



PREVENTING BULLYING IN AND THROUGH FOOTBALL

PINBALL

Activité 3 – « Construire un filet »

Description générale de l'activité

L'activité comprend deux jeux visant spécifiquement à renforcer la cohésion, les connaissances respectives et la confiance. Les joueuses et les joueurs seront stimulés pour affronter un circuit composé de courts exercices dont le résultat est basé sur la capacité à se connaître et à faire confiance au partenaire afin de surmonter les déficits individuels.

Groupe d'âge : 10-14 ans

Principe psychologique : **travailler sur la cohésion de l'équipe**

45 minutes

ÉTAPE 1 – Nous connaissons-nous ?

DURÉE : 15 minutes

L'activité est destinée à permettre aux membres de l'équipe de mieux se connaître. Les joueuses et les joueurs se placent en cercle et se font des passes à un rythme de plus en plus rapide (les



Project supported
by





temps sont déterminés par l'entraîneur-e, qui peut décider de rendre l'activité plus ou moins difficile). Cependant, avant de passer au partenaire suivant, chaque joueur/euse devra partager une information sur lui/elle-même que beaucoup ne connaissent pas (par exemple, « Je voudrais être vétérinaire, et j'ai deux golden retrievers que j'aime beaucoup »). La joueuse ou le joueur peut alors choisir de passer la balle à un partenaire qui en sait moins que les autres, afin d'apprendre quelque chose sur lui. L'activité peut également être réalisée en 2 ou 3 cercles plus petits, en veillant à remanier les groupes plusieurs fois afin que chacun apprenne quelque chose sur les autres. Si les joueuses et les joueurs ont des difficultés à formuler des affirmations sur eux-mêmes, l'entraîneur-e peut leur proposer des sujets, tels que :

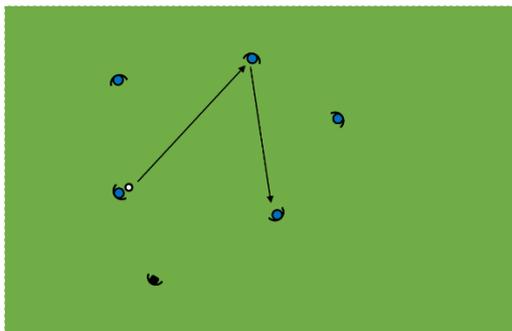
- La nourriture que vous détestiez quand vous étiez petit ?
- Quelque chose à propos de votre animal de compagnie ou de l'animal que vous aimeriez avoir ?
- Votre matière scolaire préférée et pourquoi ?
- Quand vous ne jouez pas au football, quel est votre passe-temps favori ?

2

Dans tous les cas, un bon conseil pourrait être de commencer à passer la balle aux membres de l'équipe les plus bavards, afin qu'ils fassent participer les autres.

L'activité est représentée graphiquement ci-dessous.





ÉTAPE 2 – Je te comprends

DURÉE : 15 minutes

Ce deuxième jeu vise à renforcer la cohésion par la confiance mutuelle. Les activités seront toutes réalisées en binômes qui peuvent être tirés au sort ou choisis par l'entraîneur-e. Les critères peuvent être les suivants 1) des athlètes qui devraient apprendre à mieux travailler ensemble sur le terrain ; 2) des athlètes qui ne se connaissent pas très bien (si l'entraîneur-e le sait), ou 3) simplement des noms tirés au sort. Dans tous les cas, le jumelage entre meilleurs amis doit être évité car le but de l'activité est d'apprendre à mieux connaître et à faire confiance aux coéquipiers/ières que l'on connaît moins. L'entraîneur-e préparera trois stations sur le terrain où chaque paire restera pendant 5 minutes pour effectuer les exercices. Après le coup de sifflet de l'entraîneur-e, tous les binômes passeront au poste suivant dans le sens des aiguilles d'une montre :

- **La course** : devant chaque binôme se trouve une rangée de cônes colorés. L'entraîneur-e décide de la couleur et la joueuse ou le joueur aux yeux bandés doit se laisser guider uniquement par la voix de son/sa partenaire pour atteindre l'objet.



