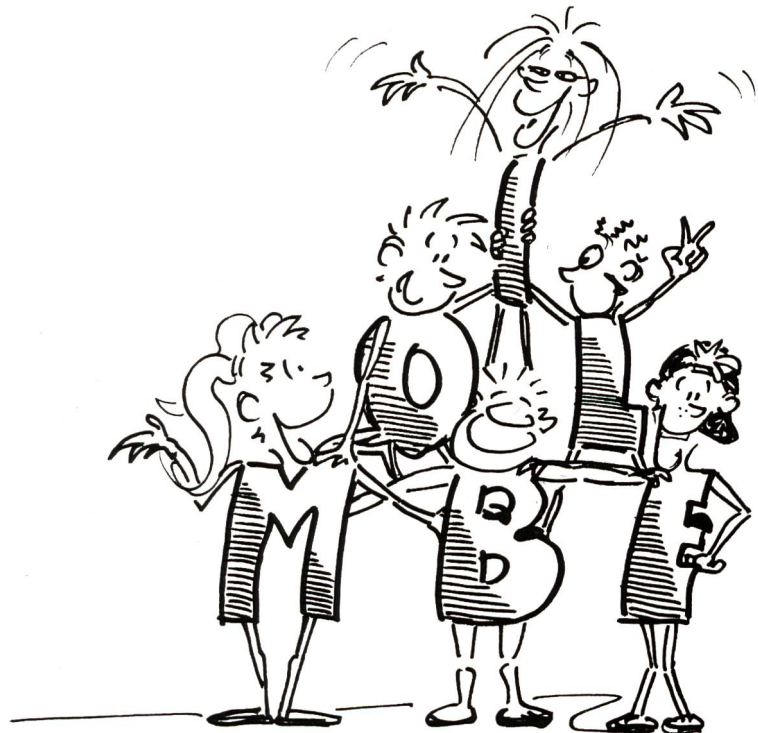
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Le cahier pratique est une annexe de «mobile», la revue d'éducation physique et de sport. «mobile» paraît 6 fois par an.

Les lectrices et les lecteurs peuvent commander des exemplaires supplémentaires du cahier pratique au prix de 2 fr. 50 l'unité (frais d'envoi non compris) à l'adresse suivante: Rédaction de la revue «mobile», OFSPO, 2532 Macolin. Tél. 032/327 64 18, fax 032/327 64 78.

Patrik Lehner est chef de branche «Sport de camp/Trekking» et enseignant à l'Institut du sport de l'université de Bâle. Adresse: school.sports@datacomm.ch

Jeux de coopération

Un pour tous – tous pour un!

Si le travail d'équipe est le mot clé des jeux de coopération, ces jeux – a priori simples – recèlent souvent des aspects beaucoup plus complexes.

Texte: Patrik Lehner
Dessins: Leo Kühne

D'aucuns considèrent les jeux comme un outil précieux de l'apprentissage émotionnel et social. Outre la revalorisation des traditionnels jeux d'enfant, cette approche permet la découverte, la variation et l'utilisation précise de jeux à de nombreuses fins pédagogiques. Citons, entre autres, faire connaissance, s'échauffer, travailler la perception. Dénués de la notion de concurrence associée en général au concept du jeu et du sport, les jeux de coopération méritent ici une attention particulière.

Le travail d'équipe: clé de la réussite

Le travail d'équipe est le dénominateur commun des jeux d'aventure de coopération. Si presque toutes les tâches requièrent la collaboration des participants, la qualité du résultat obtenu dépend largement du degré de coopération. En d'autres termes, la coopération, outre son sens moral, a aussi une valeur pratique.

Des décisions difficiles à prendre, une certaine pression, des solutions stratégiques différentes ou un manque d'engagement de

la part de certains participants peuvent être source de conflits. Ceux-ci ne doivent toutefois pas être considérés comme des phénomènes perturbateurs qu'il convient, dans la mesure du possible, d'éviter mais, au contraire, accueillis comme des occasions d'apprendre.

En aidant les autres, nous découvrons la profondeur de notre engagement à leur égard alors qu'en laissant les autres nous aider, nous reconnaissons nos limites.

Le travail d'équipe: clé de la connaissance de soi

La maîtrise des tâches ne s'entend pas sans un investissement total des différents coéquipiers. Forts de notre expérience, nous savons que tout effort, toute initiative et tout engagement valent la peine d'être faits ou pris. La responsabilité d'une action collective supplante ici l'impression de satisfaction personnelle généralement ressentie.

Nombre de comportements problématiques sont dus en fait à un manque d'estime de soi. Partant, les jeux de coopération, principalement axés sur le résultat positif, jouent un rôle clé. Vu la complexité des tâches impliquées, l'impact du résultat obtenu ici sera

d'autant plus grand. A cet égard, toute aide extérieure, du responsable du jeu par exemple, semble superflue.

Les jeunes ont souvent tendance à se surestimer ou à se sous-estimer. En fait, ces comportements traduisent tous deux une certaine insécurité. Les jeux de coopération sont ici l'occasion de mettre en doute ces deux appréciations. Grâce au jeu, le participant se familiarisera avec ses possibilités et ses limites et développera une image plus réaliste de lui-même.

