

CIRQUE DU SOLEIL.



# *GUIDE DE JEUX*

*Manuel de formation – Cirque du Monde*

*André Fortin  
Marc-André Caron*

*Service Citoyenneté  
Cirque du Soleil*

# VERSION FINALE DU GUIDE DE JEUX

par André Fortin, Marc-André Caron et Michel Levesque : décembre 2001

## INTRODUCTION

Bonjour ! Vous voici dans l'introduction de ce guide de jeux destinés aux animateurs de cirque social. Celui-ci a été conçu pour un groupe variant entre 15 et 25 participants de divers pays et âgés de 14 à 25 ans.

Comme tout outil, il en revient à l'utilisateur de s'approprier les activités qui lui sont proposées. Ce guide étant une base de travail, nous invitons les animateurs à modifier les jeux en fonction des objectifs qu'ils veulent atteindre, à fusionner certains éléments pris à gauche et à droite et à trouver des variantes qui permettront de faire les jeux plus d'une fois. Certains jeux de ce guide ont fait leur preuve et d'autres demandent d'être testés plus d'une fois. Il ne faudrait donc pas les abandonner au premier échec. De plus, nous invitons l'animateur à adapter les exemples fournis dans ce guide de jeux en les situant dans le contexte culturel des participants. À ce titre, l'utilisation d'exemples tirés de la culture locale facilitera la compréhension des divers jeux et est un bon moyen pour rendre un jeu encore plus attrayant.

L'animateur doit également respecter une certaine chronologie dans la réalisation des activités. Il est important de débiter par des jeux plus simples pour aller vers les plus compliqués. Si on saute des étapes trop rapidement, on peut perdre l'intérêt du groupe qui ne comprendra pas le sens des jeux proposés. À cet effet, l'animateur a certaines responsabilités quant à ses animations. En ce qui concerne l'ambiance du groupe, il n'en tient pas qu'à lui mais il a une grande influence sur le développement d'une ambiance propice au plaisir et à l'apprentissage. Une attitude de bonne humeur, d'écoute, de disponibilité, de respect et d'humilité ainsi qu'une préparation rigoureuse sont les bases qui peuvent lui assurer l'atteinte de l'ambiance désirée.

Enfin, vous trouverez dans les pages qui suivent 80 jeux divisés en 9 sections : 1) *échauffements*, 2) *toucher*, 3) *contact - apprivoisement - relations avec les autres*, 4) *coopération*, 5) *improvisation*, 6) *émotion*, 7) *rythme - coordination motrice*, 8) *écoute* et 9) *personnage*. Les jeux peuvent parfois débiter de la section proposée mais il ont été classés en fonction de l'objectif prioritaire recherché. Pour l'ensemble des jeux, on retrouvera la plupart des indications suivantes : le titre, les objectifs, la durée (qui correspond au temps du jeu incluant les explications), le matériel, le déroulement, un truc et astuce, un commentaire, une variante. Toutes ces indications sont fournies en vue d'amener l'animateur à bien saisir les jeux qu'il animera et à donner à ses participants des consignes claires et concises garantant le succès de l'activité.

Un dernier petit mot pour vous souhaiter beaucoup de plaisir, d'expérimentation et d'accomplissement dans vos animations.

<i>coordination du projet :</i>	Michel Lafortune
<i>recherche et rédaction :</i>	André Fortin, Marc-André Caron
<i>collaboration :</i>	Paul Vachon, Stéphan Poulin
<i>correction et révision :</i>	Michel Levesque

# ÉCHAUFFEMENTS

## MARCHE DANS L'ESPACE

- OBJECTIFS :
- Découvrir la notion de l'espace à travers les marches
  - Prendre conscience de la présence des autres dans l'espace
  - Développer le sens de la coordination
  - Mettre en mouvement les participants en explorant les rythmes

DURÉE : De 5 à 20 minutes

- DÉROULEMENT :
- ! L'animateur invite les participants à marcher dans l'espace de plusieurs façons :
  - ! Marcher en occupant tout l'espace afin qu'il n'y ait pas de grands trous vides entre eux.
  - ! Réduire l'espace et marcher sans se toucher.
  - ! Marcher avec un système de 4 vitesses : a) ralenti, b) normal, c) bonne cadence, d) rapidement
  - ! Marcher avec des styles : marche arrière, sur la pointe des pieds, comme un scaphandrier au fond de la mer, comme un robot qui a des mouvements secs et doux, avec les genoux pliés, le tronc renversé,...
  - ! Marcher en ligne droite avec des changements de direction à 90 ou 180 degrés seulement.
  - ! Marcher en ligne diagonale.
  - ! Marcher en ne faisant que des courbes.
  - ! Marcher pour former un carré, un triangle ou un cercle, ceux-ci pouvant être petits ou grands.