Project supported
by

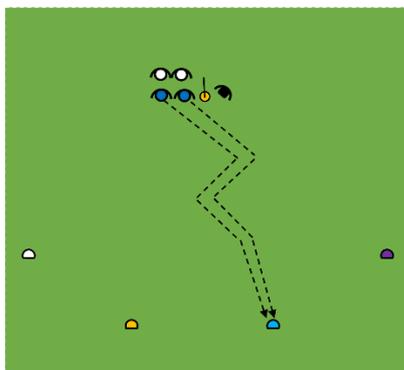




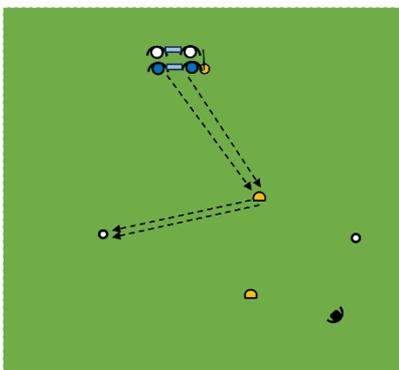
- **Liens** : Les membres d'un binôme sont attachés ensemble (poignet et cheville) et doivent travailler ensemble pour collecter le plus grand nombre d'objets (par exemple, des cônes ou des ballons de football) dispersés sur le terrain.
- **Tu me complètes** : l'un aura les yeux bandés, tandis que l'autre devra se déplacer en sautant sur une jambe. Le/la deuxième joueur/euse doit toujours garder les deux mains attachées au corps du premier : si même une seule se détache, le binôme doit recommencer. Si le/la deuxième joueur/euse touche le sol avec ses deux jambes, le binôme doit recommencer. L'objectif sera d'atteindre un but marqué à travers un parcours simple.

L'activité est représentée graphiquement ci-dessous.

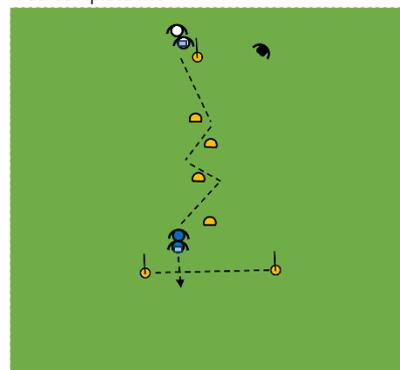
The race



Ties



You complete me



Project supported
by





ÉTAPE 3 – Discussion

DURÉE : 15 minutes

À la fin de l'activité, il y aura une discussion animée par l'entraîneur-e. Pour encourager la discussion, l'entraîneur-e posera aux joueurs/euses une série de questions, telles que :

- Avez-vous appris quelque chose de nouveau sur vos coéquipiers/ières ?
- Comment vous êtes-vous sentis pendant la deuxième activité ? A-t-il été facile de travailler ensemble ? Où avez-vous rencontré des difficultés ?
- À votre avis, quel était l'objectif de ces exercices ?

Une fois encore, l'entraîneur-e peut commenter la discussion en se référant à l'article 31 de la Convention relative aux droits de l'enfant (repos, jeu, culture, arts), par exemple : « La Convention relative aux droits de l'enfant stipule que chaque enfant a le droit d'avoir un temps de loisir significatif, ce qui inclut également le droit de participer à des sports, quelles que soient les ambitions que l'on peut avoir ou l'expérience que l'on a eue. N'est-il pas important de s'entraider pour garantir ce droit ? ».

Si les joueuses et les joueurs approfondissent la discussion, tu peux les soutenir en tenant compte des éléments suivants :

- La vie est un peu comme un match de football : nous donnons le meilleur de nous-mêmes lorsque nous nous faisons confiance et que nous travaillons ensemble à la réalisation d'un objectif commun. L'objectif de ces exercices était de vous permettre de mieux vous connaître, afin que vous appreniez que vous pouvez compter sur vos coéquipiers/ières, à l'intérieur comme à l'extérieur du terrain de football.



Project supported
by





DEVOIR À LA MAISON

La semaine prochaine, essayez d'apprendre quelque chose de nouveau sur un-e camarade que vous connaissez pas très bien, et dites-lui quelque chose sur vous : c'est le premier pas vers une nouvelle amitié !

D'ENTRAÎNEUR-E À ENTRAÎNEUR-E : QUELQUES SUGGESTIONS PRATIQUES

Voici quelques suggestions pratiques d'entraîneur-e-s qui ont déjà mis en œuvre les activités au sein de leurs équipes.

1. La confiance, en particulier dans les équipes nouvellement formées, n'est pas un sujet facile. Dans les jeux, il est important que les « plus braves » commencent. Si aucune personne ne se sent à l'aise pour le faire, l'entraîneur-e peut servir d'exemple.
2. Tu n'as pas nécessairement besoin d'utiliser des bandeaux si tu n'en as pas. Tu peux couvrir les yeux des joueuses et des joueurs en utilisant des bavoires, des chapeaux ou même un tissu. Pour attacher les joueuses et les joueurs ensemble, tu peux simplement attacher leurs lacets ensemble.
3. Imprime et utilise les questions préparées pour enrichir la discussion (ou garde-les à portée de main sur ton téléphone portable) : il est plus facile d'approfondir les sujets en disposant d'un guide.

Groupe d'âge : 15-18 ans

Travailler sur la cohésion de l'équipe

60 minutes

L'activité est la même que celle décrite ci-dessus. Cependant, à l'ÉTAPE 1, une activité plus stimulante que les simples passes doit être proposée pour impliquer les joueuses et les joueurs (par exemple, après la passe, il faut maintenant faire quelques dribbles/jongles). Les sujets suggérés sont les suivants :

- Que voulez-vous faire après le lycée et pourquoi ?



Project supported
by





- Une personne célèbre qui vous inspire et pourquoi ?
- Votre film préféré et pourquoi ?
- Quand vous ne jouez pas au football, quel est votre passe-temps favori ?

En outre, la discussion finale sera plus approfondie. Les questions peuvent être les suivantes :

- Lors de la première activité, avez-vous appris quelque chose de nouveau sur vos coéquipiers/ières ? Selon vous, dans quelle mesure est-il important d'apprendre à se connaître au sein d'une équipe ? Pourquoi ?
- Dans la deuxième activité, comment avez-vous trouvé le travail en binôme ? Quelles ont été les principales difficultés ? Pourquoi pensez-vous que nous avons fait cet exercice ?
- Selon vous, quelle est l'importance de la cohésion et de la confiance dans une équipe ?
- Vous sentez-vous totalement unis en tant qu'équipe ? Sur quels aspects pourriez-vous vous améliorer et comment ?

7

Si les joueuses et les joueurs approfondissent la discussion, tu peux les soutenir en tenant compte des éléments suivants :

- La vie est un peu comme un match de football : nous donnons le meilleur de nous-mêmes lorsque nous nous faisons confiance et que nous travaillons ensemble à la réalisation d'un objectif commun. L'objectif de ces exercices était de vous permettre de mieux vous connaître, afin que vous appreniez que vous pouvez compter sur vos coéquipiers/ières, à l'intérieur comme à l'extérieur du terrain de football.



Project supported
by





MATÉRIEL NÉCESSAIRE	
Groupe d'âge : 10-14 ans	Groupe d'âge : 15-18 ans
Ballons de football	Ballons de football
Cônes de différentes couleurs	Cônes de différentes couleurs
Cordes pour attacher les chevilles et les poignets ensemble	Cordes pour attacher les chevilles et les poignets ensemble
Bandeaux pour les yeux	Bandeaux pour les yeux
Matériel pour concevoir un parcours simple	Matériel pour concevoir un parcours simple

Activité 4 – « Nous avançons ensemble »

Description générale de l'activité

Les joueuses et les joueurs sont répartis au hasard en deux équipes et participent à deux courtes activités ayant pour dénominateur commun « la coopération et la cohésion ». Le débriefing aura pour but de déclencher une discussion sur le fait que la collaboration au sein d'une équipe est essentielle pour atteindre les objectifs et qu'une équipe cohésive obtient les meilleurs résultats.

Groupe d'âge : 10-14 ans

Principe psychologique : travailler sur la cohésion de l'équipe	45 minutes
------------------------------------------------------------------------	-------------------

ÉTAPE 1 – La coopération est la clé du succès

DURÉE : 20 minutes

L'entraîneur-e prépare deux pistes identiques adjacentes : chaque piste comprendra un slalom, un obstacle à franchir et un but à marquer. Pendant l'explication, l'entraîneur-e pourra montrer





comment le parcours doit être réalisé avec l'aide d'un athlète. Le jeu consistera en 3 manches de 5 minutes, pour que tous les membres de chaque équipe terminent le parcours. Le jeu se terminera lorsque tous les membres d'une équipe auront terminé les tâches, et l'équipe la plus rapide sera donc la gagnante. L'entraîneur-e comptabilisera les vainqueurs de chaque tour. L'équipe qui marque au moins 2 points sera la gagnante. L'équipe 1 travaillera en « mode coopératif », tandis que l'équipe 2 travaillera en « mode individualiste ».

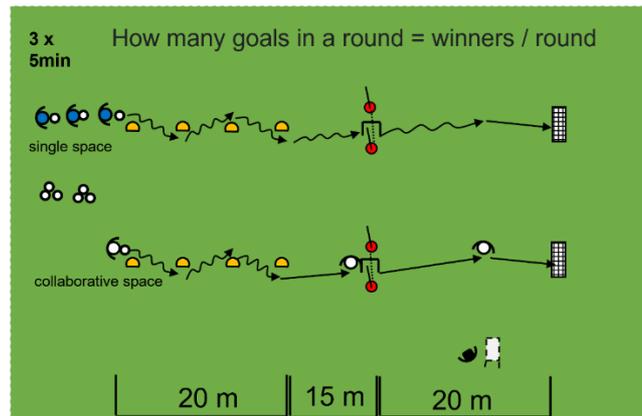
- **Mode coopératif.** Trois joueuses ou joueurs à la fois effectueront toutes les activités en entrant sur le terrain en même temps – ils pourront se passer la balle une fois qu'ils auront terminé leur partie du parcours : dans ce sens, l'un effectuera le slalom, le deuxième franchira l'obstacle et le troisième marquera le but. Ensuite, les joueuses et les joueurs tournent. Le même schéma de jeu est appliqué jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient réalisé l'activité.
- **Mode individualiste.** Une joueuse ou un joueur à la fois entre sur le terrain et accomplit toutes les activités individuellement, et c'est seulement à ce moment-là que le/la deuxième coéquipier/ière entre sur la piste. Le même schéma de jeu est appliqué jusqu'à ce que tous les membres de l'équipe aient réalisé l'activité.

Le jeu est représenté graphiquement ci-dessous.



Project supported
by

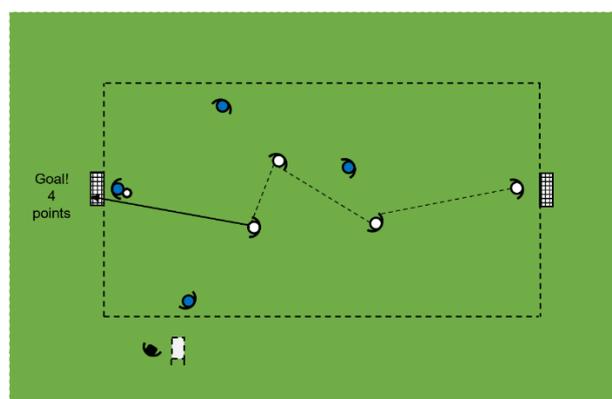




ÉTAPE 2 – Partager quand cela compte

DURÉE : 10 minutes

Les équipes participent à un match de football de 10 minutes, avec une règle supplémentaire simple : le score de chaque but dépend du nombre de joueurs/euses différent-e-s de la même équipe qui ont « touché » le ballon avant de marquer. Par conséquent, si 4 joueurs/euses différent-e-s ont touché le ballon avant de marquer, ce but rapportera 4 points à l'équipe au lieu d'un seul. Mais pas seulement : les points seront doublés si toutes les joueuses et tous les joueurs de l'équipe ont touché le ballon. L'entraîneur-e peut utiliser un tableau pour noter les points. L'activité est représentée graphiquement ci-dessous.



Project supported
 by





ÉTAPE 3 – Discussion

DURÉE : 10 minutes

À la fin de l'activité, il y aura une discussion animée par l'entraîneur-e. Pour encourager la discussion, l'entraîneur-e posera aux joueuses et aux joueurs une série de questions, telles que :

- Comment cela s'est passé ? Avez-vous apprécié les activités ?
- Dans le jeu 1, comment vous êtes-vous senti en mode individuel ? Et dans le mode coopératif ? Avez-vous constaté des différences ?
- Dans le jeu 2, qu'est-ce qui a changé par rapport à d'habitude ? Pourquoi pensez-vous avoir joué de cette façon ?
- Essayez de trouver un mot pour désigner les activités (quelque chose comme « collaboration », « ensemble », etc.).

DEVOIR À LA MAISON

Au cours de la semaine prochaine, saisissez au moins une occasion d'aider quelqu'un : il peut s'agir de votre père qui fait les courses ou d'un-e camarade de classe qui fait ses devoirs. Essayez le pouvoir de la collaboration !

D'ENTRAÎNEUR-E À ENTRAÎNEUR-E : QUELQUES SUGGESTIONS PRATIQUES

Voici une suggestion d'entraîneur-e-s qui ont déjà mis en œuvre les activités au sein de leurs équipes.

- **Il peut être utile de discuter brièvement avec les joueuses et les joueurs pendant les exercices et de leur poser les questions pendant les jeux. Les 10 dernières minutes pour la discussion après les exercices peuvent être supprimées.**



Project supported
by





Groupe d'âge : 15-18 ans

Travailler sur la cohésion de l'équipe	60 minutes
----------------------------------------	------------

L'activité est la même que celle décrite ci-dessus. Cependant, le parcours devrait être plus difficile en fonction des compétences footballistiques plus développées des participants plus âgés. De plus, chacune des trois parties de la formation durera 20 minutes. La discussion finale sera plus approfondie, basée sur les compétences dialectiques supérieures des adolescents. Les questions peuvent être les suivantes :

- Comment cela s'est-il passé ?
- Dans le jeu 1, comment vous êtes-vous senti en mode individuel et en mode coopératif ? Avez-vous constaté des différences ? Pourquoi, à votre avis ?
- Qu'en est-il du deuxième match ? Comment vous êtes-vous organisés ? Êtes-vous satisfaits de la manière dont vous avez mené l'activité ? Quel est le message clé de cette activité ?
- Pourquoi pensez-vous que nous avons fait ces activités ? Quel est leur point commun ? Quel est le message à retenir ? Essayez de trouver un mot pour qualifier cet entraînement (quelque chose comme « collaboration », « ensemble », etc.).
- Pensez-vous que cette valeur de cohésion est également importante dans la vie de tous les jours ? Pourquoi ?



Project supported
by





MATÉRIEL NÉCESSAIRE	
Groupe d'âge : 10-14 ans	Groupe d'âge : 15-18 ans
Ballons de football	Ballons de football
Bibs pour répartir les équipes	Bibs pour répartir les équipes
Cônes pour le slalom	Cônes pour le slalom
Obstacle	Obstacle
Buts	Buts
Sifflet	Sifflet
Marqueur	Marqueur

Activité 5 – « Voici qui nous sommes... »

Description générale de l'activité

Les joueuses et les joueurs seront encouragés à se décrire en sélectionnant des images et en expliquant pourquoi ils aiment le football et faire partie de l'équipe. L'objectif est de souligner l'importance de l'équipe pour les membres et de mettre en évidence les valeurs communes.

Groupe d'âge : 10-14 ans

Travailler sur l'identité de l'équipe	60 minutes
---------------------------------------	-------------------

ÉTAPE 1 – Qui es-tu ?

DURÉE : 30 minutes

Un circuit de trois exercices différents et adaptés à l'âge des joueuses et des joueurs sera élaboré par l'entraîneur-e (5 minutes par exercice). A la fin de chaque exercice, les joueuses et les

