

# Matrice d'activités brise-Glace

Ces activités Brise-Glace sont classées par contexte d'utilisation.

Si vous débutez dans la mise en œuvre de brise-glace, n'hésitez pas à consulter le guide de présentation des activités brise-glaces.

## Sommaire des brise-glace

Contexte 1 : Faire connaissance et débiter un temps de travail .....	3
Le buveur de café.....	3
La carte de France virtuelle.....	3
Dessine mon projet.....	3
Le ballon de la rencontre .....	4
1, 2, 3 ! .....	4
Le portrait chinois .....	4
Le journaliste.....	5
Les chaises musicales.....	5
Trouver quelqu'un qui.....	5
Aimez-vous le chocolat ? .....	6
Animal .....	6
Passage de témoin .....	6
Mon bureau .....	6
Vue de ma fenêtre .....	7

Contexte 2 : Démarrer une formation .....	8
Ceci n'est pas un trombone .....	8
Cette <i>formation</i> sera un succès si... .....	8
Dessine-moi un mouton.....	9
Contexte 3 : Redynamiser le groupe.....	10
La balle imaginaire .....	10
L'aimant .....	10
Crayon collaboratif.....	10
Inspiration orale .....	11
La scène.....	11
Défi Patate .....	11
Marshmallow challenge.....	11
Si j'étais magicien(ne)... .....	12
Jeu des 7 familles .....	12
Jeu de carte.....	12
Contexte 4 : Débuter une nouvelle journée de travail de groupe .....	13
Souvenir d'hier .....	13
Météo du jour .....	13
Photo langage .....	13
Je vois par la fenêtre .....	14
La machine corporelle.....	14
L'ascenseur.....	14
L'arbre à personnages.....	15
Pour aller plus loin : .....	15

# Contexte 1 : Faire connaissance et débiter un temps de travail

<b>Contexte d'utilisation :</b> Faire connaissance avant de débiter un temps de travail court ou long				
<b>Nom de l'activité</b>	<b>Conditions d'utilisation</b>	<b>Objectif et déroulé de l'activité</b>	<b>Durée estimative</b>	<b>Matériel et environnement</b>
<b>Le buveur de café</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Groupe de personnes qui ne se connaissent pas.</li> <li>– Utilisable pour un groupe de 2 à 20 personnes.</li> </ul>	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance ou mieux se connaître.</p> <p><b>Déroulé :</b> Chacun est invité à répondre à ces deux questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Quel buveur de café (ou autre boisson) êtes-vous ?</li> <li>– Qu'est-ce que cela dit de vous ?</li> </ul>	5 min	Aucun
<b>La carte de France virtuelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Groupe de personnes qui ne se connaissent pas ou peu.</li> <li>– Utilisable pour un groupe de 5 à 25 personnes.</li> </ul>	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique.</p> <p><b>Déroulé :</b> Imaginer au sol une carte de France virtuelle dans un espace, en définissant où se trouvent le nord, le sud, l'est et l'ouest. Chacun va se positionner sur la ville virtuelle de sa naissance, en identifiant approximativement où elle est située. Lorsque tout le monde est positionné, chacun son tour explique sur quelle ville il est situé et s'il y a beaucoup vécu.</p>	5min à 10min	Un espace dégagé suffisamment grand pour représenter imaginativement la France au sol.
<b>Dessine mon projet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Groupe de personnes qui ne se connaissent pas ou peu.</li> <li>– Utilisable pour un groupe de 5 à 25 personnes.</li> <li>– L'animateur fait partie d'un binôme ou non (en fonction du nb de participants)</li> </ul>	<p><b>Objectif(s) :</b> Découvrir succinctement l'activité professionnelle des membres du groupe.</p> <p><b>Déroulé :</b> Dessiner par binôme le principal projet sur-lequel travaille l'autre à partir de la courte présentation orale que lui fait son binôme. Puis, chaque dessinateur présente le dessin qu'il vient de réaliser (le projet de l'autre) en 30s.</p>	10 à 20min en fonction de la taille du groupe	Feuilles A4 Feutres de couleur

**Contexte d'utilisation :** Faire connaissance avant de débiter un temps de travail court ou long

Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
<b>Le ballon de la rencontre</b>	Groupe de 2 à 15 personnes. Au-delà, scinder le groupe.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique</p> <p><b>Déroulé :</b> Former une ronde. L'animateur lance le ballon à un participant en donnant une indication (ex : ville de naissance), celui qui le reçoit dit sa ville de naissance puis lance le ballon à une personne de son choix en donnant une autre indication (ex : à combien d'années de la retraite ?), etc. Précision : avant de lancer le ballon, chacun peut prendre un moment pour réfléchir à l'indication qu'il va demander.</p>	5 min	Un ballon symbolique, par exemple une balle anti-stress, une balle de ping pong, etc.
<b>1, 2, 3 !</b>	Groupe de 2 à 15 personnes.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique, sur des aspects pouvant être professionnels et/ou personnels.</p> <p><b>Déroulé :</b> Dire 2 vérités et un mensonge sur soi. Après un temps de préparation, chacun son tour doit énoncer ses trois phrases à voix haute et laisser le groupe deviner laquelle est le mensonge. Chaque personne du groupe indique avec ses doigts s'il pense que c'est la 1<sup>ère</sup> affirmation, la seconde ou la troisième. Puis la personne donne la bonne réponse.</p>	5 à 10 min	Aucun
<b>Le portrait chinois</b>	Groupe de 2 à 15 personnes.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique</p> <p><b>Déroulé :</b> Chacun complète un questionnaire de 4 à 10 questions façon portrait chinois (2min environ pour le compléter). Puis chacun présente à l'oral à tout le groupe son portrait (ou bien le portrait de son voisin de droite pour créer de la dynamique). Exemples de questions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si j'étais un mammifère ?</li> <li>• Si j'étais une partie du corps humain ?</li> <li>• Si j'étais un sport à l'école ?</li> <li>• Si j'étais une pédagogie ?</li> </ul>	30s à 1min par personne	1 questionnaire de 4 à 10 questions imprimé par personne.

**Contexte d'utilisation :** Faire connaissance avant de débiter un temps de travail court ou long

Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
Le journaliste	Groupe de 2 à 15 personnes.	<p><b>Objectif(s) :</b> Présentation ludique qui évite l'interminable tour de table.</p> <p><b>Déroulé :</b> Par binôme : l'un se présente et l'autre écrit sur un post-it quelques idées clefs de cette présentation (2 à 3 min maximum) Chacun présente son binôme à l'aide de ce qu'il a écrit sur son post-it, puis colle son post-it sur un tableau / une affiche des participants.</p> <p><b>Document lié :</b> Variante : <a href="#">l'interview</a></p>		Une affiche vierge avec le titre « participants », des post-its et des crayons.
Les chaises musicales	Activité portant plutôt sur la découverte de la personnalité et non sur la présentation de son activité professionnelle.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique</p> <p><b>Déroulé :</b> un cercle de X chaises correspondant aux X participants moins une qui est placée au centre. La personne du centre énonce quelque chose sur le mode « J'aime... Chaque personne partageant ce goût est invitée à changer de chaise en traversant de préférence le cercle et ainsi de suite.</p>	5 min à 10 min selon le nombre de personnes.	
Trouver quelqu'un qui...	Cette activité porte sur des aspects personnels et non professionnels Conseil : L'animateur peut préparer l'activité et aller à la pêche aux infos inédites.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique et dynamique</p> <p><b>Déroulé :</b> Trouver pour chacune des cases du tableau (voir document joint) une personne du groupe qui correspond à la description de la case. 20min de recherches, les participants sont debout. Lorsqu'une personne a rempli toutes les cases, le jeu s'arrête et elle présente la personne de la première case, puis la personne de la première case présente la personne de la seconde case, etc. Contrainte : Indiquer des noms différents dans les cases</p> <p><b>Document lié :</b> Tableau « <a href="#">Trouve quelqu'un qui...</a> »</p>	10 minutes max	Tableau « Trouve quelqu'un qui... »

