

Pourquoi mener cette activité ?

- Renforcer le sentiment d'appartenance du groupe par la coconstruction d'une identité sociale commune.
- Identifier les forces collectives des membres du groupe.
- Cibler des comportements positifs à adopter au quotidien.
- Se rallier autour des ressemblances des membres du groupe.

Animation de l'activité

Dans cette activité, vous trouverez :

- Les étapes de réalisation p. 1
- Une liste de forces d'équipe p. 3
- Un exemple d'animation p. 6
- Une fiche d'activité interactive p. 7

Ouverture :

Expliquez que l'activité a pour but de développer une identité commune qui permettra de se démarquer en tant qu'équipe. Pour ce faire, il faut se concentrer sur les similarités entre les membres du groupe afin de construire une identité collective forte et significative qui représentera l'ensemble du groupe. Cette identité poussera les athlètes à adopter des comportements positifs entre eux-elles et dans l'activité.

Étapes (voir la p. 6 pour un exemple d'animation) :

1 Présenter et identifier les forces du groupe :

À l'aide de la *Liste des forces* (p. 5), demandez aux jeunes d'identifier quatre forces. Ces forces peuvent représenter l'équipe comme elle est actuellement ou être un idéal à atteindre. Chaque force doit être approuvée par la majorité de l'équipe. Par exemple, si un tableau est accessible, chaque jeune est invité-e à indiquer ses choix en traçant jusqu'à quatre crochets à côté des forces pour lesquelles il-elle souhaite voter. Si vous trouvez que les athlètes ont de la difficulté à trouver des forces, vous pouvez les aider sans problème.

2 Associer des comportements à adopter en lien avec les forces choisies :

Pour chacune des quatre forces identifiées, demandez aux membres de l'équipe de réfléchir à deux comportements à adopter qui reflètent ces forces. Les comportements doivent être le plus concrets et applicables possibles. Posez-leur des questions du type : « Quels comportements adoptons-nous ou allons-nous adopter pour faire preuve de cette force au quotidien ? » Encore une fois, chaque comportement doit être approuvé par la majorité de l'équipe.

3 Identifier l'image de marque du groupe :

Organisez les forces et les comportements choisis sous une identité commune. Vous pouvez l'imager en comparant cela à une marque de commerce ou à l'ADN du groupe. Cela peut s'exprimer sous la forme d'un nom, d'un logo, d'une image, d'une chanson ou d'un mantra qui représente l'ensemble de ces forces.

Clôture : Mentionnez au groupe que...

1. Cette image de marque doit représenter leur façon d'agir et de se comporter dans le groupe. Ce sont les valeurs du groupe et l'identité de l'équipe.
2. Entre eux-elles, les jeunes doivent aussi se tenir responsables de l'identité établie et se féliciter quand ils-elles incarnent les forces.

Enfin, votre rôle d'entraîneur-e sera de les tenir responsables de cette identité :

- Vous leur rappellerez les bases et les forces de l'équipe lorsqu'il y aura des écarts de conduite.
- Vous les félicitez lorsqu'ils-elles incarneront ces forces.



Suivi de l'activité

Pour assurer l'efficacité de l'exercice, il faut que le contenu de l'activité s'implante dans le quotidien de vos participant.e.s. Voici quelques astuces pour assurer ce suivi.

- **Rappel visuel** : Utilisez la fiche d'activité interactive *Notre identité* (p. 7) pour produire une version électronique de l'identité de votre équipe. L'envoyer ensuite aux membres du groupe ou la plastifier et l'afficher dans vos locaux. Ce rappel visuel rappellera à toutes et à tous l'identité commune coconstruite et établie, ainsi que les exigences comportementales établies.
- **Rétroactions** : Imprimez la fiche d'activité interactive *Notre identité* (p. 7) et gardez-la dans vos notes pour toujours l'avoir à portée de main. Donnez le plus de rétroactions possible sur les comportements des membres de votre équipe en fonction de l'identité de groupe coconstruite. Vous pouvez leur rappeler qu'il s'agit des comportements que l'ensemble de l'équipe s'est fixés.
- **Faire le point** : À la mi-saison, questionnez l'équipe pour vérifier que l'identité commune convient toujours.
 - Est-ce que l'équipe respecte toujours les exigences comportementales ?
 - Est-ce que tout le monde se reconnaît encore dans cette identité ?
 - Est-ce que les forces identifiées sont bel et bien celles mises de l'avant ?
 - Est-il nécessaire d'adapter l'identité du groupe selon de nouveaux besoins ?

Exemples de rétroactions

Formuler les rétroactions au « nous/on » sert à renforcer l'idée que vous faites partie de l'équipe et peut donc aider à mieux faire passer votre message. De plus, ça permettra aux jeunes leaders d'utiliser ces exemples de rétroactions.

Par exemple :

Nous avons trouvé une solution en nous écoutant, c'est exactement ça travailler en équipe. Bien joué !

On a réussi à s'améliorer parce qu'on n'a pas lâché. On continue comme ça !

Indicateurs de réussite de l'activité

Les membres de l'équipe...

- ✓ identifient des forces qui représentent bien le groupe ou leur idéal.
- ✓ s'écoutent respectueusement tout au long de l'activité.
- ✓ identifient des comportements précis pour décrire leurs forces.

- ✓ identifient une identité commune qui permet de se rappeler facilement des forces de l'équipe.
- ✓ se comportent selon les forces de l'équipe au quotidien.



Activité 1

Forces de caractère

Ces forces sont des bonnes pistes de réflexion pour établir les valeurs fondatrices du groupe. Demandez aux jeunes d'expliquer devant les autres pourquoi il ou elle a choisi ces forces en donnant des exemples de comportements précis.

Catégorie courage

Ce sont des forces qui nous aident à avancer même quand c'est difficile ou qu'on a peur.

Courage (oser malgré la peur) : C'est faire face à un défi même quand ça fait peur. C'est défendre ce en quoi on croit, même si les autres ne sont pas d'accord. C'est ne pas fuir devant les difficultés.

Persévérance (effort, ne pas abandonner) : C'est continuer même quand c'est difficile. C'est finir ce qu'on commence. C'est se relever après un échec ou une défaite.

Honnêteté (être vrai) : C'est être fidèle à soi-même. C'est dire la vérité et reconnaître ses erreurs. C'est prendre la responsabilité de ses actions.

Bonne humeur (énergie et motivation) : C'est faire les choses avec plaisir et énergie. C'est avoir envie d'essayer et de s'impliquer. C'est montrer qu'on est motivé-e et vivant-e.

Catégorie justice

Ce sont des forces qui aident un groupe à bien vivre ensemble.

Esprit d'équipe : C'est bien collaborer avec les autres dans un groupe ou une équipe. C'est faire sa part et soutenir son équipe. C'est être loyal-e, c'est-à-dire ne pas laisser tomber les autres.

Inclusion (respect et équité) : C'est traiter les gens de façon juste et respectueuse. C'est d'aller vers les autres, même celles et ceux qui sont différent-e-s de nous. C'est ne pas laisser ses préférences ou ses émotions décider à la place de ce qui est juste.

Entraide : C'est aider le groupe à avancer vers un objectif. C'est encourager les autres et motiver l'équipe. C'est faire ça en gardant une bonne ambiance et de bonnes relations.

Catégorie humanité

Ce sont des forces qui nous aident à prendre soin des autres et à créer des amitiés.

Amitié (complicité) : C'est construire de belles relations avec les autres. C'est partager, écouter et se soutenir mutuellement. C'est se sentir proche des personnes qu'on aime.

Empathie (comprendre les émotions) : C'est remarquer ce que les autres ressentent (joie, tristesse, colère...). C'est essayer de comprendre pourquoi ils et elles se sentent comme ça. C'est adapter son comportement pour mieux s'entendre avec eux et elles.

Gentillesse (générosité, bienveillance, compassion) : C'est être gentil-le avec les autres. C'est aider quelqu'un qui en a besoin. C'est faire de bonnes actions, même quand on n'y est pas obligé-e.



Catégorie apprentissage

Ce sont des forces qui nous aident à réfléchir, apprendre et mieux comprendre le monde.

Créativité (avoir des idées originales) : C'est trouver de nouvelles façons de faire les choses. C'est imaginer, inventer et essayer des solutions différentes. C'est oser penser autrement.

Curiosité (envie de découvrir) : C'est avoir envie de comprendre comment les choses fonctionnent. C'est poser des questions et explorer. C'est aimer découvrir de nouvelles choses.

Ouverture d'esprit (réfléchir avant de juger) : C'est regarder une situation de plusieurs façons. C'est écouter différents points de vue. C'est réfléchir avant de décider ce qui est juste ou vrai.

S'améliorer : C'est prendre plaisir à apprendre de nouvelles choses. C'est essayer de s'améliorer et de se développer. C'est apprendre à l'école, mais aussi dans la vie de tous les jours. C'est accepter et appliquer les conseils qu'on nous donne.

Apprendre de ses erreurs : C'est de voir nos erreurs comme des opportunités d'apprentissages. C'est voir le monde d'une façon qui aide soi-même et les autres.

Catégorie équilibre

Ce sont des forces qui nous aident à faire de bons choix.

Calme : C'est garder son sang-froid. C'est rester concentré dans les situations difficiles. C'est d'accepter que les autres aient des défauts et donner une deuxième chance.

Responsabilité : C'est agir selon la fonction qu'on a dans l'équipe. C'est compléter ce qu'on a à faire sans se croire meilleur-e que les autres.

Donner son maximum : C'est fournir tous les efforts possibles pour atteindre les objectifs. C'est de reconnaître les forces et les faiblesses des autres pour maximiser les efforts.

Maîtrise de soi (se contrôler) : C'est apprendre à gérer ses émotions (colère, tristesse, excitation). C'est se retenir quand on a envie de faire quelque chose qui n'est pas une bonne idée. C'est essayer de rester calme et discipliné-e.

Catégorie positivité

Ce sont des forces qui nous aident à trouver du sens dans ce que l'on fait et à voir le positif.

Encouragement (optimisme) : C'est d'être là pour les autres. C'est de leur donner du courage, de les reconforter ou de les inciter à persévérer pour que ça aille mieux.

Enthousiasme : C'est reconnaître les bonnes choses dans sa vie. C'est être reconnaissant-e pour ce qu'on reçoit et ce qu'on vit. C'est prendre le temps de dire merci aux autres.

Humour : C'est aimer rire et faire rire les autres. C'est savoir détendre l'atmosphère quand ça va moins bien. C'est voir le côté drôle ou positif des situations.

Plaisir (appréciation) : C'est d'être motivé-e par la satisfaction de ce que l'on fait. C'est de faire en sorte que tout le monde se sente bien et vive la meilleure expérience possible.

Spiritualité (sens, valeurs) : C'est réfléchir au sens de ce que l'on fait et ce qui est important pour soi. C'est avoir des valeurs qui nous guident et agir en conséquence.



Activité 1

Liste des forces

Courage

Créativité

Calme

Humour

Persévérance

Enthousiasme

Responsabilité

Gentillesse

Curiosité

Entraide

Bonne humeur

Ouverture d'esprit

Amitié

Encouragement

Spiritualité

Esprit d'équipe

Apprendre de ses erreurs

Inclusion

Honnêteté

Donner son maximum

Empathie

Maîtrise de soi

Plaisir

Goût d'apprendre

Exemple d'animation



Bonjour tout le monde !

Aujourd'hui, on va faire une activité pour créer notre identité d'équipe. L'idée, c'est de trouver ce qu'on a en commun afin de bâtir quelque chose qui nous représente tous et toutes.

Quand une équipe partage une identité forte, ça aide tout le monde à mieux s'entraider, à avoir de bonnes attitudes et à jouer ensemble de façon positive.

Donc, pendant l'activité, pensez aux points que vous partagez avec les autres. Ensemble, on va construire quelque chose qui nous unit et qui nous rend plus fort-e-s comme équipe.

- 1** Tout d'abord, nous allons choisir les quatre forces qui nous représentent le mieux comme équipe. C'est ce en quoi on est bon·ne. Voici une liste d'idées, mais vous pouvez en trouver d'autres qui ne font pas partie de cette liste. Est-ce que certaines de ces idées vous inspirent ?

La persévérance

Laissez les athlètes se consulter pour trouver des forces. Si jamais ils·elles ont de la difficulté, n'hésitez pas à leur en proposer.

Très bien ! Maintenant que nous avons nommé plusieurs forces, nous devons en choisir quatre et les écrire au tableau.



- 2** Les quatre forces que vous avez choisies sont la persévérance, l'optimisme, la bienveillance et la complicité ! Quels comportements adoptons-nous déjà ou allons-nous commencer à adopter pour faire preuve de ces forces au quotidien ? Nous devons choisir deux comportements par force.

Demander des solutions à mon entraîneur·e quand je rencontre des défis.

- 3** Maintenant que nous connaissons nos forces et les comportements que nous voulons adopter, nous allons créer une identité qui nous représente. Trouvons-nous un nom et une image.



LES FÉROCES TITANS

Bien joué ! Les Féroces Titans représentent notre façon d'agir et de nous comporter. Vous devez agir comme les Féroces Titans le feraient. Si je remarque que votre comportement ne va pas dans le même sens que la complicité, la persévérance, la bienveillance et l'optimisme, je vais vous le dire. De la même façon, je vais vous féliciter quand je remarquerai des gestes qui vont dans le sens de ces forces. Nous sommes toutes et tous des Féroces Titans, c'est à nous de jouer !



Fiche d'activité

Notre identité

(à réviser à la mi-saison)

Logo de l'équipe ou image en lien avec l'identité sociale identifiée par l'équipe

Nom de l'identité du groupe

Force 1 :

Comportements :

- 1.
- 2.

Force 2 :

Comportements :

- 1.
- 2.

Force 3 :

Comportements :

- 1.
- 2.

Force 4 :

Comportements :

- 1.
- 2.

Bibliographie

- Asrar-ul-Haq, M., et Anwar, S. (2018). The many faces of leadership: Proposing research agenda through a review of literature. *Future Business Journal*, 4(2). 179-188. <https://doi.org/10.1016/j.fbj.2018.06.002>
- Dubreuil, P., Girouard, S., Forest, J., et Crevier-Braud, L. (2011). La psychologie positive et l'approche basée sur les forces. *Psychologie Québec*, 28(4), 22-26.
- Durlak, J. A., Weissbeg, R. P., et Pachan, M. (2010). A Meta-Analysis of After-School Programs That Seek to Promote Personal and Social Skills in Children and Adolescents. *Am J Community Psychol*, 45(3-4), 294-309. <https://doi.org/10.1007/s10464-010-9300-6>
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., et Schellinger, K. B. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child development*, 82(1). <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Edginton, C. R., Hudson, S. D., et Scholl, K. G. (2005). Prologue – Leadership: An Interactive Process. Dans C. R. Edginton, S. D., Hudson et K. G. Scholl (Éds.), *Leadership for Recreation, Parks, and Leisure Services* (1-21). Sagamore Publishing.
- Fisher, G. N. (2020). L'identité sociale. Dans G. N. Fisher. (Éd.), *Les concepts fondamentaux de la psychologie sociale* (237-266). Dunod.
- Haslam, S. A., Eggins, R. A., et Reynolds, K. J. (2003). The ASPIRe model: Actualizing Social and Personal Identity Resources to enhance organizational outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(1), 83-113. <https://doi.org/10.1348/096317903321208907>
- Haslam, S. A., Reicher, S. D., et Platow, M. J. (2011). *The New Psychology of Leadership*. Psychology Press.
- Haslam, S. A., Reutas, J., Bentley, S. V., McMillan, B., Lindfield, M., Luong, M., Peters, K., et Steffens, N. K. (2023). Developing engaged and “teamful” leaders: A randomized controlled trial of the 5R identity leadership program. *PLoS ONE* 18(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286263>
- Hellison, D., Wright, P. M., Martinek, T. J., et Walsh, D. S. (2026). A Framework for Teaching Personal and Social Responsibility. Dans D. Hellison, P. M. Wright, T. J. Martinek, et D. S. Walsh (Éds.), *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (34-46). Human Kinetics.
- Jenkins, R. (2004). Groups and categories. Dans R. Jenkins (Éd.), *Social Identity* (79-93). Routledge Taylor & Francis Group.
- Nolan, D., O'Donovan, M., Lafferty, N. (2025). Social identity approach to understanding teacher-leadership. *International Journal of Educational Research*, 133. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102730>
- Northouse, P. G. (2021). *Leadership: Theory & Practice*. Sage.
- Steffens, N. K., Haslam, S. A., Reicher, S. D., Platow, M. J., Fransen, K., Yang, J., Ryan, M. K., Jetten, J., Peters, K. et Boen, F. (2014). Leadership as social identity management: Introducing the Identity Leadership Inventory (ILI) to assess and validate a four-dimensional model. *The Leadership Quarterly* 25(5), 1001-1024. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2014.05.002>
- Weinberg, R. S., et Gould, D. (2019). Team Dynamics and Cohesion. Dans R. S. Weinberg, et D. Gould (Éds.), *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (175-209). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., et Gould, D. (2019). Leadership. Dans R. S. Weinberg, et D. Gould (Éds.), *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (211-232). Human Kinetics.