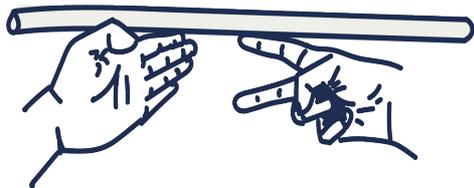




Le bâton d'hélium est un jeu coopératif où les participants doivent se coordonner pour faire descendre ensemble un bâton léger. Ce format permet de faire vivre une expérience de coopération par le corps et pas seulement par la tête.



## EXCELLENT POUR

- Faire connaissance
- Dynamiser / Éveiller / Réveiller / Bouger
- Travailler sur la conscience / Créer du nous
- Développer l'esprit de collaboration



10 minutes

## ANIMATION PAS À PAS

### ÉTAPE 1

Distribuez un bâton par groupe.

### ÉTAPE 2

Demandez ensuite aux participants de soutenir collectivement le bâton en utilisant uniquement 1 point de contact chacun, sur 1 index. Les participants peuvent être placés côté-à-côté et face-à-face. Si l'exercice est trop compliqué, permettez aux joueurs d'utiliser leur deux index. L'objectif est alors de faire descendre ensemble le bâton et de le poser au sol (ou sur la table), sans jamais perdre le contact de leurs doigts avec le bâton.

Ne vous fiez pas à l'apparente simplicité de l'exercice ! Le bâton a tendance à monter et il faut beaucoup de synchronisation et d'écoute pour réussir à le poser au sol.

### ÉTAPE 3

Concluez en demandant aux participants comment ils ont trouvé l'exercice et ce qu'ils en retirent. Cet icebreaker permet notamment d'aborder le syndrome du "c'est pas moi, c'est l'autre".



3 à 6  
participants  
par groupe



Un bâton (au moins 40 cm de long) par groupe  
Rq : le bâton peut être fabriqué avec une feuille de paperboard roulée et scotchée dans le sens de la longueur. Vous pouvez aussi utiliser un bambou.