

Noeud humain Se relier | Coopérer Les participantes se placent en cercle et se resserrent le plus possible en plaquant les bras au corps, mais sans toucher les épaules des voisins. Chacune lève son bras droit et l'abaisse lentement au centre du cercle, pour rencontrer un autre bras, qu'elle saisit, sauf s'il s'agit du bras de la voisine. Le défi est alors de dénouer ce noeud, sans lâcher personne, pour finalement former un nouveau cercle. Ce cercle peut bien sûr être particulier, avec des participantes le dos tourné au centre ou de côté, ou encore les bras croisés.

Nuages Se relier | Coopérer Les participantes sont des anges. Par terre sont éparpillées des feuilles (A3 ou papier journal), qui représentent des nuages. Au son de la musique, les participantes 'volent' dans les airs, et doivent se poser sur un nuage dès que la musique s'arrête. Au début, il y a autant de nuages que de participantes. À chaque séquence, on enlève un nuage. Toutes les participantes doivent parvenir à tenir sur un nuage. À la fin de l'exercice, il n'y a plus qu'un nuage...

Passe énergétique Se redynamiser | Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer Les participantes sont en cercle. La formatrice frappe dans les mains en regardant sa voisine (de droite ou de gauche), celle-ci-ci réceptionne 'la passe' en frappant dans les mains, tout en regardant celle qui la lui a donnée. Elle se tourne ensuite vers sa voisine et en la regardant, frappe dans les mains. Cette voisine réceptionne la passe énergétique de la même façon et la fait ensuite circuler. Il est intéressant d'obtenir un rythme régulier, un peu semblable à une pulsation cardiaque, à laquelle on peut imposer des changements de vitesse mais toujours en ramenant un mouvement régulier. On peut aussi imaginer faire circuler une deuxième passe, dans le même sens ou un autre ou encore changer la passe elle-même, en frappant deux fois plutôt qu'une, etc. On peut également décider de faire circuler la passe sans suivre le sens du cercle.

Petra cherche une place Se redynamiser | Se relier | Se concentrer Les participantes se placent en cercle. L'une d'entre elles est au centre : c'est 'Petra', et elle cherche une place dans le cercle. Les participantes en cercle doivent établir un contact visuel avec une partenaire. Une fois ce contact établi, les deux participantes s'échangent leur place dans le cercle. Pendant l'échange de place, 'Petra' doit tenter de s'installer à la place d'une des deux participantes en mouvement. Si elle y parvient, c'est la participante dont la place a été prise qui se retrouve au centre.

Posté ! Se concentrer Toutes les participantes sont assises à une table, elles posent la tête sur leurs bras croisés. Chacune a trois points. La formatrice place un objet derrière une des participantes. Si celle-ci devine qu'on a posé l'objet derrière elle, elle crie « Posté ! ». Elle gagne un point et échange sa place avec la formatrice. À elle de placer l'objet. Si une participante se trompe, elle perd un point et le jeu continue.

Puzzle Former des groupes La formatrice distribue des morceaux de puzzle aux participantes, qui cherchent à recomposer les puzzles. Il y a autant de puzzles (cartes ou photos découpées) que de groupes à former.

Qu'est-ce qui a changé ? Se redynamiser | Se concentrer Les participantes forment des groupes de deux. Chacune d'elles observe l'autre et tente de mémoriser la manière dont elle est habillée. Au signal, chacune se tourne le dos et modifie un élément de son apparence. Chacune tente de découvrir ce qui a changé chez l'autre.

Rythmes Se redynamiser | Créer ensemble | Se concentrer Les participantes sont en cercle. L'une d'elles propose un rythme qu'elle frappe dans les mains (ou avec les pieds et d'autres parties du corps) ; le groupe le répète en continu. Quand elle le souhaite et sans aucun signal, une autre participante propose un nouveau rythme que le reste du groupe reproduit à son tour, et ainsi de suite.

Salade de fruits Se redynamiser | Former des groupes Le groupe est assis en cercle, la formatrice est au centre, et n'a pas de chaise. La formatrice attribue le nom d'un fruit à chaque participante. (Pour garantir une mobilité dans le groupe, la formatrice suit l'ordre dans lequel les participantes se sont placées et alterne l'attribution des 4



Les prénoms Chacun est invité à prendre la parole à tour de rôle pour raconter une anecdote (historique, étymologique...) ou un souvenir personnel lié à son prénom : est-ce que j'aime mon prénom ? Pourquoi mes parents ont-ils choisi ce prénom ?... (Débriefing sur les deux exercices 10' : Comment avez-vous vécu ces deux exercices, étiez-vous à l'aise, était-ce facile ? est-ce que tout le monde est Ok ?)

