

EXERCICES DE COHESION

1. Le blason d'équipe

Objectif : créer une identité commune

Durée : 30–45 min

Consigne :

Par petits groupes (ou toute l'équipe), les joueurs créent un blason qui représente l'équipe :

- valeurs clés
- forces collectives
- objectif commun
- devise ou phrase forte

Debrief mental :

- Quelles valeurs reviennent le plus ?
 - Comment les incarner concrètement sur le terrain ?
 - 👉 Excellent pour aligner tout le monde autour d'un "pourquoi".
-

2. Le cercle de reconnaissance

Objectif : renforcer la confiance et le sentiment d'appartenance

Durée : 15–20 min

Consigne :

En cercle, chaque joueur doit dire à son voisin de droite :

- une **qualité sportive ou humaine**
- un **comportement utile pour l'équipe**

Règle : pas de banalités ("il est sympa"), on parle d'actions concrètes.

Debrief :

- Comment on se sent quand on reçoit / donne de la reconnaissance ?
 - Que peut-on faire pour le vivre aussi en match ?
-

3. La ligne de confiance

Objectif : travailler la confiance mutuelle

Durée : 20–30 min

Consigne :

Par binômes :

- un joueur a les yeux bandés
- l'autre le guide uniquement par la voix dans un parcours simple

Puis on inverse les rôles.

Debrief mental :

- Était-il plus difficile de faire confiance ou d'être responsable ?
- Quel lien avec la communication en match sous pression ?

4. Le mur des obstacles

Objectif : développer la résilience collective

Durée : 30 min

Consigne :

Sur un tableau :

1. L'équipe liste les **difficultés fréquentes** (erreurs, tensions, fatigue, injustice arbitrale...)
2. Pour chaque obstacle, elle propose une **réponse collective** (attitude, mot-clé, rituel)

Exemple :

Obstacle : encaisser un but

Réponse : regroupement + mot-clé commun

👉 On transforme les problèmes en plans mentaux.

5. Visualisation collective guidée

Objectif : renforcer la synchronisation mentale

Durée : 10–15 min

Consigne :

Tout le monde assis ou allongé.

Tu guides une visualisation :

- entrée sur le terrain
- communication fluide
- soutien après une erreur
- victoire ou match maîtrisé

Clé : insister sur les **interactions entre joueurs**, pas seulement la performance individuelle.

6. Le contrat d'équipe

Objectif : responsabilisation collective

Durée : 20 min

Consigne :

L'équipe définit ensemble :

- 3 règles de fonctionnement non négociables
- 3 comportements attendus en difficulté

Chaque joueur signe symboliquement le contrat.

Debrief :

- Comment on se rappelle ces engagements en situation réelle ?
-

7. Le défi coopératif sous pression

Objectif : cohésion + gestion du stress

Durée : 20–30 min

Consigne :

Proposer un défi simple mais chronométré (logique, motricité, coordination) **impossible à réussir seul**.

Exemple : résoudre une tâche avec des rôles imposés.

Debrief mental :

- Qui a pris le leadership ?
- Comment le stress a influencé la communication ?
- Qu'est-ce que ça dit de notre fonctionnement en match ?