


# ENERGIZERS

► TOUS LES MODULES

## 1. DIFFÉRENTS TYPES D'EXERCICE

Les energizers sont des exercices courts (5' à 15') utilisés pour atteindre certains objectifs et jouent différents rôles :

- les *démarreurs*, qui proposent un échauffement : ils aident à créer une atmosphère détendue et à unir les participantes ;
- les *brise-glace* permettent à un nouveau groupe de mieux se connaître, d'intégrer de nouvelles participantes ou d'introduire un nouvel exercice ;
- *former des groupes* de manière ludique et aléatoire garantit la spontanéité des participantes qui, par ailleurs, apprennent à travailler avec toutes. Les participantes apprennent à se connaître et à se respecter via le travail en équipe, le fait de viser le même but et de chercher les différences et les ressemblances. La formation de groupes différents d'une fois à l'autre favorise donc la solidarité entre toutes ;
- de nombreux energizers garantissent également une bonne *cohésion de groupe*, en stimulant le plaisir d'être ensemble, l'écoute mutuelle et le respect, notamment ;
- en cas de baisse d'énergie ou de concentration, les groupes doivent être *redynamisés*, ou mis en mouvement ;
- certains energizers stimulent la *créativité* des participantes et sont l'occasion de découvrir des talents cachés, notamment par l'improvisation ;
- il existe aussi des jeux qui favorisent la *coopération* dans le groupe ;
- ... libre à la formatrice et aux groupes d'en inventer d'autres ! (voir aussi  Bibliographie)



## 2. CHOIX D'UN ENERGIZER

Le choix d'un energizer est déterminé par l'objectif à atteindre et par le contexte. Certains critères peuvent aider à opérer un choix :

- l'objectif à atteindre ;
- la taille du groupe ;
- le moment de la journée / du module ;
- l'attitude attendue ;
- le niveau d'énergie attendu.

## 3. QUELQUES RÈGLES À SUIVRE

- expliquer le pourquoi de l'energizer ;
- utiliser un energizer qu'on maîtrise, de manière à soi-même diffuser une énergie positive ;
- ne pas forcer les participantes à prendre part à l'exercice ;
- participer soi-même à l'energizer ;
- observer (les interactions, les réactions, la dynamique du groupe) ;
- ne pas prolonger ;
- faire preuve d'humour (relativiser, se libérer des tensions, oser) ;
- proposer au groupe d'inventer un energizer (ce qui est un energizer en soi !).

TABLE DES MATIÈRES	Faire connaissance	Former des groupes	Se redynamiser	Se concentrer	Créer ensemble	Coopérer	Se relier	Resentir la cohésion du groupe
À la trace	•			•				
Ali Baba et les 40 voleurs			•	•				
Animaux		•				•	•	
Arrêt sur image				•				•
Autocollants			•					
Balle aux mots	•							
Balle magique	•			•				
Ballons éclatés			•					
Big fat poney			•					•
Bingo!	•						•	•
Bonjour... et toi?	•							
Bouteille ivre						•		•
Cercles concentriques	•							
Chaîne humaine	•						•	
Chasse aux papillons				•				
Chef d'orchestre				•		•		•
Collectionner	•	•						
Comment danser la samba			•	•	•	•		
Compter en groupe				•		•		•
Contact				•		•	•	
Coude à coude						•	•	
Deux fois deux						•	•	•
Duos		•					•	
Élastiques						•		•
Entretiens	•							
File	•					•		
Gommettes		•				•		
Imiter			•					
Improvisation			•		•			

	Faire connaissance	Former des groupes	Se redynamiser	Se concentrer	Créer ensemble	Coopérer	Se relier	Resentir la cohésion du groupe
J'aime...	•						•	
J'ai un ballon...			•	•	•			•
Jeu de la chaise	•		•	•				
Jeu de la ficelle			•					•
Liens				•			•	
Machine infernale					•	•	•	
Maladie contagieuse				•	•			•
Métamorphose			•		•			
Mots en rythme			•	•	•			
Ne dis rien				•	•			
Nœud humain						•	•	
Nuages						•	•	
Passé énergétique			•	•				•
Petra cherche une place...			•	•				•
Posté!				•				
Puzzle		•						
Qu'est-ce qui a changé?			•	•				
Rythmes			•	•	•			
Salade de fruits		•	•					
Se serrer la main	•		•					
Statues			•					
Sur les genoux						•		
Symphonie						•	•	
Toile d'araignée	•						•	
Vague				•	•		•	•
Visages de marbre			•	•			•	
Vrai ou faux	•							
Wow, une popstar			•	•			•	