COMMENTAIRE : Chaque façon de marcher est à la fois simple et complexe. Il est intéressant de les explorer une première fois puis d'y revenir plus tard en essayant de respecter le plus fidèlement possible les consignes. On pourra ainsi y déceler une évolution du groupe.

## LA MARCHE DES ATTITUDES

- OBJECTIFS :
- Explorer différentes attitudes
  - Développer son sens de l'écoute

DURÉE : De 7 à 15 minutes

- DÉROULEMENT :
- ! L'animateur délimite un espace duquel les participants ne pourront sortir.
  - ! Il met une musique et invite les participants à marcher en couvrant tout l'espace, de manière à ce qu'il n'y ait pas de grands trous vides entre eux. On ne doit jamais arrêter de marcher.
  - ! Quand la musique arrête, les participants doivent s'immobiliser. Quand la musique repart, ils font de même.
  - ! Après un temps, lorsque les participants seront en position immobile, l'animateur mentionnera 2 nouvelles consignes.
  - ! 1) L'animateur fait un mouvement qu'il associe à un son (ex : lever les 2 bras en l'air et dire "houla"). Lorsque la musique s'arrête et qu'on entend le son, on doit faire le mouvement associé au son.
  - ! 2) Quand l'animateur tape des mains (alors que la musique est arrêtée), les participants doivent sauter et prendre une attitude qu'ils conservent jusqu'à ce que la musique reparte.
  - ! L'exercice continue un certain temps. L'animateur peut faire plusieurs sons associés chacun à un mouvement afin de compliquer le jeu.

COMMENTAIRE : Durant cet exercice, il est important de regarder autour de soi en étant conscient de la présence des autres et de l'espace (développer un regard périphérique). On invite également les participants à se laisser porter par la musique : si la musique est lente, on marche lentement; si la musique accélère, on accélère; si la musique est joyeuse, on est joyeux.

## LES ATTITUDES SAUTÉES

OBJECTIFS : • Présenter une gamme d'attitudes à un public  
• Utiliser un rythme pour développer sa spontanéité

DURÉE : De 7 à 15 minutes

MATÉRIEL : 1 corde ou 1 objet assez plat

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en 2.  
! D'un côté, seront les *présentateurs* et de l'autre, les *observateurs*.  
! L'animateur place une corde ou un objet au sol afin qu'on puisse sauter par-dessus.  
! Les présentateurs se placent en file derrière la corde, face aux observateurs, assis en demi-cercle pour bien les voir.  
! À tour de rôle, chaque présentateur est invité à sauter par-dessus la corde. Quand il atterrit, il prend une attitude tout en gardant son équilibre. Après 2-3 secondes de pose, il retourne derrière la file. Puis on passe au suivant. L'animateur s'organise pour que le groupe ait un bon rythme et que les sauts s'enchaînent sans qu'on perde de temps.  
! Quand les présentateurs ont fait 3-4 fois le saut des attitudes, on inverse les groupes.

VARIANTE : Si le groupe est agité ou a besoin de bouger, on peut faire l'activité tout le monde en même temps en se plaçant en rond. Ainsi, au signal donné, tout le groupe saute, chacun prenant une attitude et gardant son équilibre.

On peut également faire cette activité en équipes de 3. Le 1<sup>er</sup> saute et prend son attitude. Le 2<sup>ème</sup> suit en s'inspirant de l'attitude du 1<sup>er</sup>. Le 3<sup>ème</sup> complète en s'inspirant des 2 autres.

COMMENTAIRE : Il est important d'amener les participants à varier leurs attitudes, et ce, toujours en gardant leur équilibre. Le but n'est pas de faire quelque chose de difficile mais d'efficace et de diversifié.

## HOP DÉPLACEMENTS

OBJECTIFS : • Explorer différentes façons de se déplacer  
• Travailler la coordination motrice en jouant sur plusieurs registres corporels  
• S'adapter à de nouvelles situations

DURÉE : De 5 à 20 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur informe les participants qu'ils vont essayer différentes façons de se déplacer et qu'ils devront réagir rapidement aux consignes émises.  
! **Déplacements sous forme d'animaux.** L'animateur indique en quoi les participants vont se changer (ex: oiseau, poisson, crabe, crocodile, kangourou, serpent, etc.) et ils devront se mouvoir dans l'espace sous cette forme en adaptant leurs mouvements.  
! **Déplacements en groupes.** L'animateur mentionne que les participants devront se déplacer en groupes de 2, de 4, de 7, etc. Il pourra également leur dire de partir en groupes de 8 et qu'à son signal ils devront se retrouver en groupes de 3.  
! **Déplacements avec obstacles.** L'animateur pourra intégrer des obstacles dans le lieu (chaise, table, divers objets) que les participants devront franchir ou éviter.  
! **Déplacements climatiques.** L'animateur suggère différents climats (glacial, torride, brumeux, etc.) et les participants devront intégrer ces informations dans leurs déplacements.

