



L'atelier

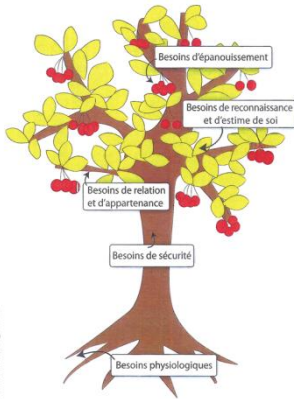
« Sport »



Les ressentis

| | |
|---|--|
| général | <p>Ravi : 2 Épuisé : 1 Séduit : 1 En mode araignée : 1 Défoulé : 1 Motivée, notamment par l'effet de groupe</p> |
| par rapport aux déplacements | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cool, chouette intro ✓ Petite marche ensoleillée, bien sympathique (2x) ✓ Déplacements sous le soleil, que demander de mieux ? ✓ Un peu long mais très agréable ✓ Cool, on cause en marchant |
| par rapport à l'accueil | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Détendu ✓ Bon accueil. Mais surprise par rapport à l'activité ✓ Animateur sympa, explique simplement et efficacement ✓ Très chouette ✓ Bienveillant, dynamique, souple |
| Les règles et limites ont-elles été clairement énoncées | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Claires et rassurantes ✓ Oui (2x) ✓ Règles et limites expliquées dès le départ et super importantes en escalade ✓ Consignes claires ✓ Clairement et progressivement, au fur et à mesure |
| par rapport à l'animation | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Super ! Varié sur le thème ✓ Belle découverte ✓ Petits objectifs à remplir pendant que les autres du groupe montent sur le mur ✓ Très stimulant les petits défis ✓ Chouette car très différent de ce qu'on fait d'habitude |
| par rapport à la clôture de l'animation | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Merci à l'animateur ✓ Fatiguée mais heureuse -> dépassement de soi ✓ Clôture simple, RAS ✓ Revigorée et valorisée ✓ Convivial |

J'ai besoin de...



Les besoins

Besoins physiologiques



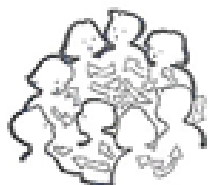
| | |
|---------------------|--------------------|
| Besoin de manger | Oui : 1 Non : 1 |
| Besoin d'air | Oui : 2 Non : 1 |
| Besoin de calme | Oui : 2 Non : 1 |
| Besoin de mouvement | Oui : 5 Non : |
| Besoin de sommeil | Oui : Non : 2 |
| Besoin de boire | Oui : 2 Non : 3 |

Besoins de sécurité physique et affective



| | |
|----------------------|------------------|
| Besoin de sécurité | Oui : 4 Non : |
| Besoin de confiance | Oui : 6 Non : |
| Besoin d'ordre | Oui : 4 Non : |
| Besoin de protection | Oui : 3 Non : |
| Besoin de soin | Oui : 3 Non : |
| Besoin de respect | Oui : 4 Non : |
| Besoin de fiabilité | Oui : 4 Non : |

Besoins de relation et d'appartenance



| | |
|--------------------------------------|--------------------|
| Besoin d'écoute | Oui : 3 Non : 1 |
| Besoin de faire partie d'un groupe | Oui : 4 Non : |
| Besoin de coopération | Oui : 6 Non : |
| Besoin d'échange | Oui : 3 Non : |
| Besoin de contribution/participation | Oui : 4 Non : |
| Besoin d'avoir des amis | Oui : 2 Non : |
| Besoin de consolation | Oui : 1 Non : 1 |
| Besoin de soutien | Oui : 4 Non : |
| Besoin d'affection | Oui : 1 Non : 1 |
| Besoin de tendresse | Oui : 2 Non : 1 |

Besoins de reconnaissance et d'estime de soi



| | |
|---|--------------------|
| Besoin de compréhension | Oui : 2 Non : 1 |
| Besoin d'appréciation | Oui : 1 Non : 1 |
| Besoin d'être fier de moi | Oui : 5 Non : |
| Besoin de défi/stimulation | Oui : 6 Non : |
| Besoin d'amusement | Oui : 5 Non : |
| Besoin d'autonomie (choisir, décider moi-même, faire tout seul) | Oui : 4 Non : 1 |
| Besoin de justice | Oui : 1 Non : 1 |
| Besoin de connaissance de soi | Oui : 3 Non : 1 |

Besoins d'épanouissement



| | |
|--------------------|--------------------|
| Besoin de paix | Oui : 2 Non : 1 |
| Besoin de célébrer | Oui : 3 Non : 1 |