

Je me connais



1

ÉMOTIONS ET ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

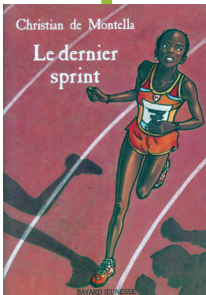
a - Cherche dans le dictionnaire le sens du mot « émotion ». Recopie-le ci-dessous.

b - Cite des émotions :

c - Identifie dans le texte ci-dessous, deux émotions différentes ressenties par le personnage ?

Nomme les : _____ et _____

Souligne les mots ou groupes de mots qui t'ont permis de les reconnaître.



« On est là, devant la ligne, on claque des dents et on sautille sur place, moi j'ai super mal au ventre. Et le starter tire son coup de pistolet.

Il faut voir cette bande de filles en short qui se mettent à courir en s'envoyant des coups de coude. On croirait que c'est sur elles qu'il a tiré, avec son pétard. Sauve qui peut ! Chacune pour soi.

Tout de suite, avec Fred, on se retrouve dans le premier groupe. (...) Et j'ai tellement mal au ventre pendant les premiers deux cents mètres que je me demande : « Mais qu'est-ce qu'on fait là ? » On est là, on court comme des idiots, on a de la gadoue plein les jambes, et tout ce qui sort de nos lèvres, c'est de la buée. Des lapins devant le chasseur.

Au bout de deux ou trois cents mètres, mon mal de ventre disparaît. Guérison instantanée. C'est tellement bon qu'en général je prends la tête du peloton. Le meilleur moment de la course, quand l'angoisse s'est dénouée de mon estomac, que mes muscles commencent à bien se réchauffer et que j'ai l'impression, tout à coup, que je pourrais courir jusqu'au bout du monde. Enfin... jusqu'à la ligne d'arrivée, ça suffira bien ».

Extrait de « Le dernier sprint » de Christian de Montella



1

d - Toi aussi, tu as ressenti des émotions en pratiquant des activités physiques et sportives.

Choisis une première situation, décris-la en insistant sur tes ressentis.

Choisis une deuxième situation, décris-la en insistant sur tes ressentis.

e - DÉBAT. Utilise avec ton groupe la fiche débat (voir page 29). Thème n°6 « Est-il important de prendre en compte ses émotions lors de la pratique d'activités physiques et sportives ? ».

CE QUE TU RETIENS à propos des émotions

INFO PIO ET PIA :

Tout le monde éprouve des émotions mais chaque personne a sa propre sensibilité. Il est important de respecter les émotions des autres.

Les émotions que tu éprouves évoluent dans le temps. Tu peux, seul ou avec les autres, repérer ce qui te permet de pratiquer avec plaisir.

Je me connais



1

f - Quand c'est l'heure d'aller en EPS, que ressens-tu ? Que penses-tu ? Écris oui ou non dans la case de droite de chacun des tableaux. Complète-les si tu veux.

Ce que je ressens

J'ai un peu peur	
Je suis déçu(e)	
Je suis triste	
Je suis en colère	
Je suis content(e)	
Je suis fier(ière)	
Je suis calme	
Je suis excité(e)	
Je me sens fort(e)	
Je _____	
Je _____	

Ce que je pense

Je vais réussir ce qui est demandé	
Je vais pouvoir montrer aux autres	
Je vais apprendre quelque chose	
Je vais battre mon record	
Je vais pouvoir me défouler	
Je vais me contrôler	
Je vais gagner	
Je vais pouvoir commander	
Je vais pouvoir aider un autre/les autres	
Je vais prendre des risques	
Je vais être avec mes ami(e)s	
Je vais encourager mes ami(e)s	
Je vais faire des efforts	
Je _____	
Je _____	

g - Complète quelques phrases ci-dessous avec « toujours, jamais ou de temps en temps » et indique la situation à laquelle tu penses.

Exemple : « Je suis anxieux(se) de temps en temps lors des plongeurs en natation ».

Je suis déçu(e) _____

Je suis content(e) _____

Je ne me sens pas en forme _____

Je me sens en colère _____

Je suis plein(e) d'admiration _____

Je ne suis pas fier(ière) _____

Je suis découragé(e) _____

Je suis épanoui(e) _____

J'ai envie de faire _____

J'ai envie de montrer _____

Je jubile _____

Je suis triste _____

18



1

h - Choisis une situation sportive vécue lors d'une rencontre USEP et note ce que tu ressens :

Décris la situation :

AVANT	PENDANT	APRÈS
Entoure sur chaque réglette la figurine qui correspond au plaisir attendu ou ressenti		

Qu'en penses-tu ?

Tes préférences :
Tu aimes....

Tes préférences :
Tu aurais envie de....