

Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport
Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école
Band: 6 (2004)
Heft: 2

Artikel: Tirer à la même corde
Autor: Hunziker, Ralph
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-995388>

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: 28.01.2026

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

Exercices pratiques

Tirer à la même corde

Le manque de confiance, de communication ou de motivation sont de véritables poisons pour la cohésion d'une équipe. Comment déceler ces dysfonctionnements? «mobile» vous propose quelques jeux révélateurs.

Ralph Hunziker

Une équipe qui gagne, ça se construit! C'est beaucoup plus qu'une simple communauté d'intérêts. L'équipe est un réseau de relations. Il est important que ses membres partagent des valeurs similaires et éprouvent une certaine sympathie les uns pour les autres. Mais être sur la même longueur d'ondes et le rester ne va pas de soi. L'esprit d'équipe se travaille en permanence, dans le cadre d'activités spécifiques.

Equation à plusieurs inconnues

Toute collaboration porte en germe des conflits, quel que soit le nombre de personnes impliquées. En effet, chaque individu a des besoins, des désirs qui ne sont pas toujours compatibles avec l'objectif commun. «Ce constat s'applique à toute équipe, sportive ou professionnelle», affirme Dieter Schmid. Maître d'éducation physique et de sport à l'origine, il connaît bien les deux milieux pour avoir suivi aussi une formation en coaching et conseil de cadres. «Toutefois, nuance-t-il, il y a une grande différence entre le monde du sport et le monde du travail. Dans le monde du sport, chacun choisit sa discipline et son équipe. Rien ne vous oblige à faire partie d'un groupe qui ne vous plaît pas. Dans la vie professionnelle, par contre, les contraintes sont bien plus nombreuses.»

Dans tous les cas, la performance d'une équipe dépend de plusieurs facteurs: motivation de ses membres, sens des responsabilités, connaissance des tâches à exécuter et compétences requises pour cela. Pour que l'équipe donne le meilleur d'elle-même, un mode de direction transparent et une bonne communication sont indispensables. En outre, les équipiers doivent savoir formuler et accepter des critiques, ainsi que cultiver la créativité, clé de la réussite dans bien des cas.

Les germes du conflit

Onze heures du matin: quatre groupes de cinq personnes ont pour mission de choisir et de préparer le repas de midi. Il n'y a que deux cuisines à disposition et les commerces ferment à

11.30 h. En plus, les groupes ont jusqu'à 13 h pour remplir trois tâches supplémentaires (par ex. course d'orientation dans la ville, quiz, etc.).

Après le repas de midi, un groupe d'observateurs fait part de ses remarques. Il en ressort que plus on a de choses à faire en un minimum de temps, plus le potentiel conflictuel augmente.

Dans ces circonstances, certains aspects de la dynamique de groupe jouent un rôle clé. Comment les membres de l'équipe communiquent-ils les uns avec les autres? Quels sont les sujets de conflits? Quel est le rôle endossé par chaque équipier? Les exercices suivants permettent de travailler ces aspects et d'autres encore, pour optimiser le fonctionnement de l'équipe.

Dieter Schmid a une formation de maître d'éducation physique et de sport. Etabli à son compte, il conseille et coaché désormais des cadres et des équipes dirigeantes.

Contact: info@dieterschmid.ch

Qui suis-je?

But

Connaissance de soi et d'autrui.

Description

Choisir des cartes qui reflètent sa propre personnalité et celle de son partenaire.

Règles du jeu

- Par deux, de préférence avec quelqu'un qu'on connaît peu ou pas du tout.
- Chaque tandem a devant lui plusieurs paquets de cartes illustrées sur des thèmes différents (visages, animaux, paysages,



Photos: Daniel Kasermann

Transport en commun

But

Communication, renforcement de la confiance et de la cohésion.

Description

Deux «aveugles» portent un «muet» d'un point à un autre.

Règles du jeu

- Définir un parcours sur un terrain semé de petits obstacles (cailloux, buissons).
- Chaque participant reçoit un bandeau, sachant que les «aveugles» seront guidés précautionneusement. Personne, toutefois, n'est obligé de mettre le bandeau. L'exercice se fait par équipe de quatre. Chaque équipe compte un sourd, deux aveugles et un responsable de la sécurité, chacun assumant un rôle à son tour. On désigne les aveugles du premier tour.
- On désigne ensuite le muet. Dès cet instant, il n'a plus le droit de parler.

● La personne restante est chargée de la sécurité. Elle doit veiller à ce que les trois autres effectuent le parcours sans encombre.

● Chaque équipe a cinq minutes pour se mettre d'accord sur la technique de portage et sur le mode de communication.

Attention: le muet ne doit pas dire un mot!

● Donnez le signal du départ en indiquant l'itinéraire à suivre. Toutes les trois ou quatre minutes, criez «stop!» pour permettre aux équipiers de changer de rôle.

Préparation

Réunir des bandes pour les yeux (par ex. écharpes et foulards). Reconnaître le terrain.

Durée

Trente-cinq à soixante minutes.

habitations, professions, etc.). Chacun choisit dans chaque paquet la carte qui reflète le mieux sa propre personnalité (sans dire laquelle). Il note les raisons de son choix.

- Ensuite, chacun s'efforce d'imaginer quelles images son partenaire choisirait, et en note les raisons.
- Chaque joueur montre à l'autre les images qu'il a choisies pour lui-même. L'interlocuteur essaie d'en deviner les raisons, puis l'intéressé explique lui-même les raisons de son choix.

● Ensuite chacun montre les images qu'il a choisies pour l'autre. L'autre essaie de deviner les raisons de ces choix.

Préparation

Plusieurs jeux de cartes illustrées (prises dans un jeu «memory» ou bricolées à partir d'images publicitaires), blocs-notes et crayons.

