



Jeux sportifs et cohésion de groupe

Renforcer la cohésion d'équipe et l'empathie au travers de jeux sportifs



Ingénierie de formation co-construite avec les chercheurs de l'université de Paris Descartes du laboratoire Techniques et enjeux du corps responsables du master Santé psycho-sociale par le sport (chercheurs associés : Pascal BORDES et Franck DOLIF-PERROS).



2 à 4 heures



10 à 100 participants



40€ HT/salarié

OBJECTIFS

- ✓ Favoriser la mise en jeu et le développement de la coopération
- ✓ Proposer une pratique de loisirs créatrice de fun et de lien social

CONTENU

Nous proposons des jeux sportifs visant à mettre en action les compétences suivantes :

- ✓ Les processus d'écoute et d'empathie
- ✓ La communication
- ✓ La coopération

Caractéristiques générales :

- Des jeux sans compétition ou favorisant une compétition partageante : successions de petites victoires/défaites sans nécessairement de victoire finale
- Des jeux ambivalents où les rôles changent en cours de jeu favorisant ainsi les conduites surprenantes et humoristiques
- Des jeux à rôles multiples et faisant appel à des aptitudes physiques et cognitives complémentaires : chacun peut y trouver sa place

Processus de coopération :

- Des mises en contrainte physique de déplacement (être attaché aux autres, devoir tenir un objet tout en faisant une autre action, être obligé de marcher sur des endroits prédéfinis, passer sous des élastiques...)
- Un appel à la confiance envers les autres avec certains jeux où on a les yeux bandés (mise en confiance progressive, sécurisée et permutation des rôles)
- L'appel à la résolution d'un problème concernant tout le groupe : un objectif supra ordonné

EXEMPLE DE PROGRAMME

14H : Accueil et présentation générale
14H10 : Jeu de coopération n°1
14H30 : Jeu de coopération n°2
14H50 : Jeu de coopération n°3
15h10 : Débriefing 1
15h20 : Jeu Ambivalent
15H40-16H : Débriefing final
Lieu : En extérieur ou dans un gymnase