Sommaire

Jeux pour faire connaissance	2
Jeux pour s'échauffer	3
Jeux de perception	4
Jeux de confiance	5
Jeux de coopération	6
Jeux avec de plus grands groupes	7
Jeux d'aventure	8
Jeux dans la nature	9
Jeux d'aventure en groupe	10
Jeu et réflexion	11
Bibliographie	12



Jeux pour faire connaissance

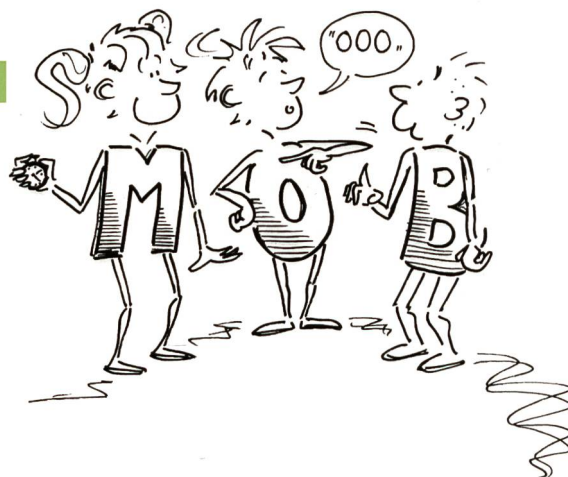
Ces jeux permettent aux participants de faire connaissance, voire d'apprendre à mieux se connaître. Ils peuvent également avoir leur raison d'être lors d'éclatements de groupes parfaitement éprouvés.

Dis-moi ton nom

Comment? Former un cercle. Le jeu consiste à dire son nom rapidement à son voisin de gauche (ou de droite), qui fait ensuite de même à son propre voisin et ainsi de suite. Combien de temps les participants mettent-ils pour faire le tour du cercle? La monitrice, placée au centre, donne le départ et chronomètre.

Variante : Dire le nom de son voisin au lieu du sien.

Pourquoi? Etablir le premier contact. Pour la variante: Connaître le nom de son voisin.



Au nom de la balle

Comment? Former un cercle. Le jeu consiste à dire son nom puis à lancer une balle de tennis à un coéquipier qui dit son nom, lance la balle à un troisième joueur, etc. Le moniteur commence.

Variante : Dire le nom de la personne à laquelle on envoie la balle au lieu du sien. Jouer avec deux ou trois balles.

Pourquoi? Connaître le nom des participants.

Chercher l'intrus

Comment? Se mettre par deux. Chacun reçoit une feuille de papier et un crayon pour illustrer quatre signes particuliers. L'un de ces éléments doit être le produit de son imagination. Lequel? A la fin du temps imparti, chaque participant présente le dessin de son partenaire au groupe. Qui trouve le plus grand nombre d'«intrus»?

Pourquoi? Présenter de manière concrète et originale les hobbies et les centres d'intérêt des participants.



Abra ... Cadabra

Comment? Former un cercle en laissant un joueur au milieu. Ce joueur vient se placer devant l'un de ses camarades et lui dit «à droite». Ce dernier doit alors dire le prénom du camarade se trouvant à sa droite avant que le joueur du milieu n'ait eu le temps de dire «Abra ... Cadabra». S'il échoue, il prend la place du joueur du milieu.

Pourquoi? S'entraîner à dire le nom de ses camarades.



Je t'observe, tu m' observes ...

Comment? S'asseoir par deux face à face et s'observer. Après 20 secondes, les joueurs se tournent le dos et énoncent une à une les caractéristiques qu'ils ont retenues de l'autre (p.ex. la couleur des yeux, les bijoux portés, etc.). Qui réussit à en énumérer plus de dix marque un point. Le jeu se poursuit avec d'autres groupes. Qui marque le plus de points?

Variante : Les participants restent dos à dos et l'enseignant/l'entraîneur pose des questions (Quelle est la longueur des cheveux de X?).

Pourquoi? Apprendre à mieux connaître ses coéquipiers en les observant.

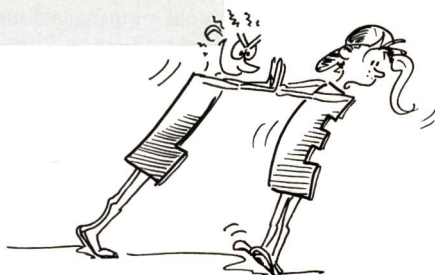
Jeux pour s'échauffer

Ces jeux sont destinés à aider les participants à trouver leurs marques au sein du groupe et à se préparer ensemble en vue d'une activité physique. Relativement simples, ils ont un petit côté décontracté.

Pousse-moi que je tombe

Comment? Poser ses mains contre celles du partenaire et tenter ainsi de le déséquilibrer. Seules les mains se touchent, les pieds restent fermement ancrés au sol. Qui réussit à déséquilibrer l'autre marque un point.

