

## Forme de jeu «Lutter avec loyauté!»

Video ([https://www.youtube.com/embed//Y\\_DFdD0d\\_Yw](https://www.youtube.com/embed//Y_DFdD0d_Yw))

### Durée

10 minutes

### Matériel

—

### Action

Ensemble : deux joueurs se mettent face à face et se décalent d'un pas vers la gauche. Ils se tiennent ensuite par le poignet droit et placent leurs deux pieds « intérieurs » l'un contre l'autre. Les deux partenaires essaient alors de se pencher vers l'extérieur, corps tendu, et de tendre les bras. Pour terminer, ils soulèvent leurs jambes « extérieures » du sol, ensemble ou l'une après l'autre. L'équipe tente alors de garder l'équilibre pendant au moins 10 secondes.

L'un contre l'autre : dans une position de départ identique à celle décrite sous « Ensemble », les deux adversaires tentent mutuellement de se déséquilibrer. Au moment de la perte d'équilibre, le vainqueur retient le vaincu.

## Favoriser les compétences psychosociales : Relations interpersonnelles

### Etape 1 – Observation (perception)

- Qu'est-ce qui était le plus amusant : jouer ensemble ou l'un contre l'autre ? Pourquoi ?
- Comment les partenaires se sont-ils comportés après avoir joué ensemble et après avoir joué l'un contre l'autre (poignée de mains, félicitations, estime mutuelle, etc.) ?

### Etape 2 – Evaluation (discussion)

- Le comportement du vainqueur après sa victoire a-t-il été agréable pour le perdant ?
- Le vainqueur a-t-il remercié le perdant pour sa participation ? Si non, pourquoi ?
- Le perdant a-t-il félicité le vainqueur ? Si non, pourquoi ?

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

- En compétition, comment pouvez-vous traiter votre adversaire de façon fair-play, qu'il ait gagné ou perdu ?
- Imaginons que l'adversaire vous ignore après sa victoire (pas de poignée de mains ou autre), mais se contente de fêter sa victoire. Comment pouvez-vous vous soutenir mutuellement pour bien gérer ce manque d'estime ?

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

- En tant que moniteur, observe si les jeunes modifient leur comportement au quotidien 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>