

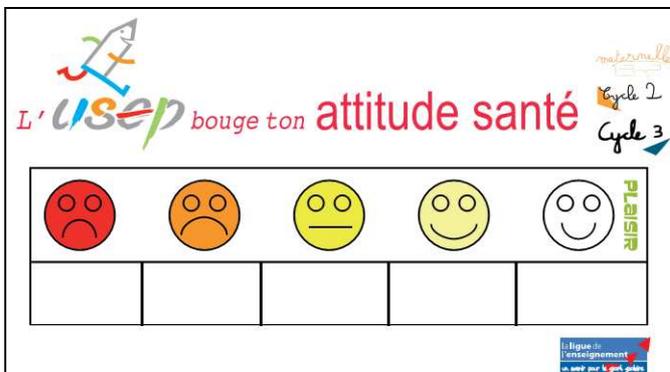


UTILISATION DE LA REGLETTE DU PLAISIR LORS D'UN RENCONTRE SPORTIVE USEP

Objectif : développer le goût de la pratique physique et sportive et renforcer l'estime de soi.
« Permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions, c'est déjà lui montrer qu'il existe ».



Matériel : bâche de la réglette du plaisir disponible dans les comités départementaux USEP. Gommettes.



Temps nécessaire : 15mn

Participants : groupe maximum de 25 enfants venant de classes ou associations USEP différentes et un animateur.

Organisation : afficher la grande bâche de la réglette du plaisir sur un atelier précis de la rencontre sportive.
Attention cet outil n'est pas et ne doit pas être utilisé comme outil d'appréciation de la rencontre dans son ensemble. Il doit permettre aux enfants de s'exprimer à partir des ressentis de leur pratique physique.

Pour les premières utilisations, il est préférable de choisir les activités ou situations à forte sollicitation émotionnelle.

Démarche – Guide pour l'animateur

Préalablement au début de l'atelier : l'animateur d'un des ateliers sportifs de la rencontre demandera aux enfants dès la fin de l'atelier (au plus près de la fin de leur pratique physique) de positionner une gommette sur la réglette du plaisir en leur donnant la consigne suivante : « **Vous positionnez une gommette dans une des cases situées sous la réglette en fonction du plaisir ou du déplaisir que vous avez ressenti en pratiquant(Préciser la situation d'APS. Exemple : roulade avant, roue, ATR....ou course de durée....ou match de)**».

L'animateur attend que chaque enfant ait positionné individuellement une gommette.

Il demande alors au groupe d'enfants de s'asseoir devant la réglette sur laquelle sont positionnées les gommettes.

TEMPS 1 : L'animateur rappelle le cadre

Consigne : « Vous avez positionné chacun une gommette sur la réglette en fonction du plaisir ou déplaisir ressenti lors de la situation d'activité physique (à nommer : course de durée, enchaînement de gymnastique, match, ...) que vous venez de vivre. Je vous demande d'observer silencieusement le positionnement de l'ensemble des gommettes – la photographie des ressentis du groupe ».

Laisser deux minutes de réflexion.

Pour les enfants, il s'agit à ce moment-là d'un travail de représentation et de conscientisation.

TEMPS 2 : Echanges et débat entre enfants

Proposer un débat/échanges entre les enfants :

Consigne : « Vous allez pouvoir vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations sachant qu'il n'y a pas de propos justes ou faux et que chacun doit respecter la parole des autres, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ? Il s'agit d'échanger entre vous, je ne répondrai pas à des questions et ne prendrai pas position. ».

La parole est donnée aux enfants. L'animateur distribue la parole et veille à ce qu'un maximum d'enfants puisse s'exprimer.

L'adulte peut intervenir pour donner une autre consigne si besoin : « *Quelles pistes pourriez-vous proposer ensemble pour permettre que chacun puisse prendre plaisir dans cette activité (ou situation) ?* ».

Ce temps dure une dizaine de minutes.

Il s'agit lors de ce moment de permettre aux enfants de s'enrichir des remarques des autres et considérer qu'il y a des sources variées de plaisir (par rapport à la performance et/ou au progrès, par rapport à la relation aux autres, par rapport à son état personnel, au plaisir de bouger....).

Pour en savoir vu www.usep.org « L'attitude santé »

Personne ressource : Pascale BOURDIER pbourdier.laligue@ufolep-usep.fr

TEMPS 3 : Conclusion par l'animateur

L'animateur conclut la séquence en reprenant quelques éléments du débat des enfants et en précisant :

Conclusion : « Vous avez dit que..... Vous avez le droit d'avoir pris du plaisir ou non dans l'activité proposée. Vous remarquez que vous n'avez pas tous ressenti la même chose. Lors du prochain atelier ou de la prochaine rencontre sportive vos ressentis seront peut-être différents. Le but est que vous puissiez vous connaître mieux et trouver ce qui est important pour vous, pour prendre plaisir dans la pratique d'une activité physique et sportive. Je vous remercie pour votre participation ».

