

## CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES: LE NOEUD

### OBJECTIFS DES ACTIVITÉS CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

- Faire connaissance en début d'année
- Créer est de créer une cohésion et une entraide au sein du groupe des participants.
- Permettre la coordination et la stratégie
- Permettre qu'une confiance réciproque s'instaure dans un esprit de non jugement.

Cette confiance établie, il sera plus simple par la suite de parler de soi et de ses émotions. Ces types de jeux peuvent s'inscrivent au fil des séances en classe ou au gymnase.

### OBJECTIFS SPECIFIQUES DE L'ACTIVITÉ 4 : LE NOEUD

#### Activité conseillée en EPS

Permettre la cohésion et l'entraide au sein du groupe : avec un élément nouveau « le toucher ». Chaque participant ne garde plus cette distance souvent présente dans toute relation. Ce jeu permet de créer un lien au sens propre et figuré.

### MATÉRIEL

Aucun. Prévoir de la place !

### DÉROULEMENT

On fait un cercle. Chacun donne une main à un de ses voisins et l'autre à la personne en face de lui. Faire des groupes si le nombre d'élèves est trop important.

On se retrouve face à un nœud qu'il faudra dénouer sans se lâcher les mains. On peut compliquer les choses en le faisant les yeux fermés.

**Consigne importante : l'exercice doit se dérouler en silence pour une concentration maximum**

### VARIANTES

- On peut faire deux cercles pour établir un challenge : l'équipe gagnante sera celle qui se sera « dénouée » en silence et en respectant toutes les consignes
- De donnent la main pour parvenir à faire un noeud. La ou les personnes entrent et tentent de dénouer le noeud afin que tous les participants se retrouvent à nouveau en cercle comme au début. Lorsque l'exercice est réussi, on recommence avec d'autres « dénoueurs »
- Former une chaîne en se donnant la main. Un participant ne bouge pas pendant que les autres tournent autour de lui : Attention de ne pas trop tirer et de ne pas trop serrer les personnes qui vont se retrouver au centre. On fait une spirale, un escargot. Une fois que la spirale est terminée, demander à la personne qui se trouve au centre de sortir de la coquille en passant sous les bras des autres participants. La spirale se dénoue et tous les participants se retrouvent comme au début.

## INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES