

RYTHME & FORCE !



Inspiré du jeu "rythme&boulet"

Type d'activité

Jeu dynamique-"brise glace"

Objectifs

- briser la glace en début de rencontre
- (re-)dynamiser le groupe
- connecter les membre du groupe à eux même et entre eux
- découvrir les forces des autres participants
- développer la synchronisation et le rythme de chacun
- s'amuser
- découvrir et/ou s'entraîner à retenir les prénoms des membre du groupe

Nombre et âge de(s) participants

6 à 20 participants de minimum 8 ans

Matériel et temps nécessaire

/

20'

Variante: 10'

Déroulement

Intro

- Les participants sont debout, en cercle. L'animateur demande à chacun de réfléchir à une de ses forces. Ex: Authentique
- Chacun pense à un geste (d'un seul temps) qui pourrait illustrer cette force. Ex: main sur le coeur
- Chacun à leur tour, les participants vont dire leur prénom ainsi que leur force. Puis répéter le prénom avec le geste associé à la force. Ex: "Sarah Authentique" donc "Sarah" avec une main sur le

coeur.

- Tout le groupe répète le prénom avec le geste et ainsi de suite. Toutes les 3 personnes, reprendre tous ensemble l'énumération "prénom-geste" de chaque participant depuis le début.

Le jeu

- L'animateur donne le rythme de "we will rock you" lentement. (2 tapes cuisses, 1 frappe mains) et invite les participants à faire de même.
- L'animateur explique que l'on va s'appeler via nos gestes sur les temps de frappe un peu comme le jeu "Pierre appelle Paul". Donc tous ensemble les participants frappent "cuisses-cuisses-mains/cuisses-cuisses-mains/ ..." en continu. En même temps l'animateur fait: cuisses-cuisses- **son geste**/cuisses-cuisses- **le geste de "quelqu'un d'autre"**. Toujours en gardant le rythme, ce "quelqu'un d'autre" fait : cuisses-cuisses-**son geste**/cuisses-cuisses-**le geste d'encore quelqu'un d'autre** et ainsi de suite. En fonction de l'aisance des participants, le rythme s'accélère ou se décélère.
- Une fois que tous sont à l'aise, on peut rajouter les prénoms associés à chaque geste.

Variante : Pour simplifier ou gagner en efficacité, on peut n'utiliser que les prénoms ou que les gestes (toujours garder le rythme). On peut aussi éviter toute l'intro et demander simplement à chacun de choisir un geste, qu'on partage une seule fois puis on se lance