Ce temps est important pour préserver l'estime de soi de chaque enfant et permettre d'envisager des perspectives positives et rassurantes.

POSTURE DE L'ANIMATEUR

Etre garant du cadre en suivant le protocole proposé ci-dessus :

Présenter le cadre qui est rassurant pour les participants.

Etre précis dans la consigne donnée aux enfants pour positionner leur gommette.

Faire respecter la parole par l'écoute et le non-jugement des enfants entre eux.

Rester neutre lors du débat des enfants, respecter leurs points de vue.

Distribuer la parole afin de permettre à un maximum d'enfants de s'exprimer lors du débat.

Conclure en ayant le souci de préserver l'estime de soi de chaque enfant : leur permettre d'envisager des perspectives positives.

(Pour les enseignants : observer les bénéfices de ce travail)

Rester vigilant :

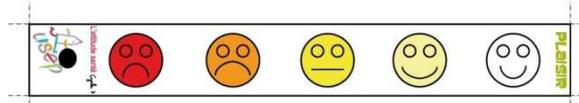
Un enfant ne doit pas se retrouver dans la situation de devoir se justifier sur la position de sa propre gommette devant le groupe s'il ne le souhaite pas, c'est pourquoi il est important d'engager la discussion sur la « photographie » de l'ensemble des gommettes afin d'éviter toute stigmatisation.



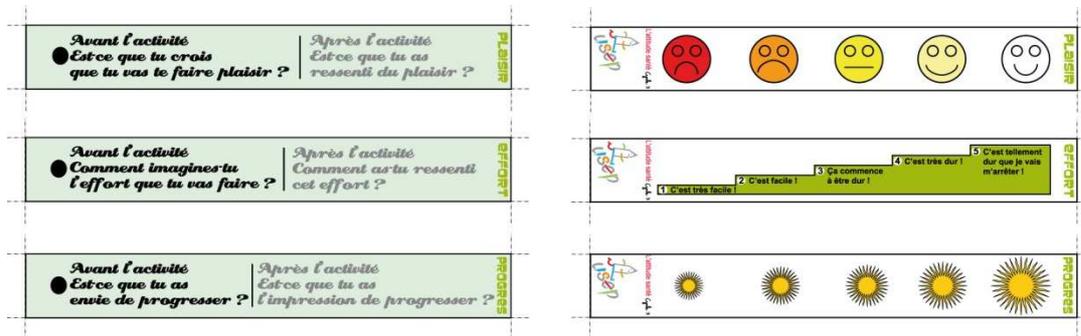
Pour en savoir vu www.usep.org « L'attitude santé »
Personne ressource : Pascale BOURDIER pbourdier.laligue@ufolep-usep.fr

Autres pistes et perspectives

- Demander aux participants de poser une gommette bleue avant l'activité ou atelier (en ayant pris soin d'expliquer le contenu de celui-ci) et une gommette jaune juste après. Deux questions : « **Avant : Est-ce que tu crois que tu vas te faire plaisir ?** » et **juste après « Est-ce que tu as ressenti du plaisir ?** ». Proposer aux enfants d'observer et de s'exprimer par rapport aux différences qui apparaissent avant et après l'activité.



- Possibilité de changer sa gommette de place au cours de l'activité.
- Garder une trace écrite des remarques des enfants sur une grande affiche que l'animateur complète au fur et à mesure des prises de parole des enfants afin que cette trace soit ensuite donnée aux enseignants participants à la rencontre sportive.
- Utiliser les trois réglettes Plaisir/Effort/Progrès après avoir réalisé en classe un travail de construction des concepts d'effort et de progrès ainsi que d'appropriation des 3 réglettes.



Quelques suggestions d'organisation sur la rencontre sportive

- Lors d'un tournoi de sports collectifs : deux équipes en jeu, une à l'arbitrage, une sur l'atelier « Réglette ».
- Lors d'un défi gym ou d'une rencontre de course de durée, utiliser plusieurs grandes bâches afin de répartir les enfants par groupe et faire vivre ce moment à tous en même temps.
- Lors d'une rencontre multisports : intégrer le temps d'utilisation de la réglette à un temps d'atelier sportif ou intégrer l'atelier « Réglette » dans la fiche de route sur un temps spécifique.
- Proposer un espace à utiliser librement par l'animateur ou l'accompagnateur d'un groupe d'enfants en ayant présenté préalablement aux adultes la démarche ci-dessus.
-