







## Proposer des activités de cohésion aux volontaires SNU \*

Fiche réalisée à partir des remontées des territoires

\*Les éléments évoqués ci-après à titre de ressources pédagogiques ne sont ni limitatifs, ni exhaustifs et doivent être adaptés au contexte local et aux possibilités des centres. **N'hésitez pas à faire remonter vos actions locales pour enrichir cette fiche sur [svp.snu@snu.gouv.fr](mailto:svp.snu@snu.gouv.fr).**

<p><b>Objectifs</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cette fiche pédagogique vise à proposer <b>différentes activités collectives centrées sur la cohésion</b> afin de « briser la glace », de favoriser <b>l'interconnaissance, la collaboration et la prise de décision commune</b> au sein des maisonnées et des compagnies.</li> </ul>
<p><b>Compétences travaillées</b> avec les jeunes volontaires</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Partager des consignes, imaginer des solutions.</i></li> <li>• <i>Prendre des décisions, élaborer des stratégies communes et les réaliser ensemble.</i></li> <li>• <i>Savoir observer, interagir, collaborer avec les autres.</i></li> <li>• <i>Travailler l'adresse et la coordination des mouvements.</i></li> <li>• <i>Comprendre le fonctionnement d'un groupe en identifiant les qualités et contributions de chacun.</i></li> </ul>
<p><b>Éléments techniques et de mise en œuvre pédagogique</b></p> 	<p>→ <i>Les éléments techniques et de mise en œuvre pédagogique - qui peuvent varier selon chaque activité- sont précisés ci-après.</i></p> <p><i>Nombreuses de ces activités ne demandent pas de matériel spécifique. Pour les autres, ce matériel est réalisable facilement ou se trouve aisément et à moindre coût dans le commerce.</i></p>
<p><b>Recommandations / Écueils à éviter</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ces activités seront avantagement <b>organisées en début de séjour</b>. Cela permettra ainsi de gagner un temps conséquent dans la <b>construction et le fonctionnement du groupe</b>.</li> <li>• Les activités proposées sont toutes conçues pour être réalisées en groupe : <b>tous les jeunes volontaires du groupe doivent y participer</b>. Prévoir autant d'ateliers que de groupes.</li> <li>• Ces activités peuvent être <b>menées en fractionné ou rassemblées sur une même période consacrée à la cohésion</b> (une demi-journée ou une journée de cohésion), par exemple sous la forme d'un <b>rallye d'ateliers avec rotation des groupes</b>.</li> <li>• <b>Place des encadrants adultes</b> : il n'y a pas de résultats justes, ni de « bonnes » manières de faire pour le groupe. Il est recommandé de <b>laisser le groupe s'organiser seul</b> afin de trouver collectivement une solution opérante. L'intervention de l'encadrement se fait principalement pour un aspect de sécurité, un complément d'instruction ou pour un apport à la réflexion du groupe.</li> <li>• <b>Ces ateliers peuvent être couplés avec des ateliers plus physiques et sportifs comme par exemple des tests de condition physique.</b></li> <li>• Après chaque activité, <b>possibilité de faire un rapide débriefing pour réfléchir ensemble sur l'organisation</b> (réussites-progrès à accomplir)</li> </ul>

# I - DES ACTIVITÉS DE TYPE « BRISE-GLACE »

## Objectifs :

- Le « brise-glace » ou « l'icebreaker » en anglais est une **activité courte et ludique** qui vise à faciliter les premiers contacts, les échanges et la cohésion entre les membres d'un groupe qui viennent de se rencontrer.
- Ce type d'activité peut également être utile

## Recommandations :

- Donner des consignes claires aux jeunes volontaires pour rentrer rapidement dans l'activité
- Un nombre de groupes et d'animateurs adapté
- Activité à mener pendant un repas ou sur u
- Durée conseillée : **30 minutes - 1 heure maximum**

## Propositions non exhaustives d'activités de type « brise-glace »

### 1 - « LE JEU DES PRÉNOMS »



## OBJECTIFS :

- Se présenter, présenter son talent
- Faciliter l'interconnaissance, la collaboration, l'identification des talents de chacun dans un groupe en vue d'un projet engagé ultérieur

