

GESTION DES EMOTIONS








OBJECTIF : Comprendre ce qu’est une émotion et que je peux ressentir différentes émotions en fonction du contexte.

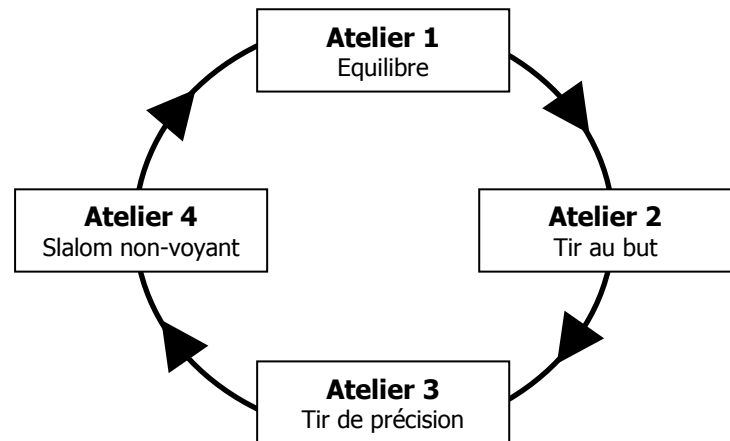
Il s’agit d’un parcours multisports pendant lequel les joueurs vont vivre différentes émotions.

Âge : 8-12 ans
Durée : 55 min
Activité : Parcours multisport

S’ORGANISER

Terrain = 30m x 20m

-  4 équipes de 2-3 joueurs
-  4 lattes en plastique
-  2 ballons en mousse
-  30 coupelles
-  2 masques
-  12 chasubles (4 couleurs)
-  **Utiliser l’annexe du jeu**



JEU SANS THÈME

CONSIGNES

 15'

But : Découvrir et expérimenter les quatre parcours de motricité.

Les quatre équipes sont réparties sur quatre ateliers (une équipe par atelier). Les ateliers sont les suivants : équilibre, tir au but, lancer de précision, slalom non-voyant.

Toutes les 3 minutes, les équipes changent d’atelier (1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 1). Le jeu se termine quand les quatre équipes sont passées sur les quatre ateliers. Les règles et détails concernant l’organisation de chaque atelier (schémas, variables, etc.) sont précisés en annexe.

- **Atelier « équilibre »** : depuis la coupelle de départ, marcher sur les 4 lattes en plastique posées au sol pour atteindre le plot d’arrivée, puis se laisser tomber vers l’avant, corps bien droit et sans bouger (bras le long du corps) ; mon partenaire doit me rattraper.
- **Atelier « tir au but »** : tirer au pied dans le but vide.
- **Atelier « lancer de précision »** : courir 10m puis arrivé au plot, lancer la balle à la main dans le cerceau.
- **Atelier « slalom non-voyant »** : par deux, un enfant avec les yeux bandés et son guide doivent réaliser le slalom jusqu’au plot d’arrivée.

VARIABLES

- En fonction du niveau de pratique de vos joueurs, adapter les jeux en les rendant plus faciles ou plus difficiles
- Atelier équilibre : faire passer les équipes les yeux bandés

RÈGLES ET CONSIGNES



Il s'agit du même jeu mais le but évolue. Cette fois, les enfants doivent **marquer le plus de points possibles par équipe**. Chaque passage réussi dans les ateliers donne des points à l'équipe (voir annexe).

Les enfants vont aussi essayer d'identifier les émotions ressenties pendant chaque atelier :

- **Atelier « équilibre »** : Les enfants doivent désormais se laisser tomber en arrière à la fin du parcours, toujours retenus par leur partenaire. Ils voient leurs repères bouleversés/dérangés et peuvent ressentir de la gêne ou de la **peur**.
- **Atelier « tir au but »** : du fait de la simplicité de l'atelier, les enfants vont être en situation de réussite et potentiellement ressentir de la **joie**.
- **Atelier « lancer de précision »** : du fait de la difficulté de l'atelier, les enfants risquent d'être en situation d'échec et de ressentir de la **colère**.
- **Atelier « slalom non-voyant »** : fonctionner en binôme avec un guide qui aide le joueur aux yeux bandés pourrait provoquer un sentiment d'**amitié** chez les deux joueurs.

La rotation entre les ateliers se fait toujours toutes les 3 minutes. A la fin de chaque atelier, chaque joueur choisit une ou plusieurs étiquettes représentant ce qu'il a ressenti pendant l'atelier. Il va ensuite poser cette étiquette sur le tableau de l'atelier fourni en annexe. Ces tableaux seront ensuite réutilisés pendant le débat avec les enfants.