**Contexte d'utilisation :** Faire connaissance avant de débiter un temps de travail court ou long

Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
Aimez-vous le chocolat ?	Groupe pouvant aller jusqu'à 40 participants.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance avec les participants</p> <p><b>Déroulé :</b> les participants doivent répondre à un certain nombre de questions en se positionnant physiquement à une certaine distance du mur. Par exemple, si vous posez la question Aimez-vous le chocolat ? les personnes positionnées le nez au mur seront des inconditionnels du chocolat. Les personnes positionnées à l'autre bout de la pièce seront celles qui détestent le chocolat.</p>	12-15min chronométré, en fonction du nombre de participants	Salle avec de l'espace pour se déplacer d'un mur à l'autre Liste de questions préparées par l'animateur.
Animal	Groupe jusqu'à 40 personnes. Au-delà, les personnes créent leur badge et le porte mais sans qu'il n'y ai de présentation orale.	<p><b>Objectif(s) :</b> Créer une atmosphère détendue, aider à développer la cohésion entre les participants</p> <p><b>Déroulé :</b> Distribuer un badge à chaque participant en lui demandant de noter son prénom et de dessiner un animal qui le représente. Faire un tour de parole et demander à chacun de dire son prénom ainsi que l'animal qu'il a choisi, en ajoutant un adjectif pour qualifier son humeur.</p>	5 à 10 min, en fonction du nombre de participants	badges, stylos
Passage de témoin	Groupe de 2 à 15 personnes.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance avec les participants, créer un climat propice aux échanges, dénouer des tensions.</p> <p><b>Déroulé :</b> les participants sont invités à échanger le bâton de parole et à se présenter en utilisant un/deux adjectif(s) (ex. "Bonjour, je m'appelle Fabienne, je suis contente d'être parmi vous et très intéressée par ...")</p>		bâton de parole (ou autre objet totem).
Mon bureau	Groupe de 2 à 10 personnes Spécifique pour une activité brise-glace à distance (ex : visio)	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique avant de débiter un temps de travail à distance</p> <p><b>Déroulé :</b> Présenter son bureau. Chacun présente son bureau à l'aide de sa webcam, son environnement de travail pour raconter l'histoire qui se cache derrière un tableau accroché au mur ou les accessoires qui se trouvent sur le bureau...</p>	30s par personne	Chaque participant doit avoir une webcam

**Contexte d'utilisation :** Faire connaissance avant de débiter un temps de travail court ou long

<b>Nom de l'activité</b>	<b>Conditions d'utilisation</b>	<b>Objectif et déroulé de l'activité</b>	<b>Durée estimative</b>	<b>Matériel et environnement</b>
<b>Vue de ma fenêtre</b>	Groupe de 2 à 10 personnes Spécifique pour une activité brise-glace à distance (ex : visio)	<b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance de manière ludique avant de débiter un temps de travail à distance <b>Déroulé :</b> Présenter la vue de sa fenêtre. Chaque participant présente le lieu dans lequel se situe son bureau en orientant la webcam vers la fenêtre. Sans webcam il est possible d'utiliser des photos. Si les personnes présentes dans la réunion ne savent pas où vivent les autres participants, vous pouvez essayer de le deviner.	30s à 1min par personne	Chaque participant doit avoir une webcam.

