

L'EDUCATION PHYSIQUE ET LE JEU

Les jeux de coopération (1)

Paola Perotti



Eduquer à la tolérance, favoriser la rencontre de l'autre, faire face à la montée de l'individualisme qui caractérise de plus en plus notre société...: ce sont des objectifs que l'école, à notre avis, devrait considérer comme prioritaires afin de développer chez les enfants les capacités de collaboration et coopération qui permettront à ces futurs adultes une participation active responsable à la vie sociale.

L'E.P.S. (Education Physique et sportive) peut, à notre avis, donner aux enseignants des occasions très importantes de mettre en place des activités visant ces objectifs.

*C'est pourquoi les activités et les jeux qu'on vous proposera à partir de ce numéro sont centrés sur ces trois thèmes: **coopération, créativité et communication.***

On vous propose donc des suggestions qui devraient vous permettre de travailler avec vos élèves sur l'amélioration des relations socio-affectives par des activités physiques.

Vous trouverez dans ce numéro des jeux et exercices de coopération à exécuter par couple.

Dans les deux prochains numéros on vous proposera des jeux et exercices de coopération à réaliser en groupe.

AVANT PROPOS

"...Si l'on veut développer chez l'enfant des attitudes d'entraide et non des rivalités; si l'on veut favoriser la cohésion dans les groupes et non la compétition; si l'on veut créer les conditions de la réussite de tous en améliorant les relations socio-affectives et non valoriser l'émergence d'une élite; si l'on veut rendre l'enfant autonome et non dépendant des modèles de corps imposés..."⁽¹⁾ il faut proposer aux enfants des activités qui n'aient pas comme but le vainqueur, mais bien la prise de conscience du rôle de chacun à l'intérieur de l'activité ou du groupe ou de la structure. C'est-à-dire qu'il faut faire des activités de coopération.

"...La coopération est souvent perçue comme l'entraide de plusieurs personnes pour atteindre un même objectif..."⁽²⁾, mais cela n'est pas suffisant: il faut en effet mettre en évidence qu'une activité ne devient réellement de coopération pour l'individu ou le groupe que si:

- 1) "l'activité est ludique et risquée
- 2) l'enfant s'éprouve dans le risque et que cette épreuve appelle le concours de l'autre"⁽³⁾ (responsabilité)
- 3) les enfants sont motivés à participer au projet
- 4) les participants collaborent à l'organisation des activités proposées.

En France Pierre Parlébas, ancien instituteur, puis Profes-

seur d'E.P.S. à l'École Normale d'Auteuil et maintenant Professeur de psychosociologie à l'I.M.S.E.P. de Vincennes, a mené une étude à propos de l'influence des activités physiques de coopération sur l'amélioration des relations socio-affectives entre les jeunes.

Avec ses collaborateurs il a ainsi choisi et proposé à des groupes d'enfants, plusieurs types d'activités précédées et suivies par une enquête sociométrique:

"...des activités psychomotrices qui n'impliquent pas d'interaction avec autrui: le ski, le sauter, le lancer, la course;

- des activités socio-motrices qui impliquent une relation avec autrui, une interdépendance corporelle.

Dans ce cas la relation peut être variée:

- une relation de coopération pure comme les randonnées, les cordées d'alpinisme, les jeux corporels
- des relations de coopération et d'opposition associées (sports et jeux collectifs comme par exemple le football, la balle aux prisonniers...)
- des relations d'opposition pure (à deux comme le tennis et le judo)" (4)

Les résultats de sa recherche, tirés de la confrontation entre la première et la deuxième enquête sociométrique, ont mis en évidence que les activités psychomotrices, les activités de coopération-opposition et celles d'opposition pure "n'entraînent pas de changement dans la cohésion du groupe" (5), elles ne l'améliorent pas. Prenons le cas, par exemple, des jeux d'équipe et des sports collectifs.

Parlebas souligne que pour ces activités de coopération-opposition il faut bien sûr de la coopération entre les membres d'une même équipe pour atteindre le résultat le meilleur, mais que, au bout du compte, les gagnants sont ceux qui ont marqué le plus de points et non pas ceux qui ont effectués le plus de passes: le jeu reste donc fondamentalement un combat, une opposition entre deux équipes et cet aspect "oppositif" l'emporte sur ce qui est coopératif et ne favorise pas, ce qui est confirmé par la recherche, la

communication entre les individus et l'amélioration des relations socio-affectives.

Pour favoriser la coopération et, par là, la cohésion, il faut alors proposer des activités ayant comme résultat la "réussite" et non pas la définition d'un "gagnant" et d'un "perdant".

On ne peut tout de même pas, à notre avis, nier la valeur formative des activités sportives: il est nécessaire de les proposer aux enfants en tenant compte de l'aspect "coopération".

Il nous paraît, par exemple, évident que si les enfants sont les organisateurs, les acteurs et les juges d'une activité sportive, cela permettra d'obtenir aussi des résultats sur le plan socio-affectif.

Il s'agit alors pour les enseignants de reconsidérer les objectifs à atteindre et, par conséquent, les modalités de proposer, organiser et réaliser les activités avec leurs élèves.

ACTIVITES

ACTIVITES EN COUPLE

LA SYNERGIE (association de plusieurs forces)

1) Monter et descendre

* **âge:**

- à partir de 7 ans

* **but:**

- changer de position: assis - debout et vice-versa

* **déroulement:**

- les deux enfants sont assis par terre l'un en face de l'autre et ils se tiennent par les mains: en tirant en même temps chacun les bras du partenaire ils doivent se lever et, ensuite, revenir à la position initiale;



(il faut tenir les bras bien allongés devant soi)

* **variantes:**

- on peut exécuter le même exercice en se tenant avec une seule main: alterner la droite et la gauche;

- on peut unir les deux exercices et les exécuter avec un accompagnement musical, chaque couple selon son propre temps, ce qui donne des effets choréographiques intéressants;

- même type d'exercice, mais les deux enfants sont assis par terre dos contre dos, au début ils peuvent aussi être liés par les bras. On ne leur donne pas d'indications sur la position des jambes.



Ils doivent pousser en même temps chacun son dos contre le dos de l'autre pour se lever, puis pour revenir à la position assise.

2) Recherche d'équilibre

* **âge:**

- à partir de 7 ans

* **but:**

- contraster le poids du partenaire pour obtenir le maximum possible de déséquilibre

* **déroulement:**

- debout, l'un en face de l'autre, les pointes des pieds de chacun en contact avec celles du partenaire, les deux enfants,

tout en se tenant par les mains, doivent se déséquilibrer le plus possible en arrière sans perdre l'équilibre et revenir ensuite à la position initiale;



*** variantes:**

- même exercice en se tenant par une seule main (faire utiliser tantôt la main droite, tantôt la main gauche);

- pour les plus âgés:

même exercice, mais en cherchant des positions différentes, en réduisant son plan d'appui et en changeant les niveaux (ex.: plus haut sur la pointe des pieds, plus bas en position presque accroupie...): faire cela sans interrompre la continuité du mouvement et en recherchant une certaine harmonie des gestes dans l'espace, comme si c'était une danse.

Il n'y a pas un meneur du jeu: chacun s'adapte à l'initiative de son partenaire.



*** variantes:**

ces exercices aussi peuvent être exécutés avec un accompagnement musical.

3) Sauter

*** âge:**

- à partir de 8 ans

*** but:**

- sauter plus haut

*** déroulement:**

- les deux enfants A et B,

d'abord individuellement, essaient de sauter vers le haut à pieds joints.

Ils se placent ensuite l'un en face de l'autre:

A pose ses mains sur les épaules de B et fait des sauts en l'utilisant comme appui;



*** variantes:**

- A et B sont dans la même position que pour le jeu précédent, mais B cette fois aide A à sauter en le soulevant par la taille (s'il est difficile de "prendre" la taille, B peut "accrocher" la ceinture du pantalon de A);



- exécuter le même exercice en se déplaçant: pendant que A saute, B le "soulève" et fait 1/2 ou 1/4 de tour vers sa droite en faisant tourner A aussi;

- on peut réaliser une petite séquence en combinant tous ces exercices et l'exécuter avec un accompagnement musical, par exemple:

1) A saute en s'appuyant sur B

2) B saute en s'appuyant sur A

3) A saute "soulevé" par B qui, en même temps fait demi-tour vers sa droite

4) B saute "soulevé" par A qui, en même temps, fait demi-tour vers sa droite

5) A et B font deux pas en arrière

6) A et B font deux pas en avant ...et on recommence;

- A et B sont debout devant un mur et proches de celui-ci.

A saute vers le haut les pieds joints pour arriver à toucher le mur le plus haut possible avec les deux mains.

On évalue la hauteur atteinte.

B se place ensuite derrière A pour l'aider pendant l'élévation en le soulevant par la ceinture: on évalue la différence de hauteur du saut par rapport à celui exécuté individuellement.

Changer les rôles. Afin de laisser des traces visibles sur le mur, l'enfant qui saute pourrait tremper le bout de ses doigts dans du talc ou de la farine, ou les salir avec de la craie.



- exécuter la même action mais avec le but de récupérer un objet pendu à une hauteur donnée, par exemple un ruban placé sur le barreau avancé de l'échelle ou sur un barreau du cadre suédois.

Quelques remarques

A propos des exercices du groupe C centrés sur le sauter il faut tenir présent que:

- l'enfant qui saute doit amortir l'atterrissage par une flexion des chevilles et des genoux;

- l'enfant qui aide son partenaire en le soulevant doit chercher une bonne synchronisation avec lui;
- pendant l'exécution des deux derniers exercices il faut éviter d'incliner le tronc en avant;
- les quatre derniers exercices sont plus adaptés aux enfants du deuxième cycle.

4) Moi au-dessous toi au-dessus

*** âge:**

- enfants de classe de 5ème

*** but:**

- effectuer des roulements latéraux en couple

*** matériel:**

- des tapis

*** déroulement:**

- **A** est allongé sur le dos sur le tapis. **B** les bras allongés, saisit/empoigne les chevilles de **A**. **A** à son tour saisit les chevilles de **B** et allonge ses bras vers le haut.

B sera ainsi allongé sur le ventre au dessus de **A**.



A et **B** plient les bras et se laissent rouler doucement d'un côté. Ils se trouvent ainsi allongés latéralement sur le tapis.

Ils continuent le roulement jusqu'à ce que **B** sera allongé sur le dos sur le tapis et **A** se trouvera dans la même position initiale que **B**.

On continue à se laisser rouler, tantôt vers la droite tantôt vers la gauche.

5) Roulades en couple

*** âge:**

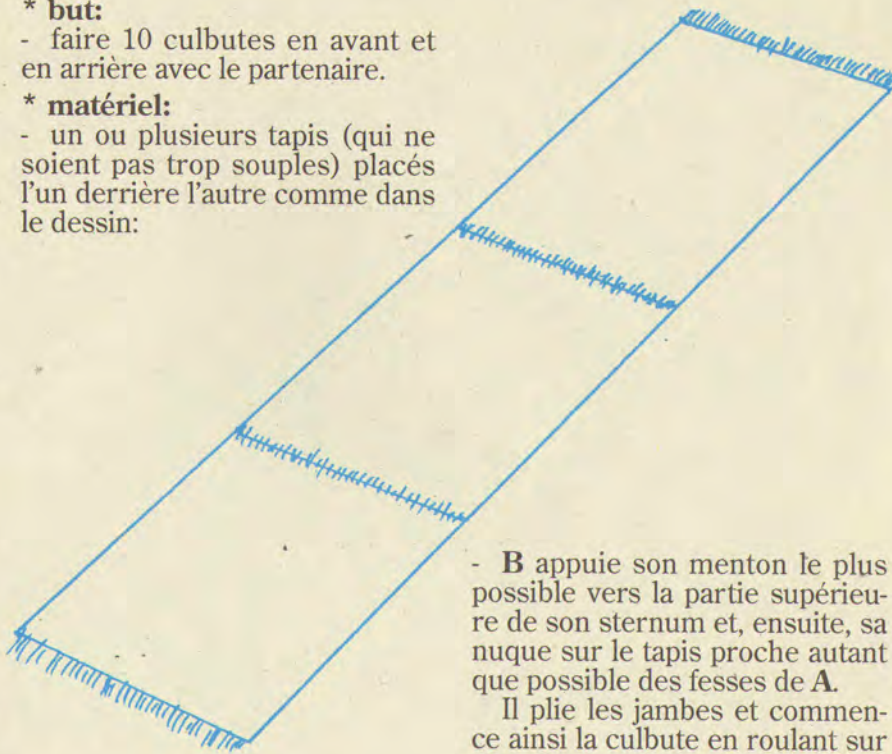
- enfants de classe de 3ème (qui sachent exécuter aisément la culbute en avant et en arrière)

*** but:**

- faire 10 culbutes en avant et en arrière avec le partenaire.

*** matériel:**

- un ou plusieurs tapis (qui ne soient pas trop souples) placés l'un derrière l'autre comme dans le dessin:



*** déroulement:**

Roulade avant

- **A** est allongé sur le dos sur le tapis en position jambes-crochets (jambes pliées et écartées, les pieds en contact avec le tapis)



- **B** se place debout derrière les épaules de **A** dans la même direction que ce dernier; il porte son tronc en avant et saisit les chevilles du partenaire à l'externe.

