

Plongeon – Formes d'entraînement pour le formes caractéristiques: Savoir canaliser ses émotions

Victoire ou défaite, des plongeurs réussis ou manqués: les émotions ne pourraient pas être plus opposées. Les émotions incitent à réaliser de bonnes performances; elles motivent aussi bien dans les moments de faiblesse que dans les moments de réussite. Veille à ce que les plongeurs se motivent mutuellement, se réjouissent les uns avec et pour les autres en célébrant ensemble les succès. Tu favorises ainsi l'esprit d'équipe et l'estime de soi de tout un chacun.

Plongeon synchronisé

Les plongeurs font face à leurs propres limites et celles de leurs coéquipiers et apprennent à les respecter.

Le/La moniteur/trice forme des groupes de deux ou trois enfants. Les plongeurs défi nissent ensemble le plongeon qu'ils vont effectuer de manière synchronisée.

Variantes

- Les plongeurs forment eux-mêmes les équipes
- Varier le point d'envol
- Varier la taille des groupes

plus difficile

- Varier la hauteur d'envol
- Définir des hauteurs d'envol différentes pour la même équipe
- Intégrer des rotations, des plongeurs tête en avant, des plongeurs en arrière
- Varier la taille des groupes

Remarques: Veille aux émotions positives et négatives lorsque tu modifies l'exercice ou que tu le rends plus difficile. Aborde ces aspects avec les plongeurs. Tu trouveras des renseignements sur ce thème dans le jeu de cartes «Des activités J+S de qualité – Encourager » et dans les listes d'approfondissement «Renforcer l'estime en soi» et «Vivre la diversité».

Matériel: Bord de bassin, tremplin, plates-formes

Handball avec jeu de rôle caché

Les plongeurs apprennent à faire face à des caractères différents.



Le/La moniteur/trice forme deux équipes qui s'affrontent au jeu de handball. Il/elle attribue à chaque participant-e des rôles précis qu'il/elle jouera pendant 10 à 15 minutes. Les coéquipiers ne les connaissent pas. Comment les participants réagissent-ils à chaque caractère? Quelles sont les émotions qu'ils ressentent? Après le jeu, le/la moniteur/trice anime un échange en se focalisant sur les émotions vécues et les points clés du jeu.

Variantes

- Plus/d'autres caractères (p. ex., quelqu'un qui ne contrôle pas ses émotions négatives, quelqu'un qui parle tout le temps, un leader, quelqu'un qui défend les plus faibles, quelqu'un qui met de l'ambiance, quelqu'un qui s'entend bien avec tout le monde)
- D'autres variantes de jeu (par exemple balle brûlée, flag football, minivolley, etc.) ou d'autres jeux (p. ex. basketball, football, rugby, etc.)

plus difficile

- Augmenter la pression par des jeux plus complexes

Remarque: Veille aux émotions positives et négatives lorsque tu modifies l'exercice ou que tu le rends plus difficile. Aborde ces aspects avec les plongeurs. Tu trouveras des renseignements sur ce thème dans le jeu de cartes «Des activités J+S de qualité – Encourager » et dans les listes d'approfondissement «Renforcer l'estime en soi» et «Vivre la diversité».

Matériel: Balle, cerceau, rubans

Source: swiss aquatics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO