

Multiplier les expériences – Vivre la diversité: Instaurer et entretenir la confiance

Le cinquième volet de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» doit vous aider à instaurer et à entretenir la confiance de manière ludique dans votre groupe de sport en permettant aux participants de réfléchir tous ensemble aux expériences vécues. La confiance joue un rôle fondamental dans les interactions sociales entre les enfants et les jeunes. Elle permet de développer un sentiment individuel d'appartenance au groupe, contribue au respect des règles et donne le courage de s'investir au sein du groupe. Le présent article propose des activités physiques propices aux expériences et aux émotions positives en lien avec la confiance et ses différents aspects: fiabilité, respect, coopération, sentiment de sécurité, contacts physiques, responsabilité et serviabilité.

Auteure: Jenny Adler Zwahlen, collaboratrice scientifique du service Intégration et prévention, Office fédéral du sport OFSPO

Que faut-il pour que tous les enfants et les jeunes, quelle que soit leur origine, aient du plaisir lors des activités sportives, se sentent en sécurité dans ce cadre et puissent s'impliquer activement? Une condition préalable est la confiance réciproque. Celle-ci n'étant pas évidente en soi – en particulier lors de l'arrivée de nouveaux enfants et jeunes –, il convient de créer un climat qui favorise la confiance dans le groupe de sport.

Instaurer la confiance est un processus interactif constant qui peut être influencé par différents facteurs: d'une part des rencontres régulières et une communication fréquente (voir «[Diversité linguistique et activités physiques](#)») entre au moins deux parties prenantes (enfant, jeune, monitrice ou moniteur) dans le cadre des activités physiques; d'autre part des expériences positives continues et la certitude:

- que la confiance est réciproque (p. ex. je reçois de l'aide si je ne sais pas bien faire quelque chose);
- que chacun et chacune assume la responsabilité de ma sécurité et fait en sorte que je ne me blesse pas;
- que tout le monde prend en considération mes craintes;
- que je peux rester moi-même – peu importe ma langue, mon apparence ou mon origine – et partir du principe que les autres en font autant.

Lorsque les enfants et les jeunes gagnent la confiance d'autrui ou accordent leur confiance à autrui, il est essentiel que celle-ci ne soit pas trahie. Ils doivent éviter de décevoir les attentes des autres et confirmer sans cesse qu'ils sont dignes de confiance. Ainsi, les enfants et les jeunes sont plus enclins à coopérer et à agir de manière fiable, respectueuse et responsable. Il vaut donc la peine d'encourager et d'entretenir la confiance réciproque.

En tant qu'enseignant-e, comment pouvez-vous créer un climat qui favorise la confiance?

En laissant du temps aux enfants et aux jeunes, pendant et après l'activité physique, pour discuter de la façon dont ils ont perçu les différents aspects cités plus haut ainsi qu'en leur offrant un cadre propice aux échanges. Dans un climat qui favorise la confiance, ...

- ... chacun et chacune observe, écoute, pose des questions. Ainsi, tout le monde apprend à mieux se connaître, ce qui réduit les appréhensions. Autre avantage: les membres du groupe auront tendance à faire plus facilement confiance aux nouveaux venus.
- ... les parties prenantes sont encouragées à communiquer avec bienveillance et à être elles-mêmes. Elles osent parler de leurs émotions, de leurs points faibles et de leurs erreurs – sans craindre d'être humiliées, ridiculisées, mises à l'écart ou pénalisées d'une quelconque façon.
- ... chaque opinion est la bienvenue. Souvent, les enfants et les jeunes issus de la migration ont vu leurs sentiments ou leurs désirs ne pas être pris au sérieux et leurs pensées dévalorisées, par exemple parce qu'ils ont leur propre langue, qu'ils ne parlent pas de tout, qu'ils évitent les contacts physiques ou qu'ils adoptent leur comportement (de protection) habituel.

Culbuto



Objectif du jeu: Exercer la fiabilité, assumer des responsabilités, créer un sentiment de sécurité

Nombre de participants: 6 et plus

Âge: 5 ans et plus

Durée: 10' (1' par question)

Matériel: Éventuellement tapis

Constituer des groupes de six. Les membres de chaque groupe se tiennent debout, côte à côte, et forment un cercle serré. Un-e enfant ou jeune se tient au milieu, raide comme un piquet. Il ou elle se laisse tomber dans la direction de son choix. Les autres le/la rattrapent par les épaules et le/la rassurent rapidement en lui criant «Je te tiens!». Ils redressent ensuite le «culbuto», qui cède alors sa place à un-e autre enfant ou jeune. Tout le monde joue au moins une fois le rôle du «culbuto».

Après l'exercice, discutez tous ensemble de la façon dont a été vécue cette expérience. Ensuite, faites prendre conscience aux enfants et aux jeunes qu'ils se font (et peuvent se faire) confiance réciproquement à bien des égards!

Remarque: Ce jeu demande du courage. Commencez lentement en prenant les précautions nécessaires. Orientez les participants en verbalisant ce qui est en train de se passer.

Questions possibles

- Qu'avez-vous ressenti en vous laissant tomber?
- Qui a eu un peu peur au début?
- Quand avez-vous dû faire preuve de responsabilité et de fiabilité?
- Dans quelles situations du quotidien pouvez-vous compter sur les autres et vous sentez-vous en sécurité? Quand cela n'est-il pas (encore) le cas?

plus facile

- Demander aux membres du groupe de se tenir encore plus près les uns des autres. Le «culbuto» bouge très légèrement.
- Former des groupes avec des participants de taille et de poids à peu près identiques.
- Constituer des groupes de trois. Le «culbuto» ne peut se laisser tomber qu'en avant ou en arrière. Les autres le rattrapent puis le remettent sur pied, au milieu.

plus difficile

- Demander au «culbuto» de fermer les yeux ou de se laisser tomber dans la direction dans laquelle il est appelé.
- Garder le «culbuto» en mouvement en le faisant circuler constamment.
- Ne pas verbaliser ce qui se passe.
- Se laisser tomber en arrière depuis un caisson (voir exercice «[Le saut de la confiance](#)»).

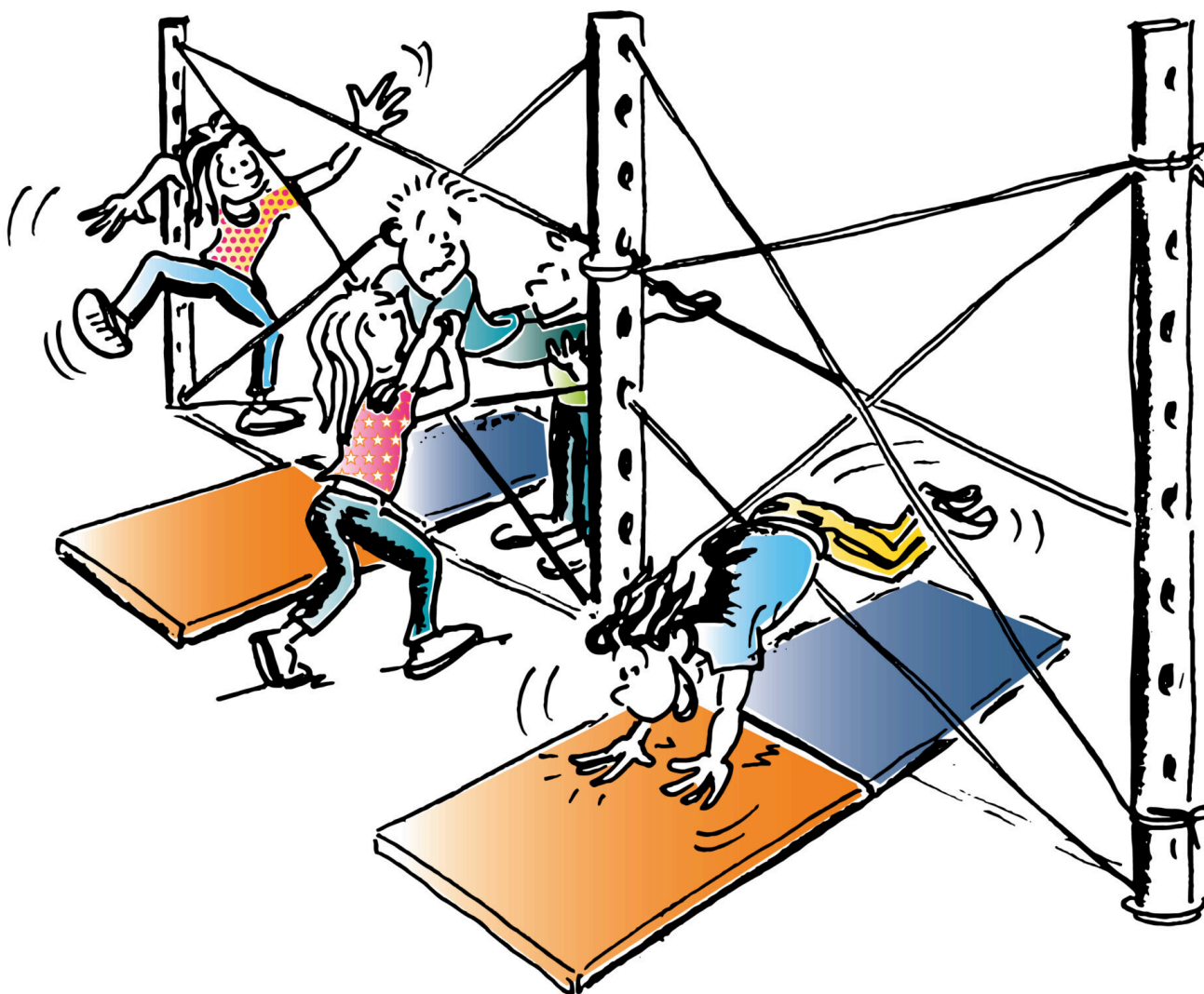
Réflexions

- Le sentiment de sécurité des enfants croît quand ils savent qu'ils seront rattrapés et que quelqu'un se sent responsable d'eux.
- L'impression de fiabilité fait augmenter les chances de voir les enfants et les jeunes tenter

des exercices relativement risqués ou dont l'issue est incertaine.

- Les enfants et les jeunes apprennent à « lâcher », à assumer la responsabilité de quelqu'un d'autre et comprennent que la confiance ne doit pas être trahie.
- Il convient d'agir précautionneusement avec le sentiment de fiabilité et de sécurité d'un-e enfant ou jeune afin de ne pas mettre à mal la confiance.
- Le fait d'exprimer ses craintes, de connaître ainsi que de respecter celles des autres crée des liens et renforce la confiance réciproque.
- Plus vous donnerez d'instructions et orienterez les enfants ainsi que les jeunes, plus ils pourront s'appuyer sur des repères et se sentiront en sécurité.

Toile d'araignée



Objectif du jeu: Apprendre à être serviable, exercer la coopération

Nombre de participants: 6-20

Âge: 12 ans et plus

Durée: 20-30'

Matériel: 2 poteaux de volleyball ou de barre fixe (à l'extérieur: 2 arbres), une corde de 20 à 30 m ou plusieurs cordes à sauter, 4 petits tapis

Tisser une grande toile (jusqu'à deux mètres de hauteur) avec des cordes entre deux poteaux (ou deux arbres) en formant des trous (autant de trous que de participants) suffisamment grands pour qu'un-e enfant ou un-e jeune puisse passer à travers sans toucher la toile. Deux trous sont toutefois plus petits de sorte qu'un-e enfant ou jeune ne puisse passer à travers qu'avec l'aide des autres. Au début du jeu, tous les enfants ou les jeunes se tiennent d'un côté de la toile d'araignée. Ils doivent traverser la toile à tour de rôle sans la toucher. Les autres peuvent apporter leur aide. Si quelqu'un touche la toile, tout le groupe recommence. À la fin, les enfants et les jeunes réfléchissent tous ensemble à la façon dont ils ont vécu l'exercice.

Questions possibles

- Le jeu vous a-t-il donné l'impression d'être utilisés? Si ce n'est pas le cas: pourquoi?
- Auriez-vous aussi pu réussir l'exercice sans aucune aide?
- Comment avez-vous coopéré?
- Comment auriez-vous pu mieux combiner vos idées et qualités personnelles pour accomplir cette tâche?

plus facile

- Permettre aux participants de toucher la toile entre deux et quatre fois.
- Infliger un point de pénalité à chaque fois que quelqu'un touche la toile.

plus difficile

- Limiter le temps à disposition.
- Tisser une toile plus serrée.

Réflexions

- Les enfants et les jeunes comprennent que certaines tâches collectives ne peuvent être accomplies que grâce à une coopération efficace (**«Un pour tous, tous pour un»**) et que certains **exercices ne sont possibles que si tout le monde met la main à la pâte**. Ce genre d'expérience renforce le sentiment d'appartenance et incite à agir dans le cadre d'autres **exercices ou jeux que l'on ne peut réussir qu'en équipe**.
- Faites prendre conscience aux enfants et aux jeunes qu'en dépit de leurs qualités différentes, un lien important les unit: la volonté d'aider et de coopérer.

Tapis roulant



Objectif du jeu: Accepter les contacts physiques, apprendre à faire preuve de respect

Nombre de participants: 8-15

Âge: 8 ans et plus

Durée: 20'

Matériel: Éventuellement tapis, une grande couverture

Les enfants ou les jeunes se font face en quinconce en gardant une distance d'environ 50 cm entre eux. Ils lèvent leurs avant-bras devant eux, paumes vers le haut, selon le principe de la «fermeture éclair». Un enfant ou un

jeune monte sur une extrémité du caisson qui est à peu près à la hauteur du « tapis roulant » (mains tendues) et se pose avec précaution sur les mains et les bras des autres. La « charge » est ensuite portée sur une certaine distance et posée sur un deuxième élément de caisse. Le tapis roulant s'arrête une fois que tout le monde a été transporté. Une discussion de groupe s'ensuit.

Remarque: Posez une couverture sur le « tapis roulant » afin de limiter les contacts physiques directs.

Questions possibles

- À quelle distance une personne peut-elle s'approcher de vous? Les autres savent-ils pourquoi? Si vous le souhaitez, expliquez pourquoi.
- Les autres ont-ils perçu et respecté vos limites en ce qui concerne les contacts physiques?
- Lorsque vous étiez sur le tapis roulant, étiez-vous sûrs que les autres ne vous feraient pas tomber et qu'ils vous transporteraient avec précaution?

plus facile

- Commencer par transporter des objets.
- Raccourcir le parcours.
- Transporter uniquement les enfants ou les jeunes plus petits et plus légers.
- Poser la couverture au sol et demander à un-e enfant ou jeune de se coucher dessus. Les autres attrapent les bords de la couverture, la soulèvent et transportent leur « chargement » sur une distance donnée.

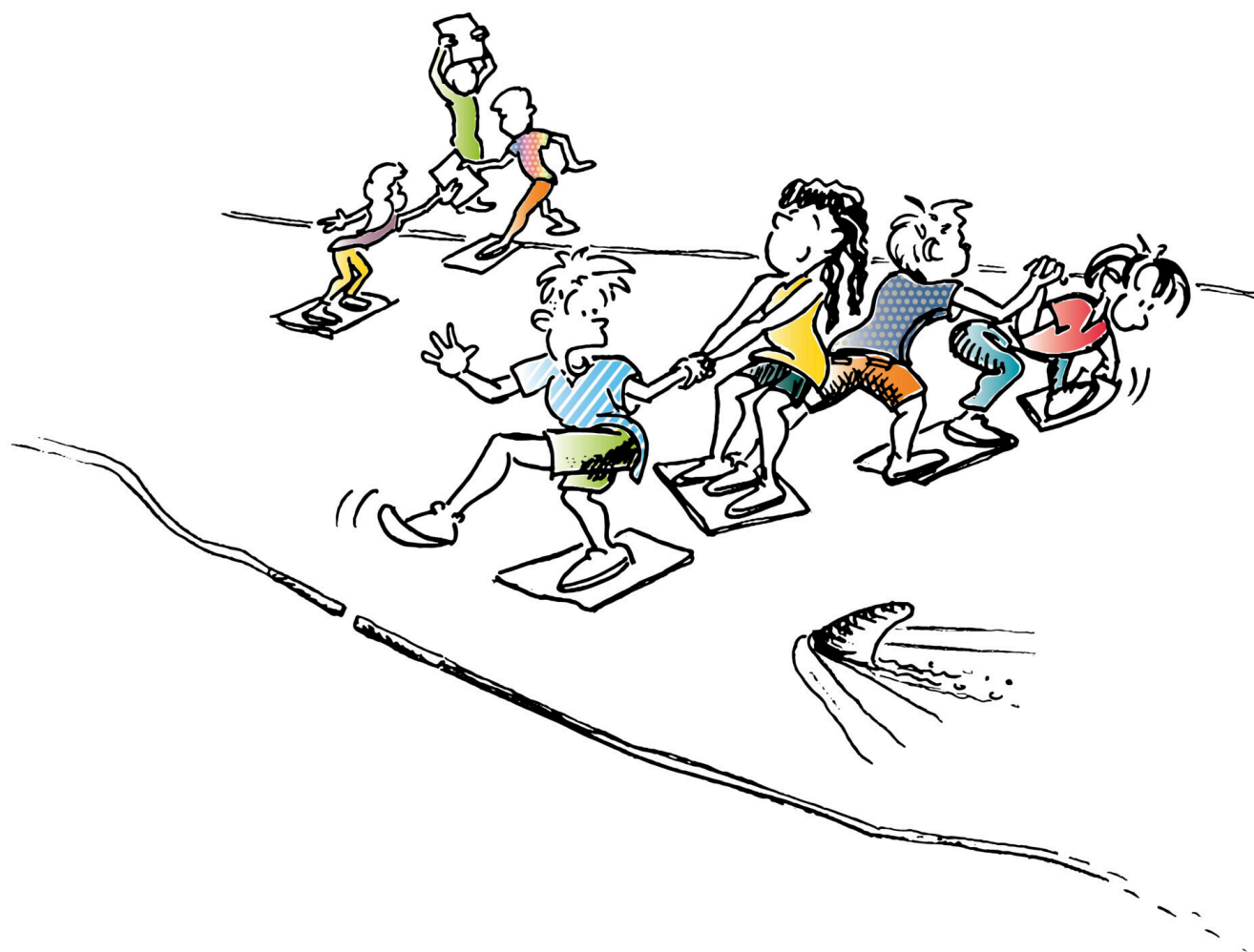
plus difficile

- Tapis roulant sur le sol:
 - Jouer au sol en position couchée: les participants se couchent à plat ventre sur une piste de tapis. Un-e enfant ou jeune s'allonge sur le dos, perpendiculairement aux autres et sur les autres, qui le/la transportent en roulant sur eux-mêmes jusqu'à ce qu'il ou elle soit arrivé-e au bout du tapis roulant. Là, il ou elle se couche à la suite des autres et le transport suivant peut commencer.
 - Se coucher sur le dos, et transporter avec les bras tendus.

Réflexions

- Aborde la question des limites en matière de contacts physiques: quels contacts les enfants et les jeunes tolèrent-ils (ou ne tolèrent-ils pas)? Comment venir à bout d'une tâche collective lorsque tout le monde ne perçoit pas la notion de proximité physique de la même manière?
- Chacun et chacune possède sa propre vision de la proximité physique, qui peut varier en fonction de la situation. Certains enfants ou jeunes tolèrent davantage de proximité physique que d'autres. Quelles en sont les causes? Si tout le monde est au fait des besoins des uns et des autres en matière de contacts physiques et en connaît les raisons, la confiance réciproque s'installe davantage.
- Quand la peur et la gêne sont prises en considération et respectées, les enfants et les jeunes comprennent que les contacts physique intervenant dans le cadre de l'activité physique ne représentent pas une menace. Cela renforce la confiance réciproque.

Traversée du fleuve



Objectif du jeu: Apprendre à être serviable, exercer la coopération

Nombre de participants: 6-20

Âge: 8 ans et plus

Durée: 20'

Matériel: 2 longues cordes ou ruban adhésif, planches (ou morceaux de carton/tapis, sets de table ou objets similaires d'env. 40 x 30 cm

L'enseignant-e trace, à l'aide de cordes ou de ruban adhésif, un large fleuve en comptant env. 1,5 m par personne. Le groupe se tient d'un côté du fleuve et doit rejoindre l'autre rive. Les enfants et les jeunes n'ont pas le droit de «nager» ni de sauter. Ils disposent d'une planche par personne sur laquelle ils peuvent marcher pour traverser le fleuve. Mais gare au vent tempétueux qui souffle au-dessus du fleuve, car chaque planche qui n'est pas touchée par un-e enfant ou jeune est emportée immédiatement (l'enseignant-e la retire du jeu). Il est interdit d'entrer en contact avec l'eau du fleuve, qui abrite de dangereux poissons. Si un-e enfant ou jeune touche l'eau, l'ensemble du groupe doit retourner sur la rive de départ et recommencer l'exercice depuis le début. L'enseignant-e restitue alors toutes les planches «envolées». Une fois sur l'autre rive, les participants échangent leurs impressions.

Questions possibles

- Êtes-vous satisfaits de votre traversée du fleuve?
- Que n'ont pas réussi à faire certains membres du groupe? Comment les avez-vous aidés?
- Qui a endossé quel rôle?
- Comment vous êtes-vous mis d'accord?
- Quelles qualités faut-il pour réussir cet exercice en équipe (lors de la discussion qui précède le jeu, durant le jeu, dans les différents rôles, etc.) sachant que tous les coéquipiers ont leur importance?

Variantes

- Aménager de petites îles (planches) au milieu du fleuve pour simplifier la traversée.
- Former deux groupes. Lequel des deux rejoint l'autre rive en premier?

Réflexions

- Si vous vousentraidez et vous montrez systématiquement serviables, les autres enfants ou jeunes développeront un sentiment de sécurité («Si je l'aide, il/elle m'aidera probablement aussi.»). Cela favorise la confiance réciproque.
 - Ce jeu place les enfants et les jeunes dans des situations qu'ils ne peuvent gérer qu'en se concertant et en coopérant. De manière générale, plus la coopération est bonne, meilleur est le résultat.
 - En s'engageant les uns pour les autres ainsi qu'en se sentant responsables les uns des autres, les enfants et les jeunes apprennent à se faire confiance et créent ainsi des liens étroits entre eux.
-

Drôle de chaîne



Objectif du jeu: Apprendre à faire preuve de respect

Nombre de participants: 6-24

Âge: 8 ans et plus

Durée: 15-20'

Matériel: Éventuellement ballons de baudruche ou balles

Former des groupes de six à huit. Les enfants ou les jeunes de chaque groupe se mettent sur une ligne avec, en alternance, un-e enfant ou jeune regardant vers l'avant et un-e autre regardant vers l'arrière. Tout le monde se penche alors en avant, croise les bras et les passe entre les jambes pour venir attraper les mains de ses voisins. Un mode de déplacement (p. ex. en avant, en arrière, de côté) est défini dans le groupe. L'enfant ou jeune qui se trouve en début ou en fin de chaîne choisit le parcours de son groupe. Veille à ce que chacun et chacune puisse tenir fermement les mains de ses voisins et à ce que personne ne trébuche. La chaîne ne doit en effet pas se rompre! À la fin, les participants partagent leurs impressions.