Balle prénom – 10' Consignes : Installés en cercle, les participants doivent faire circuler une balle imaginaire le plus vite possible. Pour envoyer la balle, le « tireur » doit appeler un participant par son prénom, et celui qui reçoit la balle doit à son tour la renvoyer à un autre joueur, sans casser le rythme. Si un joueur se trompe de prénom, hésite ou appelle un joueur déjà éliminé, il est éliminé à son tour. Les éliminés restent dans le cercle mais ne peuvent plus être appelés.

Déambulation « je suis/je ne suis pas » - 10' Les participants déambulent dans la pièce. Au signal de l'animateur, ils doivent s'arrêter et serrer la main de la personne la plus proche. A tour de rôles, les binômes se saluent en indiquant leur prénom puis en formulant une phrase commençant par « je suis... », ou « je ne suis pas... ». Puis le groupe marche à nouveau jusqu'au prochain signal. Les binômes doivent changer à chaque étape. (Débriefing – 10' : Comment avez-vous vécu ces deux exercices, étiez-vous à l'aise, était-ce facile ? Pensez-vous pouvoir l'utiliser dans votre quotidien ? est-ce que tout le monde est Ok ?)

la boîte aux trésors – 15' Ce que je mets au service du groupe cet après midi. Chacun se lève et met dans la boîte un bout de lui, ce qu'il met au service du groupe et à la réussite de ce temps collectif. (Débriefing 5mns)

Le guide et l'aveugle – 10' L'intérêt des jeux d'aveugle vient du fait de notre propre déstabilisation alors que nous sommes privés d'un de nos sens les plus essentiels. Nous sommes alors dépendant et à la merci de l'autre. L'animateur est le garant du fait que les personnes ne se mettent pas en danger. Se joue deux par deux en plusieurs temps successivement. Chacun doit être alternativement aveugle et guide. Le guide est responsable de son aveugle. (permet de développer la confiance dans le groupe) -Le guide chuchote le nom de l'aveugle pour qu'il avance. S'il n'entend rien, l'aveugle doit s'arrêter (c'est un moyen pour le guide d'empêcher son aveugle d'heurter un obstacle). Sinon, il avance dans la direction du nom prononcé. L'aveugle ne doit jamais se sentir en danger. On change de rôle lorsque l'animateur vous y invite. -Même séquence mais on remplace le nom par un bruit décidé par le binôme. On change de rôle lorsque l'animateur vous y invite. -On dirige l'aveugle non plus par des mots mais par un code physique (doigt posé dans le dos de l'aveugle). Si celui-ci sent le doigt, il avance. Sinon, il s'arrête. Ensuite, on développe le « code » (doigt sur la tête = reculer ; doigt sur l'épaule = tourner...). Enfin, on a un projet pour son aveugle qu'on doit lui communiquer sans parler (ramasser une fleur, s'asseoir sur une chaise, serrer la main d'un autre aveugle...)

Météo 10'' Soleil, nuage, pluie (avec la main) débriefer en partant de la pluie vers le soleil (histoire de boucler sur des notes positives...)

Radio Bonnes nouvelles – 10 On prend 5 minutes pour préparer dans sa tête une bonne nouvelle que l'on souhaite partager, elle peut être personnelle, locale, départementale, nationale,..... à vous de choisir !! On inscrit son nom et sa météo Smiley du jour (comment on se sent aujourd'hui). Lorsque tout le monde est prêt, au signe de l'animateur, on se regroupe par trois pour diffuser les bonnes nouvelles, on commence par rappeler son prénom, son humeur du jour, puis sa bonne nouvelle. Au signe de l'animateur on change de groupe, on évite de se retrouver avec les mêmes personnes.

À la trace Faire connaissance | Se concentrer La formatrice lance une balle à une participante, qui fait de même avec une autre participante, et ainsi de suite, de manière à ce que toutes aient eu une fois la balle en main. Après un premier tour, la balle doit suivre le même chemin. À un certain moment, on introduit une deuxième balle dans le jeu. Cette balle suit le même parcours que la première. Variante : Chacune nomme la personne à qui elle lance la balle.