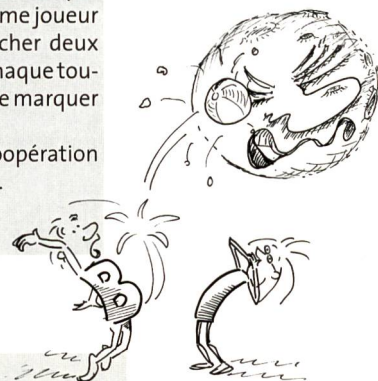
Pourquoi? Vaincre la crainte du premier contact physique.



Viser la lune

Comment? Se passer un ballon gonflable très haut (viser la lune) le plus grand nombre de fois possible sans le laisser tomber par terre ni l'attraper. Le même joueur n'a pas le droit de toucher deux fois de suite le ballon. Chaque toucher de ballon permet de marquer un point.

Pourquoi? Exercer la coopération et la vitesse de réaction.



Carré d'appuis faciaux

Comment? Par groupe de quatre, former des carrés en étant en appui facial les pieds sur les épaules du camarade de derrière.

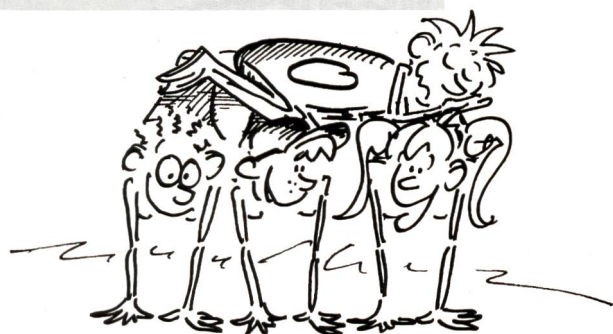
Pourquoi? S'acquitter ensemble d'une tâche impliquant un contact physique.



Convoi exceptionnel

Comment? De 5 à 7 participants se mettent à genoux par terre les uns à côté des autres. Leur tête touche le sol, les épaules sont légèrement relevées. Sur leur dos, se trouve une personne qui dort. A minuit, le convoi exceptionnel entame son voyage sans se disloquer ni perdre la personne qui dort.

Pourquoi? Prendre conscience de ses mouvements.



Passe à quinze

Comment? Former deux groupes de taille identique et se passer 15 fois une grosse balle en mousse sans que l'équipe adverse réussisse à s'en emparer. L'autre équipe doit alors faire de même.

Pourquoi? Jouer pour la première fois ensemble.

Regards convergents

Comment? Former un cercle où les participants se voient tous. Fermer les yeux et se concentrer. Au signal du moniteur, tous les participants doivent ouvrir les yeux et regarder le même camarade – sans se parler. Combien de temps faut-il au groupe pour y parvenir?

Pourquoi? Prendre une décision sans communiquer verbalement.

Jeux de perception

Ces jeux, plus calmes, viennent contrebalancer les précédents. Ici, le participant privilégiera la perception en cherchant à se rapprocher de lui-même, de ses semblables ou de la nature.

Balancelle humaine

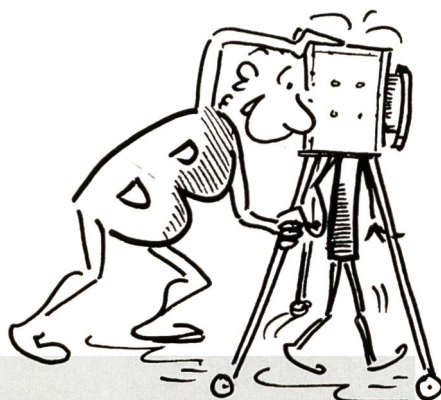
Comment? Se placer (au minimum par 4) à genoux face à face et donner les mains à la personne vis-à-vis. Demander à un camarade de s'allonger, se relever et balancer doucement les bras.

Pourquoi? Découvrir le balancement.

Terrain miné

Comment? Former des groupes de deux et miner un terrain de jeu en le jonchant de balles de tennis. Un participant doit alors traverser le champ de mines de nuit (les yeux bandés) guidé par son partenaire depuis le bord du terrain. Chronométrer le temps mis pour traverser le champ de mines en ajoutant 15 s par mine (balle) touchée.

Pourquoi? Apprendre à se diriger sur la base d'indications verbales.



Clic-clac

Comment? Former des groupes de deux (un photographe, un appareil photo). L'appareil photo doit fermer les yeux. Le photographe se promène avec son appareil photo et lorsqu'il voit un sujet qui l'intéresse, il met son appareil photo en place et appuie sur le déclencheur (l'appareil photo ouvre les yeux pendant 5 s). Dès qu'il a pris 5 photos, le photographe ramène son appareil photo au point de départ. L'appareil photo tente alors de refaire le parcours dans le même ordre. Inverser ensuite les rôles.

Pourquoi? Prendre conscience de ce qui nous entoure.

Travail à la chaîne

Comment? Demander aux participants de se coucher par terre tête-bêche et de lever les bras. Un joueur s'allonge prudemment sur les bras du premier participant et se laisse ensuite transporter à bout de bras jusqu'à la fin de la chaîne humaine.