## Contexte 2 : Démarrer une formation


<b>Contexte d'utilisation :</b> Briser la glace et constituer le groupe avant de débiter un temps de travail long, c'est-à-dire de plus d'une demi-journée (Ex : journée de travail thématique, formation, etc.)				
<b>Nom de l'activité</b>	<b>Conditions d'utilisation</b>	<b>Objectif et déroulé de l'activité</b>	<b>Durée estimative</b>	<b>Matériel et environnement</b>
<b>Ceci n'est pas un trombone</b>	Cette activité est adaptée à un groupe qui est réuni pour créer quelque chose ensemble (ex : créer une nouvelle session pour des élèves)	<p><b>Objectif(s) :</b> Démontrer la force créatrice d'un groupe, les forcer à lâcher-prise et à oser</p> <p><b>Déroulé :</b> distribuer une dizaine de trombones à chaque participant en lui demandant de noter pendant 5 min sur une feuille/un post-it 5 idées d'utilisations décalées d'un ou de plusieurs trombones. Faire un tour de table et faire coller les post-it/noter au tableau les idées. Regrouper ensuite les participants pendant 10 minutes et leur demander de trouver 20 nouvelles idées. Après restitution, faire observer aux participants qu'il est facile de trouver des idées lorsque l'on est plusieurs. Leur demander pourquoi et leur laisser apprécier l'énergie créatrice.</p> <p><b>Variante :</b> Utiliser un autre objet du quotidien comme gomme, corbeille à papier, parapluie ...</p>	15min à 20 min selon le nombre de participants	trombones, post-it ou paperboard.
<p><i>Cette formation sera un succès si...</i></p> <p>Cette journée sera un succès si...</p>	Pour démarrer une formation, avant de présenter les objectifs.	<p><b>Objectif(s) :</b> Faire connaissance avec les participants, créer un climat propice aux échanges, évaluer les attentes des participants en terme d'attentes et de besoins de formation</p> <p><b>Déroulé :</b> les participants sont invités à réfléchir individuellement pendant 1 minute à la question : "Cette formation sera un succès si ..." et à noter leur réponse sur un post-it ainsi que leur prénom. Chacun est ensuite invité à venir coller son post-it sur le mur/le paper-board/le tableau en indiquant son prénom et ses attentes. En fin de journée, inviter tous les participants à venir récupérer leur post-it et à le coller sur l'échelle graduée de 0 à 10 préalablement dessinée sur du papier kraft.</p> <p><b>Variante :</b> Introduire cet icebreaker juste après avoir énoncé les objectifs de la formation, permet de savoir quelles sont les attentes réelles et d'expliquer celles qui ne pourront être satisfaites.</p>	30 minutes env	post-it, feuille de kraft, règle graduée.



**Contexte d'utilisation :** Briser la glace et constituer le groupe avant de débiter un temps de travail long, c'est-à-dire de plus d'une demi-journée (Ex : journée de travail thématique, formation, etc.)

Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
<b>Dessine-moi un mouton</b>	Cette activité permet de faire connaissance avec le groupe, de connaître les profils des personnes, ce qui peut être une aide pour l'animateur notamment si la thématique de travail touche au développement personnel ou professionnel.	<p><b>Objectif(s) :</b>            Se présenter de manière différente et moins formelle.            Détendre l'atmosphère à travers les rires et les échanges des participants.            Susciter la créativité, développer le sens de l'imagination.</p> <p><b>Déroulé :</b>            en fonction du thème donné ("Si vous étiez un animal/un objet?", "Si vous deviez vous définir à travers un hobby?", " Pour vous, (thème de la formation d'aujourd'hui) c'est ... "...), chaque participant dessine librement sur une feuille pendant 5 à 10 minutes.            Chacun échange avec son voisin de gauche son dessin et présente à l'assemblée le dessin réalisé par son voisin.            A la fin de la présentation, l'auteur du dessin est invité à amender ou compléter les propos.            L'ensemble des dessins est affiché en fin d'activité.</p>	30 à 45 min, en fonction du nombre de participants.	feuilles A3 ou A4, feutres.

