



Objectifs pédagogiques

- Apprendre à se connaître, casser la glace en début de séminaire
- Vaincre sa timidité
- Souder le groupe
- Sortir de sa zone de confort
- Lâcher prise, favoriser la créativité
- Se chauffer, se réveiller, se mettre en marche

Consignes

Demander aux participants de se mettre debout et de marcher dans la salle lentement ,dans tout les sens, pour éviter d'être tous dans le sens des aiguilles d'une montre...

1. Première étape :

- l'animateur propose au groupe de lâcher prise : Marcher partout lentement puis plus vite
- Imaginez que vous êtes dans le désert
- Imaginez que vous soyez dans une tempête de neige

2 eme étape :

- Et maintenant, se regarder et se dire bonjour en souriant puis en colère

3 eme étape (jeu) :

- Proposer aux participants de faire le plus vite possible, 5 bises à 5 participants. Quand l'objectif est atteint les participant mettent leurs mains sur les joues

Préparation

Suffisamment d'espace pour circuler facilement dans la salle



Déroulé

Les participants déambulent et suivent les consignes de l'animateur.

Cette capsule se déroule en 3 étapes progressives qui s'enchainent pour chauffer les participants au fur et à mesure

Débriefing

Pas indispensable

Comment se sentent les participants : Avant/après ?

Avis d'expert

Théâtraliser au maximum les consignes pour que les participants se plongent dans leur imaginaire et se connectent à leur corps