

Forme de jeu «Alcool et performance»

Video (<https://www.youtube.com/embed//imFa0iKekwQ>)

Durée

10 minutes

Matériel

1 balle molle, 1 bracelet de couleur pour chaque joueur, 4 piquets

Action

On forme deux équipes qui se font des passes : une équipe essaie d'effectuer le plus grand nombre de passes possible, sans que l'équipe adverse ne parvienne à intercepter la balle. Dix passes réussies valent un point, la deuxième équipe peut alors commencer. Dans un premier temps, le jeu suit les règles habituelles, jusqu'à ce qu'une équipe ait trois points.

Dans une deuxième phase, tous les membres de l'équipe qui est en possession de la balle doivent placer les mains latéralement sur les tempes, comme s'ils portaient des œillères. Celui à qui on passe la balle peut enlever les œillères pour l'attraper.

Les œillères compliquent fortement le jeu, car cela devient très difficile de faire dix passes sans que l'adversaire, qui joue sans œillères, n'intercepte la balle. Les joueurs vont essayer de tricher.

Il est recommandé de ne pas jouer ce jeu avec des équipes trop grandes (5 à 7 joueurs), pour éviter le « risque de collision », et d'utiliser une balle molle.

Si possible, jouer avec des casquettes (bonnets), sur lesquelles des morceaux de carton peuvent être collés au niveau des tempes

Favoriser les compétences psychosociales : Perception de soi

Etape 1 – Observation (perception)

- Etait-il difficile de jouer avec un champ de vision réduit ? Pourquoi ?
- Y a-t-il eu des situations dangereuses ? Pourquoi les passes avec des œillères sont-elles risquées ?
- Pourquoi a-t-on utilisé une balle molle ?

Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Pourquoi la réduction des perceptions (vision tunnel sous l'influence de l'alcool) entrave-t-elle la capacité de performance sportive ?
- Quels sont les effets de la consommation d'alcool sur la capacité de performance sportive ?
- Pourquoi le risque d'accident est-il massivement accru par la consommation d'alcool ?
- Quels sentiments la restriction du champ de vision a-t-elle suscités ?

Etape 3 – Conseil (autre action possible)

- Dans les situations impliquant une consommation d'alcool, comment pouvez-vous défendre une position claire contre cette dernière ?
- Imaginons qu'une amie vous propose une bière avant une compétition. Que lui répondez-vous ?

Etape 4 – Accompagnement (application)

- Dans ton rôle de moniteur, observe si les jeunes modifient leur consommation d'alcool suite à la discussion. Si tel n'est pas le cas, reparles-en avec eux au moment opportun.

Etape 5 – Retour à l'étape 1



Compétences psychosociales exigées pour cette forme de jeu :

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