Durée

Environ vingt minutes.

Astuces et conseils

1. Définition de l'objectif: chaque exercice doit répondre à un but précis.

2. Sélection de l'exercice: préparer toute une série d'exercices possibles avant d'en sélectionner quelques-uns.

3. Préparation: indiquer aux joueurs et aux observateurs en quoi consiste l'exercice. Confectionner et distribuer le matériel.

4. Réalisation: expliquer oralement à l'observateur les points d'observation. Distribuer les rôles dans l'équipe et expliquer la tâche de l'observateur.

5. Réflexion: l'équipe revient sur la manière dont l'exercice s'est déroulé, fait part de ses impressions. L'observateur complète ces observations par les siennes. Confronter les deux points de vue (subjectif et objectif). Tirer les conclusions, noter les enseignements de l'exercice et ce que l'équipe devra faire la fois suivante.

6. Répétition: répéter les étapes 2 à 4 dans le cadre d'un autre exercice ayant les mêmes buts. L'équipe a-t-elle modifié son comportement dans le sens souhaité?

7. Evaluation: l'objectif est-il atteint? Que faut-il changer ou améliorer dans cet exercice?

A plein gaz!



Le gaz naturel collabore avec les secteurs espoirs, sport de masse et sport de compétition de l'athlétisme suisse.

Pour que les jeunes puissent s'en donner à cœur joie été comme hiver, le gaz naturel soutient l'Athletic Cup et la Kids Cup.

www.gaz-naturel.ch **gaz naturel** 



Avions en papier

But

Travail d'équipe et résolution de problèmes.

Description

Fabriquer des avions à partir de feuilles de papier et de trombones.

Règles du jeu

- Formez des équipes de trois ou quatre. Donnez à chaque équipe dix feuilles de papier de même grandeur et dix trombones.
- Accordez-leur quinze minutes pour fabriquer des avions, en utilisant une seule feuille et un seul trombone par avion. L'équipe dont l'avion volera le plus loin aura gagné.
- La construction doit rester secrète pour empêcher tout espionnage.
- Lorsque le temps imparti est écoulé, les équipes choisissent leur meilleur modèle et désignent un lanceur. Les lanceurs se placent côté à côté sur une ligne et font une marque sur leur avion pour le reconnaître.
- Avant de donner le signal de lancement, avertissez les lanceurs que l'avion vainqueur devra en tout cas voler plus loin que votre propre modèle.
- Montrez alors la portée de votre modèle: froissez votre feuille de papier autour de votre trombone de manière à former une balle compacte et lancez celle-ci le plus loin possible.
- Faites le point: y a-t-il un vainqueur? Et commentez l'exercice avec les participants.

Préparation

Rassembler le nombre de feuilles de papier et de trombones nécessaires.

Durée

Entre trente et quarante minutes.

Exposition collective

But

Communication et renforcement de la confiance.

Description

Les yeux bandés, chaque groupe réalise une forme imposée en se servant d'une corde.

Règles du jeu

- Travail par groupe de cinq à dix personnes. Les membres du groupe sont debout les uns derrière les autres et ont tous la corde en main.
- Demandez-leur de se bander les yeux. Puis demandez au groupe de former une figure avec la corde: chiffre, lettre ou forme géométrique. Les équipiers ont le droit de se

parler mais ne doivent en aucun cas lâcher la corde.

- Lorsque le groupe estime avoir rempli sa mission, demandez aux participants de détacher leurs bandeaux et de contrôler le résultat.

- Commencez par des formes simples (carré ou cercle) et augmentez peu à peu la difficulté. L'exercice peut aussi se faire en temps limité.

Préparation

Préparer des cordes de 10 à 20 mètres de long et des bandeaux.

Durée

Entre dix et vingt minutes.

Expédition sur la lune

But

Résolution de problèmes et renforcement de la confiance.

Description

Des astronautes doivent remplir une mission dangereuse sur la lune.

Règles du jeu

- Une corde représente la ligne de départ. Le groupe comprend sept à douze équipiers.
- Expliquez le scénario: sur la lune, un groupe d'astronautes s'est abrité sous une falaise pour se protéger d'un orage électrique. Celui-ci a disséminé partout une dangereuse poussière radioactive. Seuls les cratères et le vaisseau spatial ont été épargnés. Les astronautes s'efforcent de regagner celui-ci mais ils doivent composer avec une autre difficulté: ils sont équipés d'un système d'approvisionnement en oxygène qui limite leurs mouvements, chaque équipier étant relié à ses compagnons par un tuyau roulé autour de sa cheville.

- Demandez aux participants d'attacher les bandes élastiques à leurs chevilles de manière à ce que seuls le premier et le dernier astronaute aient une jambe libre.

- Dès qu'ils ont terminé, annoncez-leur qu'ils ont de l'oxygène pour quinze à vingt minutes seulement, et que si l'un d'entre eux entre en contact avec la poussière radioactive, tout le groupe devra retourner au point de départ pour le «décontaminer».

Préparation

Disposer parallèlement, à cinq mètres l'une de l'autre, deux cordes représentant la falaise et le vaisseau spatial. Disposer entre elles quatre ou cinq pneus pour simuler les cratères.

Durée

Entre vingt et trente minutes.

Bibliographie:

- Consalvo, C.: *Outdoor-Spiele für Trainer*. TrainingPlus GmbH. 2001.
- Jansen, J.: *Championship Team Building*. Tucson, Winning The Mental Game, 1999.

Liens utiles:

- www.quint-essenz.ch/fr
- www.outdoor-training.de (en anglais)
- www.trainingplus.de (seulement en allemand pour l'instant)
- www.dieterschmid.ch (en allemand)