



ACTION est un ice breaker qui permet, en collectif, de s'énergiser et de s'amuser.

Le facilitateur associe une action pour chaque chiffre. Le facilitateur demande ensuite à l'ensemble du groupe de se mettre à marcher. Il prononce alors de façon aléatoire des chiffres. Les participants exécutent les actions associées avant de se remettre à marcher.



EXCELLENT POUR

- Mettre en mouvement un groupe
- Réveiller, énergiser, dynamiser
- Créer un climat de détente
- Préparer à un atelier ou la concentration sera de mise



15 minutes

ANIMATION PAS À PAS

TOUR 1

Associer les 3 premiers chiffres à une action.

- 1) les joueurs doivent se figer
- 2) ils doivent se mettre dos à dos
- 3) ils doivent héler un taxi.



4 à 40 participants

Ensuite, demander à l'ensemble des participants de se mettre à marcher d'un pas énergique. De façon aléatoire, prononcer toutes les 20 secondes les chiffres 1, 2 ou 3 pendant 2 minutes

TOUR 2

Une fois que les participants se sont familiarisées avec les trois premières actions, vous pouvez en ajouter trois nouvelles.

- 4) les participants doivent se mettre le plus loin possible du centre de la salle.
- 5) ils doivent entonner "We are the champions"
- 6) ils doivent se serrer la main.

À nouveau, vous pouvez jouer à prononcer les chiffres de 1 à 6 pendant 3 minutes.



TOUR 3

Rajouter si vous le sentez des actions pour les trois derniers chiffres:

- 7) Les participants doivent mimer "ave cesar" (avec le poing droit sur le coeur)
- 8) ils doivent se mettre courir
- 9) ils doivent sauter de joie à l'annonce d'une bonne nouvelle

CONCLUSION

Une fois le jeu terminé, débriefez avec les participants de leurs ressentis et de leurs états. C'est un excellent jeu pour réveiller, énergiser et mettre en mouvement. Débriefez sur l'importance de l'action physique pour se dynamiser, se réveiller et gagner en concentration.