## Contexte 3 : Redynamiser le groupe

<b>Contexte d'utilisation :</b>				
– Pour débiter un nouveau temps de travail (Ex : après-midi au moment de la digestion) – Lorsque l'on constate un manque d'énergie, un essoufflement dans un groupe (Ex : relancer le groupe en cours de journée si l'on sent un manque de dynamisme ou de participation)				
<b>Nom de l'activité</b>	<b>Conditions d'utilisation</b>	<b>Objectif et déroulé de l'activité</b>	<b>Durée estimative</b>	<b>Matériel et environnement</b>
<b>La balle imaginaire</b> (ou le Wizz Bing Bang Switch)	Minimum 8 personnes, maximum 15 personnes. Sinon scinder le groupe.	<b>Objectif(s) :</b> Dynamiser le groupe par le jeu. <b>Déroulé :</b> Former un cercle debout Expliquer le principe : se passer une balle invisible en faisant certains bruits et gestes : Wizz (en faisant un geste du bras vers le voisin auquel on l'envoie) pour passer la balle du voisin dont on l'a reçu vers l'autre voisin Bing (en ramenant les bras contre soi, comme si on était un mur) pour renvoyer la balle dans l'autre sens Bang (en visant quelqu'un dans le cercle) pour envoyer la balle à quelqu'un qui n'est pas son voisin Switch (en reculant le haut de son corps) pour laisser passer la balle qui va donc jusqu'au suivant.	10 minutes au moins.	Un espace suffisant pour que le groupe fasse une ronde
<b>L'aimant</b>	– Activité d'engagement corporel qui peut se faire avec un groupe déjà constitué et suffisamment à l'aise. – Groupe de minimum 8 personnes, jusqu'à 40.	<b>Objectif(s) :</b> Redynamiser un groupe de manière ludique. <b>Déroulé :</b> Choisir un espace dégagé et se mettre debout. Chacun choisit au hasard dans sa tête deux personnes du groupe, l'une dont il va chercher à se rapprocher (aimant) et l'autre dont il va chercher à s'éloigner (aimant de même polarité). Quand c'est fait, chacun doit essayer progressivement de se rapprocher et s'éloigner des deux choisis... Au bout d'un petit moment, l'animateur stoppe l'activité. Commentaire : en théorie, c'est sans fin !	5 min	Un espace dégagé suffisamment grand pour que tout le groupe puisse se déplacer.
<b>Crayon collaboratif</b>	Groupe de 6 à 8 personnes. Scinder le groupe en fonction du nombre de ficelles du crayon collaboratif.	<b>Objectif(s) :</b> Redynamiser un groupe de manière ludique. <b>Déroulé :</b> Choisir et écrire un mot collaboratif. La feuille et le crayon sont posés sur une table sans chaises. Les participants sont disposés autour de la table et chacun tient l'une des ficelles. L'animateur peut participer mais sans donner de consignes, ou ne pas participer (en fonction du groupe).	5 min à 10 min	Un crayon collaboratif (acheté ou fabriqué)  Un feutre large Une feuille A3 ou plus grande

**Contexte d'utilisation :**

- Pour débiter un nouveau temps de travail (Ex : après-midi au moment de la digestion)
- Lorsque l'on constate un manque d'énergie, un essoufflement dans un groupe (Ex : relancer le groupe en cours de journée si l'on sent un manque de dynamisme ou de participation)

<b>Nom de l'activité</b>	<b>Conditions d'utilisation</b>	<b>Objectif et déroulé de l'activité</b>	<b>Durée estimative</b>	<b>Matériel et environnement</b>
<b>Inspiration orale</b>	Toute taille de groupe. Avec un très grand groupe (ex : 150 personnes, la prise de parole est aléatoire et tout ne le monde ne s'exprime pas).	<b>Objectif(s) :</b> Créer une ambiance de groupe et introduire un thème de travail. <b>Déroulé :</b> Ecouter une bande son courte ou regarder une courte vidéo (ex : data gueule). Puis chacun dit un mot ou une phrase pour exprimer ce qui l'a inspiré dans cette présentation. L'animateur rythme la prise de parole pour qu'elle reste très dynamique (qqs secondes par personnes)	5 min à 10 min selon le nombre de questions	Bande son ou vidéo avec son moyen de diffusion.
<b>La scène</b>	De 6 à 20 personnes Au-delà, scinder le groupe.	<b>Objectif(s) :</b> Prendre conscience de son corps dans l'espace Se positionner par rapport aux autres <b>Déroulé :</b> L'animateur donne le titre d'une scène de la vie courante (ex : la gare Montparnasse un jour de départ en vacances aux sports d'hiver). Les participants sont sur un coté de la salle, ils viennent au fur et à mesure représenter un personnage qui effectue une action sous la forme d'une statue figée (statue de pierre). Les interactions de personnages sont possibles mais toujours immobiles. L'animateur fait une photo de la scène et la montre aux participants.		Salle de type créativité ou salle « classique » dans laquelle les chaises et les tables sont poussées pour avoir un grand espace dégagé.
<b>Défi Patate</b>	Peut être utilisé en brise-glace de connaissance avec un groupe à l'aise (ex : des enseignants habitués de l'Atelier)	<b>Objectif(s) :</b> Développer et stimuler la créativité, s'autoriser à lâcher-prise <b>Déroulé :</b> Chaque participant est invité à modeler en 5 minutes son avatar à l'aide des différents matériaux proposés puis à venir le déposer sur une table prévue à cet effet pour la traditionnelle photo de groupe.	5 à 15 min, en fonction du nombre de participants.	pommes de terre, cure-dents, pâte à modeler, feutres, peintures, gommettes, laine à feutrer...
<b>Marshmallow challenge</b>	Adapté à un contexte de travail créatif	<b>Objectif(s) :</b> Développer et stimuler la cohésion et l'esprit d'équipe. <b>Déroulé :</b> les participants sont réunis en petits groupes de 4 ou 5. Chaque groupe est invité à construire avec le matériel à disposition la tour la plus haute possible, avec en son sommet un marshmallow, dans le temps imparti. Variante : même principe, mais avec un Lego à placer au sommet de la tour.		chaque groupe dispose de 20 spaghettis, 1 mètre de ruban adhésif, 1 mètre de ficelle et 1 marshmallow + 1 chronomètre pour l'animateur.

