



**RIRE ET
JOUER**

**JEUX ET EXERCICES CRÉATIFS POUR LES
ADOLESCENTS EN SITUATION DE CRISE**

Licence

Licence du manuel: [Rire et jouer : Jeux et exercices créatifs pour les adolescents en situation de crise](#): Creative Commons Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions 4.0 International: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>



Vous êtes autorisé à:

PARTAGER — copier, distribuer et communiquer le matériel par tous moyens et sous tous formats

ADAPTER — mélanger, transformer et créer à partir du matériel

Attribution

Vous devez créditer l'Œuvre, intégrer un lien vers la licence et indiquer si des modifications ont été effectuées à l'Œuvre. Vous devez indiquer ces informations par tous les moyens raisonnables, sans toutefois suggérer que l'Offrant vous soutient ou soutient la façon dont vous avez utilisé son Œuvre.

Pas d'Utilisation Commerciale

Vous n'êtes pas autorisé à faire un usage commercial de cette Œuvre, tout ou partie du matériel la composant.

Partage dans les Mêmes Conditions

Dans le cas où vous mélangez, transformez, ou créez à partir du matériel composant l'Œuvre originale, vous devez diffuser votre travail dans les mêmes conditions, c'est à dire avec la même licence que celle de l'Œuvre originale.

Crédits photo

Couverture, pages 4, 5, 7 et 8: © Plan International

Page 9: © Alex Hinchcliffe, Clowns sans frontières Suède

Page 13: © Sofi Lundin, Clowns sans frontières Suède

www.clownswithoutborders.org.uk

www.clownerutangranser.se

www.plan-international.org

PRÉSENTATION

Clowns sans frontières et Plan International ont un partenariat mondial dans le cadre duquel ils collaborent pour soutenir les enfants et les adolescents en situation de crise, grâce au jeu et aux activités créatives. Clowns sans frontières se consacre à offrir un soutien émotionnel par le rire et le jeu aux enfants et aux communautés en situation de crise dans le monde entier. Le jeu est un élément clé du développement social, émotionnel, physique et cognitif de l'enfant, ainsi que de son bien-être général, et nous avons été témoins du pouvoir du rire pour rapprocher les communautés. Parmi les complexités des catastrophes et crises humanitaires, les occasions de rire et de jouer sont souvent limitées. Clowns sans frontières a pour objectif de les réintroduire. La méthodologie utilisée dans cette ressource est une manière d'y parvenir.

Le manuel [Rire et Jouer](#) a été développé par Clowns sans frontières Suède en collaboration avec Plan International. Les jeux et exercices de ce manuel ont été créés et adaptés spécifiquement pour les adolescentes et les adolescents âgés de 10 à 19 ans, vivant en situation d'urgence et de crise prolongée. Ce manuel est conçu pour être utilisé en conjonction avec le curriculum Compétences de vie pour les adolescents en situation de crise de Plan International, mais il peut également être utilisé indépendamment comme ressource pour des activités de groupe dans des espaces sûrs, avec des groupes de jeunes et pour des programmes pour adolescents plus vastes.

Ce manuel est inspiré de Learning Through Laughter & Play Cookbook, un concept d'Annabel Morgan et Edward Morgan.

Remerciements :

- Kajsa Englund et Camilla Rud, Clowns sans frontières Suède (création du contenu)
- Annabel Morgan, Samantha Holdsworth, Clowns sans frontières Royaume-Uni et Clowns sans frontières Afrique du Sud (aide à la création du contenu)
- Lotte Claessens et Anna Belt, Plan International (concept et développement)
- Edward Morgan (graphisme)
- Alžběta Koždoňová, Laetitia Sanchez et Anna Brown (relecture)

Un grand merci également aux adolescents qui continuent de nous inspirer au quotidien, et à toutes les équipes de Plan International au Bangladesh, en République centrafricaine, au Cameroun, au Niger et au Nigeria, qui ont testé tous les jeux et partagé leur créativité avec nous.



CONTENU

Bienvenu, facilitateur !

Comment utiliser ce manuel

6

6

Première Partie - Pour le facilitateur

7

L'apprentissage par le rire et le jeu

8

Le facilitateur enjoué

9

Apprendre des adolescents

10

Créer un espace sûr

11

Conseils de facilitation pratiques

12

Deuxième Partie - Jeux et exercices créatifs

13

Ouverture et clôture

15

Présentations

28

Energisiers

38



BIENVENU, FACILITATEUR !

Comment utiliser ce manuel

Ce manuel vous est destiné, vous le facilitateur !

Il se divise en deux parties :

Première Partie : explore les éléments clés du jeu créatif avec les adolescents et vous fournit des directives en tant que facilitateur.

Deuxième Partie : comprend une sélection de jeux et d'exercices créatifs, spécifiquement choisis pour les adolescents.

Les jeux et les activités

Les jeux et les activités ont été sélectionnés avec et par des adolescents et des facilitateurs en situation de crise. Ce manuel couvre tous les jeux et exercices créatifs faisant partie du curriculum [Compétences de vie pour adolescents en situation de crise](#).

Tous les jeux et les exercices y sont expliqués en 4 étapes . Dans tout le manuel, les icônes suivantes sont utilisées pour vous aider à faciliter les jeux et exercices :



« **Formez un cercle** » signifie que tout le monde, y compris le facilitateur, se tient debout en formant un cercle au début du jeu. Le pouvoir du cercle est de mettre tous les participants sur un pied d'égalité et de les rendre tous visibles.



Conseils supplémentaires pour le facilitateur, afin de créer des variantes du jeu ou de l'exercice.



Réveillez le clown qui sommeille en chacun de nous en apportant une touche de « fun » au jeu. Soyez fous et célébrez les erreurs !



**PREMIÈRE PARTIE :
POUR LE FACILITATEUR**

L'APPRENTISSAGE PAR LE RIRE ET LE JEU

Le jeu est le langage des enfants et des adolescents

La créativité aide les adolescents à se développer, à communiquer et à comprendre le monde. Le jeu et le rire aident également les adolescents à surmonter des situations de stress.

Le rire et le jeu...

- aident les adolescents à communiquer et à s'exprimer ;
- renforcent l'estime de soi ;
- apportent un réconfort physique, mental et émotionnel ;
- développent la confiance et un sentiment de sécurité ;
- améliorent les capacités d'apprentissage ;
- créent un sentiment d'appartenance.

Tous les enfants et les adolescents ont le droit de jouer, de se sentir en sécurité, d'être visibles et de faire entendre leur voix.

Être « sérieusement joueur » développera la confiance et le respect entre les facilitateurs et les adolescents.

Si les adolescents s'amuse, ils seront plus motivés pour s'ouvrir et apprendre de nouvelles choses. Les adolescents sont aussi d'excellentes sources de motivation pour leurs pairs quand il s'agit de changer leur comportement, ainsi les expériences positives découlant des séances peuvent avoir un important effet ricochet !



APPRENDRE DES ADOLESCENTS

**Nous pouvons beaucoup apprendre des adolescents.
Ce sont des créateurs et des innovateurs exceptionnels.**

Les adolescents sont naturellement :

ouverts

résistants

curieux

joueurs

imaginatifs

spontanés

affectueux

énergiques

honnêtes

créatifs

Les adolescents ont le droit et la capacité de faire leurs propres choix et de prendre leurs propres décisions. Nous pouvons donner de l'autonomie aux adolescents en les invitant à choisir ce à quoi ils veulent jouer, et en les encourageant à participer et à mener des jeux et exercices créatifs.



LE FACILITATEUR JOUEUR

Soyez actif :

Participez activement et amusez-vous vous aussi!

Soyez positif :

Dites oui. Célébrez les échecs!

Soyez préparé :

Prenez le temps de vous préparer avant la séance, et de faire le point après.

Soyez juste :

Encouragez tout le monde au même degré et écoutez ce que chacun a à dire, y compris les timides. Encouragez les adolescentes à participer à part égale.

Soyez abordable :

Ayez un langage corporel positif et ouvert. Souriez, regardez les participants dans les yeux (si approprié), et utilisez une voix aimable, claire et enjouée.



Soyez humble :

Les adolescents ont beaucoup à nous apprendre!

Soyez flexible :

Ayez un plan en tête, mais soyez prêt à le changer selon les besoins du groupe.

Soyez patient :

Si vous ne réussissez pas dès la première fois ou si vous faites une erreur, réessayez. L'apprentissage commence par l'échec.

Soyez curieux :

Posez des questions et écoutez les réponses. Apprenez-en toujours plus sur le groupe.

Soyez indulgent avec vous-même :

Respirez profondément, faites une pause et prenez également soin de vous.

Soyez un exemple :

Les adolescents savent très bien reproduire les comportements. Donnez-leur un excellent exemple à suivre.

CRÉER UN ESPACE SÛR

Il est important de créer un espace sûr lorsque l'on facilite des activités, des jeux et des exercices créatifs en groupes avec des adolescents. Un endroit sûr doit être physiquement sans danger, mais également émotionnellement sans danger pour les participants et le facilitateur pour pouvoir participer pleinement et s'amuser! Voici quelques conseils sur la manière de créer un espace sûr:

Gestion du temps :

Ayez un planning clair. Commencez et finissez à l'heure.

Partage des attentes :

Dans le cercle de bienvenue, dites aux participants ce à quoi ils peuvent s'attendre.