A à son tour saisit les chevilles de **B**



- **B** appuie son menton le plus possible vers la partie supérieure de son sternum et, ensuite, sa nuque sur le tapis proche autant que possible des fesses de **A**.

Il plie les jambes et commence ainsi la culbute en roulant sur son dos pendant que **A** soulève son tronc pour l'accompagner.

Ils inversent ainsi leurs positions respectives.

- **B** doit se souvenir:

- de plier ses jambes dès qu'il commence à rouler.
- de poser les pieds sur le tapis, les jambes écartées et pliées (position crochet) tout de suite après qu'il sera allongé sur le dos. Cela permettra à **A** d'enchaîner avec une nouvelle culbute.

Quelques remarques

- * l'enfant qui fait la culbute doit:

- placer sa tête le plus près possible des fesses du partenaire
- plier les jambes pendant le roulement
- placer dès que possible les pieds sur le tapis, les jambes pliées et écartées. (position jambes-crochets)

- * l'enfant qui accompagne la culbute doit:

- monter avec les épaules et non avec le bassin
- tenir toujours les chevilles du partenaire

- * l'enseignant se place à côté des deux enfants à genoux: il contrôle la position de la tête (menton contre le sternum) et place son bras sur le ventre de

place son bras sur le ventre de l'enfant qui exécute la culbute pour mieux l'aider.

* il est opportun de former dans un premier moment des couples d'enfants ayant la même hauteur et la même taille et de varier ensuite la formation des couples afin de rendre les enfants capables de s'adapter à des situations différentes.

Roulades arrière

- même position initiale que pour la culbute en avant
- **B** s'assied derrière la tête de **A**, proche de lui le plus possible les pieds écartés placés près des épaules de **A**
- **A** saisit les chevilles de **B** et monte ses genoux à la poitrine



- **B** saisit les chevilles de **A**, s'allonge sur le dos, les jambes pliées et écartées, et porte aussi rapidement que possible les pieds de **A** près de ses propres épaules
- **A**, en même temps, "pousse" sur les chevilles de **B**, fait "sortir" sa tête et complète le roulement

Quelques remarques

* l'enfant qui s'assied doit se placer le plus proche possible de la tête de son partenaire et quand il s'allonge doit porter le plus rapidement possible les pieds de ce dernier près de ses propres épaules

* l'enfant qui roule (celui qui au départ est allongé) doit "pousser" le plus possible les chevilles du partenaire

* l'enseignant aide les enfants comme on a indiqué plus haut.

D'AUTRES IDÉES

On peut considérer activités de coopération toutes les expériences qui demandent l'assistance d'un camarade.

C'est le cas, par exemple, en gymnastique pré-acrobatique quand un enfant aide son camarade à soulever les jambes et à maintenir la position verticale ou bien pendant l'exécution de la roue.

6) Moi avec la main droite toi avec la gauche

- * **âge:**
 - toutes les classes
- * **but:**
 - résoudre des problèmes
- * **matériel:**
 - autant de grands paniers (ou boîtes) que de couples d'enfants placés au milieu de la salle dans une zone déterminée au préalable
 - autant d'objets (des ballons, des quilles, des serviettes..) que de couples d'enfants placés au hasard sur le terrain
- * **déroulement:**
 - **A** et **B** sont côte à côte, les bras liés réciproquement derrière la ceinture du partenaire ou bien se tenant par la main (ils deviennent une seule personne):



- ils ne doivent jamais se séparer pendant l'exécution d'actions le long d'un parcours où ils doivent par exemple:

prendre un panier (ou une boîte) et le transporter près d'un objet, par exemple un ballon (c'est mieux s'il est un

peu grand), déposer le panier, ramasser le ballon, le mettre dans le panier;

se diriger ensuite en transportant le panier vers une serviette, la plier et la ranger dans le panier;

aller ensuite près de deux bouteilles en plastique dont l'une pourrait être à demi pleine d'eau: transvaser l'eau dans la bouteille vide en la tenant soulevée, mettre les bouteilles dans le panier;

...faire d'autres actions de ce type avec d'autres objets et déposer enfin le panier dans la zone de départ.

On peut faire exécuter l'activité dans un temps donné en disant par exemple: "Voyons si vous arrivez tous à compléter l'exercice en moins de 4 minutes"

Pour déterminer le temps, vous pouvez faire exécuter le parcours une fois par le couple d'enfants qui, selon vous, est le plus lent. Vous ajoutez alors quelques secondes pour proposer un temps moyen.

