

### GESTION DES EMOTIONS








**OBJECTIF : Comprendre ce qu’est une émotion et que je peux ressentir différentes émotions en fonction du contexte.**

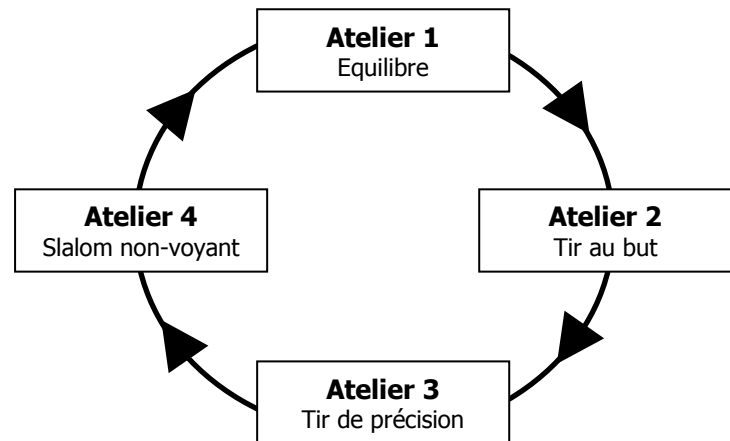
Il s’agit d’un parcours multisports pendant lequel les joueurs vont vivre différentes émotions.

Âge : 8-12 ans  
Durée : 55 min  
Activité : Parcours multisport

### S’ORGANISER

Terrain = 30m x 20m

-  4 équipes de 2-3 joueurs
-  4 lattes en plastique
-  2 ballons en mousse
-  30 coupelles
-  2 masques
-  12 chasubles (4 couleurs)
-  **Utiliser l’annexe du jeu**



### JEU SANS THÈME

### CONSIGNES



**But :** Découvrir et expérimenter les quatre parcours de motricité.

Les quatre équipes sont réparties sur quatre ateliers (une équipe par atelier). Les ateliers sont les suivants : équilibre, tir au but, lancer de précision, slalom non-voyant.

Toutes les 3 minutes, les équipes changent d’atelier (1 → 2, 2 → 3, 3 → 4, 4 → 1). Le jeu se termine quand les quatre équipes sont passées sur les quatre ateliers. Les règles et détails concernant l’organisation de chaque atelier (schémas, variables, etc.) sont précisés en annexe.

- **Atelier « équilibre »** : depuis la coupelle de départ, marcher sur les 4 lattes en plastique posées au sol pour atteindre le plot d’arrivée, puis se laisser tomber vers l’avant, corps bien droit et sans bouger (bras le long du corps) ; mon partenaire doit me rattraper.
- **Atelier « tir au but »** : tirer au pied dans le but vide.
- **Atelier « lancer de précision »** : courir 10m puis arrivé au plot, lancer la balle à la main dans le cerceau.
- **Atelier « slalom non-voyant »** : par deux, un enfant avec les yeux bandés et son guide doivent réaliser le slalom jusqu’au plot d’arrivée.

### VARIABLES

- En fonction du niveau de pratique de vos joueurs, adapter les jeux en les rendant plus faciles ou plus difficiles
- Atelier équilibre : faire passer les équipes les yeux bandés

## RÈGLES ET CONSIGNES



Il s'agit du même jeu mais le but évolue. Cette fois, les enfants doivent **marquer le plus de points possibles par équipe**. Chaque passage réussi dans les ateliers donne des points à l'équipe (voir annexe).

Les enfants vont aussi essayer d'identifier les émotions ressenties pendant chaque atelier :

- **Atelier « équilibre »** : Les enfants doivent désormais se laisser tomber en arrière à la fin du parcours, toujours retenus par leur partenaire. Ils voient leurs repères bouleversés/dérangés et peuvent ressentir de la gêne ou de la **peur**.
- **Atelier « tir au but »** : du fait de la simplicité de l'atelier, les enfants vont être en situation de réussite et potentiellement ressentir de la **joie**.
- **Atelier « lancer de précision »** : du fait de la difficulté de l'atelier, les enfants risquent d'être en situation d'échec et de ressentir de la **colère**.
- **Atelier « slalom non-voyant »** : fonctionner en binôme avec un guide qui aide le joueur aux yeux bandés pourrait provoquer un sentiment d'**amitié** chez les deux joueurs.

La rotation entre les ateliers se fait toujours toutes les 3 minutes. A la fin de chaque atelier, chaque joueur choisit une ou plusieurs étiquettes représentant ce qu'il a ressenti pendant l'atelier. Il va ensuite poser cette étiquette sur le tableau de l'atelier fourni en annexe. Ces tableaux seront ensuite réutilisés pendant le débat avec les enfants.

### DÉBAT

#### QUESTIONS

- 1 Qu'avez-vous ressenti sur chaque atelier pendant le jeu ? Quelles émotions avez-vous eues ?
- 2 Qu'est-ce qu'une émotion ?
- 3 Quelles émotions ressentez-vous quand il fait beau dehors ? Quand vous êtes à l'école ?
- 4 Est-ce que je peux ressentir n'importe quelle émotion ?

#### BILAN



- 1 *Reprendre les étiquettes choisies par les enfants sur chaque atelier.* Dans la vie de tous les jours, **nous ressentons différentes émotions. La colère, la joie, ou la peur** sont des exemples d'émotions que vous avez pu ressentir pendant le jeu. Quand nous avons une émotion, nous pouvons **ressentir des effets positifs ou agréables**, comme quand les muscles se détendent ou que l'on se sent soulagé. Nous pouvons aussi **ressentir des effets négatifs ou dérangeants**, comme quand le cœur bat plus vite, que l'on tremble ou que l'on veut « tout casser ».
- 2 Ce sont **les manifestations soudaines que je ressens, dans mon corps ou dans mon esprit, dans une situation précise**. C'est différent d'un sentiment, qui dure plus longtemps et qui est lié à une émotion. **Par exemple, la joie est une émotion, qui peut être liée au sentiment d'amitié.**
- 3 Cela dépend **de l'humeur, de l'état d'esprit ou des goûts de chacun**. Selon notre état (d'esprit, physique) ou du lieu où nous sommes, **dans une même situation**, nous pouvons **ressentir des émotions différentes**. Par exemple, quand il fait beau dehors, nous pouvons être **joyeux mais aussi énervés car il fait trop chaud**. En allant à l'école, nous pouvons avoir peur avant un examen mais aussi être heureux de retrouver nos camarades.
- 4 Oui. Il est **normal et sain de ressentir des émotions** comme la colère, la tristesse, la peur, mais aussi la joie. Il est **important de reconnaître** quelle émotion nous vivons, de **l'accepter plutôt que de la contenir ou la refouler**.

#### MESSAGES CLÉS

- Quand je suis heureux, que je suis en colère, que je suis triste ou que j'ai peur, je ressens une émotion.
- Certaines émotions vont avoir des effets positifs, alors que d'autres vont avoir des effets négatifs sur moi.
- Il est normal et sain pour chacun d'avoir des émotions différentes en fonction de ce qu'il fait, d'où il se trouve.