

## Forme de jeu «L'alcool réduit l'acuité visuelle»

### Durée

10 minutes

### Matériel

Par équipe, 1 balle de tennis, 1 médecine ball, etc.

### Action

Former des groupes de 3 ou 4 qui s'affronteront lors d'un jeu de lutte pour le ballon. Le mode est libre. Le but du jeu est de se passer la balle au sein de l'équipe sans que l'autre équipe ne puisse attraper la balle. Le joueur qui renvoie la balle compte à voix haute le nombre de passes effectuées. L'équipe ayant effectué le plus grand nombre de passes a gagné. A tour de rôle, les nageurs d'une équipe portent durant trois minutes une casquette de baseball dont la visière recouvre (presque) les yeux. Au bout de 3 minutes, l'on change. Quelle équipe parvient-elle à attraper le plus de balles en vol ? Pour les plus jeunes nageurs, le jeu peut être simplifié avec un déroulement en eau peu profonde, où il n'est pas nécessaire de nager, et durant un temps plus court.

## Favoriser les compétences psychosociales : Perception de soi

### Etape 1 – Observation (perception)

- Pourquoi la casquette de baseball et donc le manque de visibilité étaient-ils un désavantage ?
- Peut-il être dangereux de ne pas voir ? Pourquoi ?

### Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Quel est l'effet de l'alcool sur la performance sportive ?
- Pourquoi une perception limitée nuit-elle à la performance sportive ?
- Pourquoi la consommation d'alcool augmente-t-elle sensiblement le risque d'accident ?
- Quels sentiments le manque de visibilité a-t-il éveillés en vous ?

### Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Quel comportement réfléchi adopter dans les situations où vous pouvez consommer de l'alcool ?

- Supposons que, la veille d'un tournoi important, on vous propose de l'alcool lors d'une sortie. Comment rester fidèles à vos résolutions de ne rien boire ?

#### **Etape 4 – Accompagnement (application)**

- En tant que moniteur, observe si les jeunes ont changé leur consommation d'alcool à la suite de la conversation. Si ce n'est pas le cas, reparlez-en à l'occasion.

#### **Etape 5 – Retour à l'étape 1**



**Compétences psychosociales exigées pour cette forme de jeu :**

Pour de plus amples informations: <https://www.coolandclean.ch>