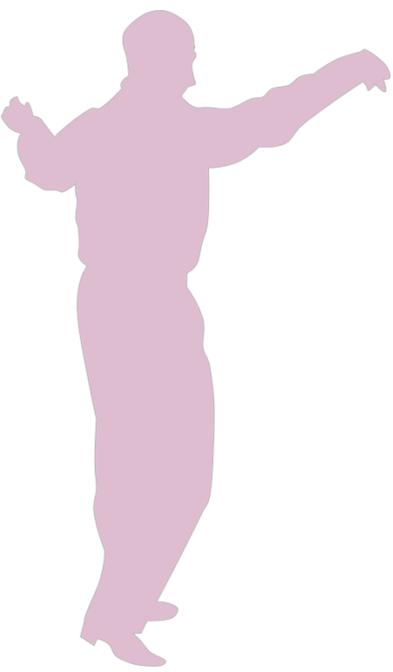




**LES ICE-BREAKERS ET
LE MOUVEMENT CORPOREL**

Diana Jimenez





DEFINITION : ICE-BREAKER

L'ice-breaker est une activité qui permet de mettre les participants en contexte, facilitant ainsi l'apprentissage et la collaboration pour le travail en groupe.



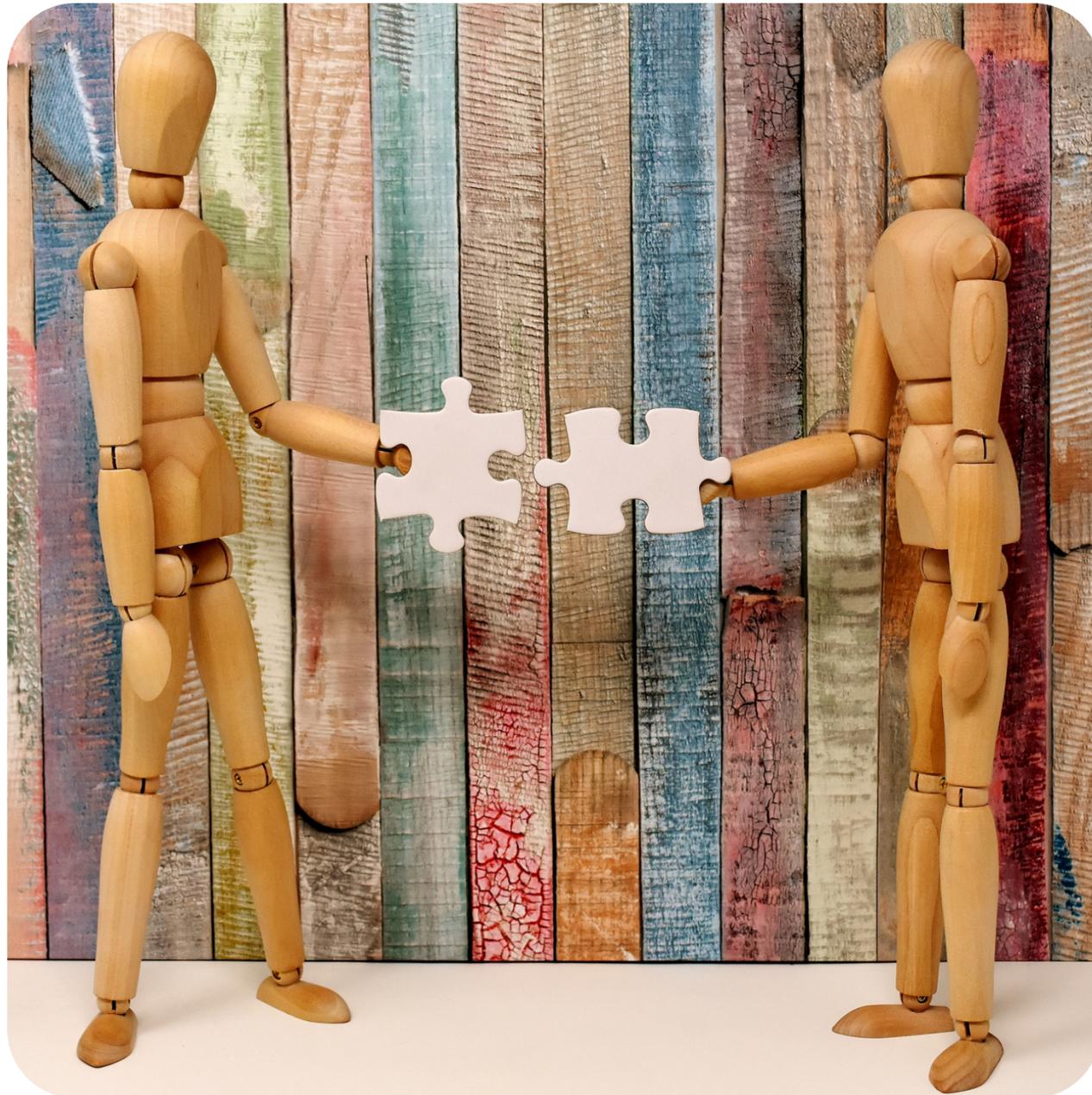
ATTENTION : L'ICE-BREAKER MAL ANIMÉ OU MAL GERE PEUT CRISPER CERTAINS PARTICIPANTS OU DIVISER LE GROUPE AU LIEU DE LES METTRE À L'AISE ET D'UNIR LE COLLECTIF.



