



Cette séquence en mouvement permet de partager son prénom de manière ludique avec les autres participants. À travers cette séquence dynamique, vous pouvez commencer une formation ou une rencontre avec des participants qui partagent leurs premiers sourires tout en mémorisant les prénoms des autres.



EXCELLENT POUR

- Lancer un atelier où les participants ne se connaissent pas encore très bien.
- Mettre en mouvement les participants
- Apprendre les prénoms des autres participants par une approche ludique et corporelle



10 minutes

ANIMATION PAS À PAS

ÉTAPE 1

Invitez les participants à se mettre debout en cercle. Expliquez que chacun va dire à son tour son prénom et l'accompagner d'un geste. L'exercice consiste à répéter le prénom et le geste des personnes précédentes afin de mieux mémoriser les prénoms de chacun.



5 à 12 participants

ÉTAPE 2

Démarrez en énonçant votre prénom et en effectuant un geste (ex : toucher une partie de son corps, tourner sur soi-même, s'accroupir, sauter, etc.)

ÉTAPE 3

Invitez votre voisin de gauche à répéter votre prénom et votre geste, puis à dire son prénom en faisant son geste. Le troisième joueur doit énoncer les deux prénoms précédents, auxquels il ajoute le sien, et ainsi de suite. Lorsque le tour revient à vous, clôturez en énonçant tous les prénoms et en faisant les gestes associés !



Aucun

ÉTAPE 4

Débriefez sur l'exercice en posant les questions suivantes :

Comment vous êtes-vous sentis ?

Qu'est-ce-que cet exercice permet ? (par exemple : mieux retenir les prénoms en mobilisant la mémoire visuelle, faire connaissance, se mettre en mouvement en début de formation, etc.)

Dans quelles situations pourriez-vous l'utiliser ?

ÉTAPE 5

Clôturez cette séquence en indiquant que cet exercice mobilise la mémoire auditive, la mémoire visuelle et la mémoire kinesthésique. Vous pouvez préciser que certaines personnes sont davantage "visuelles" et qu'elles retiennent dès lors mieux les gestes, que d'autres retiennent mieux les prénoms parce qu'elles sont auditives et que d'autres sont "kinesthésiques" et ont besoin d'effectuer des gestes pour mémoriser les choses. Vous pouvez évoquer les 8 intelligences de Gardner, un psychologue américain qui a développé la théorie des intelligences multiples. Les intelligences linguistiques et logico-mathématiques sont les plus valorisées et utilisées à l'école, dans les formations classiques, etc. mais il y en a 6 autres : visuelle ou spatiale, intrapersonnelle, interpersonnelle, corporelle ou kinesthésique, musicale, et naturaliste ! N'oublions pas ces autres intelligences !