

# La réglette du plaisir

S'exprimer sur ses ressentis ; écouter les autres.



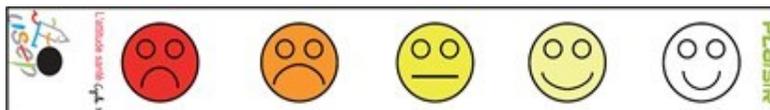
**le plaisir se définit** en tant qu'état émotionnel agréable, une réponse affective positive vis-à-vis de la pratique sportive. Le plaisir en tant qu'état affectif intègre les émotions et les sentiments.

**C'est un ressenti positif**, pendant ou juste à la fin d'une action, qui résulte d'une combinaison complexe d'affects (humeurs, émotions, sentiments...) mis en relation, avec l'expérience et l'histoire du sujet.

**Vous vous exprimez** sur votre ressenti, vos émotions intimes et vous qualifiez ainsi ce que vous avez éprouvé.



Télécharger la réglette.



Est-ce que tu as ressenti du plaisir pendant l'activité ?



La création d'un compte est nécessaire pour visionner la vidéo.

## Posture de l'animateur

**Faire respecter la parole exprimée** par chaque enfant : situation d'écoute, règle du non-jugement des enfants entre eux.

**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** : à toute stigmatisation (positionnement anonyme des jetons)



# Guide pour l'animateur



## 1 L'animateur :

« Vous venez de [préciser l'activité réalisée]. Positionnez un jeton dans une des cases situées sous la réglette en fonction de votre réponse à la question : Est-ce que tu as ressenti du plaisir pendant l'activité ? »

## 2 Les enfants placent individuellement leur jeton sur la Réglette

(sans commentaires) et reprennent leur place.

## 3 L'animateur :

« Vous avez positionné chacun une gommette sur la réglette. Je vous demande d'observer silencieusement le positionnement de l'ensemble des gommettes. C'est la photographie des ressentis du groupe. »

## 4 L'animateur :

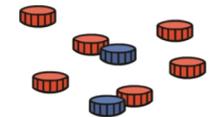
« Vous allez pouvoir vous exprimer et échanger ensemble à partir de vos observations. Il n'y a pas de propos justes ou faux et chacun doit respecter la parole des autres, être à l'écoute. Que remarquez-vous ? Qu'en pensez-vous ? Il s'agit d'échanger entre vous, je ne répondrai pas à **des questions et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



En savoir plus sur les productions l'Attitude santé.



## Matériel



5 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 ?

## 6 Conclusion par l'animateur :

« Vous avez dit que [...]. 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. »