## CONSIGNES :

Un premier jeune volontaire se présente et dit « **Je m'appelle A...** » (son vrai prénom) en y associant un geste (frapper dans les mains, se chatouiller, cligner de l'oeil, etc.) ou une information sur un de ses talents. Son voisin prend la parole et dit « Il s'appelle A ... » en y associant le geste de A ou le talent de A et poursuit en ajoutant « Je m'appelle B » en y associant un autre geste ou talent. On continue en bouclant le cercle et il faut donc parvenir à **mémoriser le plus possible la suite des prénoms et talent de tous les présents.**

## Variantes

- Si le groupe est trop important en nombre ou que l'on manque de temps, on peut se contenter d'indiquer les prénoms.
- Au lieu de jouer l'un après l'autre dans l'ordre d'un cercle, le meneur de jeu peut désigner les joueurs : pas forcément successivement et quelquefois, deux fois le même joueur (afin d'éviter que les joueurs ayant déjà joués ne se désintéressent).

## 2- « LA MÉTÉO DU JOUR »

### OBJECTIFS :

- **Exprimer et partager un état d'esprit** grâce à une image. L'utilisation d'images permet de libérer la parole et d'appréhender les choses sous une autre approche.
- **Sonder l'atmosphère générale** au sein des groupes de volontaires

### ORGANISATION :

- *En groupe :*  
Un ou plusieurs groupes de 7 participants ou plus
- *Durée :*  
15 à 30 minutes maximum
- *Quand ?*  
En début de journée / en début et/ou fin d'activité / sur les temps démocratiques du soir ou les temps d'auto positionnement / en différents temps du séjour de cohésion pour mesurer l'évolution de l'état d'esprit des jeunes volontaires (au début, au milieu, à la fin du séjour de cohésion) / pour désamorcer un conflit
- *Matériel :* plusieurs images (photographies réunies à partir de cartes postales, de posters, de magazines ou récoltées sur internet, émojis, pictogrammes météorologiques, etc.), une table ou un paperboard et des adhésifs, un appareil photographique pour garder mémoire de la météo du moment et pouvoir dégager une évolution sur plusieurs activités. Les images peuvent montrer des paysages, des villes, des gens, des formes ou des animaux en mélangeant couleurs et perspectives.

### CONSIGNES :

Posez toutes les images à plat et demandez aux membres de votre équipe d'en **choisir une illustration qui représente leur humeur actuelle ou leur perception d'une activité (attentes, impression sur un projet engagé en cours).**



Utilisation du photo langage



Utilisation d'Émojis évoquant une émotion, un état d'esprit ou de symboles météorologiques



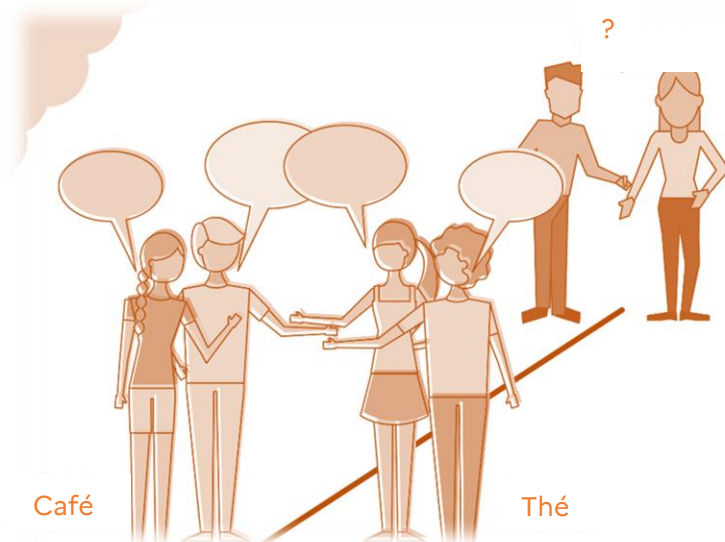
### 3 – « Placez-vous en ligne »

#### **OBJECTIFS :**

- Dynamiser le groupe
- Améliorer la connaissance de l'autre
- Stimuler les échanges et l'intelligence collective en profitant de la diversité des idées, avis et perspectives
- Connaître les représentations sur l'engagement et le niveau d'engagement des jeunes à leur arrivée dans le centre de séjour de cohésion

**CONSIGNES :** Le jeu consiste à se placer en ligne à la manière d'un débat mouvant et trouver sa place au sein du groupe en fonction de la demande du facilitateur. Jeu dynamique et ludique, c'est aussi un moment de partage et d'échange d'anecdotes qui renforcera les liens d'équipe. Le facilitateur pourra proposer des demandes très larges comme par exemple « Placez-vous en ligne en fonction de la clarté de vos yeux », « Placez-vous en ligne en fonction de la distance kilométrique que vous avez effectuée pour arriver jusqu'ici ». Il est intéressant de pouvoir varier les demandes ludiques et les demandes davantage liées au parcours représentation de l'engagement de chacun. Durée : 15 à 20 minutes.

#### **EXEMPLES NON EXHAUSTIFS DE QUESTIONS BRISE-GLACE pour faire connaissance :**



#### **Exemple : « Le matin vous êtes plutôt café ou thé ? »**

- **Fratricité et vous :** « Avez-vous des frères et/ou des sœurs ou êtes-vous enfant unique ? » Êtes-vous le meneur de la bande en tant qu'aîné, le petit dernier choyé ou le cadet malicieux ?
- **Vos racines :** « Êtes-vous nés dans la région ? » « À l'étranger ? »
- **Compagnons à quatre pattes :** « Êtes-vous plutôt chiens ou chats ? »
- **Passions :** « Êtes-vous plutôt sportif ? »
- **Polyglotte en herbe :** « Parlez-vous plus ou moins de 3 langues ? 4 langues ? 5 langues ? »
- **Votre coin de paradis :** « Êtes-vous plutôt vacances à la mer ou à la montagne ? »
- **Premiers pas dans l'engagement :** « Vous sentez-vous un jeune fortement, un peu ou pas du tout engagé ? »
- **L'engagement pour vous c'est :** projeter une photographie d'une femme ou d'un homme en uniforme, d'une bénévole d'une association humanitaire, d'un activiste environnemental, d'un sportif ou d'une sportive de haut niveau, etc. et demandez aux personnes d'indiquer le modèle d'engagement envers lequel elle se trouve le plus proche.

## II - CRÉER LA COHÉSION ET L'ENTRAIDE VIA DES JEUX D'ADRESSE ET/OU DES DÉFIS PHYSIQUES ET SPORTIFS



### « Les cerceaux »

- **Organisation** : en 2 sous-groupes puis possible en grand groupe
- **Objectifs** : développer l'observation, l'adresse et l'entraide, faire le meilleur chronomètre en respectant les consignes
- **Consignes** : « Vous êtes en cercle et vous vous tenez par la main, un cerceau au niveau de vos mains. Le cerceau au ruban doit faire un tour complet du cercle le plus vite possible sans que les mains ne se lâchent. Les cerceaux ne doivent pas toucher le sol, ni se toucher entre eux. Vous avez une pénalité de 10 secondes si les cerceaux se touchent ou touchent le sol. Le chronomètre démarre au top départ. Vous avez **20 minutes maximum** et autant d'essais que vous voulez ».
- **Matériel par sous-groupe** : cerceau de 80 centimètres de diamètre ; un nombre de cerceaux égal au nombre de participants ; du ruban ou du scotch pour identifier un cerceau.



Centre SNU, La Réunion



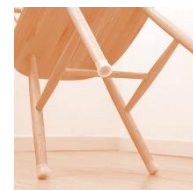
## « Le verre d'eau »

- **Organisation** en deux sous-groupes en challengeant les sous-groupes
- **Objectifs** : développer l'observation, la précision des gestes, la coordination au sein du groupe, faire le meilleur chronomètre en respectant les consignes
- **Consignes** : « Vous devez **porter cette bâche avec son verre rempli d'eau** vers une **autre zone** (la montrer), en suivant **un chemin** (le montrer). Pour cela, vous ne pouvez pas saisir la bâche à plus de 3 centimètres du bord. Il ne peut pas y avoir plus de 2 mains en même temps lâchant la bâche. Si le verre se renverse, vous devez repartir à zéro. Le chronomètre démarre quand la bâche a quitté le sol. Vous avez **20 minutes maximum** et **autant d'essais que vous voulez** ».
- **Matériel par sous-groupe** : une bâche de 2 X 3 mètres ; un verre d'eau avec un bidon d'eau ; de la rubalise pour matérialiser le chemin
- **Conseil** : possibilité de complexifier le chemin avec plusieurs variantes : par un passage sous la rubalise à 30 centimètres du sol, par un passage au-dessus de la rubalise à 1,20 mètre du sol, par un franchissement d'obstacles, de pentes, etc.



Centre SNU, La Réunion

## « Les chaises en équilibre »



- **Organisation** : en deux sous-groupes puis possible en grand groupe
  - **Objectifs** : travailler l'observation, l'équilibre, la coordination en groupe, faire le meilleur chronomètre en respectant les consignes
- **Consignes** : « Vous êtes disposés en cercle **derrière une chaise**, vous allez la **basculer en arrière**, sur les deux pieds et la maintenir **d'une seule main** (main droite). Votre objectif est de **faire le tour complet, le plus rapidement possible du cercle** en vous déplaçant d'une chaise à la suivante de façon à ce que les chaises restent en équilibre. Le chronomètre démarre quand les chaises sont lâchées. Vous avez **20 minutes maximum** et **autant d'essais que vous voulez** ».
- **Matériel par sous-groupe** : le nombre de chaises doit être égal au nombre de volontaires
  - **Variable** : mettre en grand groupe



Centre SNU, La Réunion

## « La tour de Fröbel »



- **Organisation** : en deux sous-groupes
- **Objectifs** : travailler l'observation, la précision du geste, la coordination, faire la tour la plus haute, dans le meilleur chronomètre en respectant les consignes
- **Consignes** : « vous devez réaliser la tour la plus haute possible à l'aide de ces blocs et de cet instrument. Vous ne pouvez vous servir que du matériel fourni, ni utiliser l'instrument autrement qu'en actionnant les cordes. Vous avez **20 minutes maximum** et autant d'essais que vous voulez ».
- **Matériel par sous-groupe** : système de la tour de Fröbel ; possibilité de fabriquer ce jeu en interne



Centre SNU, La Réunion





## « Le ski »



- **Organisation** : en deux sous-groupes
- **Objectifs** : à la manière de l'aviron, travailler la synchronisation dans un groupe, faire le meilleur chronomètre en respectant les consignes
- **Consignes** : « vous devez **marcher avec ces poutres** à partir de cette zone, en suivant ce chemin. Et ce **sans mettre le pied à terre**. Le chronomètre démarre quand une poutre a dépassé la ligne de départ. Vous avez **20 minutes maximum** et **autant d'essais que vous voulez** ».
- **Matériel par sous-groupe** : 2 poutres de 4 mètres de long, de 15 X 7 centimètres minimum, respectivement en largeur et épaisseur, des cordelettes, de la rubalise pour matérialiser le chemin
- **Conseil** : faire 1 ou 2 virages, mais larges



Centre SNU, La Réunion

## « Le compteur »



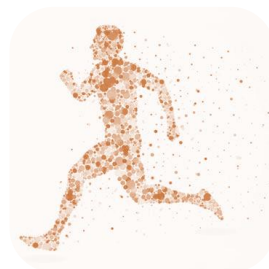
- **Organisation :** en 2 sous-groupes puis en un seul groupe
- **Objectif :** faire le meilleur chronomètre en respectant les consignes
- **Consignes :** « dans le cercle, vous devrez **toucher avec la main tous les chiffres dans l'ordre croissant**. Après chaque chiffre touché, vous devez ressortir du cercle. Vous ne pouvez pas bouger les chiffres ». Vous avez **20 minutes maximum** et en **4 essais maximum** ». En cas de non-respect des consignes, vous avez une pénalité de 10 secondes s'il y a plus d'une personne dans le cercle. Le chronomètre démarre quand le premier a franchi la ligne de départ et s'arrête quand tout le monde est revenu dans cette zone.
- **Matériel :** de la rubalise pour matérialiser le départ, une corde de 20 mètres pour le cercle, 30 chiffres plastifiés, un maillet et des clous pour fixer les chiffres), un chronomètre



**Centre SNU, La Réunion**

# « Évaluer sa condition physique en groupe : ateliers physiques et sportifs »

Dans le cadre d'une période consacrée à la cohésion (demi-journée ou journée), peuvent également être organisés plusieurs courts **atelier(s) d'évaluation en groupe de la condition physique des volontaires**, comme cela a été le cas au centre SNU de La Réunion. Il est possible de s'inspirer par exemple de l'activité **Diagnoform « Tonic » (de 10 à 25 ans)** sur un créneau d'une **heure**, activité élaborée par « l'Institut des rencontres de la Forme » (IRFO). D'autres pistes de programmes d'évaluation de la condition physique dont peuvent s'inspirer le(s) cadre(s) sportif(s) sont également disponibles en ligne (voir rubrique ci-après).



## • POINTS DE VIGILANCE :

- S'assurer de la **mixité des jeunes volontaires** au sein des ateliers,
- Mettre en œuvre ces **ateliers en lien avec les membres de l'équipe de direction du centre SNU en charge de la santé et de la pratique sportive**,
- **Veiller à la sécurité et à la santé des volontaires**, priorités absolues,
- Informer que l'activité a pour but d'évaluer la forme physique à un temps T dans **un but de progression**, de diffusion d'un **message de sport-santé** et non de performance (ne pas culpabiliser ni stigmatiser les jeunes volontaires sur leur condition physique),
- Mettre en place les **adaptations nécessaires** pour les jeunes dans une **situation particulière liée à la santé ou au handicap**.
- Prévoir un **document de positionnement sur la condition physique** à compléter par les jeunes volontaires et/ou un encadrant.

## • EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE avec un enchaînement d'exercices dans un ordre précis :

La proposition Diagnoform fait succéder de 5 à 9 ateliers, avec en amont, le remplissage d'une fiche de renseignements (poids, taille, âge, etc.) :

**Atelier 1 / Endurance** : course (Aller-retour sur 20 mètres pendant 3 minutes)

**Atelier 2 / Coordination endurance** : (« test de la croix »)

**Atelier 3 / Coordination** : (5 foulées bondissantes)

**Atelier 4 / Force-vitesse** : (saut en longueur)

**Atelier 5 / Endurance-force** : (5 sauts en longueur, pieds joints)

**Atelier 6 / Vitesse-coordination** : (courir 4 fois 10 mètres)

**Atelier 7 / Vitesse** : (course sur 30 mètres)

**Atelier 8 / Force des bras** : pompes, genoux au sol

**Atelier 9 / Souplesse** : indice de souplesse de la chaîne postérieure



Se renseigner sur les conditions d'utilisation de Diagnoform :

<https://irfo.fr/programme-diagnoform/>

## • AUTRES PISTES PÉDAGOGIQUES :

D'autres pistes de programmes d'évaluation de la condition physique sont disponibles en ligne :

**CNSOF** : [https://centre.franceolympique.com/centre/fichiers/File/Boite\\_a\\_outils/tests\\_evaluation\\_forme\\_cnsof.pdf](https://centre.franceolympique.com/centre/fichiers/File/Boite_a_outils/tests_evaluation_forme_cnsof.pdf)

**CNSOF et FFCO** : <https://www.ffco.org/wp-content/uploads/2023/07/Tests-de-forme.pdf>

### III – COMPRENDRE L'ORGANISATION ET LA PLACE DE CHACUN DANS UN GROUPE, GÉRER LES CONFLITS

## Jeu « Les pouvoirs super »



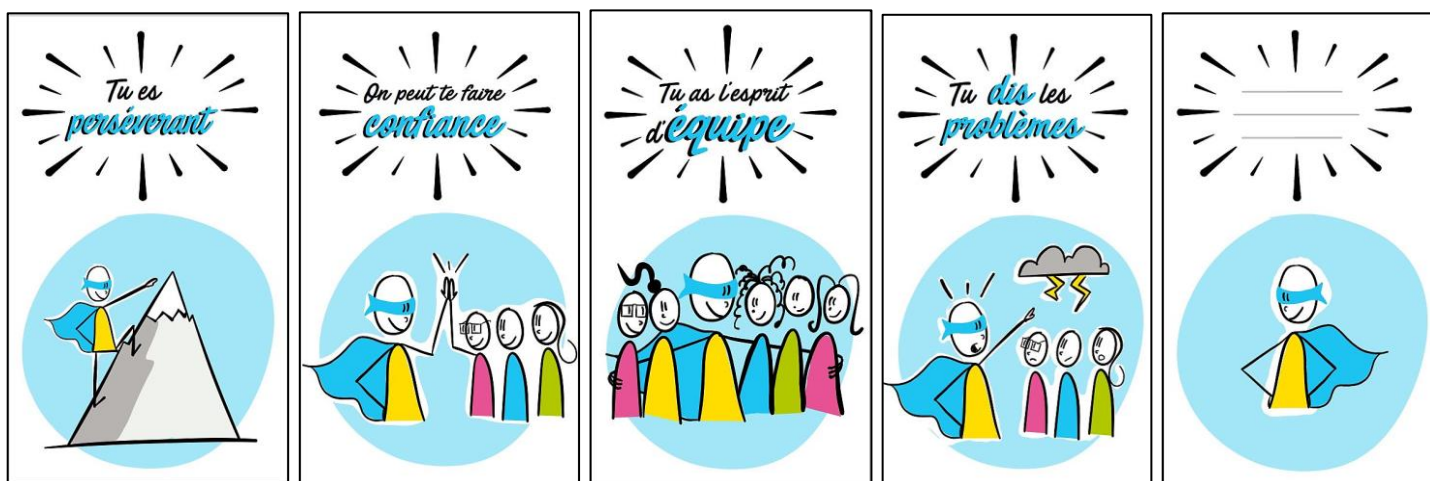
Les « **POUVOIRS SUPER** » est un jeu conçu et réalisé par *Les Équipées*. L'utilisation du jeu dans sa **proposition 2** peut être une source d'inspiration pour une activité permettant de faire réfléchir sur la cohésion au sein d'un groupe. Une **proposition 1** peut être utilisée dans la gestion des conflits entre membres d'un groupe.

**Objectif du jeu :** « Permettre à un petit groupe (3 à 7 jeunes volontaires) d'exprimer ce qui semble être important pour constituer une équipe, un groupe qui fonctionne bien et dans lequel chacun se sent bien. Cela permet d'identifier les talents, les atouts qui font la force d'un groupe. Par cette mécanique, le jeune volontaire parle alors bien souvent de lui-même avec la sécurité du contexte ludique ».

- **Comment procéder ?**

- Étaler les cartes faces visibles sur la table.
- Laisser le temps aux jeunes volontaires d'en **prendre connaissance** et demander des explications à l'adulte si besoin.
- Demander à chaque volontaire de **choisir le « Pouvoir Super »** qui, selon lui, est **l'un des plus importants dans un groupe**.
- À tour de rôle, **chaque participant** expliquera **son choix** et illustrera par une histoire ou une situation.
- Réserver un **temps d'échange** final sur l'intérêt de l'activité : Ce que cela apporte ? Est-ce que le choix a été facile ? Est-ce que chacun est à l'aise avec l'ensemble des propositions ?

- **Exemples parmi les 33 cartes présentes dans le jeu :**



- **Se renseigner sur les conditions d'utilisation du jeu :**

Lien : <https://lesequipees.fr/wp-content/uploads/2021/07/agile-garden-cartes-pouvoirs-super.pdf>