



Le rituel du bâton qui craque est une technique qui permet de clôturer une journée de formation ou une rencontre en évacuant collectivement son énergie.



EXCELLENT POUR

- Conclure une formation ou une rencontre
- Se défouler simplement et collectivement



3 minutes

ANIMATION PAS À PAS

ÉTAPE 1 - Les consignes - 2 min

Pour clôturer une formation ou une rencontre, vous invitez les participants à faire le rituel du "bâton qui craque".

Expliquez que vous allez faire une sorte de "ola" où le mouvement va se propager de personne en personne.



6 à 20 participants

Une personne va lancer la ola en projetant ses bras vers l'avant et en criant "HA !", puis la personne à sa gauche va faire de même et ainsi de suite jusqu'à ce que la ola revienne à la première personne.

Puis tous ensemble en même temps, craquer vos bâtons imaginaires sur vos genoux en criant "CRAC!" pour faire trembler les murs du lieu ! ;)

Vous expliquez que c'est la personne qui le souhaite qui enclenche la ola de "HA !".



Aucun

ÉTAPE 2 - Le craquage de bâton - 30 sec

Attendez qu'une personne initie la ola et ensuite y'a plus qu'à !!!