## A

**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.

**Ali Baba et les 40 voleurs**

Se redynamiser | Se concentrer

Les participantes se placent en cercle et le groupe entier répète la phrase suivante : « Ali Baba et les 40 voleurs » tout en gardant le même rythme. Après que tout le monde ait 'scandé' une première fois la phrase, la formatrice effectue un geste qui se calque sur le tempo (ex. : elle touche 2 x son nez avec l'index droit, puis 2 x son nez avec l'index gauche). Au son de la deuxième phrase, elle entame un nouveau geste, alors que sa voisine de droite reproduit le premier geste. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les gestes de la formatrice aient été effectués par l'ensemble du groupe (donc, s'il y a 10 personnes dans le cercle, il y aura 10 gestes à effectuer par chacune).

**Animaux**

Se relier | Former des groupes | Coopérer

Chaque participante reçoit une fiche avec le nom d'un animal. Celui-ci doit rester secret. Dans le groupe, le même animal est représenté par trois personnes. Celles-ci, au signal de la formatrice, doivent se retrouver grâce à leur cri.

**Arrêt sur image**

Ressentir la cohésion du groupe | Se concentrer

Le groupe marche dans le local. Sans que ce ne soit explicité, le groupe s'arrête et reste un instant immobile. Puis, toujours sans signal explicite, le groupe redémarre. Si le groupe parvient à une bonne cohésion, la formatrice peut suggérer de varier le type de marche. Par exemple, sauter, marcher normalement, puis marcher à reculons.

**Autocollants**

Se redynamiser

Chacune reçoit 10 autocollants, qu'elle place sur elle. Au signal de la formatrice, toutes tentent de s'approprier les autocollants des autres pour les coller sur soi. La formatrice interrompt le jeu. Celle qui porte le plus d'autocollants a gagné.

## B

**Balle aux mots**

Faire connaissance

La formatrice lance une balle (ou un autre objet). La participante qui la reçoit doit se présenter et donner quelques informations supplémentaires sur elle. Ensuite, elle relance la balle à une autre participante qui se présente à son tour.

**Balle magique**

Faire connaissance | Se concentrer

Le groupe est en cercle. La formatrice lance une balle à une personne dont elle prononce le prénom. À son tour, celle-ci lance la balle, et ainsi de suite. La balle doit être lancée à quelqu'un qui ne l'a pas encore reçue, jusqu'à ce que toutes les participantes aient eu une fois la balle en main. Pendant l'exercice, les participantes ont dû retenir de qui elles ont reçu la balle et à qui elles l'ont lancée. De cette manière, le groupe fait suivre à la balle le même trajet, plusieurs fois, en prononçant le prénom de chacune, puis, une fois, en silence. Pour terminer, on fait suivre à la balle le trajet inverse (on lance la balle à la personne qui nous l'avait lancée précédemment), une fois en silence, et une dernière fois en prononçant le prénom de la personne à qui on lance la balle.

**Ballons éclatés**

Se redynamiser

Toutes les participantes reçoivent deux ballons et les attachent à leurs pieds par une ficelle pas trop courte (le ballon traîne derrière). Elles doivent faire éclater les ballons des autres. La dernière qui a un ballon encore entier a gagné.

**Big fat poney**

Se redynamiser | Ressentir la cohésion du groupe

La formatrice présente et fait mémoriser une chanson au groupe, qui est en cercle.