OBJECTIFS EN GENERAL:

1. Créer l'harmonie et l'énergie dans le groupe, climat de confiance
2. Focaliser l'attention sur le moment présent
3. Identifier les possibles barrières / problèmes
4. Ouvrir les esprits
5. Libérer l'expression





1. BÉNÉFICES DE L'ICE-BREAKER

BENEFICES POUR LE FACILITATEUR:

1. Mieux connaître les participants /identifier les rôles ESVP (page 8)
2. Identifier les participants problématiques et ceux qui peuvent devenir tes alliés
3. Prendre la température (niveau d'énergie, niveau d'appartenance au groupe....)
4. Se familiariser avec l'espace physique ou virtuel
5. Se réchauffer en tant qu'animateur
6. Se laisser connaître



2. ELEMENTS A PRENDRE EN COMPTE POUR CHOISIR SES ICE-BREAKERS



L'INTENTION ET LE CONTEXTE

- Pour qui on fait cette rencontre ?
- A quoi veut-on aboutir ?
- Quels sont les évènements susceptibles d'impacter l'ambiance ?
- Quelle est l'actualité ? Quelle sera-t-elle au moment de la rencontre ?



LE LIEU

- Quels sont les caractéristiques du lieu : murs, surfaces, lumières...
- Quelle modularité du mobilier ?
- Facilité de circulation ?



2. ELEMENTS A PRENDRE EN COMPTE POUR CHOISIR SES ICE-BREAKERS



L'ESPACE RELATIONNEL

- Les participants : qui sont-ils ?
- Quels liens existent entre eux ?
Relation entre les participants ?
- Quel type de fonctionnement existe au sein de l'équipe?
- Que peut-on installer comme espace relationnel ?

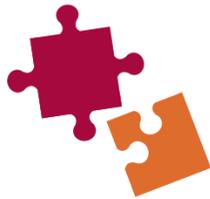


TEMPS/FLUX

- Quels sont les caractéristiques du lieu : murs, surfaces, lumières...
- Quelle modularité du mobilier ?
- Facilité de circulation ?



RÉUSSIR SON ICE-BREAKER À DISTANCE



Quand il s'agit d'un atelier à distance, vous avez moins de communication non verbale, et les informations vous viennent plus lentement. Il y a moins d'interaction pour nous aider à rester en lien (croisements de regard, échanges avec les participants, analyse du comportement non verbal, etc.)



Pour cela:

Découpez, réduisez, et acceptez cette contrainte comme une opportunité
Découpez en plusieurs journées



FRAGMENTEZ DAVANTAGE VOS ATELIERS ENTRE 1H30 ET 3H30 MAX.