**Contexte d'utilisation :**

- Pour débiter un nouveau temps de travail (Ex : après-midi au moment de la digestion)
- Lorsque l'on constate un manque d'énergie, un essouffement dans un groupe (Ex : relancer le groupe en cours de journée si l'on sent un manque de dynamisme ou de participation)

Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
Si j'étais magicien(ne)...		<p><b>Objectif(s) :</b> S'autoriser à lâcher-prise, à improviser...</p> <p><b>Déroulé :</b> les participants sont invités à compléter la phrase "Si j'étais magicien(ne)..." le plus vite possible, à tour de rôle, sans réfléchir et le plus vite possible. Le formateur maintient la dynamique des échanges en relançant la réflexion sur un temps de plus en plus court. Exemples de phrases (si les participants sollicitent des exemples) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Si j'étais magicienne je supprimerai les maladies dans le monde</li> <li>– Si j'étais magicien je multiplierai par 10 le budget de mon activité</li> </ul>	18 min chronométré.	aucun
<b>Jeu des 7 familles</b>	Activité spécifique à la constitution de groupes	<p><b>Objectif(s) :</b> Former un groupe rapidement, de façon ludique et aléatoire</p> <p><b>Déroulé :</b> disposer des familles de Playmobils sur une table à l'entrée de la salle et demander à chaque participant d'en choisir un avant d'aller s'installer dans la salle OU déposer au préalable un Playmobil sur les tables avant l'arrivée des participants OU imprimer des cartes Playmobils et faire tirer une carte à chaque participant avant le lancement de l'activité, pendant explication des consignes par le formateur Faire se regrouper les participants en fonction de la famille de Playmobils choisie.</p> <p><b>Document lié :</b> <a href="#">Cartes Playmobils</a> à imprimer</p>	5 min environ (l'animateur veille à mener cette activité de manière dynamique et rapide)	Playmobils ou cartes Playmobils
<b>Jeu de carte</b>	Activité spécifique à la constitution de groupes	<p><b>Objectif(s) :</b> Former un groupe rapidement, de façon ludique et aléatoire.</p> <p><b>Déroulé :</b> Faire tirer une carte à chaque participant et demander aux binômes ou groupes ainsi créés de se rassembler.</p>	5 minutes, en fonction du nombre de participants.	Jeu de cartes avec des pastilles de couleur ou des symboles identiques ou différentes citations stimulantes (une couleur par thème : ex. créativité, confiance, motivation ...).