*Here we go with the big fat poney* (3 x)

*Early in the morning*

*Front, front, front, my baby*

*Back, back, back, my baby*

*Side, side, side, side, my baby*

*Early in the morning*

Elle commence à entonner la chanson en 'galopant' à l'intérieur du cercle. Tout le monde chante avec elle. Lorsque, après la première ligne répétée 3 fois, elle s'arrête devant une participante, celle-ci doit enclencher le mouvement avec la formatrice (danser face à face, dos à dos, côte à côte, dans le sens de la marche de la formatrice). Ensuite, elle emboîte le pas à la formatrice. À l'arrêt suivant, deux participantes se mettent en mouvement et accompagnent les deux premières, et ainsi de suite, jusqu'à ce que tout le monde 'galope' en chantant.

Voir aussi sur [www.youtube.com](http://www.youtube.com) (encoder « Big fat poney »)

## Bingo!

Faire connaissance | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier

Chaque participante reçoit la même fiche faite de cases où sont inscrites une série d'affirmations (une affirmation par case). Pour chaque affirmation, il s'agit de trouver individuellement dans le groupe une personne pour laquelle l'affirmation est vraie. Chacune s'adresse donc aux personnes de son choix pour compléter sa fiche. Une fois la personne trouvée, on note son nom dans la case adéquate. On ne peut pas inscrire son propre nom, mais un autre nom peut se retrouver plusieurs fois dans la fiche. La première qui a complété la fiche a gagné!

## Bonjour ... et toi?

Faire connaissance

Dans un espace délimité, les participantes se promènent sans se parler. Au signal de la formatrice, elles se placent par groupes de deux et se présentent mutuellement en se disant : « Bonjour, je m'appelle... Et toi ? ». À chaque signal de la formatrice, les participantes prennent congé et forment un nouveau binôme.

## 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.



## 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'œil

## 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.

## 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.

## 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...

## Comment danser la samba!

Se redynamiser | Créer ensemble | Coopérer | Se concentrer

Les participantes marchent dans le local pour occuper l'espace. Dès qu'elles ont un contact par le regard avec quelqu'un d'autre, elles se placent, l'une et l'autre, dans un cercle. Une fois que le cercle est formé, la formatrice annonce que chacune va présenter sa manière de danser la samba, tour à tour. La première personne se lance. Elle montre un pas de danse, que toutes les participantes répètent. La personne suivante (on suit l'ordre dans le cercle) continue en ajoutant un nouveau pas de danse. Le groupe reprend les deux pas de danse... et ainsi de suite, jusqu'à ce que chacune ait pu montrer son pas de danse. À chaque fois, le groupe répète tous les pas de danse, dans l'ordre. Pour clôturer, le groupe répète tous les pas, dans l'ordre, et crée une samba extraordinaire en frappant dans les mains, marchant, se secouant, tournant, pliant les genoux, etc.

Source : [http://85.119.217.66/livingvalues.be/Documents/Wvs\\_energizerzodansjederumba.pdf](http://85.119.217.66/livingvalues.be/Documents/Wvs_energizerzodansjederumba.pdf)

### 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.

### Coude à coude

Se relier | Coopérer

Par deux, les participantes doivent le plus rapidement possible mettre en contact les deux parties du corps indiquées.

**Exemple:** épaule/épaule, oreille/oreille, front/genoux, nez/ventre

### D

### Deux fois deux

Ressentir la cohésion du groupe | Se relier | Coopérer

Les participantes forment des binômes et décident par deux comment elles vont se mettre en mouvement. Elles peuvent par exemple sauter, frapper dans les mains, se déhancher... Les binômes évoluent à leur manière dans le local ; à un certain moment, la formatrice crie « Fois deux ». Chaque binôme doit alors se trouver un autre binôme. Ensemble, elles décident d'un mouvement commun. Au signal suivant, les groupes doublent encore, jusqu'à ce que toutes soient amenées à faire le même mouvement. C'est possible ?

### Duos

Se relier | Former des groupes

La formatrice prépare des cartons avec des titres de chanson. Chaque titre est inscrit sur deux cartons. Elle distribue alors les cartons, et les participantes marchent de manière aléatoire dans le local. Au signal de la formatrice, les participantes se mettent à chanter. Elles doivent retrouver leur binôme dans cette cacophonie.

