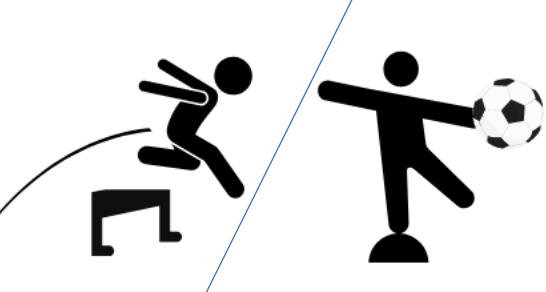


PRENDS MA PLACE

Objectif sportif : s'échauffer	Objectif pédagogique : s'observer et se comprendre
<p><u>Matériels et organisation :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ballon par binôme - 1 colline par binôme - 1 haie par binôme - Coupeille rouge = malus <p><u>Variables :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hauteur de la haie - Hauteur de la colline <p><u>Variantes :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le réalisateur doit faire circuler un ballon autour de son corps en équilibre sur la colline - Par groupe de 3 avec deux réalisateurs 	

	Durée	Objectifs pédagogiques	Buts	Déroulement
1	5'	Travailler l'endurance et l'équilibre	L'acteur doit tenir le plus longtemps sur scène. Le réalisateur observe l'acteur pour le remplacer en cas de fatigue.	L'acteur saute de part et d'autre de la haie. Pendant ce temps, le réalisateur observe en se tenant debout les deux pieds sur la colline. Lorsque l'acteur est fatigué, il demande au réalisateur d'échanger sa place. Réaliser l'exercice pendant 3 minutes.
2	5'	Travailler l'endurance et l'équilibre	Les règles sont identiques.	Même consigne pour l'acteur. Le réalisateur devient actif : il se tient en équilibre unipodal sur la colline. Si l'acteur arrête de sauter avant de demander le changement de place, il écoperà d'un malus. Idem si chute du réalisateur de sa colline. Réaliser l'exercice pendant 3 minutes.
3	5'	Travailler l'endurance et l'équilibre	L'équipe qui a le moins de malus gagne.	Même règle que pour l'étape 2. Cette partie doit se jouer en silence . Toutes paroles est pénalisée d'un malus. Le réalisateur doit anticiper la fatigue de l'acteur ou l'acteur doit anticiper la chute du réalisateur. Ils doivent changer de rôle avant que ce dernier ne le demande ou tombe. L'entraîneur distribue un malus à chaque fois qu'il entend une demande d'un joueur ou une chute.

				Réaliser l'exercice pendant 3 minutes.
--	--	--	--	--

NE PAS DIFFUSER

3- DEBAT

		<i>Questions pour le débat</i>	<i>Message clef</i>
5'	<p>Favoriser l'empathie et la coopération</p> <p>Être attentif à l'autre</p> <p>Identifier des éléments verbaux et non verbaux chez l'autre</p> <p>Comprendre ce qu'est l'empathie</p>	<p>Avez-vous aimé ce jeu ? Qu'est-ce que vous avez aimé ? Qui n'a pas aimé ? Qu'est-ce que vous n'avez pas aimé ?</p> <p>Est-ce que vous avez trouvé que c'était difficile ?</p> <p>Comment avez-vous remarqué que votre partenaire fatiguait ?</p> <p>Avez-vous demandé à être remplacé ? Quand ? Pourquoi ?</p> <p>Quel rôle avez-vous trouvé le plus difficile ? Pourquoi ?</p> <p>Avez-vous des exemples dans la vie de tous les jours, où il peut être important de faire attention à ce que ressentent d'autres personnes ?</p>	<p>Pour gagner, il fallait faire attention à son coéquipier qui sautait les haies. Au début, il suffisait de l'écouter et de le remplacer quand il le demandait. Il fallait l'écouter même lorsque l'on était concentré pour ne pas tomber. Ça pouvait être difficile.</p> <p>Sur la dernière partie, c'était encore plus difficile. Il ne pouvait pas parler. Il fallait faire attention à ce qu'il montrait : <i>les grimaces sur son visage, son souffle (rapide), les sauts moins fréquents, moins rapides, les gestes d'appel, les regards, les arrêts, les chutes.</i></p> <p>Il fallait bien le regarder pour savoir comment il allait. Il fallait essayer de deviner ce qu'il ressentait sans avoir les mêmes émotions. Quand on le comprenait, on pouvait le remplacer au bon moment.</p> <p>Dans la vie aussi, il peut être utile de faire attention à ce que d'autres personnes ressentent. Par exemple, si je vois quelqu'un tomber et se faire mal. Je peux imaginer ce qu'il ressent mais moi, je ne suis pas tombé et je n'ai pas mal. C'est ce que l'on appelle l'empathie. Quand je vois quelqu'un qui tombe, je peux avoir 2 réactions. Je peux continuer ce que je faisais ou je peux arrêter ce que je faisais et lui proposer de l'aider. C'est parfois difficile de choisir d'aider quelqu'un car on ne peut plus faire ce que l'on avait prévu. Je dois alors choisir entre ce que je veux et ce que l'autre ressent. Dans l'exercice d'aujourd'hui, si je n'aime pas sauter les haies, je n'avais peut-être pas très envie de remplacer mon coéquipier.</p>