Pourquoi? Reconnaître les bons endroits de prise chez une personne et inciter les participants à collaborer.



Jeux de confiance

Il s'agit ici de jeux destinés à développer la confiance des coéquipiers entre eux pour être capables de travailler et d'agir. Ces jeux visent avant tout à inciter les participants à prendre des risques.

Transport de confiance

Comment? Transporter une personne par-dessus ou à travers une série d'obstacles aménagés de manière à constituer un véritable défi pour l'ensemble du groupe.

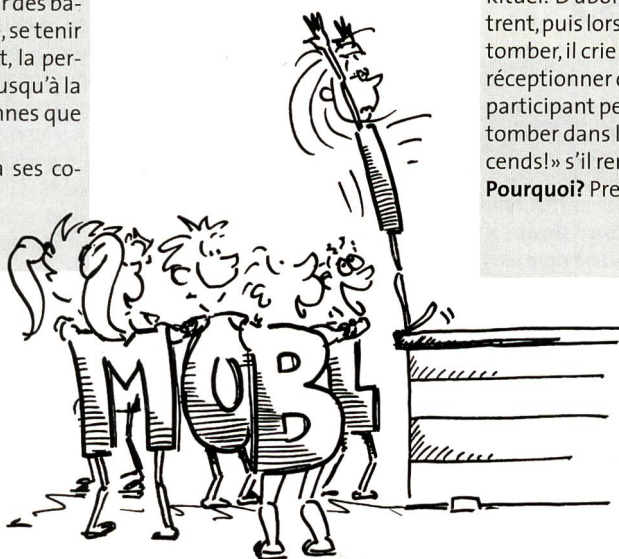
Pourquoi? Gagner la confiance de la personne transportée.



Promenade sur bâtons

Comment? Aider un promeneur à se rendre d'un point A à un point B (distants d'environ 10 m). Ce promeneur n'a pas le droit de poser les pieds par terre mais doit se déplacer uniquement sur des bâtons de gymnastique. Il peut, si nécessaire, se tenir aux personnes qu'il croise. Le cas échéant, la personne touchée doit rester figée sur place jusqu'à la fin du jeu. Prévoir deux fois plus de personnes que de bâtons de gymnastique.

Pourquoi? Apprendre à faire confiance à ses coéquipiers.



Marche du funambule

Comment? Aligner les participants sur deux rangées face à face. Un participant avance alors – tel un funambule – sur une corde déroulée au sol entre les deux rangées. Susceptible de tomber (de côté) à tout moment, les joueurs des deux rangées se tiennent prêts à le rattraper. Le cas échéant, ils le relèvent en douceur.

Pourquoi? Éprouver un sentiment de confiance (les autres me rattraperont).

Le saut de la confiance

Comment? Aligner 8 personnes au minimum, face à face, sur deux rangées espacées de 60 à 80 cm. Celles-ci se tiennent par les épaules selon le principe de la fermeture Eclair en vue de réceptionner un de leurs camarades qui se laisse tomber en arrière « dans leurs bras » depuis une hauteur d'environ 120 cm (caisson suédois).

Rituel: D'abord tous les protagonistes se concentrent, puis lorsque le participant est prêt à se laisser tomber, il crie « Prêt! »; les personnes chargées de le réceptionner quittent en répondant « O.-K.! »; le participant peut alors dire « Je tombe! » et se laisser tomber dans les bras de ses camarades ou « Je descends! » s'il renonce.

Pourquoi? Prendre une décision.

Jeux de coopération

Les jeux de coopération ci-après posent des problèmes relativement simples et peu structurés. Non seulement ils conviennent à des unités de jeu assez courtes mais encore mènent à des jeux plus complexes.

Le livre d'or

Comment? Appuyer un banc suédois debout en diagonale contre un mur avec au sommet un livre d'or à signer. Quatre personnes au minimum tiennent le banc pendant qu'un de leurs camarades grimpe au sommet pour aller signer le livre.

Pourquoi? Aider et assurer pour mettre en confiance.



Cerceaux magiques

Comment? Former un cercle et se tenir par les mains. Lâcher brièvement prise et passer les mains dans un cerceau. Le but du jeu consiste à passer le corps à travers les cerceaux sans lâcher les mains de ses voisins et sans que les cerceaux s'entrechoquent.

Pourquoi? Synchroniser les mouvements, tenir compte de l'autre, coopérer.

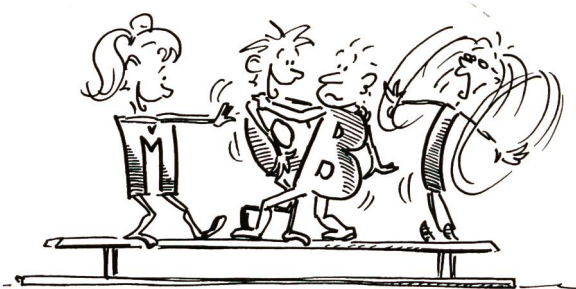


D'un côté à l'autre

Comment? Former deux groupes et les placer chacun à une extrémité d'un tronc d'arbre (d'un banc renversé). Les deux groupes doivent alors changer de côté sans jamais toucher le sol. Si l'un des participants échoue, tout le groupe doit recommencer à zéro.

