

# Formation des entraîneurs – Ateliers: Formation d'équipe – La poutre

L'objectif de cet exercice est d'évacuer les craintes liées aux contacts, de s'activer physiquement et de créer une bonne atmosphère pour l'entraînement commun.

## Préparation

Le chef du séminaire demande aux participants de se placer sur une poutre de 2m de longueur, 10cm de largeur et 3cm de hauteur posée sur le sol.

La première personne à gauche arbore le numéro 1 sur la poitrine (scotch ou petit carton accroché autour du cou), la seconde porte le numéro 2 et ainsi de suite jusqu'au numéro 7 tout à droite.

Aux injonctions de l'arbitre, les participants se placent brièvement sur la poutre en fonction de leurs numéros, de gauche à droite, pour faciliter la compréhension de la tâche. L'exercice à proprement parler commence ensuite.

## Exercice

Au signal, les joueurs doivent inverser leurs positions pour qu'à la fin le numéro 7 se retrouve tout à gauche, puis le 6 et ainsi de suite jusqu'au 1 qui sera tout à droite. Tout est permis ou presque: grimper sur ses camarades, passer entre les jambes, passer devant ou derrière, soulever un coéquipier, etc. Une chose est cependant interdite, c'est de quitter la poutre ou toucher le sol, même avec les mains (points de pénalité).

### Variantes

- Pour plus de sept personnes, prévoir une poutre plus longue et éventuellement un moyen de la transporter.
- Laisser quelques minutes au groupe afin qu'il planifie sa stratégie.

**Commentaires:** Pour que l'objectif soit atteint, il faut que le rapprochement „forcé“ des coéquipiers se fasse dans la bonne humeur. Le chronomètre revêt ici un rôle secondaire. Certains groupes n'ont aucun scrupule à descendre de la poutre afin de prendre appui sur le sol. Il faut ici réagir avec fermeté et ne pas hésiter à pénaliser l'équipe fautive. A noter qu'il est difficile pour les personnes de 100kg et plus d'effectuer l'exercice.

## Evaluation

A la fin, les expériences et stratégies sont échangées afin qu'elles puissent servir à l'équipe. Si le groupe s'est réuni justement dans l'optique de réaliser ultérieurement un projet commun, il faut alors retenir les expériences qui pourraient y jouer un rôle important (s'aider mutuellement, accepter les faiblesses et les forces de chacun,

etc.).

Si le groupe avait comme objectif de réfléchir à un système de valeurs, il sera judicieux de collecter les expériences qui vont dans ce sens (respect mutuel, vie en communauté, plaisir, succès, etc.).

## Suivi

Il est important que les impulsions reçues ici soient conservées après l'événement. Des photos, par exemple, peuvent être envoyées par mail et accrochées sur la place de travail. La réalisation d'une petite brochure ou un compte-rendu publié sur la page internet de l'entreprise aident à faire vivre le succès de l'événement et à prolonger son effet.

---

Source: [Rachow, A. \(2004\). Spielbar II – 66 Trainer präsentieren 88 neue Top-Spiele aus ihrer Seminarpraxis \(2. Aufl.\). Bonn: managerSeminare Verlags GmbH.](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**