Questions possibles

- Qui a (ou n'a pas) trouvé le jeu marrant?
- Quelle position avez-vous préférée: au début, au milieu ou à la fin de la chaîne?
- Dans quelle situation avez-vous fait preuve de respect envers un-e autre enfant ou jeune et pourquoi?
- Un «maillon» de la chaîne a-t-il voulu laisser la chaîne se rompre à un moment donné?

Variantes

- Installer de petits obstacles à franchir sur le parcours.
- Aménager un parcours d'estafette: quel groupe atteint l'arrivée en premier?
- Se mettre sur une ligne et se tenir fermement par les mains. Coincer un ballon de baudruche (ou une balle) en les genoux. Revenir au début quand un ballon (ou une balle) tombe par terre.
- Former une colonne et coincer un ballon de baudruche (ou une balle) entre le ventre d'un-e enfant ou jeune et le dos de celui ou de celle qui le/la précède.

Réflexions

- Les enfants/jeunes prennent conscience qu'ils sont respectés en dépit de leurs capacités différentes. Ils se sentent pris au sérieux et apprennent qu'ensemble, ils peuvent obtenir de grands résultats.
- Rire en jouant crée des liens!
- Un manque de respect envers un-e enfant ou jeune peut être perçu comme une perte ou une rupture de confiance. Le sentiment de sécurité s'en trouve affaibli; la cohésion est compromise.

En savoir plus (en allemand et anglais)

Bibliographie

- Alkemeyer, T. (2008). Sport als soziale Praxis. In: K. Weiß & R. Gugutzer (Hrsg.): *Handbuch Sportsoziologie*. Schorndorf: Hofmann, 152-160.
- Braun, S. (2010). Gemeinschaftsbeziehungen, Vertrauen und Reziprozitätsnormen – zur Reproduktion von „bonding social capital“ in freiwilligen Vereinigungen. In: Matthias Maring (Hrsg.): [Vertrauen – zwischen sozialem Kitt und der Senkung von Transaktionskosten](#), Schriftenreihe des Zentrums für Technik- und Wirtschaftsethik am Karlsruher Institut für Technologie Band 3, 223-238.
- Hartmann, M. & Offe, C. (2001). *Vertrauen: die Grundlage des Zusammenhalts*. Frankfurt/New York: Campus Verlag.
- Janssens, J., & Verweel, P. (2014). The significance of sports clubs within multicultural society. On the accumulation of social capital by migrants in culturally « mixed » and « separate » sports clubs. *European Journal of Sport and Society*, 11, 35-58.
- Meier, H. (2022). Vertrauen im Sport – mehr als nur ein No-Look-Pass. In: M.K.W. Schweer (Hrsg.) *Facetten des Vertrauens und Misstrauens*. Springer VS: Wiesbaden, 307-329.
- Schwaller, A. (2001). [Vertrauen als Basis erfolgreicher Führung](#). Blog-Beiträge der Trainerbildung Schweiz (TBS) bei mobilesport.

