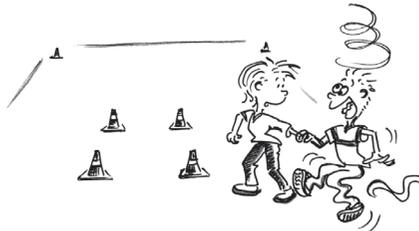


J'évite l'alcool!



Circuit

Comment? Sur un parcours d'environ 20 m, disposer quatre à six piquets. Former deux à trois équipes. Avant le départ, tous les membres de l'équipe se placent autour du premier piquet et se tiennent par la main. Au signal de départ, toute l'équipe effectue le tour de ce piquet en courant, jusqu'à ce que tous les joueurs se retrouvent à nouveau au même endroit. Ensuite, l'équipe court jusqu'au piquet suivant, sans se lâcher les mains, et répète la même opération. Lorsque l'équipe a fait le tour de tous les piquets, elle refait le chemin en sens inverse en contournant à nouveau tous les piquets. La course est terminée lorsque tous les membres de l'équipe sont assis par terre autour du piquet de départ. Quelle équipe est la plus rapide?
Matériel: 4 à 6 piquets par équipe.



Pirouette

Comment? Former quatre équipes composées de groupes de deux personnes (avec un nombre impair, groupe de trois personnes). Celles-ci se positionnent chacune dans un coin du terrain de jeu près d'un cône de marquage. Placer quatre cônes de marquage au centre, à distances égales, de sorte à former un carré. Les groupes de deux doivent ensuite courir autour du cône de marquage le plus proche et revenir au point de départ. Avant le départ, l'un des joueurs fait tourner son coéquipier cinq fois sur lui-même. Puis, les deux s'élancent en même temps. Le joueur qui est «sobre» peut guider l'autre par la main. Les rôles sont échangés lors de la deuxième manche. Quelle équipe termine les six manches en premier?
Matériel: 8 cônes de marquage.



Bedaine

Comment? Former trois à quatre équipes pour faire une estafette-navette. Sur un parcours d'environ 15 m, les joueurs transportent un ballon dans leur T-shirt, en tenant l'ourlet de celui-ci, mais sans toucher le ballon. Au moment de passer le relais, un coéquipier peut prendre le ballon avec les mains pour le mettre dans son T-shirt. La grosseur du ballon de chaque équipe varie. Après chaque manche, les équipes reçoivent un autre ballon. Le nombre d'équipes détermine le nombre de manches. Qui remporte le classement général?
Matériel: 1 ballon de taille différente par équipe (par ex. balle de tennis, ballon de handball ou de football) et 2 piquets.



Roulade

Comment? Deux équipes de quatre ou cinq joueurs s'affrontent et réalisent en parallèle un parcours aménagé comportant deux postes. Au premier poste, un joueur doit faire une roulade, sortir une balle d'un dépôt et viser avec celle-ci le piquet situé à la fin du parcours de l'équipe adverse (avec un mouvement similaire à celui utilisé en jouant aux quilles). S'il touche le piquet, il remporte un point pour son équipe. Un autre joueur prend le départ simultanément au deuxième poste en effectuant une roulade. Il attend ensuite près du piquet pour ramasser la balle envoyée par l'équipe adverse, puis il court en direction du dépôt où il dépose la balle. Finalement, il retourne en courant vers le premier poste où tous les autres joueurs se sont placés en file indienne, et c'est alors au joueur suivant d'effectuer une roulade, etc.
Quelle équipe remporte le plus de points en quatre minutes?
Matériel: 1 balle par joueur (moins 1), 4 piquets, 4 à 8 matelas.

Assoiffé

Comment? Deux équipes effectuent un parcours de slalom identique en même temps. Elles prennent chacune le départ par groupes de deux. Une fois revenu au départ et à l'arrivée, le premier joueur lance un ballon au second (à une distance d'env. 5 m), lequel renvoie ensuite le ballon. Si l'un des deux joueurs n'attrape pas le ballon, ils doivent tous les deux courir en direction de la «table des boissons» et boire un peu d'eau, avant qu'ils puissent passer le relais au prochain groupe de deux par une tape dans la main. Une équipe lance une balle de tennis, l'autre un ballon lourd. L'équipe gagnante est celle qui a terminé l'exercice avec son dernier groupe de deux en premier.
Matériel: 1 balle de tennis, 1 ballon lourd, 1 gobelet d'eau par joueur, 8 cônes de marquage par équipe.

Alerte aux pirates

Comment? Disposer quatre cônes au centre du terrain, à une distance d'environ 15 m, de façon à former un carré. Deux équipes (de quatre à douze joueurs) se placent de chaque côté du carré à une distance d'environ 30 m. Deux joueurs de chaque équipe prennent le départ en même temps, courent jusqu'au milieu, font deux fois le tour des cônes dans le sens des aiguilles d'une montre et reviennent au point de départ pour passer le relais aux deux joueurs suivants par une tape dans la main. Tous les joueurs de l'une des équipes portent un bandeau sur un œil (par ex. trois serviettes en papier attachées ensemble). L'équipe gagnante est celle dont tous les joueurs ont terminé le parcours en premier. (Si le nombre de joueurs est impair, un joueur participe deux fois).
Matériel: 6 piquets (ou cônes de marquage), 3 serviettes en papier par joueur pour l'une des équipes.

Athlétisme – Assoiffé

Comment? Deux équipes effectuent un parcours identique en même temps. Celui-ci se compose de passages de slalom (piquets) et d'obstacles (par ex. haies) par-dessus lesquels il faut sauter. Les équipes prennent chaque fois le départ par groupes de deux. Une fois revenu au départ et à l'arrivée, le premier joueur lance un ballon au second (à une distance d'env. 5 m), lequel renvoie ensuite le ballon. Si l'un des deux joueurs n'attrape pas le ballon, ils doivent tous les deux courir en direction de la «table des boissons» et boire un peu d'eau, avant qu'ils puissent passer le relais au prochain groupe de deux par une tape dans la main. Une équipe lance une balle de tennis, l'autre un ballon lourd. L'équipe gagnante est celle dont le dernier groupe de deux termine l'exercice en premier.
Matériel: 1 balle de tennis, 1 ballon lourd, 1 gobelet d'eau par joueur, 10 haies (ou 1 barre de saut en hauteur placée à une faible hauteur, etc.), 8 cônes de marquage par équipe.

Réflexion

► Réunir tout le groupe. Annoncer le vainqueur. La consommation d'alcool perturbe la perception sensorielle. Ceci peut engendrer des situations dangereuses.

Questions

- Les conditions étaient-elles identiques pour tous les participants?
- Comment cela s'est-il passé pour les différents sportifs? Comment se sentent-ils? Quelles difficultés sont apparues?
- Voyez-vous un rapport avec l'un des engagements de «cool and clean»?

Messages principaux

- La consommation d'alcool complique la réalisation de bonnes performances sportives.
- Une consommation abusive d'alcool peut provoquer des troubles de l'équilibre et de l'orientation.
- Une trop grande quantité d'alcool perturbe la perception sensorielle. Ceci peut mener à des situations dangereuses, en particulier dans le sport.