DÉBAT

QUESTIONS

- 1 Qu'avez-vous ressenti sur chaque atelier pendant le jeu ? Quelles émotions avez-vous eues ?
- 2 Qu'est-ce qu'une émotion ?
- 3 Quelles émotions ressentez-vous quand il fait beau dehors ? Quand vous êtes à l'école ?
- 4 Est-ce que je peux ressentir n'importe quelle émotion ?

BILAN



- 1 *Reprendre les étiquettes choisies par les enfants sur chaque atelier.* Dans la vie de tous les jours, **nous ressentons différentes émotions. La colère, la joie, ou la peur** sont des exemples d'émotions que vous avez pu ressentir pendant le jeu. Quand nous avons une émotion, nous pouvons **ressentir des effets positifs ou agréables**, comme quand les muscles se détendent ou que l'on se sent soulagé. Nous pouvons aussi **ressentir des effets négatifs ou dérangeants**, comme quand le cœur bat plus vite, que l'on tremble ou que l'on veut « tout casser ».
- 2 Ce sont **les manifestations soudaines que je ressens, dans mon corps ou dans mon esprit, dans une situation précise**. C'est différent d'un sentiment, qui dure plus longtemps et qui est lié à une émotion. **Par exemple, la joie est une émotion, qui peut être liée au sentiment d'amitié.**
- 3 Cela dépend **de l'humeur, de l'état d'esprit ou des goûts de chacun**. Selon notre état (d'esprit, physique) ou du lieu où nous sommes, **dans une même situation**, nous pouvons **ressentir des émotions différentes**. Par exemple, quand il fait beau dehors, nous pouvons être **joyeux mais aussi énervés car il fait trop chaud**. En allant à l'école, nous pouvons avoir peur avant un examen mais aussi être heureux de retrouver nos camarades.
- 4 Oui. Il est **normal et sain de ressentir des émotions** comme la colère, la tristesse, la peur, mais aussi la joie. Il est **important de reconnaître** quelle émotion nous vivons, de **l'accepter plutôt que de la contenir ou la refouler**.

MESSAGES CLÉS

- Quand je suis heureux, que je suis en colère, que je suis triste ou que j'ai peur, je ressens une émotion.
- Certaines émotions vont avoir des effets positifs, alors que d'autres vont avoir des effets négatifs sur moi.
- Il est normal et sain pour chacun d'avoir des émotions différentes en fonction de ce qu'il fait, d'où il se trouve.

Cette annexe permet à l'enseignant d'avoir plus d'indications concernant l'organisation de chacun des 4 ateliers proposés dans cette séance.

Atelier 1 : équilibre (émotion : peur)

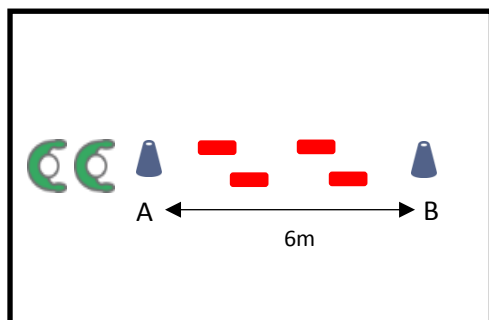
Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Les joueurs partent du point A au point B en marchant sur les lattes posées au sol.
- A la fin du parcours, chaque joueur se laisse tomber vers l'avant, bien droit, retenu au niveau des épaules par les mains de son partenaire, puis revient se placer au départ.
- Lorsqu'un joueur manque une latte, il revient au départ puis le joueur suivant part.

Variables

- En fonction de l'âge et de la réussite des enfants, augmenter ou diminuer la distance entre les lattes.
- Se déplacer seulement en arrière sur une ligne de lattes espacées de 50 cm, ce qui oblige les enfants à sauter.
- Utiliser une petite poutre si vous en avez à disposition.



Jeu Avec Thème

Objectif

- Réussir le parcours du point A au point B en marchant exclusivement sur les lattes posées au sol.
- Se laisser tomber vers l'arrière à la fin du parcours, toujours retenu par le partenaire.
- 1 point par parcours réussi.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser la perte de repères.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver en situation suffisamment inconfortable pour éprouver de la peur.

Atelier 2 : tir au but (émotion : joie)

Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Depuis le point A, tour à tour, les joueurs tirent au pied entre les deux plots situés en face d'eux.
- Le joueur qui a tiré le ballon va le chercher pour venir le replacer au point A et le donner au joueur suivant.