## Contexte 4 : Débuter une nouvelle journée de travail de groupe

<b>Contexte d'utilisation :</b> – Débuter une nouvelle journée de travail (Ex : seconde journée de formation, deuxième jour d'un séminaire de travail, etc.) <b>Remarque :</b> – Les activités présentées ci-dessous peuvent être utilisées de manière courte pour reconstituer le groupe et l'ambiance de travail, mais aussi de manière plus approfondie pour travailler sur une thématique précises (ex : la machine humaine pour travailler sur l'estime de soi, le photo langage pour lancer une discussion sur une thématique précise, etc.)				
Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
<b>Souvenir d'hier</b>	Sentir le groupe suffisamment à l'aise pour cette activité qui est un peu introspective, impliquante. De 2 à 20 personnes	<b>Objectif(s) :</b> Ressouder le groupe en douceur pour débiter une nouvelle journée de travail. <b>Déroulé :</b> Réfléchir à un souvenir de la veille et penser à une image associée à ce souvenir (possible les yeux fermés). Chaque personne qui le souhaite explique son image et souvenir au groupe.	5min à 10min	Un espace convivial
<b>Météo du jour</b>	De 2 à 20 personnes	<b>Objectif(s) :</b> Reconstituer le groupe pour débiter une nouvelle journée de travail. Connaître l'état d'esprit de chacun. <b>Déroulé :</b> Inviter chaque participant à répondre à ces deux questions : <ul style="list-style-type: none"> <li>– Si votre humeur reflétait une météo, quelle serait votre météo du jour ? (ex : soleil dégagé un peu nuageux)</li> <li>– Pourquoi ? (ex : pas encore bien réveillé)</li> <li>– Comment cette météo pourrait évoluer ? (ex : les nuages devraient rapidement se dissiper)</li> </ul>	5min à 10min	Aucun
<b>Photo langage</b>	De 2 à 25 personnes.	<b>Objectif(s) :</b> Susciter l'échange au sein du groupe. Se recentrer sur soi, faire des choix, s'affirmer, favoriser l'expression verbale. <b>Déroulé :</b> Disposer l'ensemble des photos sur une table. 1er temps : Le choix des photos. Enoncer la question (ex : quelle photo vous inspire ? pourquoi ?) puis demander à chaque membre du groupe de choisir mentalement une photo, celle qui lui « parle » le plus. Ce choix se fait dans le silence et sans limite de temps. L'animateur aussi choisit une photo. 2e temps : Les échanges en groupe. Chaque participant présente la photo qu'il a choisie et explique pourquoi. 3e temps (optionnel) : dans le cas où les participants ont apporté une image, la personne qui a apporté la photo dit pourquoi elle lui a plu.	10 à 30s par personne	De nombreuses photos et images très diverses (apportées par l'animateur) Ou Une photo ou image apportée par chaque membre du groupe.

**Contexte d'utilisation :**

– Débuter une nouvelle journée de travail (Ex : seconde journée de formation, deuxième jour d'un séminaire de travail, etc.)

**Remarque :**

– Les activités présentées ci-dessous peuvent être utilisées de manière courte pour reconstituer le groupe et l'ambiance de travail, mais aussi de manière plus approfondie pour travailler sur une thématique précises (ex : la machine humaine pour travailler sur l'estime de soi, le photo langage pour lancer une discussion sur une thématique précise, etc.)

Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
<b>Je vois par la fenêtre</b>	De 2 à 20 personnes	<p><b>Objectif(s) :</b> Reconstituer le groupe pour débiter une nouvelle journée de travail. Découvrir différentes manières de percevoir son environnement.</p> <p><b>Déroulé :</b> Regarde par la fenêtre et observer. Chacun est invité à se raconter mentalement ce qu'il voit (en silence) durant 30s à 1min. Puis, chacun son tour dit ce qu'il a vu. Cet exercice est intéressant car il reflète les différents regards que l'on peut porter sur une vue qui semble unique.</p>	10min pour 10 participants	Une pièce avec fenêtre pour avoir vue sur ... un paysage, un bâtiment, etc.
<b>La machine corporelle</b>	Activité d'engagement corporel qui s'utilise avec un groupe que l'on sent suffisamment à l'aise. Ne pas forcer une personne qui ne se sent pas capable.	<p><b>Objectif(s) :</b> Trouver sa place au sein d'un groupe</p> <p><b>Déroulé :</b> Créer une machine humaine avec tous les membres du groupe en suivant ces étapes : Chaque participant choisit dans sa tête un mouvement du corps (d'un bras, d'une jambe, du corps) et un bruit associé (pchh, ou toc toc, etc.). Une zone de « scène » imaginaire est définie, une première personne va sur scène et fait son bruit et son mouvement de manière répétitive sans s'arrêter. La seconde va sur scène, se positionne à proximité de la première, si possible avec un contact entre les deux, et fait son bruit et son mouvement. Etc. jusqu'à ce que tous les membres du groupe soient sur scène. L'animateur fait alors varier le rythme de la machine, plus rapide et plus fort, puis de plus en plus fort, et enfin de plus en plus lentement jusqu'à l'arrêt total de la machine.</p>	10min à 15min d'activité. Prévoir un moment d'échange pour échanger sur la manière de trouver sa place dans un groupe.	Un espace dégagé pour y faire fonctionner la machine humaine
<b>L'ascenseur</b>	En petit groupe pour éviter un contexte bloquant pour une personne timide. Ou en grand groupe si cette activité vise à travailler des compétences en communication.	<p><b>Objectif(s) :</b> Prendre la parole en public S'exprimer de manière synthétique Valoriser ses qualités et ses atouts (estime de soi)</p> <p><b>Déroulé :</b> Cette activité repose sur la méthode du « pitch elevator », soit littéralement « se lancer dans l'ascenseur » ; c'est un exercice de communication orale qui consiste à présenter et mettre en valeur son projet de façon très courte soit le temps d'un ascenseur. Chaque participant, chacun son tour, se positionne dans une zone qui symbolise un ascenseur et dispose de 30' pour présenter ses principales qualités personnelles et/ou atouts professionnels.</p>	30' par personne	Une zone « vide » que tout le monde peut voir. Plutôt dans un espace convivial que dans un espace formel.

<p><b>Contexte d'utilisation :</b>          – Débuter une nouvelle journée de travail (Ex : seconde journée de formation, deuxième jour d'un séminaire de travail, etc.)</p> <p><b>Remarque :</b>          – Les activités présentées ci-dessous peuvent être utilisées de manière courte pour reconstituer le groupe et l'ambiance de travail, mais aussi de manière plus approfondie pour travailler sur une thématique précises (ex : la machine humaine pour travailler sur l'estime de soi, le photo langage pour lancer une discussion sur une thématique précise, etc.)</p>				
Nom de l'activité	Conditions d'utilisation	Objectif et déroulé de l'activité	Durée estimative	Matériel et environnement
L'arbre à personnages	Cette activité est très utile pour le formateur qui pourra connaître l'état d'esprit des participants.	<p><b>Objectif(s) :</b>          Mieux connaître les participants, leur ressenti.</p> <p><b>Déroulé :</b>          Distribuer à chacun une feuille A4 avec l'arbre à personnages et leur poser une question qui implique une réponse très personnelle (ex. Quel votre état d'esprit ce matin ? Comment vous sentez-vous vis-à-vis de la thématique de la formation d'aujourd'hui?), en leur demandant également de choisir parmi les personnages qui sont sur l'arbre, le personnage qui symbolise le mieux leur état d'esprit. Leur laisser 2 minutes.</p> <p>Une fois que chaque participant a choisi son personnage, les inviter à aller coller une gommette sur le personnage qu'ils ont choisi sur le grand visuel représentant l'arbre à personnage. Leur laisser le temps d'expliquer leur choix en 1 minute et bien veiller à avoir une écoute active et empathique.</p>	10 à 15 minutes, en fonction du nombre de participants.	autant de feuilles A4 avec l'arbre à personnages imprimé, un arbre à personnages au format A3, des gommettes.

## Pour aller plus loin :

- Découvrir un [Répertoire d'activités brise-glace](#)
- Découvrir un [Canoprof d'activités](#) créé par la DT Nouvelle Aquitaine

Pour toute question, n'hésitez pas à contacter [Emilie Machin](#) (DIS) au 05 17 84 37 69.