### E

### Élastiques

Ressentir la cohésion du groupe | Coopérer

Les participantes se mettent en cercle et se tiennent par la main. Elles s'imaginent qu'elles forment un énorme élastique qui s'étire quand elles font un pas en arrière. Quand l'élastique est suffisamment tendu, quelqu'un dit « clac ! » et toutes se compressent au centre. Quelqu'un prononce alors « clic ! » et chacune va en arrière, l'élastique se tend à nouveau.

### Entretiens

Faire connaissance

Sous la forme d'une émission télévisée, les participantes se mettent par deux et se présentent mutuellement. Une première joue le rôle de la journaliste. Elle pose des questions à la seconde, l'invitée. Après un certain temps, on change les rôles.

### F

### File

Faire connaissance | Coopérer

Les participantes se mettent à la queue leu leu. Elles doivent ensuite s'arranger pour se placer en fonction d'un certain ordre, sans 'casser' la file.

**Exemples d'ordre logique:** alphabétique, date de naissance (du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre), âge, pointure, taille...

### G

### Gommettes

Former des groupes | Coopérer

Tout le monde ferme les yeux et se tait. La formatrice place sur le front de chacune une gommette de couleur (autant de couleurs qu'elle veut former de groupes). À son signal, tout le monde ouvre les yeux. Sans parler, les participantes doivent s'arranger pour former des groupes d'une couleur identique.

### I

### Imiter

Se redynamiser

Toutes les participantes sont en cercle, à côté de leur chaise. La formatrice fait un mouvement avec les mains, que les participantes répètent. Puis elle continue avec les bras, les pieds et enfin les jambes. Par la suite, la formatrice combine les mouvements de deux parties du corps : bras et jambe, et ainsi de suite. Enfin, les participantes sont invitées à sauter sur place, d'abord calmement, puis le plus haut possible, en veillant à se réceptionner en pliant les genoux. Le groupe clôture l'exercice en bougeant les bras et en sautant sur place, dans un mouvement de danse.



## Improvisation

Se redynamiser | Créer ensemble

Les participantes sont placées en cercle. Tour à tour, chacune utilise l'objet en question (ballon, foulard, brosse...) pour mimer autre chose. Les autres devinent ce dont il s'agit.

## J

### J'aime...

Faire connaissance | Se relier

Les participantes sont assises en cercle. Une participante ou la formatrice annonce une affirmation, qui est vraie pour elle (ex : « J'aime le chocolat ») et se met debout. Toutes celles qui partagent l'affirmation se lèvent. Celles qui n'aiment pas le chocolat restent assises. Celles qui l'aiment plus ou moins sont à moitié debout. Après 5 affirmations, une nouvelle participante se fait connaître au groupe par de nouvelles affirmations, et ainsi de suite.

**Quelques exemples :** J'aime camper. J'aime cuisiner. J'aime me lever tôt...

**Variante :** La formatrice annonce « J'aime le sport », et chaque participante qui partage cette affirmation mime le sport qu'elle préfère.

### 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.

## L

### 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.

## M

### 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.

**N****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.

**Nœud 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 voisines. 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 nœud, 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...

**P****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.

**Q****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.

**R****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.

**S****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 fruits : pomme, kiwi, mangue, prune, pomme... et ainsi de suite.) Un même fruit est commun à 4 participantes. La formatrice porte elle aussi le nom d'un fruit. Toutes les participantes sont installées sur une chaise, sauf une. Celle-ci est au centre. Elle doit tenter de prendre place et de s'asseoir. Pour cela, elle prononce le nom d'un fruit. Ces fruits doivent alors changer de place. La personne au centre en profite pour s'asseoir sur une chaise libérée. La personne qui se retrouve sans chaise doit à nouveau

tenter de s'asseoir. Elle prononce à son tour le nom d'un fruit... et ainsi de suite. Quand on prononce « salade de fruits », toutes les participantes du jeu doivent changer de place. La personne au centre peut également prononcer le nom de deux ou trois fruits.

### Se serrer la main

Faire connaissance | Se redynamiser

Les participantes évoluent dans le local. Quand deux d'entre elles se rencontrent, elles se donnent la main. La pression est différente à chaque rencontre.