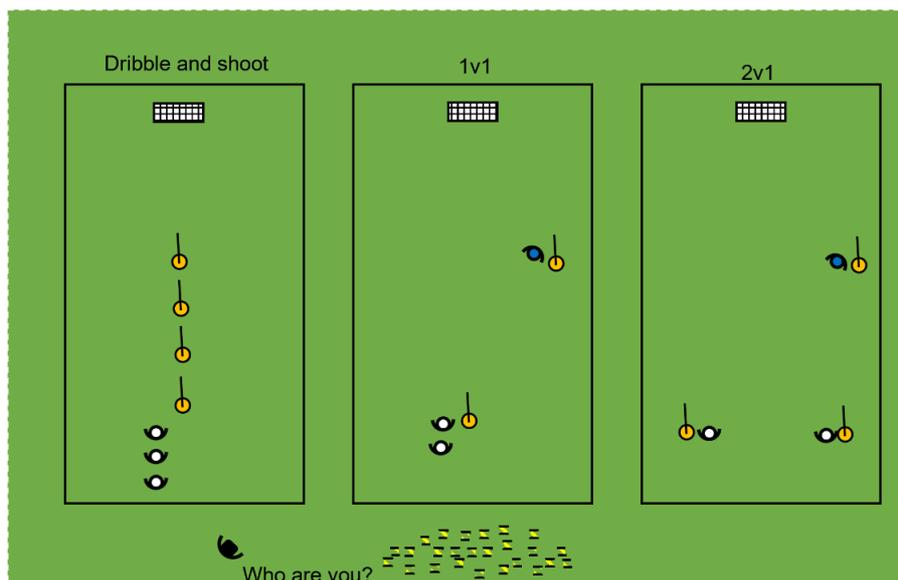




joueurs pourront choisir une image parmi celles mises à disposition dans une boîte placée devant l'espace du circuit. La question à laquelle les joueuses et les joueurs devront répondre est la suivante : « Qui êtes-vous ? Imaginez que vous vous présentiez à quelqu'un qui ne vous a jamais vu. Choisissez trois images qui, selon vous, décrivent le mieux qui vous êtes ».

Les images seront divisées en quatre catégories (football individuel – football collectif – autre individuel – autre collectif) ([voir annexe 5.1 – 10-14 ans](#)). Lorsque le circuit sera terminé, chaque joueur/euse disposera d'une minute pour montrer ses images (s'il/elle le souhaite) et expliquer pourquoi il/elle les a choisies comme étant les plus significatives. Quelques minutes seront consacrées à souligner que la plupart des joueuses et des joueurs ont probablement choisi les images liées au football, pour montrer l'importance de ce sport dans leur vie.

Une représentation graphique d'un circuit possible est présentée ci-dessous.



Project supported
by



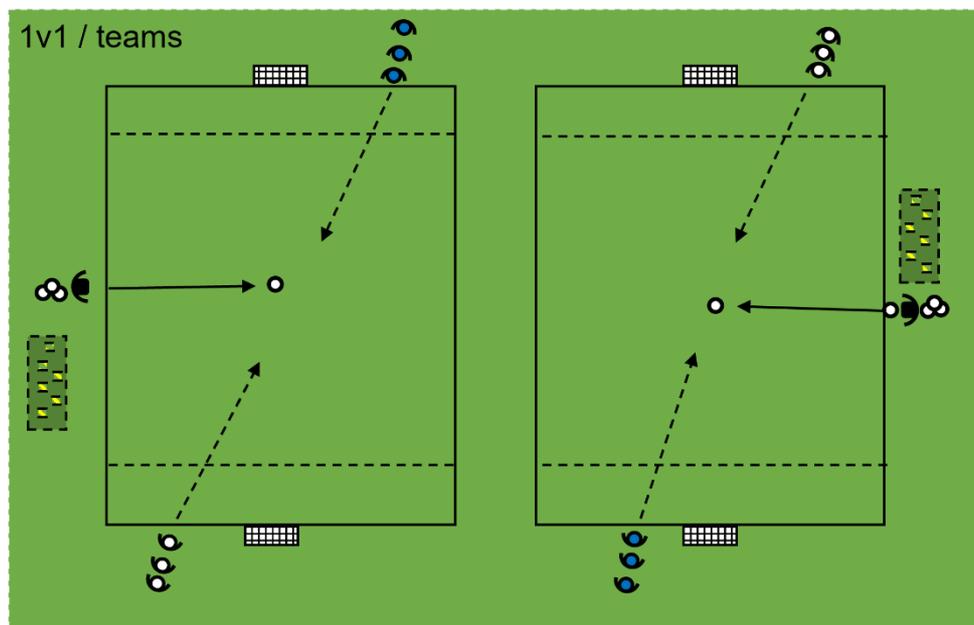


ÉTAPE 2 - Qui sommes-nous ?

