



Réglotte du plaisir



Cycles 2 & 3

Objectifs

- Développer le goût de la pratique d'activités physiques et sportives
- Comprendre que les sources de bien-être sont variées et propres à chacun
- Renforcer l'estime de soi
- Permettre à l'enfant d'exprimer ses ressentis, ses émotions

Matériel

- 1 bâche collective de la réglotte du plaisir
- Des bouchons ou gommettes ou tampons et feuilles

Atelier à mettre en place sur une rencontre promotrice de santé.

Aménagement proposé

- Atelier de la rencontre, sur un temps et un espace dédiés.
- Il est mis en place juste après un temps de pratique d'activité physique et pas forcément à la fin de la rencontre.

Durée

20 min

Nbre d'enfants

Maximum 25 enfants par groupe



Message visé

Pour prendre soin de moi, je bouge avec plaisir !

Descriptif

Posture et rôle de l'animateur

- Faire respecter la parole exprimée : les enfants doivent être en situation d'écoute et la règle du non-jugement 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 chacun et lui permettre d'envisager des perspectives positives.

But

- Identifier et graduer son plaisir ou son déplaisir.

Déroulement

Temps 1 : Positionnement sur la Réglotte

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

À partir de la consigne suivante :

*Vous venez de faire ... (préciser l'activité).
Positionnez une gommette en fonction du plaisir ou du déplaisir que vous avez ressenti lors de cette pratique sportive.*



Temps 2 : Conscientisation des ressentis — 2'

Dès que tous les enfants se sont exprimés, devant la réglette, l'animateur donne la consigne suivante : *Chacun s'est positionné sur la réglette en fonction du plaisir ou du déplaisir qu'il a ressenti.* lors de cette pratique. *Je vous demande d'observer silencieusement le positionnement de l'ensemble du groupe* Laisser deux minutes d'observation et de réflexion (travail de représentation et de conscientisation).

Temps 3 : Echanges - 10'

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 piste suivante : *Que pourriez-vous proposer pour permettre à chacun de prendre du plaisir dans cette activité ?*

Ce moment doit permettre à chacun 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, à la relation aux autres, à son état personnel, au plaisir de bouger, ...

Temps 4 : Conclusion - 2'

L'animateur conclut : *Vous avez dit que* (citez quelques éléments marquants du débat). *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.*

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

Points de vigilance

- Cet outil n'est pas et ne doit pas être utilisé comme outil d'appréciation de la rencontre. Il doit permettre aux enfants de s'exprimer à partir des ressentis d'une pratique physique particulière.
- Attention, un enfant ne doit pas se retrouver dans la situation de devoir se justifier sur son positionnement devant le groupe s'il ne le souhaite pas. Il est donc important d'engager la discussion sur la photographie de l'ensemble des ressentis afin d'éviter toute stigmatisation. Il est souvent plus facile de recueillir des ressentis si le positionnement est anonyme.
- Prêter une attention particulière aux enfants positionnés « dans le déplaisir ». Avec bienveillance et en prenant toutes les précautions nécessaires, il peut être utile de leur offrir la possibilité de s'exprimer et d'identifier la ou les raisons de ce ressenti.

Variante - détaillée en annexe

Deux temps d'utilisation de la réglette AVANT et APRÈS en particulier lors d'une activité à forte charge émotionnelle (escalade, natation,...).

- Avant l'activité en leur demandant de se positionner en réponse à la question : *Est-ce que tu crois que tu vas te faire plaisir ?*
- Après l'activité, effectuer le déroulé complet de la fiche puis leur proposer d'observer et de s'exprimer par rapport aux différences qui apparaissent avant et après l'activité.

Annexes et ressources

- [Annexe 1](#) : La bêche du plaisir
- [Annexe 2](#) : D'autres utilisations possibles

Mes notes, mes suggestions... pour la prochaine mise en place de l'atelier