**Variante:** Les participantes se saluent dans leur propre langue et de différentes manières.

### Statues

Se redynamiser

Les participantes évoluent au son de la musique dans le local. Pour marquer davantage les mouvements, elles doivent les exagérer et utiliser l'ensemble du corps, y compris les bras. À l'arrêt de la musique, le groupe se fige. Chaque participante fait alors part à celle qui est dans son champ de vision et qui est la plus proche l'impression qu'elle donne. Par exemple: « Tu as l'air d'avoir envie de danser ». La musique redémarre et le groupe se remet en mouvement, jusqu'à la prochaine 'photographie'.

### Sur les genoux

Coopérer

Les participantes se mettent en cercle, épaule contre épaule. Elles se tournent, de façon à ce que leur épaule droite soit dirigée vers le centre du cercle. Chacune pose ses mains sur les épaules de celle qui la précède, et s'assied sur les genoux de celle qui la suit.

### Symphonie

Se relie | Coopérer

Chaque participante est un instrument et va créer un son avec son corps. Chacune va faire partie d'un orchestre, en proposant un son et un rythme qu'elle gardera pendant tout l'exercice. Le groupe est en cercle. Une première participante s'avance au centre en faisant un son, et ainsi de suite. Une fois toutes les participantes au centre, la formatrice joue le chef d'orchestre en augmentant l'intensité, puis en la diminuant pour enfin mettre fin à l'exercice.

**Variante:** La formatrice détermine un cadre (exemple: la forêt) dans lequel chaque participante devra reproduire un bruit de la nature (animal, vent, eau...).

### T

### La toile d'araignée

Faire connaissance | Se relier

La formatrice lance une pelote de laine à une participante, en citant son prénom et en gardant le bout du fil. La participante fait de même avec une autre participante, en tenant un bout de la laine, et ainsi de suite. On obtient finalement une grande toile d'araignée, tenue par toutes les participantes. Ensuite, on fait le chemin inverse de manière à enrôler la pelote, tout en citant le prénom de celle à qui on lance la pelote de laine.

### V

#### Vague

Créer ensemble | Ressentir la cohésion du groupe | Se relier | Se concentrer

Une participante propose un mouvement et un rythme qu'elle répète plusieurs fois. La personne à sa droite reproduit le même mouvement, et ainsi de suite. Une fois que le mouvement rythmé a parcouru tout le groupe, une autre participante propose un nouveau mouvement, et ainsi de suite.

#### Visages de marbre

Se redynamiser | Se relier | Se concentrer

Les participantes forment deux rangées séparées de 3 mètres l'une de l'autre. Chacune doit garder son sérieux, malgré toutes les tentatives de l'équipe adverse de faire apparaître ne fût-ce qu'un sourire. Chaque équipe s'avance vers l'autre et la croise. Tous les 'coups' sont permis mais il est interdit de se toucher et de fermer les yeux. Si quelqu'un observe un sourire ou un rire, il cite son nom, et la personne est éliminée. Les équipes font demi-tour et se croisent jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un visage de marbre.

#### Vrai ou faux

Faire connaissance

Les participantes sont divisées en groupes de 3 ou de 4. L'une d'entre elles se présente, donne son nom et donne 3 informations sur elle; deux sont des vérités, la dernière est une « intox ». Les autres essaient de trouver l'intox. Ensuite, une autre participante du groupe se présente...

### W

#### Wow, une popstar!

Se redynamiser | Se relier | Se concentrer

Les participantes marchent dans le local et se saluent en se serrant la main. Discrètement, la formatrice serre fort la main d'une des participantes qui, dès lors, devient une star célèbre. Celle-ci continue à marcher incognito, tout en faisant un clin d'œil aux participantes qu'elle salue. Les participantes continuent comme si de rien n'était et comptent silencieusement jusque 10. À ce moment-là, elles s'exclament « Wow, j'ai rencontré une popstar! » et restent figées dans l'attitude de fans inconditionnelles. Les participantes qui n'ont pas rencontré la popstar essaient de deviner de qui il s'agit. Si l'une d'elles a des soupçons, elle attribue à la personne le surnom de « popstar ». Si elle s'est trompée, elle doit se figer et le jeu continue. Sinon, on refait une partie. La popstar doit tenter de saluer le plus de personnes possible avant d'être découverte.