DURÉE : 20 minutes

Dans le second jeu, les joueuses et les joueurs seront invités à réfléchir à leur équipe et à ce que signifie pour eux le fait d'en faire partie. Deux équipes seront constituées et deux petits terrains de jeu, adaptés à la tranche d'âge, seront créés pour réduire le temps d'attente. Les équipes A et B seront réparties sur les deux terrains et joueront le même jeu. Le/La joueur/euse A commencera d'un côté du terrain et le/la joueur/euse B de l'autre. Ils/Elles s'affronteront dans une compétition 1vs1. Le gagnant (c'est-à-dire le premier à marquer un but contre son adversaire) aura la possibilité de choisir dans une boîte remplie d'étiquettes ([voir annexe 5.2](#)) celle qui, à son avis, répond le mieux à la question : « Qu'est-ce que cela signifie pour toi d'être membre de cette équipe ? »

15



Project supported
by





ÉTAPE 3 – Discussion

DURÉE : 20 minutes

A la fin, toutes les étiquettes seront rassemblées. Elles seront lues à haute voix par l'entraîneur-e et les étiquettes les plus fréquentes seront mises en évidence à l'aide d'une affiche, si cela s'avère utile. Une discussion de 15 minutes sera menée par l'entraîneur-e pour souligner l'importance de l'équipe et de l'appartenance au club pour chacun, à partir d'étiquettes telles que « Fierté », « Amitié », etc. Des questions peuvent être posées, comme par exemple :

- Qui veut expliquer quel(s) étiquette(s) vous choisissez et pourquoi ?
- Que signifie pour vous le fait de faire partie de cette équipe ? Est-ce important pour vous ?

Tu peux encourager et résumer la conversation par quelques réflexions, telles que :

- Une équipe ressemble beaucoup à une famille : nous nous soucions les uns des autres et nous unissons nos efforts pour atteindre un objectif commun : c'est pourquoi nous (moi y compris !) considérons qu'il est si important de faire partie de cette équipe, et nous en tirons des sentiments de fierté et d'amitié. Les membres des familles et des équipes se serrent les coudes et s'entraident, même dans les moments difficiles.

16

DEVOIR À LA MAISON

Au cours de la semaine prochaine, essayez de rendre service à votre équipe. Vous pouvez le faire de différentes manières : en aidant votre entraîneur-e à ranger le matériel après l'entraînement, en aidant un-e coéquipier/ière à acquérir une nouvelle compétence, en vous portant volontaire pour aider à organiser les matchs des plus jeunes, etc. C'est à vous de décider !



Project supported
by





D'ENTRAÎNEUR-E À ENTRAÎNEUR-E : QUELQUES SUGGESTIONS PRATIQUES

Voici une suggestion d'entraîneur-e-s qui ont déjà mis en œuvre les activités au sein de leurs équipes.

- Les images sont nécessaires pour obtenir un bon résultat dans cette activité. Avant la mise en œuvre de l'activité, prévois du temps pour imprimer et découper les images disponibles dans le modèle, ou pour créer tes propres images.

Groupe d'âge : 15-18 ans

Travailler sur l'identité de l'équipe	45 minutes
---------------------------------------	-------------------

L'activité est similaire à celle décrite ci-dessus. Bien entendu, dans l'activité 1 ([voir annexe 5.1 – 15-18 ans](#)), le circuit doit être adapté aux compétences footballistiques des joueuses et des joueurs plus âgés. De plus, lors de l'activité 2, au lieu de choisir parmi des étiquettes, les athlètes seront invités à écrire sur des post-it ce que signifie pour eux le fait de faire partie de leur club. Au cours de la phase de discussion, les post-it seront lus et collés sur le carton, regroupés selon le thème principal. Les questions de départ pour la discussion peuvent être les suivantes :

- Qui veut partager ce qu'il a écrit et pourquoi ?
- Que signifie pour vous le fait de faire partie de cette équipe ?
- Diriez-vous que votre appartenance à cette équipe constitue une part importante de votre personnalité ? En êtes-vous fier ?
- L'opinion de vos coéquipiers/ières est-elle importante pour vous ? Leur faites-vous confiance ? Les admirez-vous ? Pensez-vous partager les mêmes valeurs ?



