



# RÉGLETTE COLLECTIVE DU PLAISIR

## Utilisation de la *Réglette collective du plaisir* lors d'une rencontre USEP



1

● Avoir une pensée créatrice, une pensée critique, résoudre des problèmes, imaginer des projets  
 ● Savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions, persévérer  
 ● Savoir prendre des décisions, être responsable et prendre des risques

**L'ATTITUDE SANTÉ**  
**USEP**

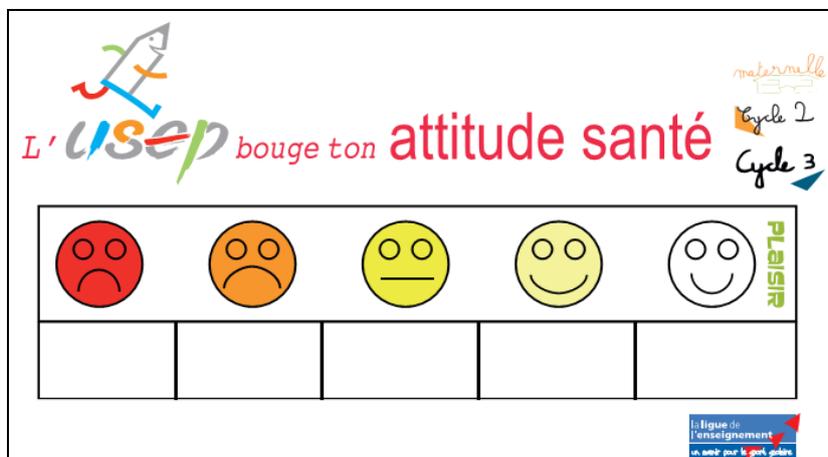
● Savoir communiquer efficacement, informer, échanger  
 ● Avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, être solidaire  
 ● Etre habile dans les relations interpersonnelles

L'ENFANT capable de repérer ses pratiques physiques acquérir des connaissances connaître ses goûts et ses comportements échanger avec ses pairs

décembre 2011



Lors des rencontres sportives, il est possible de disposer de la **Réglette collective du plaisir** disponible dans les comités départementaux USEP. Celle-ci se présente sous la forme d'une grande bâche.



2



L'objectif de ce moment d'utilisation de la **Réglette collective du plaisir** est bien de **développer le goût de la pratique physique et sportive et de renforcer l'estime de soi.**

**Permettre à l'enfant d'exprimer ses émotions, c'est déjà lui montrer qu'il existe!**

## 1. Guide pour l'animateur

### a. Matériel

- La bâche de la **Réglette collective du plaisir** disponible dans les comités départementaux USEP.
- Des gommettes.

### b. Durée de l'atelier

- Une durée de 15 minutes est à prévoir.

### c. Nombre de participants

- Prévoir au maximum 25 enfants par groupe. Ces enfants viendront de classes ou d'associations USEP différentes.

### d. Organisation

- Afficher la grande bâche de la *Réglette* collective *du plaisir* sur un atelier précis de la rencontre sportive.
- Attention ! Cet outil n'est pas et ne doit pas être utilisé comme outil d'appréciation de la rencontre dans son ensemble. Il doit permettre aux enfants de s'exprimer à partir des ressentis d'une pratique physique et/ou sportive particulière.
- Pour les premières utilisations, il est préférable de choisir des activités ou des situations à forte sollicitation émotionnelle.

### e. Déroulement de l'atelier

- **Temps 1 : Positionnement de la gommette sur la *Réglette du plaisir***

Le positionnement de la gommette indiquant le plaisir ou le déplaisir ressenti lors de la pratique d'une activité physique doit se faire **dès la fin de l'activité**.

L'animateur donne la consigne suivante : *Vous venez de faire ...* (préciser l'activité réalisée). *Positionnez une gommette dans une des cases situées sous la réglette en fonction du plaisir ou du déplaisir que vous avez ressenti.*

L'animateur attend que chaque enfant ait positionné individuellement sa gommette puis il demande au groupe d'enfants de s'asseoir devant la réglette sur laquelle sont positionnées les gommettes.

- **Temps 2 : Conscientisation des ressentis du groupe**

L'animateur donne la consigne suivante : *Vous avez positionné chacun une gommette sur la réglette en fonction du plaisir ou du déplaisir ressenti lors de la pratique de* (préciser l'activité réalisée) *que vous venez de vivre. Je vous demande d'observer silencieusement le positionnement de l'ensemble des gommettes. C'est la photographie des ressentis du groupe.*

Laisser deux minutes de réflexion. Pour les enfants, il s'agit à ce moment-là d'un travail de représentation et de conscientisation.

### • Temps 3 : Échanges et débat entre enfants

L'animateur donne la consigne suivante : *Vous allez pouvoir vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations sachant qu'il n'y a pas de propos justes ou faux et que chacun doit respecter la parole des autres, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ? Il s'agit d'échanger entre vous, je ne répondrai pas à des questions et je ne prendrai pas position.*

La parole est donnée aux enfants. L'animateur distribue la parole et veille à ce qu'un maximum d'enfants puisse s'exprimer.

Le débat peut être relancé et complété avec la consigne suivante : *Quelles pistes pourriez-vous proposer ensemble pour permettre à chacun de prendre du plaisir dans l'activité que vous venez de vivre ?*

Ce temps de débat et d'échanges dure une dizaine de minutes.

Ce moment doit permettre à chaque enfant de s'enrichir des remarques des autres. Il vise à faire prendre conscience qu'il y a des sources variées de plaisir : par rapport à la performance, au progrès, par rapport à la relation aux autres, par rapport à son état personnel, au plaisir de bouger, ...

4

### • Temps 4 : Conclusion

L'animateur conclut la séquence en reprenant quelques éléments du débat des enfants et en précisant : *Vous avez dit que* (citez quelques éléments marquants). *Vous avez le droit d'avoir pris du plaisir ou non dans l'activité qui vous a été proposée. Aujourd'hui, vous n'avez pas tous ressenti la même chose. Lors du prochain atelier ou de la prochaine rencontre sportive, vos ressentis seront peut-être différents. L'important est de vous connaître mieux, afin de savoir quand et comment prendre du plaisir dans la pratique d'une activité physique et sportive. Je vous remercie pour votre participation.*

Ce temps est important pour préserver l'estime de soi de chaque enfant et permettre d'envisager des perspectives positives et rassurantes.

#### f. Posture de l'animateur

- Faire respecter la parole exprimée par chaque enfant. Pour ce faire, les enfants doivent être en situation d'écoute et la règle du non-jugement des enfants entre eux doit être appliquée.
- Rester neutre lors du débat des enfants, respecter leurs points de vue.
- Distribuer la parole afin de permettre à un maximum d'enfants de s'exprimer.
- Conclure en ayant le souci de préserver l'estime de soi de chaque enfant et leur permettre d'envisager des perspectives positives.

- Rester vigilant : un enfant ne doit pas se retrouver dans la situation de devoir se justifier sur la position de sa propre gommette devant le groupe s'il ne le souhaite pas. C'est pourquoi il est important d'engager la discussion sur la *photographie de l'ensemble des gommettes* afin d'éviter toute stigmatisation.

### g. Quelques suggestions d'organisation sur une rencontre sportive

- Lors d'un tournoi de sports collectifs : deux équipes jouent, une arbitre, une participe à l'atelier *Réglette*.
- Lors d'un défi-gym ou d'une rencontre de course de durée, utiliser plusieurs grandes bâches afin de répartir les enfants par groupe et faire vivre ce moment à tous en même temps.
- Lors d'une rencontre multisports : intégrer le temps d'utilisation de la réglette à un temps d'atelier sportif ou bien intégrer l'atelier *Réglette* dans la fiche de route sur un temps spécifique.
- Proposer un espace à utiliser librement par l'animateur ou l'accompagnateur d'un groupe d'enfants en ayant présenté préalablement aux adultes la démarche ci-dessus.

5

## 2. Autres pistes et perspectives

- Dans le cadre d'un atelier *Réglette* intégré à une activité sportive,
  - Avant l'activité, demander aux enfants de coller une gommette bleue en réponse à la question suivante : *Est-ce que tu crois que tu vas te faire plaisir ?*
  - Juste après l'activité, coller une gommette jaune en réponse à la question : *Est-ce que tu as ressenti du plaisir ?*
  - Proposer aux enfants d'observer et de s'exprimer par rapport aux différences qui apparaissent avant et après l'activité.
- Dans le cadre de l'atelier *Réglette*, garder une trace écrite des remarques des enfants sur une grande affiche que l'animateur complète au fur et à mesure des prises de parole. Cette trace pourra être communiquée aux enseignants dont les élèves participent à la rencontre sportive.

- Suite à un travail en classe sur les trois *Réglettes du plaisir, du ressenti d'effort et du progrès* ([Voir fiche Utilisation des trois Réglettes](#)), il peut être intéressant d'appliquer la démarche décrite ci-dessus aux trois *Réglettes*.

<p><i>Avant l'activité</i> ● <i>Est-ce que tu crois que tu vas te faire plaisir ?</i></p>	<p><i>Après l'activité</i> <i>Est-ce que tu as ressenti du plaisir ?</i></p>	PLAISIR
<p><i>Avant l'activité</i> ● <i>Comment imagines-tu l'effort que tu vas faire ?</i></p>	<p><i>Après l'activité</i> <i>Comment as-tu ressenti cet effort ?</i></p>	EFFORT
<p><i>Avant l'activité</i> ● <i>Est-ce que tu as envie de progresser ?</i></p>	<p><i>Après l'activité</i> <i>Est-ce que tu as l'impression de progresser ?</i></p>	PROGRES

6

	PLAISIR
<p>1 C'est très facile 2 C'est facile ! 3 Ça commence à être dur ! 4 C'est très dur ! 5 C'est tellement dur que je vais m'arrêter !</p>	EFFORT
	PROGRES