Les pauses doivent être plus régulières (prendre un café, fermer une fenêtre, aller chercher un pull, aller aux toilettes, s'étirer, se masser les yeux, changer de position, etc.)



5. LES POINTS D'OBSERVATION

Les points d'observation suivants peuvent vous aider à mieux comprendre les participants et à pivoter d'Ice-breaker si nécessaire. Nous vous conseillons de faire attention à:



La voix (intensité, débit, fluctuations, rythme, prononciation....)



Le mouvement corporel



L'espace entre les participants



Les sous groupes



La parole (temps de discussion)



Les regards (entre les participants et avec le facilitateur)



Comment les participants se positionnent dans la salle





LISTE ICE-BREAKERS

1. La météo du jour
2. Le débat mouvant
3. Exercice de yoga

4. Les mouvements au travers des activités
5. La marche à l'aveugle
6. sauter le pont



1. LA MÉTÉO DU JOUR



- **Intention** : Mettre à l'aise, libérer la parole du groupe



- **Consignes** : Demander aux collaborateurs leur état d'esprit avant votre présentation. Pour procéder à ce jeu, il vous suffit de demander à vos participants : *“Quelle est votre météo du jour ?”*. Pour être sûr de libérer la parole, même des plus timides, vous pouvez utiliser l'activité Nuage de mots ou l'activité Sondage de Beekast en « mode anonyme ». Chacun devra alors répondre à cette question en utilisant des avatars par exemple pour rendre le moment plus amusant. Vous pourrez par la suite discuter des résultats avec les participants.

Cette interaction avec vos participants permet d'installer un climat de confiance qui favorise les échanges .

Cet Ice-breaker est aussi bien adapté pour des petits groupes que de larges audiences.



1 à 2 min par personne



2. LE DÉBAT MOUVANT



- **Intention** : Créer du mouvement, créer des liens. Mettre l'ensemble des participants en cercle ou sur deux rangés avec des passages vers le centre toutes les 3/4 personnes.



- **Consignes** : "nous allons poser une série de questions. Si vous êtes concerné, vous avancez vers le centre. "Les questions dépendent de ce que l'on veut mettre en avant : domaine professionnel, domaine personnel.



- **Point de vigilance** : Veiller à ce que les questions fassent participer l'ensemble des personnes présentes. Mettre un temp rapide.

Exemple de questions :

- Qui vient de (villes/ départements) des participants ?
- Qui travaille dans l'entreprise depuis 10 ans ?
- Qui aime le chocolat ?

- Qui a déjà présenté un projet devant le CODIR ?
- Qui a déjà participé à un hackaton ?
- Qui a déjà fait le tour du monde ?



3. YOGA POUR RECENTRER LE GROUPE

Le balayage corporel



- **Intention** : Remettre de l'énergie et de la concentration. Se reconnecter à ses perceptions corporelles.



- **Consignes** : Inviter les participants à s'asseoir confortablement et à fermer les yeux



- **Debrief possible** : Le facilitateur demandera aux participants quel est leur ressenti à la fin de l'exercice, pour valider la concentration et la mise en énergie



- **Point de vigilance** : Pour réaliser cet énergiser, il est préférable d'avoir l'habitude de ce type d'exercice, par la pratique du yoga ou de la méditation consciente



pas de min



5 à 15 min

Exemple :

"je vous propose maintenant de concentrer votre attention sur les points de contact de votre corps . Je vous invite à porter votre attention sur les orteils et les détendre un à un

Je vous invite à ouvrir les yeux lorsque vous vous sentez prêts.



4. MIME DES ACTIVITÉS SPORTIFS



- **Intention** : s'exprimer de manière créative et ludique au travers le corps



- **Consigne** : Placer les membres en cercle. Les participants se passent une pelote de laine en déclarant le lien qui l'unit à l'autre collègue ou alors en déclarant un point commun.



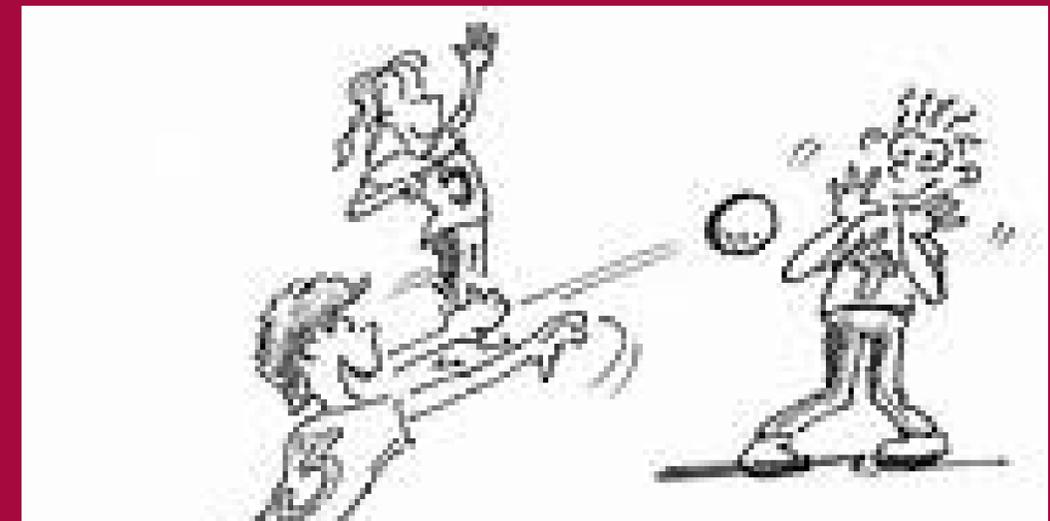
- **Point de vigilance** : Cet ice-breaker est possible lorsque vos collaborateurs se connaissent depuis un certain temps, ce serait plus difficile avec des nouveaux salariés.



Max 10 minutes



5 à 20 personnes.



5. LA MARCHÉ À L'AVEUGLE



- **Intention** : Permettre aux personnes d'expérimenter les rôles (l'aveugle et le guide), qui forment le socle de la confiance.



- **Consignes** : Mettre les participants en binôme. Un des deux participants du binôme met un masque et devient aveugle, l'autre sera le guide. Pendant 2 minutes le guide fait découvrir l'espace sans parler. Les deux minutes suivantes l'aveugle se fera guider en mettant la main sur l'épaule de son guide. et les deux dernières minutes le binôme convient d'un son pour se faire guider à la voix. Une fois les étapes terminées, les rôles s'inversent.



- **Point de vigilance** : Cet exercice fonctionne dans tout type d'espace, même avec des escaliers. Veillez cependant à disposer de suffisamment d'espace pour que l'exercice soit fluide pour les binômes.



- **Debrief** : Deux à deux, comment j'ai vécu la situation, le rôle du guide, le rôle de l'aveugle. Ce qui m'a permis d'avoir confiance, ce dont j'aurais eu besoin



5 à 15 personnes



10 à 20 min



6.SAUTER EN BINOME / PONT



- **Intention** : Permet d'avoir une cohésion de groupe et de détendre les participants



- **Consignes** : Mettre les participants en binôme. Le facilitateur trace au sol une ligne pour faire office de pont. Tour à tour les binômes vont "sauter le pont" d'une manière propre à eux, cela peut être un simple saut, en dansant, en chantant, en rigolant. Chaque participant est libre dans ce passage.



- **Point de vigilance** : Cet exercice fonctionne dans tout type d'espace,, les participants peuvent avoir du mal à se lancer, dans ce cas en tant que facilitateur n'hésitez pas à passer en premier pour montrer l'exemple.



5 à 15 personnes



10 à 20 min





NOUS CONTACTER



www.wejilab.com



06.29.92.72.09



diana@wejilab.com



[@wejilab](https://www.instagram.com/wejilab)