Variante: Transporter des objets.

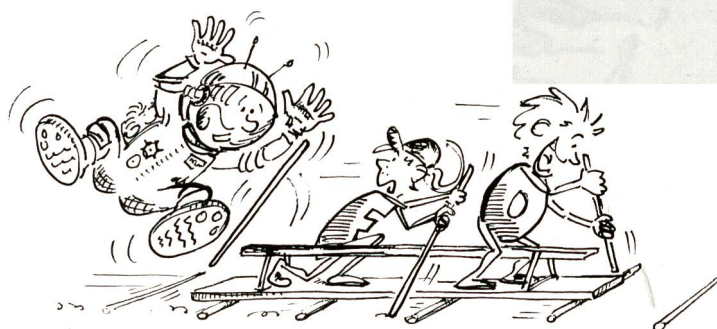
Pourquoi? Œuvrer dans l'intérêt du groupe.



Course d'obstacles

Comment? Changer de terrain avec un autre groupe dans le cadre d'un parcours d'obstacles constitué de divers petits objets. Un groupe est aveugle, l'autre donne les instructions. Qui renverse l'un des objets oblige le groupe à recommencer à zéro.

Pourquoi? Donner des instructions à des aveugles de manière qu'ils puissent les appliquer.



Navette spatiale

Comment? Traverser une zone de 15 m à bord d'une navette spatiale (planche ou banc suédois retourné et posé sur des rouleaux de papier ou des bâtons de gymnastique). Les astronautes n'ont pas le droit de toucher le sol. Le cas échéant, tout le groupe doit retourner au point de départ.

Pourquoi? Définir une stratégie et l'appliquer ensemble.

Jeux avec de plus grands groupes

Plus un groupe est grand, plus l'organisation devra être peaufinée et la tactique de groupe rodée. Les propositions de jeux ci-après sont destinées à stimuler et à favoriser la compétence d'action personnelle au sein du groupe.



Place restreinte

Comment? Cantonner un groupe dans un espace restreint (par exemple, l'élément supérieur d'un caisson). Les participants doivent alors rester debout sur une jambe sans toucher quoi que ce soit (un mur, une barre, etc.). Le groupe (de 10 à 14 personnes) est tenu de rester dans cette position pendant au moins 3 secondes. Quel est le plus grand groupe qui y parvient?

Pourquoi? Travailler l'organisation au sein du groupe et adapter l'exercice au niveau des participants.

Machine à Tinguely

Comment? Fabriquer une machine digne de Tinguely. Prendre entre 6 et 10 joueurs: le premier effectuera un mouvement répétitif qu'il accompagnera de certains rythmes; le deuxième – en contact avec le premier – essaiera d'intégrer son propre mouvement à celui de son camarade ou inventera sa partie de la machine avec ses propres bruits, et ainsi de suite jusqu'à l'obtention d'une machine complète.

Variante: Donner aux participants une musique aux sonorités mécaniques sur laquelle ils devront baser leur composition.

Pourquoi? Définir une stratégie et l'appliquer ensemble.

Forêt d'élastiques

Comment? Tendre une vingtaine d'élastiques (une moitié à 30 cm du sol, l'autre à 120 cm) dans une forêt entre des arbres. Le but du jeu consiste à effectuer le parcours sans toucher les élastiques. Chacun peut décider s'il veut passer en dessous ou par-dessus. L'exercice est terminé une fois que tout le monde a effectué le parcours (sans toucher les élastiques). Si l'un des participants touche un élastique, tout le groupe doit recommencer à zéro.

Pourquoi? Apprendre à accepter les échecs des autres et, en tant que groupe, à en assumer les conséquences.



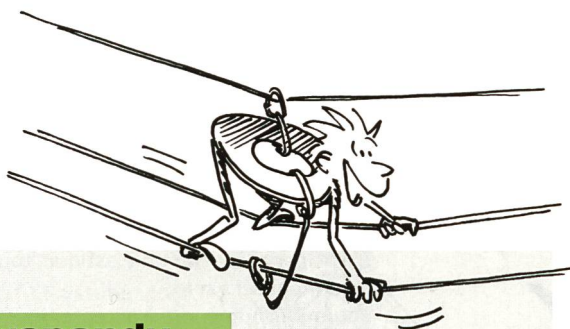
Toile d'araignée

Comment? Tisser une toile d'araignée entre deux arbres ou deux espaliers au moyen de cordes. Fixer quatre ou cinq clochettes à cette toile d'araignée et demander à un groupe (6 à 9 personnes) de traverser ce filet sans faire tinter les clochettes. Dès qu'une personne touche le filet, les clochettes tintent et tout le groupe doit retourner au début du parcours.

Pourquoi? Tenir compte des capacités de chacun lors de la réalisation d'un travail de groupe.

Jeux d'aventure

Les jeux d'aventure ci-après posent des problèmes relativement complexes impliquant une collaboration étroite entre tous les participants ainsi qu'une phase de planification et de prise de décision avant l'action à proprement parler. En outre, il convient d'accorder ici une certaine importance à l'aspect «sécurité»!