Instaurer un climat favorisant la confiance

- Walton, C.C., Purcell, R., Pilkington, V. et al. (2023). [Psychological Safety for Mental Health in Elite Sport: A Theoretically Informed Model](#). *Sports Med.*

- Edmondson, A. (2024). Psychological Safety. [The Leader's Tool Kit for Building Psychological Safety.](#)

Tous les contenus de la série

Intégration – Diversité [Multiplier les expériences – Vivre la diversité!](#)

Depuis 2008, l'Office fédéral du sport promeut l'intégration dans le sport pour une plus grande égalité des chances et participation de tous. Et les choses n'ont eu cesse d'évoluer! La «diversité culturelle» dans le sport est désormais solidement ancrée dans la thématique de la formation de base et de la formation continue J+S. Partant, des documents pédagogiques et de référence ont été spécialement élaborés pour les moniteurs J+S ou les enseignants de sport. Cet article entend montrer aux enseignants, aux moniteurs J+S ou aux entraîneurs comment promouvoir et vivre la diversité culturelle dans leurs offres d'activité physique et sportive. Il s'inscrit dans le cadre de la couverture médiatique accordée au 50e anniversaire de J+S. Depuis 2008, l'Office fédéral du sport promeut l'intégration dans le sport pour une plus grande...



Multiplier les expériences – Vivre la diversité [Des leçons dans une perspective d'intégration](#)

Nous entamons ici une série d'articles sur des activités physiques articulées autour de thèmes spécifiques. Objectif: mieux gérer la diversité culturelle au sein de son groupe de sport. La diversité est notre lot quotidien. Également sur le plan des activités physiques avec des enfants et des jeunes présentant des prédispositions physiques, psychiques différentes ou provenant d'origines, sociale ou autre, diverses. On parle alors dans ce cas de diversité culturelle. Nous entamons ici une série d'articles sur des activités physiques articulées autour de thèmes spécifiques....



Multiplier les expériences – Vivre la diversité Faire connaissance

Coup d'envoi de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» destinés à illustrer des activités physiques sur des thèmes spécifiques: nous vous montrons ici comment accueillir dans votre groupe, sous une forme ludique, des enfants et des jeunes arrivés depuis peu dans la région (issus notamment de la migration) et comment leur souhaiter la bienvenue. Il faut savoir que le premier contact se révèle souvent déterminant pour la suite. En effet, les personnes qui «crochent» dès le début et aiment l'offre sportive ou la leçon d'éducation physique auront davantage tendance à revenir. Coup d'envoi de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» destinés à...



Multiplier les expériences – Vivre la diversité Valeurs et règles

Cette troisième partie de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» aborde les activités motrices sous l'angle des valeurs et des règles. Nous vous montrons comment sensibiliser de manière ludique les enfants et les jeunes à cette thématique grâce à la pratique commune du sport. Il s'agit d'une part de mettre en évidence la pluralité des règles de jeu et de conduite et, d'autre part, de vous inciter à promouvoir les valeurs positives du sport telles que le respect, le fair-play ou l'équité. Cette troisième partie de la série d'articles

«Multiplier les expériences – Vivre la diversité» aborde...



Multiplier les expériences – Vivre la diversité Rituels et habitudes

Cette deuxième partie de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» aborde les activités motrices sous l'angle des rituels, coutumes, habitudes et symboles sociaux. Souvent, les enfants, les jeunes et les adultes issus de cultures différentes méconnaissent les usages en vigueur dans les autres communautés et les considèrent avec une certaine méfiance. Cette ignorance peut engendrer dans le sport et la vie quotidienne des malentendus ou des rejets, sources potentielles de conflits. Cette deuxième partie de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» aborde...



Multiplier les expériences – Vivre la diversité Instaurer et entretenir la confiance

Le cinquième volet de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» doit vous aider à instaurer et à entretenir la confiance de manière ludique dans votre groupe de sport en permettant aux

participants de réfléchir tous ensemble aux expériences vécues. La confiance joue un rôle fondamental dans les interactions sociales entre les enfants et les jeunes. Elle permet de développer un sentiment individuel d'appartenance au groupe, contribue au respect des règles et donne le courage de s'investir au sein du groupe. Le présent article propose des activités physiques propices aux expériences et aux émotions positives en lien avec la confiance et ses différents aspects: fiabilité, respect, coopération, sentiment de sécurité, contacts corporels, responsabilité et serviabilité. Le cinquième volet de la série d'articles «Multiplier les expériences – Vivre la diversité» doit...



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO