



- **échauffement** : Il s'agit d'une série d'exercices qui permettent à la fois à un groupe de
- * **tous niveaux** : créer du lien, de développer une relation de confiance mutuelle, une
- || **10 à 15 min** : joyeuse solidarité mais également de travailler la concentration des
- **en groupe** : personnes.
- Les consignes sont indépendantes les unes des autres.
- ;



consigne

Créer 2 cercles concentriques, le cercle intérieur faisant face au cercle extérieur.

Pendant 1 min, les participant.e.s qui se font face se regardent dans les yeux sans dire un mot. Puis les cercles tournent en sens inverse.

Reproduire l'exercice 3 fois.

À la fin de l'exercice, échanger collectivement sur les ressentis liés à l'exercice.



consigne

Faire un cercle unique.

Chaque personne choisit un signe non verbal à réaliser et le présente aux autres.

Premier tour : la personne qui commence réalise son signe et appelle une autre personne par son signe. Celle-ci répond par son signe et appelle quelqu'un d'autre par son signe et ainsi de suite.

Second tour : dans l'ordre du cercle, les personnes effectuent leur signe et celui de tous les participants de la chaîne. La personne qui rejoint la boucle doit ainsi effectuer tous les signes précédents avant de faire le sien.

Échanger collectivement les ressentis de l'expérience vécue



consigne

Chaque personne raconte une blague en essayant de garder une tonalité basse (et son sérieux).

Échanger collectivement sur les ressentis.



consigne

Les personnes se mettent 2 par 2 et face à face.

Sans un mot et comme si elles étaient face à un miroir, l'une des 2 se met à bouger ses mains.

L'autre, comme si elle était son reflet, reproduit ses gestes.

Au bout de 3 min, les rôles s'inversent. Puis, 3 min plus tard, l'exercice s'arrête.

Échanger collectivement sur les ressentis.