Variables

- Demander aux joueurs de tirer avec leur mauvais pied.
- Réduire ou augmenter la taille des cages, la distance de tir.

Jeu Avec Thème

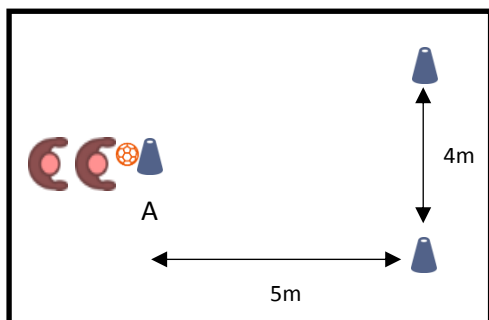
Objectif

- Marquer le plus grand nombre de buts dans le temps imparti (3minutes).
- 1 point par but marqué.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser la réussite des enfants.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver dans la situation d'éprouver du plaisir lié à la réussite.

Annexe jeu « Le parcours des émotions »

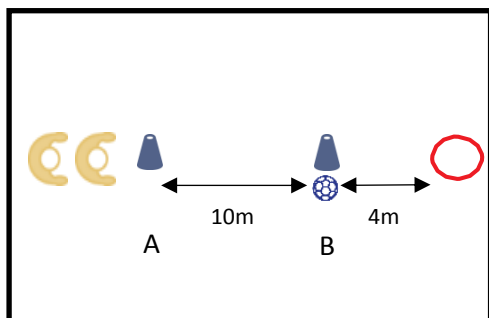


Atelier 3 : lancer de précision (émotion : colère)

Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Depuis le point A, tour à tour, les joueurs courent vers le point B et de là, lancent le ballon à la main dans le cerceau situé en face d'eux.
- Le joueur qui a lancé le ballon va le récupérer, le dépose au point B pour le joueur suivant qui s'élanche, seulement à ce moment.



Variables

- Modifier le mode de lancement de la balle (à deux mains, avec la mauvaise main, avec un nombre de rebonds imposé, etc.)
- Mettre un carton ou une caisse (un contenant) à la place du cerceau pour favoriser le fait que le ballon reste dedans.

Jeu Avec Thème

Objectif

- Marquer le plus de points possible dans le temps imparti (3 minutes).
- 1 point par ballon envoyé dans le cerceau sans rebond.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser l'échec (ou un taux important d'échec) des enfants.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver dans la situation d'éprouver de la frustration et de la colère.

Atelier 4 : slalom non-voyant (sentiment : amitié)

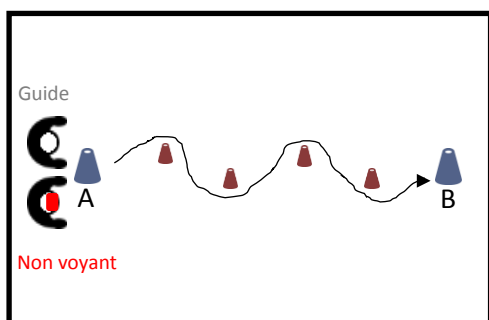
Jeu Sans Thème

Consignes et règles

- Depuis le point A et pour atteindre le point B, le joueur aux yeux bandés réalise le slalom à l'aide d'un guide qui lui tient la main. Puis ils reviennent se placer au point de départ en revenant sur le côté.
- Les joueurs échangent les rôles après chaque passage.

Variables

- Rajouter des obstacles à franchir (haies, objet à ramasser au sol, etc.).
- Le guide a le droit de parler mais pas d'avoir de contact avec le joueur aux yeux bandés.



Jeu Avec Thème

























Objectif

























- Tous les joueurs doivent réussir le parcours.
- 5 points par parcours réussi.

Conseils

- Organiser l'espace et le matériel pour favoriser l'entraide entre les enfants.
- Les enfants doivent idéalement se retrouver dans la situation d'éprouver de l'empathie et/ou du plaisir d'être ensemble.

Pendant le Jeu avec Thème après chaque atelier, les enfants doivent choisir parmi les étiquettes ci-dessous quelle émotion ils ont vécu.

<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 
<p>Joie</p> 	<p>Colère</p> 	<p>Peur</p> 	<p>Amitié</p> 

Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 
Joie 	Colère 	Peur 	Amitié 

Jeu Avec Thème : Tableau de classification des émotions ressenties par atelier

Atelier 1 : équilibre

Atelier 2 : tir au but

Atelier 3 : lancer de précision

Atelier 4 : slalom non-voyant