Remarque

On peut faire répéter le parcours plusieurs fois: souvenez-vous de faire changer la main par laquelle les couples sont unis pour exercer autant la main droite que la gauche.

7) La corde en collier

- * **âge:**
 - toutes les classes
- * **but:**
 - s'adapter à l'action du partenaire
- * **matériel:**
 - des rubans ou des ficelles d'au moins 1 mètre et demi
- * **déroulement:**
 - **A** met autour de son cou un ruban noué de façon telle qu'il devient une "corde en collier" assez large;
 - **B** est placé en face de lui à une certaine distance, par exemple 3 mètres;
 - les deux enfants partent en même temps l'un vers l'autre et,

quand ils se rencontrent, **A** doit passer le ruban à **B** en faisant rentrer la tête de ce dernier dans la corde en collier, sans utiliser les mains.

*** variantes:**

- on peut varier l'exécution de l'exercice en modifiant par exemple le façon de se déplacer: en courant, à quatre pattes, en sautillant...;

- on pourrait aussi utiliser ces différents façons de se déplacer à l'intérieur d'un même exercice, par exemple:

* **A** se déplace en courant vers **B**, il lui passe le ruban et revient en courant à sa place

* **B** départ vers **A** à quatre pattes, il lui passe le ruban et revient à sa place de la même façon ... et ainsi de suite;

- on peut, enfin, établir un temps dans lequel compléter l'action (voir jeu précédent);



8) Aide-moi et je t'aiderai - La balle au front

*** âge:**

- toutes les classes

*** but:**

- effectuer un parcours

*** matériel:**

- autant de balles que de couples
- des chaises, des bancs, des tables...

*** déroulement:**

- l'enseignant organise un parcours en plaçant sur le terrain en guise d'obstacles les chaises, les bancs...: il peut aussi demander aux enfants de les mettre en place.

- les partenaires de chaque couple doivent tenir une balle entre leurs fronts respectifs et se déplacer le long du parcours en dépassant les obstacles sans la faire tomber: s'ils perdent la balle

ils recommencent l'action de l'endroit où elle est tombée

*** variantes:**

- on peut établir, selon les modalités indiquées plus haut, un temps dans lequel effectuer le parcours

- on peut varier l'exercice en choisissant une autre partie du corps avec laquelle tenir la balle ou bien en utilisant des balles de dimensions et/ou de matériaux différents, ou encore en utilisant d'autres objets.



9) La varappe

On peut considérer la cordée d'alpinisme comme une excellente activité de coopération pure: la réussite d'une escalade dépend en effet fortement de la coopération entre les partenaires.

Pourquoi pas ne pas essayer au moins dans la salle de gymnastique avec nos enfants?

Ils pourraient apprendre à utiliser le matériel technique (cordes, mousquetons, descendeurs...), à faire les noeuds et surtout à assumer la responsabilité d'assurer chacun son partenaire pendant qu'il grimpe et qu'il descend le long, par exemple, d'une échelle opportunément arrangée.



Si cette dernière idée vous séduit, adressez-vous à des gens du métier, par le biais, par exemple, de la "Cooperativa interguida" Aoste - tél. 40 939 - qui organise déjà des activités d'escalade avec les élèves des écoles moyennes de la Région.

EN GUISE DE CONCLUSION

On vous propose, pour conclure cette première partie, quelques réflexions sur ces activités de synergie en couple. Il nous paraît important, par exemple, de faire changer souvent la composition des couples: les enfants pourront ainsi se connaître mieux entre eux, apprendre à s'adapter à des situations différentes, apprendre à travailler avec tous leurs camarades.

Un moment très important, en outre, à faire suivre aux activités est celui de la réflexion sur les expériences. L'enseignant devrait amener les enfants à réfléchir, à s'interroger:

- Qu'est-ce que c'est la responsabilité?
- Quel a été mon rôle dans l'expérience?
- Aurais-je atteint le même résultat sans l'aide de mon camarade?
- Où est-ce que j'ai rencontré des difficultés?
- Qu'est-ce que j'ai ressenti pendant l'expérience?

Les activités de synergie peuvent devenir aussi un excellent moyen pour mener des activités de rythme. La musique peut accompagner l'exécution des exercices en créant une certaine atmosphère ou bien en donnant le temps, le rythme....

A suivre

NOTES:

- (1) Animation & éducation - n. 74 - mai 1985
- (2) ibidem
- (3) ibidem
- (4) ibidem
- (5) ibidem