Règles de base :

Convenez de règles de base et respectez-les.

Formez un cercle :

Utilisez le pouvoir du cercle où tous les participants sont sur un pied d'égalité et visibles.

Communication positive :

Évitez l'emploi d'un langage négatif ou critique, trouvez plutôt des moyens positifs, simples et directs de communiquer.

Posez des questions ouvertes :

Encouragez l'honnêteté et rappelez aux adolescents qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Démontrez-le en acceptant leurs points de vue. Soyez honnête et lorsque vous ne savez pas, admettez-le.

Gardez les choses simples :

Utilisez un langage simple, facilement compréhensible pour tous les participants.

La sécurité avant tout :

Veillez toujours à ce que l'espace soit sûr, dégagé et propre.

Soyez structuré :

Respectez la structure des séances avec les adolescents pour établir une certaine routine et discipline. Ayez des routines récurrentes, telles qu'un jeu ou un exercice de bienvenue et de clôture, ou un rituel collectif à la fin de chaque séance.

CONSEILS DE FACILITATION PRATIQUES

Quand utiliser un « energizer »?

Comment faire des transitions fluides entre les différentes activités?

Comment capter l'attention du groupe sans crier?

Voici quelques conseils pratiques pour faciliter les jeux et les exercices créatifs avec les adolescents :

Former les groupes

- Formez des groupes d'adolescents d'âge similaire. Ne mélangez pas des enfants de 10 ans et de 19 ans dans un même groupe. Faites des groupes séparés pour les adolescents plus jeunes (10 à 14 ans) et plus âgés (15 à 19 ans).
- Envisagez de travailler avec des groupes d'adolescents aux caractéristiques similaires pouvant nécessiter un soutien ou des services spécifiques, par exemple, les adolescentes ou les jeunes mères.

Transitions

- Servez-vous d'un jeu pour préparer l'activité suivante. Par exemple, la chanson « Pluie sur la montagne » fait bouger le groupe dans la pièce. Finissez le jeu avec une instruction adaptée à l'activité qui suit, par exemple : « tenez-vous debout en cercle », « tenez-vous en rang » ou « formez des binômes ».

Choisir les activités

- Avant de commencer une conversation de groupe, jouez à un **jeu calme** qui nécessite une bonne concentration, afin de canaliser le niveau d'énergie et de capter l'attention des participants.
- En amont et à la suite d'activités plus sensibles, telles qu'une conversation sur l'éducation sexuelle qui peut rendre les adolescents nerveux ou les faire ricaner, choisissez un **jeu très dynamique** pour que les adolescents puissent relâcher la tension et se détendre.
- Choisissez ou adaptez les jeux selon le **thème** de votre séance. Par exemple, lors d'une séance portant sur les compétences de vie sur le thème de la gestion des émotions, le jeu « Devinez l'émotion » peut être un bon échauffement.
- Les activités de **présentation** peuvent aider les adolescents à se sentir en sécurité dans le groupe. Quand on connaît le nom de tout le monde, on est plus à l'aise pour partager des choses.

Attention

- Entendre votre nom active votre cerveau. Appeler quelqu'un par son nom n'est pas seulement un moyen facile d'attirer son attention, c'est aussi une manière de reconnaître sa présence et d'entrer en contact. Utilisez les prénoms des adolescents avec respect et tact.
- Captez l'attention du groupe en commençant simplement un jeu comme « Ram Sam Sam ».



**DEUXIÈME PARTIE -
JEUX ET EXERCICES
CREATIFS**

JEUX ET EXERCICES CRÉATIFS

OUVERTURE / CLÔTURE

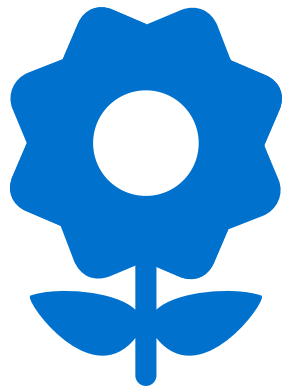
- LE CERCLE DES LOUANGES
 - RELEVÉ D'ÉNERGIE
 - FAITES DES VAGUES
 - FLEUR DE LOTUS
 - PASSEZ LE POULS
 - POUCE VERS LE HAUT OU LE BAS
 - RESPIRATION PROFONDE
 - ÉCOUTER LES SONS
 - LA VAGUE
 - MAIN, TÊTE, CŒUR
 - LA CHAISE DES LOUANGES
 - APPLAUDISSEMENTS SPÉCIAUX
- 

PRÉSENTATIONS

- CRÉER DES LIENS
 - JEU ABBA
 - ÉCRITURE CORPORELLE
 - MME TAPE
 - BALLON ET NOMS
 - NOMS À IMPULSION
 - NOMS ET MOUVEMENTS
 - QUI EST-CE ?
 - MÉLANGEZ ET TROUVEZ
- 

JEUX

- 1, 2, 3 SOLEIL
 - BANANES DU MONDE
 - LE CHAT ET LA SOURIS
 - COMPTEZ JUSQU'À 7
 - POULET FOU
 - DEVINEZ L'ÉMOTION
 - HI HO HA
 - MIROIRS
 - PLUIE SUR LA MONTAGNE
 - RAM SAM SAM
 - LA FUSÉE
 - LE MENEUR SECRET
 - LE CHEF D'ORCHESTRE
 - OUI, ALLONS-Y
 - ZIP, ZAP, BOING
 - PETIT BÂTON EN ÉQUILIBRE
- 



OUVERTURE / CLÔTURE



LE CERCLE DES LOUANGES

FORMEZ UN CERCLE

Tout le monde s'assoit en formant un cercle.

Le cercle des louanges sert à faire et recevoir des compliments.



RÉFLÉCHISSEZ

Un compliment peut porter sur quelque chose que la personne sait bien faire. Il peut être un atout, une qualité ou une caractéristique que vous appréciez chez cette personne.

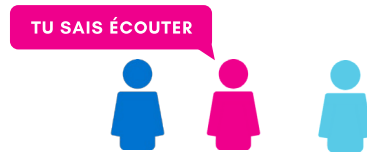
Chacun réfléchit à un compliment qu'il peut adresser à ses deux voisins.



COMPLIMENTEZ

Chacun se tourne vers son voisin de gauche et lui fait un compliment. Attendez une minute que le compliment soit bien assimilé.

Tournez-vous vers votre autre voisin et faites la même chose.



FÉLICITEZ

Finissez en applaudissant tout le monde !



+ RAPPELEZ-VOUS

Aidez les participants à identifier leurs sentiments lorsqu'ils reçoivent le compliment.



RELEVÉ D'ÉNERGIE

FORMEZ UN CERCLE

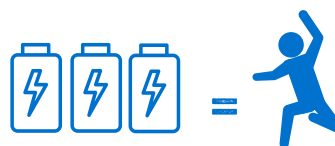
Tout le monde montre son niveau d'énergie en utilisant le langage corporel.



MONTREZ

Ceux qui ont beaucoup d'énergie peuvent le montrer en sautant ou en se secouant.

Ceux qui ont moins d'énergie peuvent bouger plus lentement ou se baisser.



RÉFLÉCHISSEZ

Les participants ferment les yeux, inspirent et expirent profondément, et prennent acte de leurs émotions.

PARTAGEZ

Comptez jusqu'à 3, et tout le monde ouvre ses yeux et montre son niveau d'énergie !

1, 2, 3 !



VARIANTE

Utilisez seulement les expressions faciales pour montrer votre niveau d'énergie.

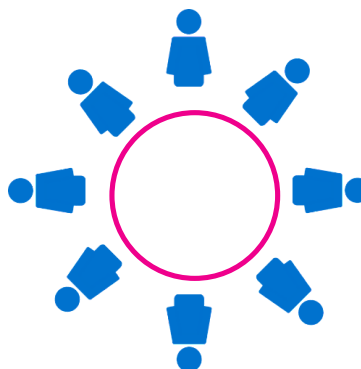


FAITES DES VAGUES

FORMEZ UN CERCLE

Tout le monde s'assoit en formant un cercle.

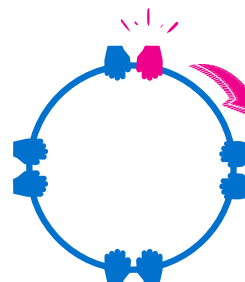
Attachez les deux bouts d'une corde de façon à former un cercle. Chaque personne dans le cercle tient la corde avec les deux mains.



MONTREZ

Les participants doivent tenir la corde sans bouger jusqu'à ce qu'ils perçoivent un mouvement.

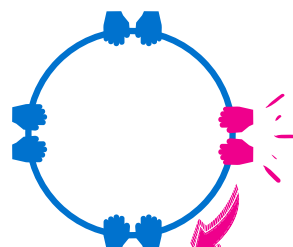
Lorsque les participants sentent que la corde bouge vers le haut ou le bas d'un côté, ils continuent le mouvement de la « vague » de l'autre côté.



COMMENCEZ LA VAGUE

Tout le monde ferme les yeux.

Le facilitateur commence la « vague » en montant ou en descendant l'une de ses mains. Les participants suivent le mouvement.



RECOMMENCEZ

Demandez à quelqu'un d'autre de commencer la vague.

+ VARIANTE

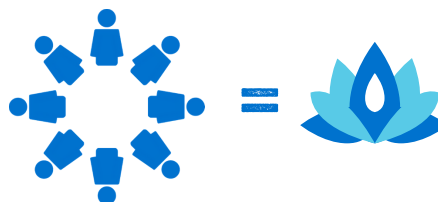
Si percevoir la vague avec les yeux fermés s'avère difficile, entraînez-vous d'abord avec les yeux ouverts.



FLEUR DE LOTUS

FORMEZ UN CERCLE

Tout le monde s'assoit en formant un cercle, les jambes tendues.
Les participants imaginent qu'ils forment une fleur.



MONTREZ

« Que fait une fleur le matin ? » Étirez-vous en remontant les bras pour **OUVRI**R la fleur.

« Que fait une fleur le soir ? » Baissez les bras, penchez-vous vers l'avant pour **FERMER** la fleur.



OUVERTE

ENTRAÎNEZ-VOUS

Les participants ferment les yeux et imaginent être une fleur le jour (ouvrir) et la nuit (fermer).

Entraînez-vous quelques fois.



FERMÉE

RÉFLÉCHISSEZ ET PARTAGEZ

Les participants ferment les yeux, prennent une inspiration profonde, et identifient ce qu'ils ressentent.

À trois, chacun ouvre ses yeux et prend la position d'une fleur **O**UVERTE ou **F**ERMÉE pour montrer ce qu'il ressent.



+ VARIANTE

Au lieu de s'asseoir, les participants se tiennent debout et utilisent tout leur corps pour réaliser le mouvement.



PASSEZ LE POULS

FORMEZ UN CERCLE

Les participants se tiennent debout en cercle et se tiennent la main.



LE POULS

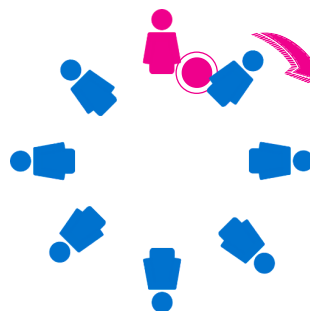
Le facilitateur commence le « pouls » en pressant légèrement la main de l'un de ses voisins.

Quand cette personne ressent le pouls, elle presse la main de son autre voisin, et ainsi de suite.



PASSEZ LE POULS

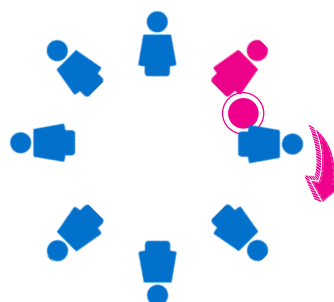
Continuez jusqu'à ce que le pouls revienne au facilitateur.



RECOMMENCEZ

Demandez à quelqu'un d'autre de commencer le pouls.

Essayez avec les yeux fermés.



+ RAPPELEZ-VOUS

Rappelez à tout le monde de ne pas être violent. Assurez-vous que tout le monde se trouve à côté de quelqu'un avec qui ils ont assez à l'aise pour se tenir la main.

ESSAYEZ DE COMMENCER LE POULS DANS LES DEUX DIRECTIONS, AU MÊME MOMENT.





POUCE VERS LE HAUT OU LE BAS

FORMEZ UN CERCLE

Les participants expriment ce qu'ils ressentent à l'aide de leur pouce.

Un pouce vers le haut signifie « je vais bien » et un pouce vers le bas signifie « j'ai des difficultés », ou quoi que ce soit entre les deux.

MONTREZ

Un pouce vers le haut signifie « je vais bien » et un pouce vers le bas signifie « j'ai des difficultés ».

Ils peuvent choisir un pouce vers le haut, un pouce vers le bas ou quoi que ce soit entre les deux.

RÉFLÉCHISSEZ

Les participants ferment les yeux, inspirent et expirent profondément, et identifient comment ils se sentent.

Il n'y a pas de « bons » ou de « mauvais » sentiments.

PARTAGEZ

À trois, tout le monde ouvre les yeux et montre comment il se sent en utilisant son pouce.

Prenez une minute pour regarder autour de vous sans parler.



VARIANTE

Pour plus d'intimité, demandez aux participants de garder les yeux fermés.



1, 2, 3 ...





RESPIRATION PROFONDE

FORMEZ UN CERCLE

Les participants s'assoient ou se tiennent debout en cercle.

Les participants placent une main sur le ventre et une main sur la poitrine, et observent leur respiration.



INSPIRATION

Dites : « Inspirez profondément et lentement par le nez, sentez votre ventre gonfler ».

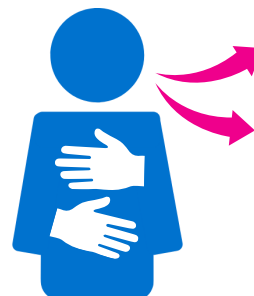
« Retenez votre respiration pendant 1... 2... 3 secondes ».



EXPIREZ

« ... et expirez profondément et lentement par la bouche, videz complètement votre ventre et vos poumons. »

« Retenez votre respiration pendant 1... 2... 3 secondes ».



RECOMMENCEZ

Réitérez quelques fois.



VARIANTE

Les participants peuvent s'allonger s'ils préfèrent.



ÉCOUTER LES SONS

FORMEZ UN CERCLE

Tout le monde s'assoit ou s'allonge dans une position confortable.



ÉCOUTEZ

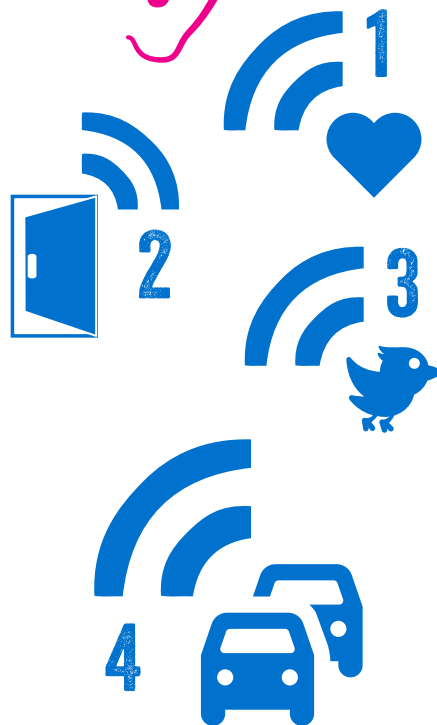
Dites : « Fermez les yeux ».

Dites : « Restons immobiles et écoutons les sons autour de nous... comptez les sons que vous entendez ».



PARTAGEZ

Les participants partagent les sons qu'ils ont entendus.



RAPPELEZ-VOUS

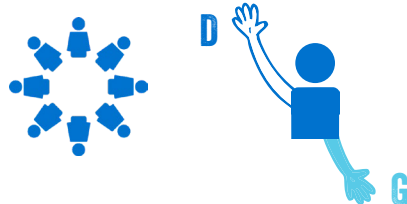
Assurez-vous que cet exercice est réalisé dans un endroit sûr où le groupe ne sera pas interrompu.



LA VAGUE

FORMEZ UN CERCLE

Tout le monde se tient debout à proximité en formant un cercle.



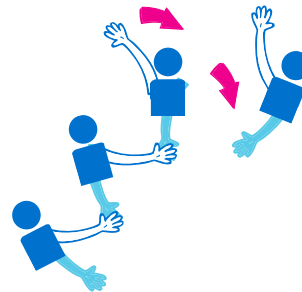
LA POSITION DES MAINS

Tout le monde tend son bras gauche dans le cercle.

Tout le monde lève son bras droit

CRÉEZ DES LIENS

Les participants baissent leur bras droit devant eux pour attraper la main gauche du voisin de gauche.



Le voisin de gauche fait de même avec son voisin. Faites le tour du cercle jusqu'à ce que tout le monde soit relié.




SE RETOURNER

Tout le monde lève sa main droite, tout en levant la main gauche du voisin de gauche et se retourne vers l'extérieur du cercle.



Dites ensemble : « Au revoir » ou « à bientôt » !

 **RAPPELEZ-VOUS**
Laissez les participants s'entraîner doucement et délicatement la première fois.



MAIN, TÊTE, CŒUR

**POSEZ DES QUESTIONS OUVERTES
AU GROUPE À LA FIN DE LA SÉANCE :**



MAIN

**Que s'est-il passé pendant cette
séance ?**

Qu'avez-vous remarqué ?



TÊTE

Qu'avez-vous appris ?



CŒUR

**Qu'avez-vous ressenti pendant
cette séance ?**

**Comment vous sentez-vous
maintenant ?**



LA CHAISE DES LOUANGES

FORMEZ UN CERCLE

Tout le monde s'assoit en formant un cercle.

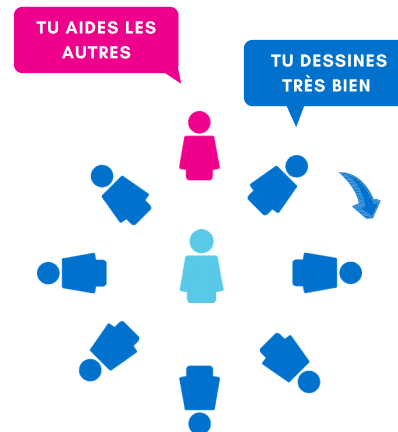
La chaise des louanges sert à faire et recevoir des compliments.



RÉFLÉCHISSEZ

Un compliment peut porter sur quelque chose que la personne sait bien faire.

Il peut être un atout, une qualité ou une caractéristique que vous appréciez chez cette personne.



UN PAR UN

Une personne s'assoit au milieu du cercle.

Chacun leur tour, les autres participants disent quelque chose de positif sur la personne qui se trouve au milieu.

FÉLICITEZ

Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour sur la chaise des louanges.

Finissez en applaudissant tout le monde !



+ VARIANTE

Notez toutes les qualités sur une feuille de papier pour que chacun puisse l'emporter à la maison.



APPLAUDISSEMENTS SPÉCIAUX

1 FOIS

Dites : « Frappez une fois dans les mains pour moi ».

Le groupe frappe une fois.



FRAPPEZ UNE FOIS
DANS LES MAINS
POUR MOI



2 FOIS

Dites : « Frappez deux fois dans les mains pour vous ».

Tout le monde frappe deux fois.

FRAPPEZ DEUX FOIS
DANS LES MAINS
POUR VOUS

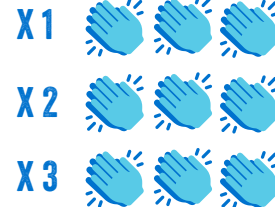


3 FOIS

Dites : « Frappons trois fois dans les mains pour nous ».

Tout le monde frappe 3 x 3 fois.

FRAPPONS TROIS
FOIS DANS LES
MAINS POUR NOUS



ENCORE ET ENCORE

Dites : « Encore et encore ! ».

Tout le monde frappe 3 x 3 fois.

ENCORE ET
ENCORE !



+ **RAPPELEZ-VOUS**
Laissez les participants mener les applaudissements chacun à leur tour.

CHANGEZ LA VITESSE ET L'INTENSITÉ DE VOTRE VOIX ET DES APPLAUDISSEMENTS.





PRÉSENTATIONS



CRÉER DES LIENS

FORMEZ UN CERCLE

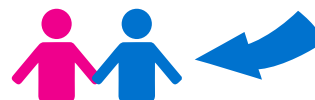
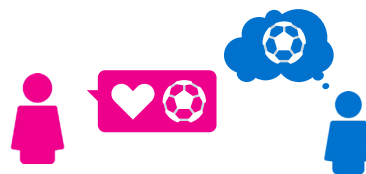
Quelqu'un commence en partageant quelque chose le concernant. Par exemple : « J'aime jouer au football ».



CRÉEZ DES LIENS

Lorsque quelqu'un dans le groupe entend quelque chose qu'il a en commun, il s'avance et joint les coudes avec la personne ayant parlé.

Il faut être rapide, car une seule personne peut créer un lien en joignant les coudes.



CONTINUEZ À CRÉER DES LIENS

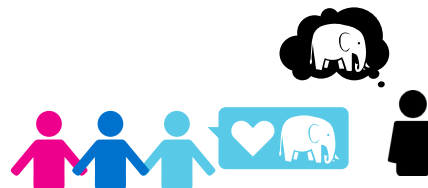
La deuxième personne partage alors quelque chose la concernant avec le groupe, pour qu'une autre personne vienne joindre les coudes, et ainsi de suite.



TOUT LE MONDE EST LIÉ

Continuez le processus de partage et de création de liens jusqu'à ce que tout le monde soit lié.

Pour boucler la boucle, la dernière personne doit trouver quelque chose en commun avec la première personne.



+ VARIANTE

Utilisez une corde pour lier les participants si joindre les coudes ne les met pas à l'aise.

ENCOURAGEZ LES PARTICIPANTS À PARTAGER DES CHOSE AMUSANTES À LEUR SUJET.





JEU ABBA



GROUPES DE QUATRE

Les participants forment des groupes de quatre.

Les groupes imaginent qu'ils sont un groupe de musique.



DONNEZ UN NOM À VOTRE GROUPE

Chaque groupe s'invente un nom à partir des initiales des membres.

Comme les membres du groupe ABBA :
Agnetha, Björn, Benny et Anni-Frid (A-B-B-A)



NOM DE GROUPE



PRÉSENTEZ VOTRE GROUPE

Chaque groupe prépare une chanson ou une danse pour se présenter au reste du groupe.

Le reste du groupe joue le rôle du « public » et frappe dans ses mains au rythme de la chanson ou de la danse.



FÉLICITEZ

Une fois la prestation finie, le reste du groupe, « le public », applaudit comme si c'était le meilleur spectacle qu'ils n'aient jamais vu.

Continuez jusqu'à ce que tous les groupes se soient présentés.



VARIANTE

Attribuez différents « genres » de musique aux groupes et frappez à différents rythmes.

ENCOURAGEZ LES PARTICIPANTS À ÊTRE AUSSI FOUS ET DÉCALÉS QU'ILS LE VEULENT.





ÉCRITURE CORPORELLE

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur commence en disant son nom à voix haute.

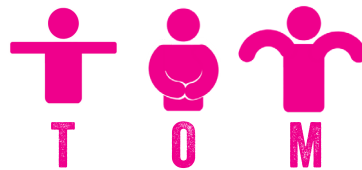
Puis, sans dire un mot, le facilitateur « écrit » son nom en formant chaque lettre avec son corps.



TOUT LE MONDE ÉCRIT

Tout le monde écrit son nom avec son corps.

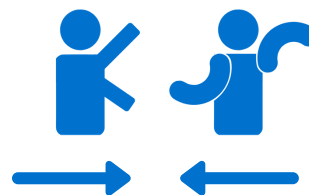
Encouragez les participants à utiliser différentes parties du corps.



SALUEZ-VOUS

Les participants déambulent dans la pièce pour se saluer.

Lorsque deux personnes se rencontrent, elles se saluent en écrivant leur nom avec leur corps.



VARIANTE

En petits groupes, les participants se présentent au reste du groupe.

ENCOURAGEZ LES PARTICIPANTS À FAIRE DES MOUVEMENTS AMUSANTS, EN UTILISANT TOUTES LES PARTIES DU CORPS.





MME TAPE

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur commence par dire : « Je suis Mme Tape » et fait une tape sur l'épaule de l'un de ses voisins.

MONTREZ

La personne qui a reçu la tape doit dire le nom de quelqu'un d'autre dans le cercle.

La personne qui a été appelée, fait une tape sur l'épaule de l'un de ses voisins, etc.

CONTINUEZ

Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait reçu une tape.

RECOMMENCEZ

Refaites un tour. Cette fois, lorsque quelqu'un fait une erreur, il doit quitter le cercle.

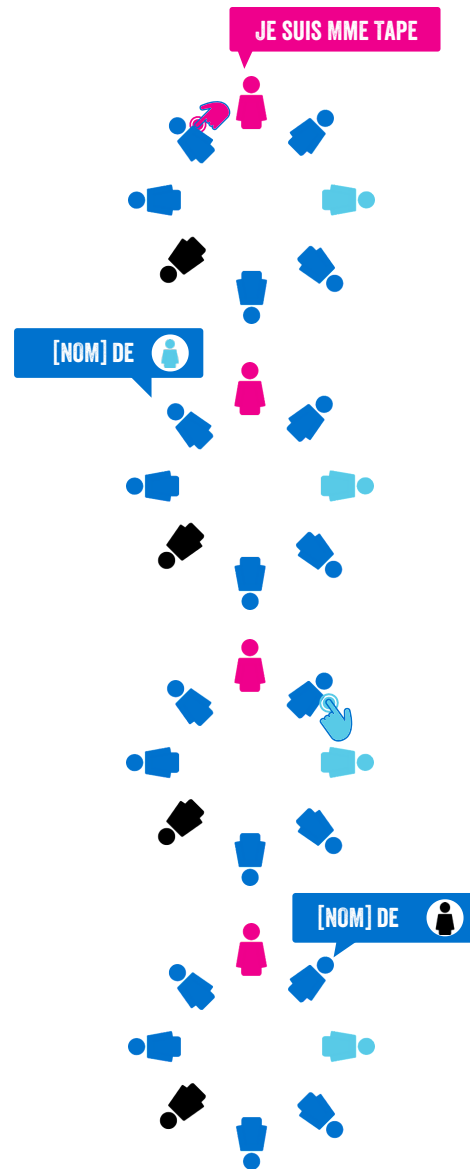
Continuez jusqu'à ce qu'il reste 2 personnes.



VARIANTE

Demandez à deux personnes de commencer la partie en étant Mme Tape.

CEUX QUI ONT QUITTÉ LA PARTIE SONT À L'EXTÉRIEUR DU CERCLE, DONNANT DES TAPES ET DES NOMS ALÉATOIRES POUR PERTURBER LES JOUEURS.





BALLON ET NOMS

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur tient le ballon et dit son nom à voix haute.

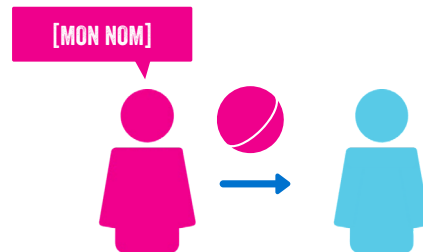
Puis, il le passe à quelqu'un d'autre.



TOUT LE MONDE JOUE

La personne qui reçoit le ballon, à son tour, dit son nom, avant de le passer à la prochaine personne.

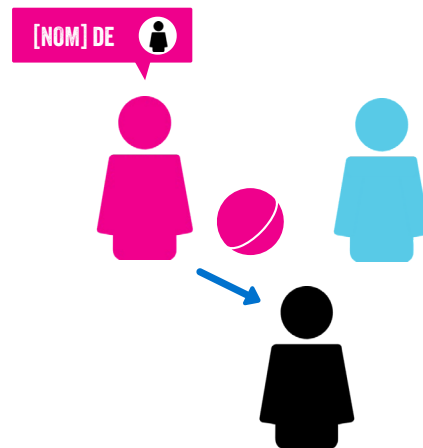
Jouez jusqu'à ce que tout le monde ait reçu le ballon au moins une fois.



ENTRAÎNEZ-VOUS

Recommencez une partie. Cette fois, dites le nom de la personne à laquelle vous lancez le ballon.

La personne qui reçoit le ballon dit à son tour le nom de la personne à laquelle elle le lance.



RECOMMENCEZ

Lorsque le ballon tombe, célébrez votre échec en groupe avec un cri ou un mouvement !



RAPPELEZ-VOUS

Regardez la personne dans les yeux avant de lui lancer le ballon !

PASSEZ-VOUS LE BALLON DE PLUS EN PLUS VITE, AJOUTEZ D'AUTRES BALLONS OU JOUEZ TOUT EN MARCHANT DANS LA PIÈCE.



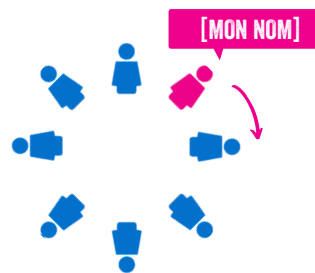


NOMS À IMPULSION

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur commence par dire son nom.

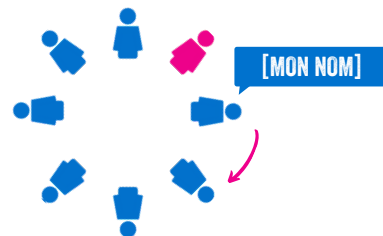
Faites le tour du cercle jusqu'à ce que tout le monde ait dit son nom.



DE PLUS EN PLUS VITE

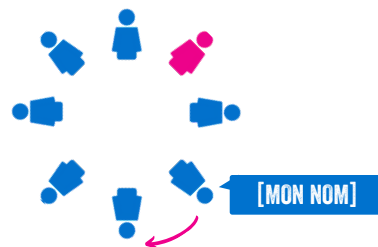
Faites le tour du cercle à nouveau, mais cette fois un peu plus vite.

Recommencez plusieurs fois, en accélérant à chaque fois.



CHANGEZ DE SENS

Faites le tour du cercle à nouveau, mais cette fois dans l'autre sens.



COMPÉTITION

Chronométrez le temps qu'il faut pour faire le tour du cercle, dans les deux sens.



RAPPELEZ-VOUS

Les participants ne peuvent pas parler en même temps !

FAITES LE JEU DANS LES DEUX SENS
SIMULTANÉMENT POUR VOIR LEQUEL
EST LE PLUS RAPIDE !



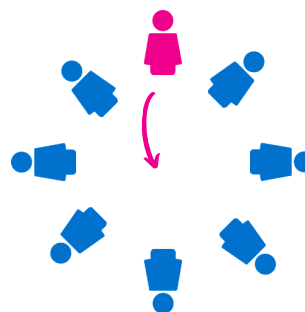


NOMS ET MOUVEMENTS

FORMEZ UN CERCLE

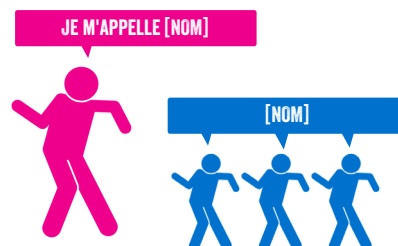
Le facilitateur commence par dire son nom.

Au même moment, il s'avance dans le cercle en faisant un mouvement.



TOUT LE MONDE RÉPÈTE

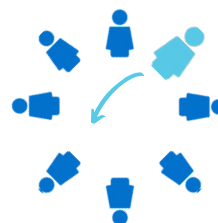
Tout le groupe s'avance et répète le nom et le mouvement.



CONTINUEZ

La personne d'après dit son nom et effectue un mouvement. Tout le groupe répète.

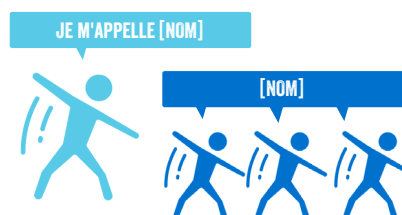
Faites le tour du cercle jusqu'à ce que tout le monde se soit présenté.



RECOMMENCEZ

Refaites un tour. Cette fois, tout le monde fait de plus grands mouvements, plus bruyants ou plus vite.

Refaites un tour. Cette fois, tout le monde fait de plus petits mouvements, moins bruyants ou moins vite.



+ RAPPELEZ-VOUS

Encouragez les participants à dire leur nom clairement et à utiliser des mouvements uniques.

FAITES LE MOUVEMENT DE VOTRE ANIMAL PRÉFÉRÉ, OU QUELQUE CHOSE COMMENÇANT PAR LA LETTRE DE VOTRE NOM.





QUI EST-CE ?

DEUX ÉQUIPES

Les équipes s'assoient de chaque côté d'un grand drap ou d'une bâche, de sorte qu'elles ne soient pas visibles par l'autre.

De chaque côté, une personne s'assoit devant le groupe, face au drap.

TROUVEZ RAPIDEMENT LE NOM

Lorsque le drap est abaissé, l'équipe qui trouve le nom de son concurrent le plus rapidement fait entrer ce joueur dans son équipe.

DU MÊME CÔTÉ

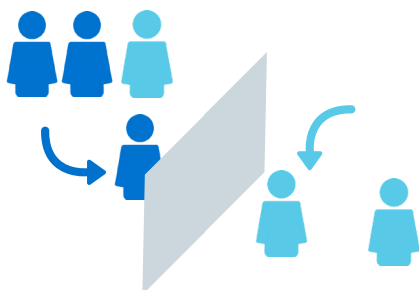
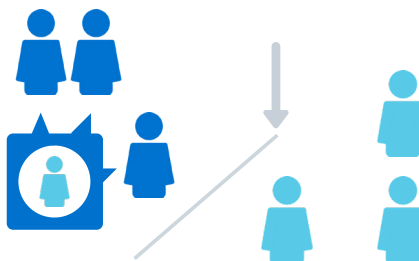
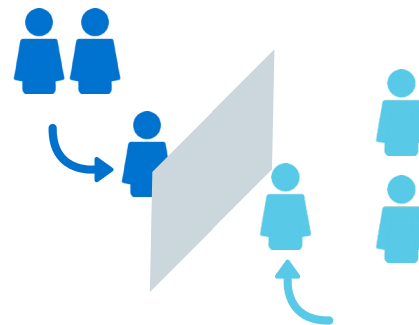
Le jeu prend fin lorsque tout le monde se trouve du même côté.



ÉQUIPE 1



ÉQUIPE 2



RAPPELEZ-VOUS

Célébrez vos erreurs, de manière inclusive et amusante !

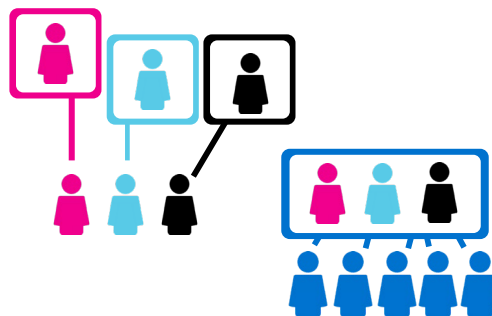


MÉLANGEZ ET TROUVEZ

FORMEZ UN RANG

Trois personnes forment une ligne et donnent leur nom.

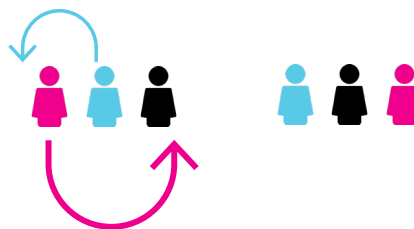
Le groupe répète leurs noms.



MÉLANGEZ

Les trois personnes « se mélangent » en changeant de place dans la ligne.

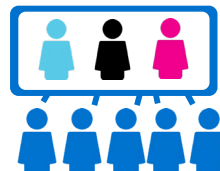
Le reste du groupe doit donner les trois noms dans le nouvel ordre.



AJOUTEZ TROIS PERSONNES

Trois autres personnes rejoignent la ligne. À présent, les six personnes disent leur nom.

Puis, ils se mélangent et le reste du groupe doit donner les six noms dans le nouvel ordre.



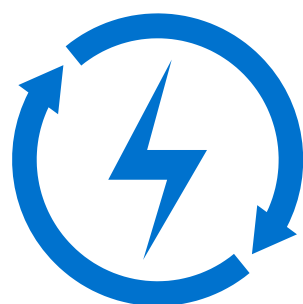
CONTINUEZ D'AJOUTER DES PARTICIPANTS

Continuez d'ajouter trois personnes à la ligne, tout en les mélangeant, jusqu'à ce que tous les participants se trouvent dans la ligne.



RAPPELEZ-VOUS

Encouragez les participants à bien prononcer leur nom.



JEUX



1, 2, 3 SOLEIL

UNE SENTINELLE

Un participant est désigné comme **SENTINELLE**, et va donc se placer face au mur, le dos tourné.

Le reste du groupe se tient à l'autre bout de la pièce.



TOUCHER LE MUR

La **SENTINELLE** dit « 1, 2, 3 soleil » et se retourne.

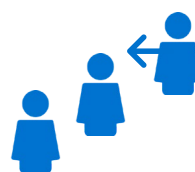
Les autres doivent essayer d'atteindre le mur avant que la **SENTINELLE** ne se retourne. Ils ne doivent pas être vus lorsqu'ils bougent.



JOUEZ

Si la **SENTINELLE** voit quelqu'un bouger lorsqu'elle se retourne, cette personne doit retourner au point de départ.

La première personne qui atteint la **SENTINELLE**, prend sa place.



RECOMMENCEZ

Jouez avec différentes **SENTINELLES**.

+ RAPPELEZ-VOUS

Assurez-vous que la pièce soit propre et sans danger, pour que les participants puissent y courir.

LE GROUPE SE DÉPLACE DE MANIÈRE AMUSANTE : AU RALENTI, À QUATRE PATTES OU EN SE PRENANT POUR DES SINGES.





BANANES DU MONDE

JOUEZ AVEC LES MOTS

Tout le monde se tient debout dans un grand cercle .Le facilitateur commence par dire ces trois mots : « Cueillez, épluchez, hachez ».

Le groupe répète ces mots.



VOUS CHANTEZ, ILS CHANTENT

Les bananes du monde joignent leur force!

Les bananes du monde joignent leur force!

Cueillez la banane, cueillez cueillez la banane

Cueillez la banane, cueillez cueillez la banane

Épluchez la banane, épluchez épluchez la banane

Épluchez la banane, épluchez épluchez la banane

Hachez la banane, hachez hachez la banane

Hachez la banane, hachez hachez la banane

Écrasez la banane, écrasez écrasez la banane

Écrasez la banane, écrasez écrasez la banane

Mangez la banane, mangez mangez la banane

Mangez la banane, mangez mangez la banane

Oh la banane, oh oh la banane

Oh la banane, oh oh la banane

Tous des bananes, tous tous des bananes !

Tous des bananes, tous tous des bananes !

ENCORE PLUS AMUSANT

Lorsque vous chantez, faites comme si vous cueilliez, épluchiez, hachiez, écrasiez et mangiez la banane.

Prétendez avoir mal au ventre en chantant « oh la banane ».

CHANTEZ TOUS ENSEMBLE

Chantez la chanson en chœur plusieurs fois.

+ VARIANTE

Les participants créent leurs propres chansons et mouvements, et les apprennent au reste du groupe !

EXAGÉREZ VOS MOUVEMENTS ET VOS EXPRESSIONS FACIALES.



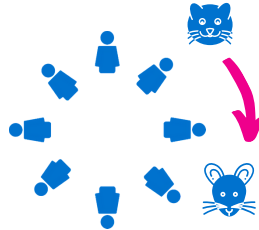


LE CHAT ET LA SOURIS

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur a deux objets représentant un CHAT et une SOURIS, qui se poursuivront autour du cercle.

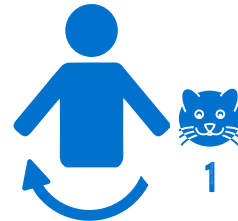
Par exemple, utilisez un crayon pour la SOURIS et une bouteille pour le CHAT.



EXPLIQUEZ

L'objet représentant la SOURIS doit faire le tour de chaque personne deux fois avant d'être passé à la personne suivante.

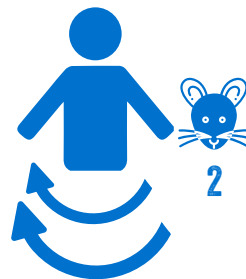
Le CHAT doit faire le tour de chaque personne une fois avant d'être passé à la personne suivante.



JOUEZ

Commencez avec la SOURIS.

Attendez 30 secondes avant de lancer le CHAT dans la course pour attraper la souris.



CÉLÉBREZ LES ÉCHECS

Lorsque le CHAT attrape la SOURIS, félicitez la prise !



RAPPELEZ-VOUS

Entraînez-vous d'abord avec la SOURIS uniquement, puis avec le CHAT, avant de les introduire tous les deux dans le jeu.

LES PARTICIPANTS FONT LE BRUIT DU CHAT ET DE LA SOURIS LORSQU'ILS LES FONT TOURNER AUTOUR D'EUX.





COMPTEZ JUSQU'À 7

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur commence à compter jusqu'à 7 : « 1 ». La personne suivante dit « 2 », etc. jusqu'à 7.

La personne d'après recommence à 1, etc.



7 = SON

Cette fois, la personne qui arrive à « 7 » peut choisir n'importe quel nombre entre 1 et 7, et le remplacer par un son ou une action, par exemple, frapper dans les mains.

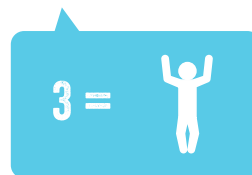
Continuez à jouer, et remplacez le nombre choisi par le son ou l'action.



PLUS DE SONS

La personne qui arrive à « 7 » peut remplacer un autre nombre par un son ou une action.

Continuez jusqu'à ce que tous les nombres aient été remplacés par des sons ou actions.



ESSAYEZ DE COMPTER JUSQU'À SEPT

Lorsque quelqu'un se trompe, le jeu reprend depuis le début et la personne suivante doit recommencer à compter à partir de 1 (ou le son ou action correspondant à 1).

Les participants ne doivent pas s'aider à se souvenir des sons ou actions.



RAPPELEZ-VOUS

N'oubliez pas de célébrer vos erreurs tous ensemble, de manière inclusive !

ENCOURAGEZ LES PARTICIPANTS À CHOISIR DES SONS ET DES ACTIONS AMUSANTES, PAR EXEMPLE, LE CRI D'UN ANIMAL OU UN GESTE MARRANT.





POULET FOU

MAIN DROITE, MAIN GAUCHE

Tout le monde lève sa main droite huit fois tout en comptant jusqu'à 8 à voix haute.

Faites la même chose avec la main gauche.

PIED DROIT, PIED GAUCHE

Bougez la jambe droite tout en comptant jusqu'à 8 à voix haute. Faites la même chose avec la jambe gauche.

Bougez les hanches tout en comptant jusqu'à 8 à voix haute.

RÉDUISEZ JUSQU'À 1

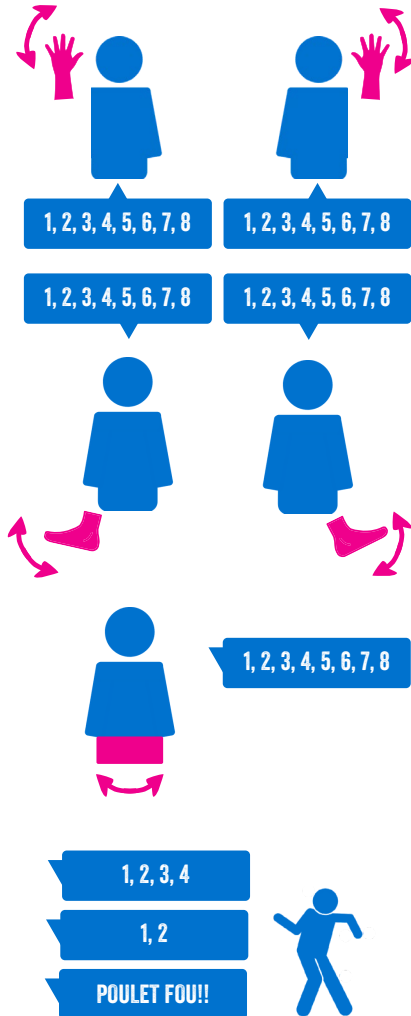
Répétez tous les mouvements, mais à présent en comptant jusqu'à 4.

Répétez tous les mouvements, en comptant jusqu'à 2.

POULET FOU

Répétez tous les mouvements, en comptant jusqu'à 1. Après le dernier « 1 », tout le monde crie « POULET FOU !!! »

Tout le monde improvise sa danse de poulet fou.



+ **RAPPELEZ-VOUS**
Laissez les participants mener le jeu chacun à leur tour.

ENCOURAGEZ LES PARTICIPANTS À CHOISIR DES SONS ET DES ACTIONS AMUSANTES, PAR EXEMPLE, LE CRI D'UN ANIMAL OU UN GESTE MARRANT.





DEVINEZ L'ÉMOTION

ÉMOTIONS

Les participants partagent des exemples d'émotions qu'ils connaissent.

Le groupe s'entraîne à exprimer chaque émotion en utilisant uniquement le langage corporel.

DEUX ÉQUIPES

Divisez le groupe en deux équipes qui iront se placer aux deux extrémités de la salle.

Chaque équipe choisit secrètement une émotion.

ARRÊT SUR IMAGE !

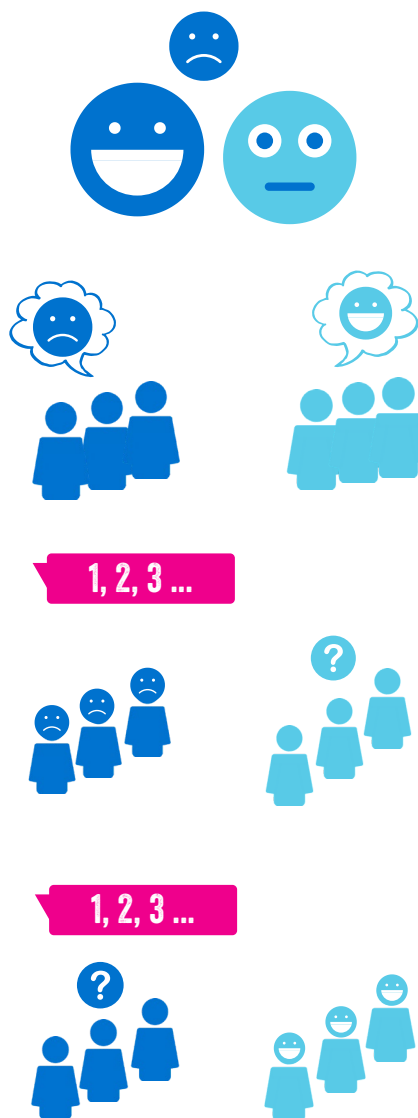
Les deux équipes se font face. À trois, la première équipe montre son émotion en utilisant le langage corporel.

L'autre équipe tente de deviner l'émotion.

RECOMMENCEZ

À trois, la deuxième équipe montre son émotion. La première équipe tente de deviner l'émotion.

Faites d'autres parties avec différentes émotions.



VARIANTE

Laissez les participants créer leurs propres « cartes d'émotions ».

LES ÉQUIPES AJOUTENT DES
SONS ET DES MOUVEMENTS À
LEURS ÉMOTIONS.



HI HO HA

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur commence par dire ces trois mots : « Hi, Ho, Ha » et le groupe répète.

Ajoutez des mouvements : HI (frappez dans les mains), HO (levez les bras), HA (croisez les bras).

HI!

Le facilitateur frappe dans les mains, tout en disant « HI ! » et désigne un autre joueur du doigt dans le cercle.

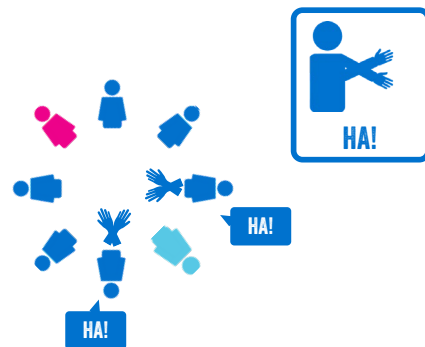
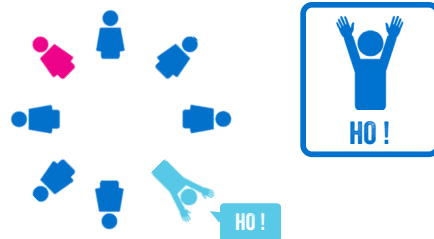
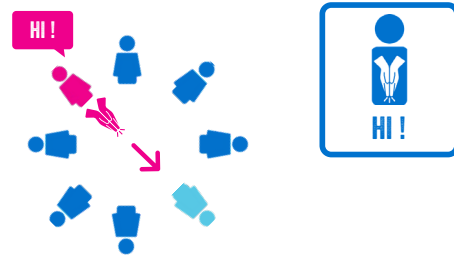
HO!

La personne désignée, lève tout de suite les bras en disant « HO ! »

HA!

Les deux personnes se tenant de chaque côté de la personne qui dit « HO » mettent les bras devant lui et disent « HA ! »

La personne ayant dit « HO » continue, désigne quelqu'un d'autre du doigt et dit « HI ! », etc.



VARIANTE

Utilisez ce jeu pour en apprendre plus sur les différentes émotions.

JOUEZ EN CHANGEANT DE VOIX, PAR EXEMPLE, EN IMITANT DIFFÉRENTES ÉMOTIONS, GRAVE/AIGUË, DOUCEMENT/VITE, ETC.





MIROIRS

EN BINÔMES

Les participants se mettent en binômes et se font face.

Choisissez une personne A et une personne B.

MIROIR

La personne A fait un mouvement et la personne B l'imité parfaitement comme s'il était un miroir.

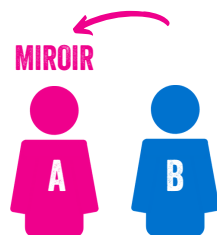
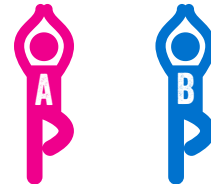
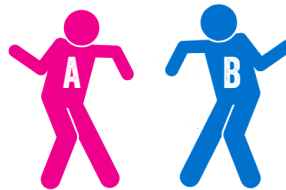
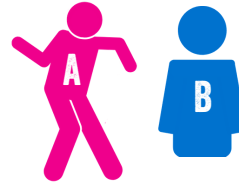
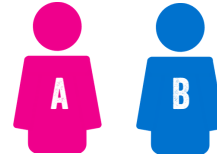
ÉCHANGEZ

Échangez les rôles. La personne A imite les mouvements de la personne B.

RECOMMENCEZ

Refaites un tour. Cette fois, les binômes ne choisissent pas qui commence, mais ils se suivent sans dire un mot.

MIROIR



VARIANTE

Utilisez ce jeu pour explorer et questionner les rôles de genre.

DEMANDEZ-LEUR DE RÉALISER DES MOUVEMENTS TYPIQUES DE LEUR ROUTINE MATINALE.





PLUIE SUR LA MONTAGNE

ORDRE ET RÉPONSE

El líderLe meneur dit : « Pluie sur la montagne » r dice: "Lluvia en la montaña".

Le groupe répond : « Cours, cours, cours ! »



ENTRAÎNEZ-VOUS

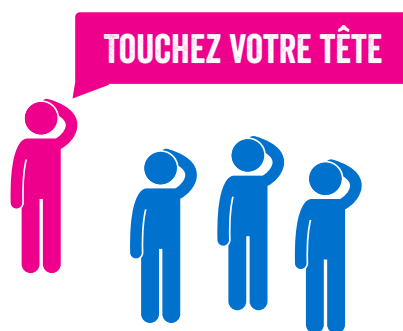
Le groupe court dans toute la salle.

Le meneur dit quelque chose et le groupe répond.

VARIEZ LES ORDRES

Le meneur ajoute une variante : « Pluie sur la montagne. Touchez vos orteils. »

Le groupe répond en touchant ses orteils.



RECOMMENCEZ

Continuez les ordres et réponses, et continuez d'ajouter des variantes : « formez des groupes de trois », « touchez quelque chose de bleu », etc.

Après quelques tours, demandez à quelqu'un d'autre d'être le MENEUR.



RAPPELEZ-VOUS

Terminez avec un ordre pour former des groupes, puis continuez avec une activité en groupes.

CHANGEZ LA VITESSE, LE VOLUME OU LE TON DES ORDRES ET DES RÉPONSES, OU DONNEZ DES ORDRES MARRANTS TELS QUE « FAITES BOUGER VOTRE NEZ ».





RAM SAM SAM

JOUEZ AVEC LES MOTS ET LES SONS

Chantez : « AH RAM, SAM SAM, RAM SAM SAM ».

Répétez plusieurs fois avec le groupe.

CHANTEZ TOUS ENSEMBLE

Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam	Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam
Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Ah Ram Sam Sam	Ah Ram Sam Sam
Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam	Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam
A Rafiq	A Rafiq
A Rafiq	A Rafiq
Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam	Guli Guli Guli Guli Ram Sam Sam

ENCORE PLUS AMUSANT ENSEMBLE

Ajoutez des mouvements à la chanson.
Laissez les participants proposer des mouvements.

Chantez la chanson en chœur et avec les mouvements.



VARIANTE

Laissez les participants inventer de nouveaux mots et mouvements en rythme.

CHANTEZ LA CHANSON DE PLUS EN PLUS VITE, PUIS AU RALENTI.



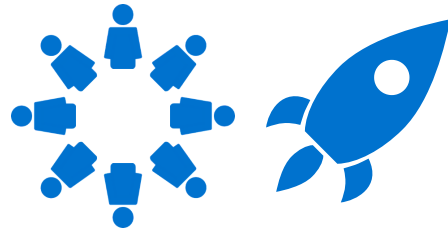


LA FUSÉE

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur demande au groupe s'ils savent ce qu'est une FUSÉE.

Les participants imaginent que tous ensemble ils forment une FUSÉE qui va bientôt décoller.



FRAPPEZ DANS LES MAINS

Le facilitateur commence à frapper doucement dans ses mains.

Le groupe fait de même.



TAPEZ DES PIEDS

Le facilitateur tape des pieds et le groupe fait de même.

Augmentez progressivement la cadence et le son.



DÉCOLLEZ !

Frappez des pieds et des mains de plus en plus fort jusqu'au maximum et faites un bruit de fusée qui décolle.

Tout le monde saute dans les airs en disant « WOUH ! » lorsque la fusée décolle.



VARIANTE

Laissez les participants inventer des objets à lancer.

LANCEZ LA FUSÉE EN FAISANT DE DRÔLES DE BRUITS, TELS QUE DES RIRES.



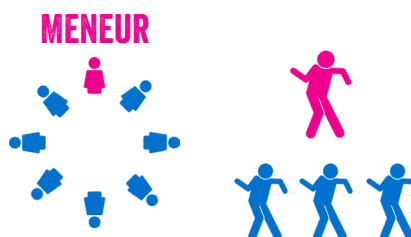


LE MENEUR SECRET

FORMEZ UN CERCLE

Le meneur commence à faire des mouvements lents en prenant différentes poses.

Les participants suivent le meneur et réalisent les mêmes mouvements.



DÉTECTIVES

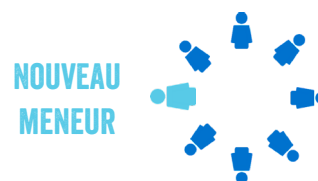
Deux participants se portent volontaires pour être les détectives et quittent la pièce pendant un court moment.



CHOISISSEZ LE MENEUR

Choisissez un nouveau meneur dans le cercle.

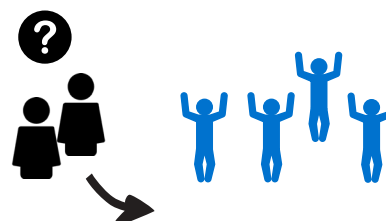
Le nouveau meneur commence à faire des mouvements lents et le reste du groupe l'imité.



TROUVEZ LE MENEUR

Les détectives reviennent dans le cercle et doivent trouver qui est le « meneur secret ».

Ils ont le droit à trois réponses pour découvrir le « meneur secret ».



+ RAPPELEZ-VOUS

Encouragez les détectives à élaborer une stratégie pendant le jeu.

ENCOURAGEZ LE MENEUR SECRET À FAIRE DES MOUVEMENTS AMUSANTS ET À SOUVENT CHANGER.



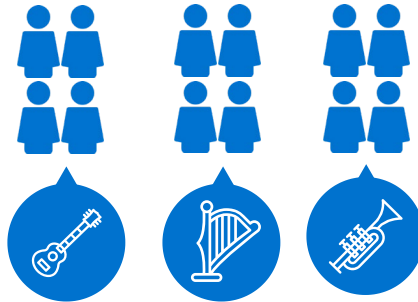


LE CHEF D'ORCHESTRE

PETITS GROUPES

Les participants forment des groupes de 4 à 5.

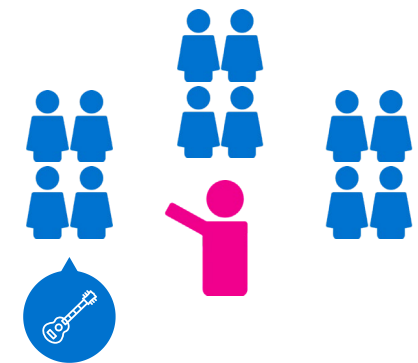
Chaque groupe représente un instrument et crée son propre son.



PARTAGEZ

Formez un cercle et invitez chaque groupe à partager leur son.

Tous ensemble, les instruments formeront un orchestre.



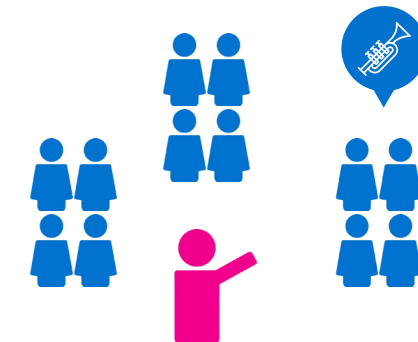
LE CHEF D'ORCHESTRE

Lorsque le chef d'orchestre désigne un groupe, il joue son son.

Le langage corporel du chef d'orchestre détermine la cadence, l'intensité et la durée des sons.

NOUVEAU CHEF D'ORCHESTRE

Choisissez un nouveau chef d'orchestre pour diriger l'orchestre et jouez à nouveau !



RAPPELEZ-VOUS

Laissez différents participants essayer le rôle de chef d'orchestre.

CRÉEZ UN ORCHESTRE HILARANT AVEC D'AUTRES SONS, PAR EXEMPLE, DES ANIMAUX OU DES ÉMOTIONS.





OUI, ALLONS-Y

ORDRE ET RÉPONSE

Le meneur dit : « Jouons à un jeu ».

Le groupe répond : « Oui, allons-y ! »



MOUVEMENTS

Le groupe court dans toute la salle.

Le meneur dit « Sautons » et le groupe répond en sautant.



ACTIONS

Recommencez avec de nouvelles actions :
Disons-nous bonjour ! Tenons-nous sur une jambe ! Touchons le mur !

Le groupe répond « Oui, allons-y ! », et suit l'ordre donné.



RECOMMENCEZ

Changez les rôles et laissez un autre participant prendre la place du meneur.

+ RAPPELEZ-VOUS

Laissez différents participants essayer le rôle de meneur.

FAITES DES PROPOSITIONS DÉCALÉES, TELLES QUE « NAGEONS JUSQU' AUX MAGASINS » OU « METTONS NOS VÊTEMENTS À L'ENVERS ».





ZIP, ZAP, BOING

FORMEZ UN CERCLE

Le facilitateur commence par dire ces trois mots : « ZIP, ZAP, BOING ».

Le groupe répète ces mots.

ZIP

Le facilitateur frappe dans les mains, tout en disant « ZIP » et désigne un de ses voisins.

La personne désignée se tourne vers son autre voisin et frappe dans ses mains en disant « ZIP ». Continuez de faire le tour du cercle.

ZAP

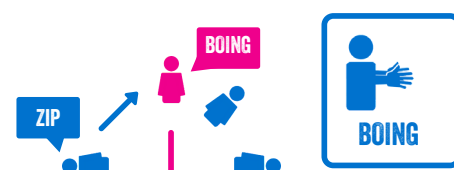
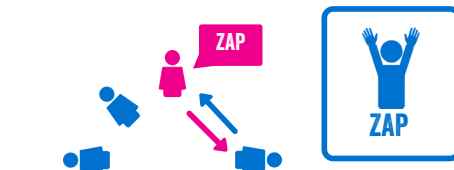
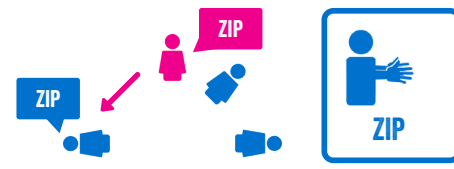
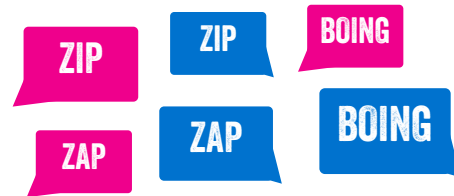
Lorsque c'est le tour du facilitateur, il dit « ZAP » en levant les bras.

ZAP renvoie le mouvement d'où il vient. Continuez à jouer avec ZIP et ZAP.

BOING

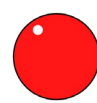
Lorsque c'est à nouveau au tour du facilitateur, il introduit « BOING » en frappant dans ses mains et en désignant un autre joueur de l'autre côté du cercle.

Continuez le jeu avec ZIP, ZAP et BOING. Accélérez la cadence.



+ **RAPPELEZ-VOUS**
Célébrez les échecs !

CHOISISSEZ DE NOUVELLES ACTIONS AMUSANTES POUR REMPLACER ZIP, ZAP ET BOING.

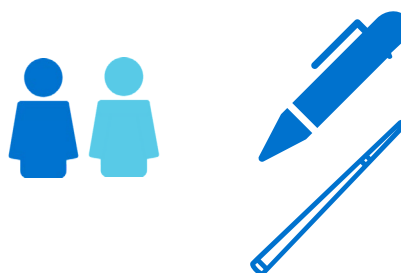




PETIT BÂTON EN ÉQUILIBRE

FORMEZ DES BINÔMES

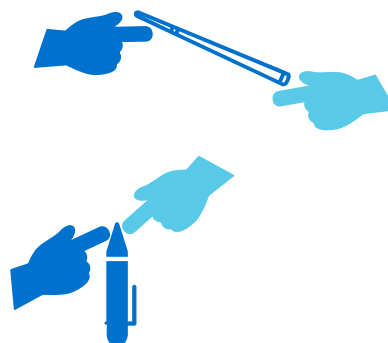
Chaque binôme dispose d'un crayon ou d'un petit bâton.



Les participants peuvent uniquement toucher l'objet avec leur index.

ENTRAÎNEZ-VOUS

Les binômes doivent travailler ensemble pour réussir à maintenir l'objet entre leurs doigts. Ils peuvent s'entraîner en faisant bouger l'objet lentement vers le haut et vers le bas.

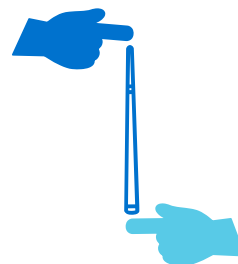


DÉPLACEZ-VOUS

Les binômes se déplacent dans la salle tout en tenant leur objet en équilibre.

AJOUTEZ DE LA DIFFICULTÉ

Les binômes se lèvent et se rassoient ou font des petits sauts.



RAPPELEZ-VOUS

Si le bâton tombe, encouragez les participants à réessayer.

AJOUTEZ DES INSTRUCTIONS AMUSANTES, TELLES QUE « FAITES BOUGER VOTRE NEZ », « CHANTEZ UNE CHANSON EN VOUS DÉPLAÇANT », « FAITES LE LION », ETC.