Project supported
by





Tu peux encourager et résumer la conversation par quelques réflexions, telles que :

- Une équipe ressemble beaucoup à une famille : nous nous soucions les uns des autres et nous unissons nos efforts pour atteindre un objectif commun : c'est pourquoi nous (moi y compris !) considérons qu'il est si important de faire partie de cette équipe, et nous en tirons des sentiments de fierté et d'amitié. Les membres des familles et des équipes se serrent les coudes et s'entraident, même dans les moments difficiles.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE	
Groupe d'âge : 10-14 ans	Groupe d'âge : 15-18 ans
Ballons de football	Ballons de football
Matériau pour le circuit	Matériau pour le circuit
Bibs pour répartir les équipes	Bibs pour répartir les équipes
Buts	Buts
Sifflet	Sifflet
Annexe 5.1	Annexe 5.1
Annexe 5.2	
4 cases pour placer les images/étiquettes	3 cases pour placer les images
Affiche	Post-it
Marqueur	3 ou 4 stylos/marqueurs pour les joueurs/euses
	Affiche
	Marqueur



Project supported
 by





Annexe

Matériel Activité 5 : « Voici qui nous sommes... »

Annexe 5.1 (Groupe d'âge : 10-14 ans)



Annexe 5.1



Project supported
by





Annexe 5.1



Annexe 5.1



Project supported
 by





Annexe 5.1

Annexe 5.1 (Groupe d'âge : 15-18 ans)



Annexe 5.1

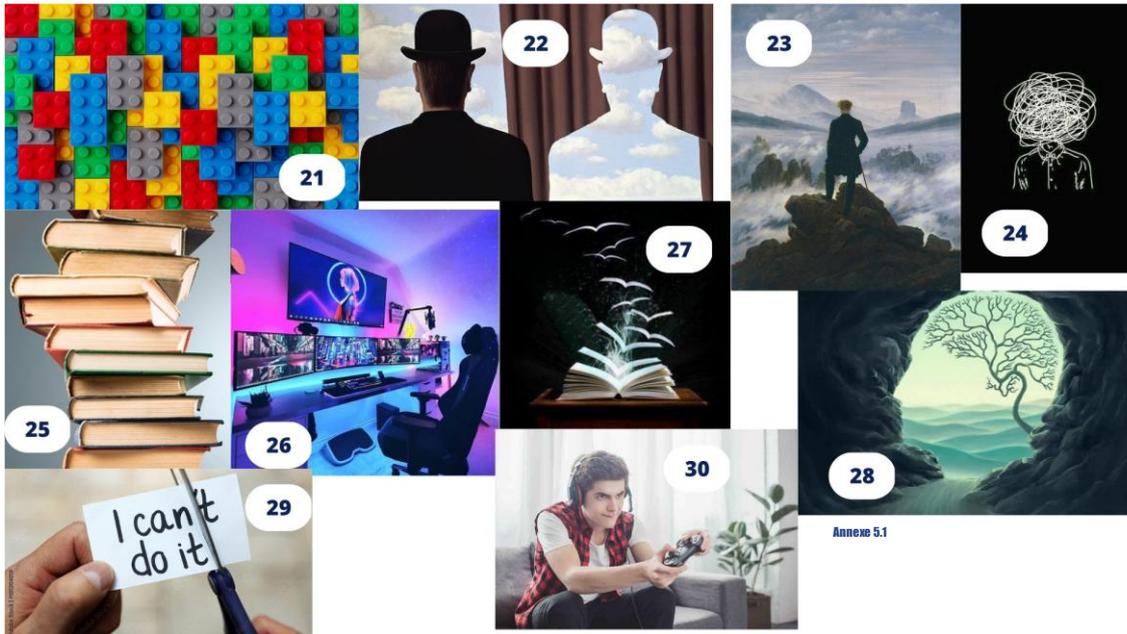


Project supported
 by





Annexe 5.1



Annexe 5.1



Project supported
 by





Annex 5.1



Project supported
by





Annexe 5.2 (Groupe d'âge : 10-14 ans)

	UNION
	FAMILLE
	AMITIÉ
	CONFIANCE
	SOUTIEN
	FIERTÉ
	VALEURS
	GAGNER ENSEMBLE
	APPRENDRE
	S'AMUSER
	PASSION
	AVENIR



Project supported
by

