Je me lance !

- Durée : 1h15
- Lieu : En début d'année pour crér un climet de confiance ou lorsque la confiance est mise à mal au sein du groupe.
- Type d'activité : Activités de sens/valeurs
- Tranche d'âge : Éclaireurs (de 12 à 16 ans)

Description

Déroulement :

Étape 1 : Tester la confiance (35 min)

Le jump (Annexe 4.1)

Place les participants en deux files en vis-à-vis et en quinconce. Demande à chaque participant de croiser ses bras et de donner la main fermement aux deux personnes face à elle.

Quelques participants, après avoir enlevé leurs chaussures pour éviter de blesser quelqu'un, se lancent dans les bras de ce trampoline humain. Pour les plus courageux : démarrer sur une chaise et se lancer, de dos, dans le trampoline humain (lors du passage, le participant doit avoir les yeux tournés vers le ciel).

Les animateurs les récupèrent de l'autre côté.

- Veille à la bonne répartition des forces dans la chaîne. Prévois par exemple, d'alterner les plus et moins costauds.

La toupie (Annexe 4.2)

Demande aux participants de former des groupes de six. Dans ces groupes, cinq participants forment un pentagone, se tenant épaule contre épaule, et le sixième se place au centre, pieds joints, bras croisés sur le ventre, bien raide et les yeux fermés. Lentement, les autres vont le faire basculer dans tous les sens, sans le faire tomber.

La chute (Annexe 4.3)

Les participants se mettent par groupe de deux. L'un, bras croisés, yeux fermés et pieds joints se laisse tomber en arrière. L'autre se place derrière lui et accompagne le mouvement, sans le toucher puis le rattrape doucement, ni trop vite, ni trop tard.

- Il existe une autre version avec une personne également en face de celui qui se laisse aller, celui du milieu fait

alors un mouvement de va-et-vient d’avant en arrière.

Étape 2 : Moment de partage (30 min)

Prépare cinq enveloppes et notes-y les questions suivantes :

1. *Comment vous êtes-vous senti(e)s lors des différentes activités vécues ? Tu peux t’aider de la liste d’émotions (Annexe 4.4).* Place au préalable la liste d’émotions dans l’enveloppe.
2. *Avez-vous pu faire confiance aux autres facilement ?*
3. *Vous souvenez-vous d’un moment dans votre vie où quelqu’un vous a fait énormément confiance ?*
4. *Dans quelles conditions accordez-vous votre confiance ?*
5. *Pour quel type de tâche, mission, service, etc. quelqu’un pourrait-il vous faire confiance s’il vous le demandait ?*

Divise le groupe en sous-groupes (avec un animateur si possible) et donne-leur une enveloppe. Si le nombre d’éclaireurs nécessite de faire plus de 5 groupes, prévoient une deuxième série d’enveloppes avec les questions.

Les participants ont quelques minutes pour répondre à la question en notant une ou plusieurs idées sur une feuille blanche.

Quand le temps de production est terminé, les feuilles sont glissées dans les enveloppes et celles-ci sont redistribuées à un autre sous-groupe qui alimente la thématique sans regarder ce que contient déjà l’enveloppe.

Les enveloppes passent par un maximum de groupes.

Le dernier groupe dépouille l’enveloppe, retire les doublons et crée une synthèse de la réflexion à présenter au grand groupe.

Étape 3 : Alors, cap ou pas cap ? (10 min)

Les participants doivent évaluer s’ils sont cap ou pas cap de faire les activités/situations suivantes. N’hésite pas à proposer d’autres mises en situation selon ta créativité et la réalité de ta section.

Pas de mains : je n’y vais pas.

Poing tendu : j’y vais seul.

Main doigts écartés : j’y vais si on est en groupe.

- Traverser la forêt en pleine nuit.
- Escalader une falaise
- Descente en rappel.
- Aller manger chez des habitants lors d’un hike.
- Se laver dans la rivière.
- Monter sur des pilotis.
- Traverser un pont de singe.
- Jouer au lancer de couteaux. (!)
- Faire du vélo les yeux bandés. (!)
- Plonger d’un rocher. (!)
- Dormir à la belle étoile.
- Traverser un courant rapide. (!)

Point de réflexion à aborder avec les participants

Même lorsqu’on se sent en confiance, il est important de bien faire faire la distinction, avec les participants, entre :

Se laisser porter par le groupe pour dépasser ses peurs.

&

Se laisser influencer par l’effet de groupe et se mettre en danger.

- Comment te sens-tu lorsque tu dépasses tes peurs ?

- Est-ce plus facile de dépasser ses peurs tout seul ou en groupe ?
- Le groupe de copains a-t-il de l'importance ? Ferais-tu la même chose avec tes potes d'école ?

Attention!

Lorsque les participants répondent aux affirmations, notamment celles où ils sont capables de jouer au lancer de couteau, met un point d'attention à ce niveau-là.

Il est important que les participants ne se mettent pas en danger inutilement. Ce n'est pas parce que tu énonces ces situations qu'ils doivent le faire.

Étape 4 : Une confiance totale (15 minutes)

Attribue un numéro de 1 à 10 à tous les participants. Ceux-ci se promènent dans l'espace en silence. Soudain, tu cries un numéro (toujours de 1 à 10) et les personnes ayant ce numéro s'immobilisent et lèvent les deux mains. Le restant du groupe repère alors les personnes immobilisées et se placent le plus proche possible d'elles. Les personnes portant le numéro cité comptent jusque 10 et quand ils se sentent prêts, ferment les yeux et se laissent tomber en arrière (ou dans n'importe quelle direction), tout en restant raide. Les joueurs qui forment un cercle accueillent son début de chute puis le repoussent en douceur.

Il est important de préciser que toutes les personnes ayant le numéro cité **doivent** être entourées de **minimum 5 personnes** avant de se lancer. Les animateurs qui eux n'ont pas reçu de numéro peuvent renforcer le cercle d'accueil.

Réitère l'activité en citant tous les numéros de sorte à ce que tout le monde fasse l'activité.

Matériel :

• 4 enveloppes avec, pour chacune, la question notée dessus.
• Annexe 4.4 à imprimer et à glisser dans la première enveloppe.
• Feuilles blanches.
• De quoi noter.

Créée le : 11/06/2020
Mise à jour le : 05/10/2022
Auteur : Les Scouts