Pont suspendu

Comment? Construire un pont suspendu qui enjambe une rivière. Utiliser trois cordes et faire contrôler le pont par l'enseignant / l'entraîneur avant de laisser le groupe (assuré, doté d'un baudrier, etc.) le franchir.

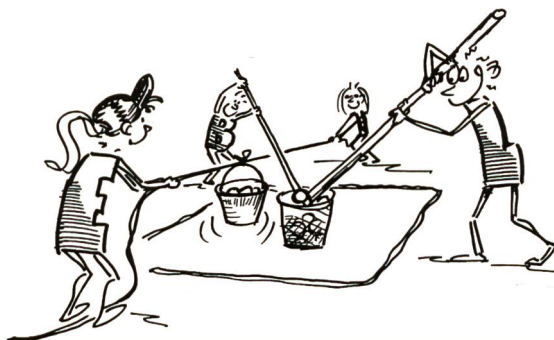
Variante: Effectuer le même exercice de nuit.

Pourquoi? Responsabiliser les participants.

Descente en rappel

Comment? Descendre ensemble en rappel des gorges ou une falaise. Assurer tous les participants au moyen d'une corde supplémentaire. Laisser le groupe gérer lui-même toute l'opération (descendre en rappel et assurer).

Pourquoi? Confier l'organisation aux participants et les responsabiliser.



Bivouac en groupe

Comment? Installer un bivouac pour une nuit et y dormir. Le bivouac doit convenir à tous.

Variante: Inclure parmi les tâches la préparation d'un repas ou d'un feu de camp pour que chacun ait quelque chose à faire.

Pourquoi? Confier l'organisation aux participants et les responsabiliser.

Centrale atomique

Comment? Dessiner un carré au sol avec une corde. Cette zone, qui n'est autre que la salle du réacteur, abrite non seulement le réacteur (un seau) mais encore des déchets radioactifs (balles de tennis). Tout contact avec la salle du réacteur étant extrêmement dangereux, l'accès en est strictement interdit. L'objectif du jeu consiste à éliminer les déchets radioactifs. Pour ce faire, les participants disposent d'un deuxième seau, de petites cordes et de tuyaux en plastique. Tous ces ustensiles peuvent certes être amenés dans la salle du réacteur, mais ne doivent jamais être posés au sol. Le réacteur ne doit à aucun moment quitter la salle.

Pourquoi? Elaborer des solutions, prendre des décisions et les appliquer.

Le Petit Poucet

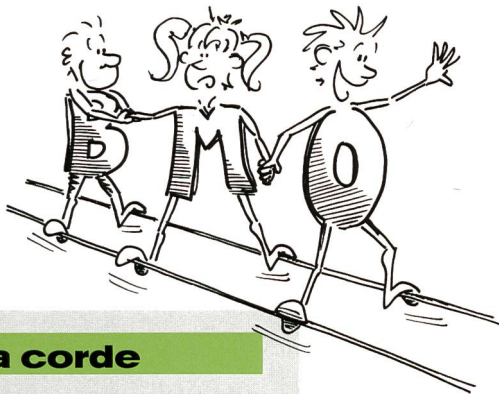
Comment? Le groupe est déposé en bus à moins d'une heure de marche d'un endroit précis. Il doit alors, à l'aide d'une carte, retourner à cet endroit, et ce sans emprunter les routes. Le groupe n'a pas le droit de se séparer. Il dispose, pour des raisons de sécurité, d'un téléphone portable.

Pourquoi? Prendre ensemble des décisions et les appliquer.



Jeux dans la nature

La nature et le plein air offrent souvent des conditions idéales pour exercer différents aspects du travail d'équipe.



Marcher sur la corde

Comment? Se rendre d'un point A à un point B en marchant sur deux cordes tendues à environ 1 m du sol entre deux arbres. Constituer des groupes de quatre à cinq personnes et se donner la main.

Pourquoi? Développer l'entraide (les plus forts aident les plus faibles).



Traverser à gué

Comment? Traverser un ruisseau en gardant les pieds au sec. Utiliser tous les matériaux à disposition dans la nature. Le jeu est terminé lorsque tous les participants ont rejoint l'autre rive sans laisser de traces.

Pourquoi? Organiser et planifier une entreprise en groupe.



Planté du drapeau

Comment? Diviser un terrain de jeu en deux. Dessiner sur chaque moitié de terrain un cercle d'environ 1 m de diamètre destiné à faire office de prison et une zone neutre dans laquelle est planté un drapeau. Le but du jeu consiste à s'emparer du drapeau de l'équipe adverse pour le ramener dans son propre camp. Toute personne touchée pendant cette opération sur le terrain adverse est alors faite prisonnière. Elle ne pourra être libérée que si une personne de son propre camp vient la toucher. Le jeu est terminé dès que les 2 équipes ont retrouvé leur propre drapeau.

Pourquoi? Développer des stratégies communes et les appliquer.

Marcher sur la poutre

Comment? Placer une poutre à 2 m du sol et constituer des groupes de 6 à 8 personnes. Marcher d'une extrémité à l'autre de la poutre par groupe de 3 au maximum, les autres coéquipiers assurent depuis le sol.

Pourquoi? Développer l'entraide (les plus forts aident les plus faibles).

A l'aveuglette

Comment? Aller chercher un trésor au fond d'un lac duquel émanent des gaz lacrymogènes. Tendre une corde par-dessus un lac d'un diamètre d'environ 15 m en l'attachant à un arbre d'un côté et en la tenant de l'autre (4-6 personnes). Amener une personne (assurée au moyen d'un baudrier et d'un mousqueton) à l'aplomb du trésor en la faisant glisser le long de cette corde. La personne doit alors ouvrir le trésor, les yeux fermés (à cause des gaz), et revenir à son point de départ.

Pourquoi? Faire confiance (pour la personne qui a les yeux fermés) et mettre en confiance (pour le reste du groupe).

Jeux d'aventure en groupes

Un groupe doit, confronté à des situations de stress ou de compétition, savoir coopérer. Souvent, en effet, ce n'est pas la meilleure équipe qui gagnera mais celle qui aura coopéré le mieux.



Escalade de la face Nord

Comment? Attacher, au moyen de cordes, un matelas de gymnastique épais à un espalier. Former des cordées de trois et escalader cette face Nord. Combien de cordées y parviennent en moins de 3 minutes?

Pourquoi? S'entraider même en situation de compétition.

Mille pattes

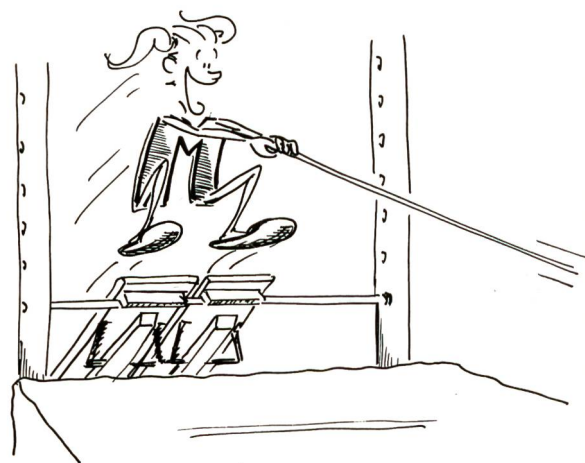
Quoi? Former des groupes de quatre. La première personne se met en appui facial sur les genoux. La deuxième vient se placer devant en appui couché facial, les pieds sur les épaules de la première. Les 3e et 4e personnes s'alignent devant à la suite dans la même position. Le mille pattes ainsi constitué doit alors effectuer un parcours précis sans se disloquer. Quel groupe parcourt la distance la plus longue en 3 minutes?

Pourquoi? Développer l'esprit d'équipe et la force.

Travail à la chaîne

Comment? Fixer une corbeille à papier en haut d'une perche. Le but du jeu consiste à aller déposer des balles de tennis dans la corbeille. Quatre personnes se relaient le long de la perche. La première prend une balle dans un panier au sol, la passe à la deuxième, qui la passe à la 3e, qui la passe à la 4e qui la met dans le panier. Combien de temps faut-il à un groupe pour mettre 25 balles dans le panier?

Pourquoi? Travailler la force et l'organisation.



Saut en longueur

Comment? Aménager un tremplin d'un côté d'une barre fixe au moyen de 2 bancs suédois et disposer de l'autre 2 gros tapis de gymnastique. Régler la barre fixe pour trouver la hauteur idéale du tremplin. Une personne chausse les pantoufles en feutre en bas du tremplin. Elle est ensuite tirée par 4 camarades jusqu'en haut d'où elle prend son envol. Le nombre de points marqués dépend de la zone de réception sur les tapis (trois zones, six points). Quel groupe marque le plus de points?

Pourquoi? Participer ensemble à une entreprise.

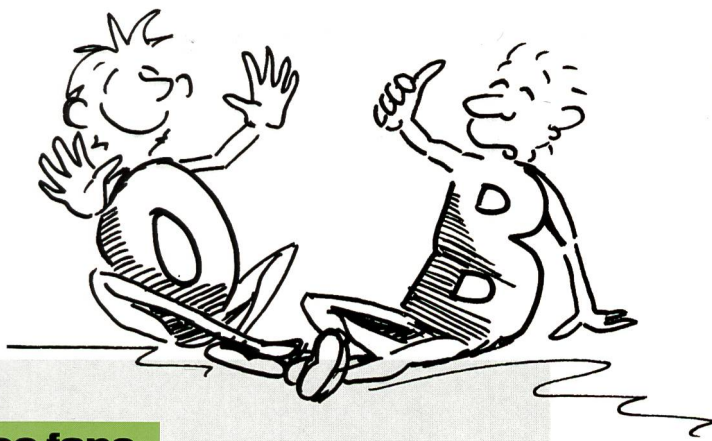
Pagayer

Comment? Retourner un banc et le placer sur trois planches à roulettes ou des bâtons de gymnastique. Former des groupes de 5 à 7 canoïstes qui prennent place dans le bateau. Debout ou assis, ceux-ci essaient alors d'avancer le long d'une ligne en s'aidant de bâtons de gymnastique faisant office de pagaies.

Pourquoi? Travailler la force et l'organisation.

Jeu et réflexion

Les exercices de réflexion donnent la possibilité aux participants d'échanger leurs expériences et de les analyser. Ces échanges peuvent concerner les dynamiques de groupe, les expériences personnelles de même que les sentiments ressentis. Ces jeux peuvent être intégrés au programme sous la forme de brèves réflexions intermédiaires ou de séances d'évaluation plus longues.



L'école des fans

Comment? Regrouper les participants en cercle après une activité et leur poser des questions appelant une réponse de 1 à 10. Tous les participants ferment les yeux et répondent avec leurs doigts. 10 doigts = entière satisfaction, 0 doigt = frustration. Les participants ne peuvent ouvrir les yeux qu'une fois que tout le monde a répondu.

Pourquoi? Se faire une idée rapide de l'humeur des participants.

Dans l'arène

Comment? Former un cercle. Les uns après les autres, les participants viennent se placer au milieu du cercle pour donner leur avis sur la dernière activité. Les autres participants écoutent et expriment leur approbation / désapprobation en se rapprochant / s'éloignant de la personne en question. Qui n'a pas d'opinion reste sur place et se met de profil. La personne au milieu prend note et retourne à sa place. Une autre vient la remplacer.

Pourquoi? Apprendre à donner un feedback direct ou à exprimer son avis personnel.



De A à Z

Comment? Distribuer à tous les participants une feuille d'évaluation sur laquelle figurent toutes les lettres de l'alphabet. Pour chaque lettre, trouver un sentiment traduisant ce qui a été ressenti lors de l'activité précédente. N'utiliser que les lettres qui signifient vraiment quelque chose. Entourer ensuite deux sentiments particulièrement forts, positifs et expliquer à tout le groupe pourquoi avoir choisi ces deux points.

Pourquoi? Procéder d'abord à une évaluation personnelle, puis partager ses impressions en plénum.

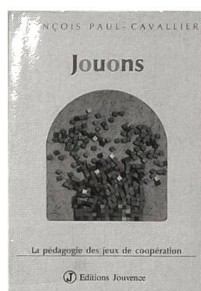
Retraite spirituelle

Comment? Prendre 10 ou 15 minutes pour faire le point. Réfléchir à ce qui s'est bien passé, se pencher sur les points forts, les phases et les moments positifs.

Pourquoi? Prendre conscience de ses points forts et les renforcer.

Bibliographie

La pédagogie des jeux de coopération



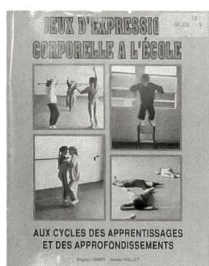
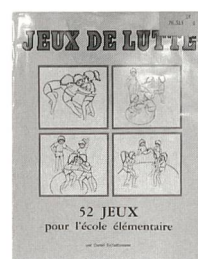
«La coopération ce n'est pas seulement marcher dans le même sens, c'est participer à une œuvre commune dont on partage les bénéfices.» Dans ce livre, F. Paul-Cavallier – psychologue formateur – se penche en détail sur la coopération et nous explique comment le sentiment d'appartenance à un groupe passe d'abord par la construction de l'identité individuelle et le développement de la responsabilité personnelle. En d'autres termes, il s'agit de se sentir impliqué et pas seulement concerné. Après une première partie plutôt théorique, le lecteur se verra proposer toute une série de jeux destinés à mettre en pratique les principes susmentionnés.

Paul-Cavallier, F.: Jouons. Genève: éditions Jouvence, 1993. 03.2321.

Jeux pour l'école élémentaire

Recueil de jeux de coopération et d'opposition, cette brochure est un instrument de travail destiné aux enseignants de l'école élémentaire. Dans un premier temps, l'enfant découvre l'autre et l'environnement dans lequel il évolue. L'enseignant, pour sa part, observe et repère le comportement de ses élèves avant de redéfinir les consignes et de donner la possibilité aux enfants de réinvestir leurs acquisitions dans d'autres situations. Il s'agit là d'une démarche visant à supprimer les blocages ressentis notamment au niveau de la perception du corps de l'autre. De partenaire, le camarade de jeu devient adversaire – mais un adversaire que l'on respecte.

Eichelbrenner, D.: 52 jeux pour l'école élémentaire. Paris: éditions revue EPS, 1992. 76.513 18 Q.



Jeux d'expression corporelle

L'expression corporelle sert à développer un aspect de la personnalité. Idéale pour vaincre les inhibitions et apprendre à maîtriser son corps, elle permet à l'enfant de s'extérioriser, de communiquer. Des formes jouées à caractère individuel aux formes avec matériel en passant par les formes jouées à 2, 3 ou plusieurs enfants, ce livret offre un large éventail de possibilités d'éveil par le jeu.

Usmer B.; Rollet M.: Jeux d'expression corporelle à l'école. Paris: éditions revue EPS, 1991. 07.820 18 Q.