Bouteille ivre Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer Les participantes et la formatrice forment un cercle très serré. Une volontaire se place au centre du cercle (qui se resserre encore). La personne au centre, détendue, les yeux fermés, mais rigide, se laisse tomber à droite, vers l'avant, l'arrière ou les côtés. Les personnes du cercle la réceptionnent délicatement et la relancent tout aussi délicatement vers une autre direction. Variante : Les participantes en cercle placent leurs mains sur la personne au centre du cercle et la balancent d'un côté à l'autre ; elles s'accordent sur la direction à donner de manière non-verbale.

Chasse aux papillons Se concentrer Désigner un 'Tori' (= 'oiseau' en japonais). Les autres participantes sont des papillons. Tori est au centre du cercle. Elle a les yeux fermés et tend sa main, paume vers le haut. Les papillons volent tout autour et parfois frôlent sa main. Tori essaie d'attraper le papillon. Si elle l'attrape (un doigt suffit), la participante capturée la rejoint au centre du cercle, ferme les yeux et tend la main pour attraper d'autres papillon. C'est celle qui reste la dernière qui a gagné.

Cercles concentriques Faire connaissance Les participantes se placent en deux cercles concentriques, et sont face à face (le cercle le plus au centre regarde vers l'extérieur). La formatrice annonce que les participantes vont échanger de brèves informations, deux par deux. Il y aura au total quatre sujets de conversation. Chacune a une minute pour parler de ce sujet, pendant que l'autre écoute attentivement. Ensuite, on échange les rôles. Après un premier sujet de conversation, les participantes se saluent et prennent congé (se donner la main, nommer l'autre, la remercier) puis, le cercle extérieur se décale d'une personne vers la droite, les nouveaux binômes s'accueillent, et la formatrice lance un nouveau sujet de conversation. À chaque sujet, la formatrice indique qui commencera à parler : Sujet de conversation > Qui commence ? – Un bon souvenir de vacances > – Le numéro d'habitation le plus bas – Les loisirs > – La personne qui s'est levée le plus tôt aujourd'hui – Ce qui te fait plaisir > – La personne qui habite le plus loin – Ce qui te donne de l'énergie > – La personne qui fait le plus long clin d'oeil

Chaîne humaine Faire connaissance | Se relier La formatrice donne deux qualités/caractéristiques qui lui sont liées. Si une participante s'y reconnaît, elle vient lui donner la main. Chaque participante faisant partie de cette chaîne agrandit celle-ci en donnant une caractéristique qui lui est propre (et qui n'a pas encore été citée). Et ainsi de suite jusqu'à ce que la chaîne soit formée (en cercle) par toutes les participantes.

Chef d'orchestre Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer | Se concentrer Les participantes sont assises en cercle. Une volontaire, la détective, sort du groupe et s'isole, pendant que le reste du groupe désigne un chef d'orchestre. Celle-ci initiera un geste lié à un instrument, que le reste du groupe devra reproduire le plus rapidement possible pour que la détective ne repère pas le chef d'orchestre. Celle-ci changera régulièrement d'instrument. La détective revient dans le groupe et observe l'orchestre, qui joue jusqu'à ce que son chef soit démasquée (avec un maximum de 3 tentatives).

Collectionner Faire connaissance | Former des groupes La formatrice demande aux participantes de se regrouper en fonction de différents critères : « Formez un groupe avec les personnes qui portent les mêmes couleurs ». Chaque groupe précise la couleur que les participantes ont en commun. Pour de nouvelles combinaisons, on peut demander aux participantes de se regrouper par hobby, par leur parfum de crème glacée préféré, par leur couleur de cheveux...

Compter en groupe Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer | Se concentrer Le groupe se place en cercle. Il s'agit de compter de 1 à 12 sans qu'aucun chiffre ne soit prononcé par 2 personnes. Si c'est le cas, on recommence à zéro.

Contact Se redynamiser | Se relier | Se concentrer Les participantes se placent en cercle. Elles doivent établir un contact visuel avec une partenaire. Une fois ce contact établi, les deux participantes s'échangent leur place dans le cercle. Elles se choisissent alors une nouvelle partenaire. L'exercice se fait au début en silence. Ensuite, le binôme peut échanger quelques mots de salutation/accueil au centre du cercle. Variante : Une participante est au centre. Pendant l'échange de place, elle doit tenter de s'installer dans le cercle, à la place d'une des deux participantes en mouvement. Si elle y parvient, c'est la participante dont la place a été prise qui se retrouve au centre.



J'ai un ballon... Se redynamiser | Créer ensemble | Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer La formatrice prend un ballon (imaginaire). Les participantes doivent répéter ses gestes et ses paroles, toutes ensemble : « J'ai un ballon... et je le mets là (par exemple, sur la hanche). Poutipoutioula ! ». Les participantes refont les gestes et prononcent ensemble ces mots. La formatrice passe ensuite le ballon imaginaire à une des participantes, qui propose de nouveaux gestes, et un nouvel air.

Jeu de la chaise Faire connaissance | Se redynamiser Les participantes sont placées en cercle, sur une chaise. Une volontaire se place debout, au centre. Son but est de s'asseoir sur la chaise libre. Si elle y parvient, la personne à sa gauche prend sa place au centre. Pour que la personne à la gauche de la chaise libre ne se retrouve pas au centre, elle doit taper sur la chaise en nommant une autre personne assise. Celle-ci libère sa chaise et vient prendre place sur la chaise inoccupée.

Jeu de la ficelle Se redynamiser | Ressentir la cohésion du groupe Les participantes forment 2 groupes. Chaque groupe saisit un bout de la corde et se situe de part et d'autre d'une ligne tracée au sol. Chaque équipe doit tirer sur la corde pour attirer l'équipe adverse vers elle.

Liens Se relier | Se concentrer Chaque participante reçoit une corde de 2 mètres. Des binômes se forment de manière volontaire. Chacune noue la corde à ses poignets, en laissant beaucoup de jeu, et croise la corde avec celle de sa partenaire (sans la nouer). Chaque binôme doit alors se délier, sans toutefois dénouer les poignets. Les participantes trouvent des solutions soit en discutant ensemble, soit en expérimentant, soit encore en observant les autres binômes.

Machine infernale Créer ensemble | Se relier | Coopérer L'aire de jeu est vide. Le groupe va créer une machine qui fabrique un produit (du yaourt, des tables, des voitures, peu importe). Il va représenter le processus de production, qui peut être très fantaisiste. Une première personne se place au centre et crée un mouvement simple, accompagné d'un bruit, sur deux temps. Les autres participantes vont se greffer une à une au signal de la formatrice et créent elles aussi un mouvement et un son en touchant obligatoirement une participante déjà présente dans l'aire de jeu. Aucun son ne doit prendre le dessus sur les autres. Lorsque tout le groupe est en action, la formatrice varie les rythmes et l'intensité des sons.

Maladie contagieuse Créer ensemble | Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer Les participantes marchent dans la pièce. Au signal de la formatrice, tout le monde se fige en statue. Une personne désignée par la formatrice doit proposer un sentiment (panique, peur, joie intense, curiosité, peine, déprime...). Petit à petit, cette personne touche aux statues et ces dernières s'animent en fonction de l'émotion donnée. Ainsi, les participantes sont peu à peu 'infectées'. La contagion se répand dans le groupe jusqu'au signal de la formatrice : toutes se figent et une autre participante propose une autre 'maladie'.

Métamorphose Se redynamiser | Créer ensemble La formatrice propose au groupe de modifier le local dans lequel il se trouve : « Comment ce local pourrait changer, d'après vous ? ». Le groupe a un temps limité pour modifier l'agencement du local.

Mots en rythme Se redynamiser | Créer ensemble | Se concentrer Les participantes sont en cercle ; la formatrice donne un rythme par un balancement du bras (de haut en bas). Toutes répètent ce geste et claquent ensemble les doigts quand

le bras est levé. Au claquement de doigts, la formatrice lance un mot. Au claquement suivant, sa voisine donne un nouveau mot, en lien avec le précédent, et ainsi de suite (par exemple : neige, blanc, noir, trou, montagne, rocher, pierre, ciseaux...). La formatrice peut aussi lancer un mot en lien avec le module.

Ne dis rien Créer ensemble | Se concentrer Le groupe se met en cercle. Une personne du groupe s'avance vers une autre personne de son choix et lui pose une question. La personne questionnée ne doit pas répondre : c'est celle qui est à sa gauche qui doit répondre. Et les réponses les plus loufoques / inventives sont les meilleures.