COMMENTAIRE : Dans un 1<sup>er</sup> temps, il est préférable d'aborder les déplacements en fonction de chaque catégorie ci-haut mentionnée. Par la suite, l'animateur pourra faire des versions hybrides en mélangeant les différentes façons de se déplacer ou en inventant d'autres façons.

### SILENCE ON CRIE

OBJECTIFS : • Transposer la voix dans un langage corporel  
• Laisser tomber sa retenue

DURÉE : De 3 à 6 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se mettre en demi-cercle ou en U et explique les consignes de l'activité.

! Il demande à chacun de crier sans émettre de sons en utilisant des gestes pour bien démontrer la force et l'intensité de ce cri.

! Puis, il invite les participants à ajouter la voix.

VARIANTE : L'animateur peut refaire l'activité en ajoutant une contrainte lorsqu'il sera temps de rajouter le son : se mettre un doigt dans la bouche, se boucher les oreilles avec les mains, crier la tête vers le haut, etc.

### VOGUE LA VAGUE

OBJECTIFS : • Ajuster sa cadence pour produire un mouvement régulier  
• Provoquer le contact physique entre les participants

DURÉE : De 15 à 25 minutes

DÉROULEMENT : *PREMIÈRE PARTIE*

! L'animateur divise le groupe en 2.

! Les 2 groupes sont disposés face à face, à chaque extrémité de la salle (prévoir une bonne distance). Puis, l'animateur explique les règles du jeu.

! Quand les participants sont prêts, et sans qu'il y ait concertation, des personnes d'un des 2 groupes se détachent du mur et marchent normalement en direction de l'autre côté, tel un mouvement de vague. Quand des personnes partent du mur X, il faut qu'un même nombre de personnes ou moins partent du mur Y afin d'arriver au centre en même temps.

! Les participants se rencontrent alors au milieu comme une grosse vague. La rencontre se fait de la façon suivante en essayant que chaque personne ait un contact physique avec une autre : a) les mains se collent (paume à paume) à la hauteur des hanches puis montent vers le haut jusqu'au maximum, b) les participants se lâchent les mains puis tournent sur eux comme dans un tourbillon, c) après un certain nombre de tours, les participants doivent décider dans quel sens ils repartent (vers le mur X ou Y). Ainsi sur un nombre de 6 qui se rencontrent, il peut y avoir 4 personnes qui décident d'aller vers X alors que 2 iront vers Y.

! Une fois que les participants sont revenus au point de départ, d'autres pourront partir et faire une autre grosse vague au centre.

! Le jeu doit toujours se faire de façon fluide. **Personne ne peut arrêter son mouvement** pour attendre de voir ce qui va se passer. Quand la première étape du jeu est assimilée, on passe à la suivante.

*DEUXIÈME PARTIE*

! On continue le jeu comme indiqué sauf qu'il peut maintenant y avoir une 2<sup>ème</sup> vague qui partira quand la première grosse vague se sera formée au centre. Dans ce cas, les personnes qui se sont croisées au centre devront interagir avec cette nouvelle vague avant de revenir

au mur, et ce, de la façon suivante : a) les mains se collent (paume à paume) à la hauteur des hanches puis montent vers le haut jusqu'à la hauteur du front, b) les participants se lâchent les mains et continuent leur marche dans leur direction respective.

! Toutefois, il peut arriver que la vague qui revient du centre soit tellement forte qu'elle entraîne les participants de la 2<sup>ème</sup> vague vers le mur d'où ils sont partis. La logique qui décide si on continue son chemin ou si on se fait emporter est la suivante : cela dépend du ratio 1 pour 3. Si 2 personnes de la nouvelle vague en rencontrent 5 qui reviennent du centre, tout est correct et chacun continue son chemin. Par contre, si 2 personnes de la nouvelle vague en rencontrent 6 qui reviennent du centre alors ces 2 personnes se font emporter par la vague qui est trop forte. À ce moment-là, ils doivent se laisser entraîner vers leur point de départ.

! Par la suite, le jeu continue. Des vagues se rencontrent sans anicroche et certaines se font emporter par d'autres plus fortes.

**TRUC ET ASTUCE :** Il sera important d'expérimenter le mouvement avec des volontaires pour expliquer la première et la 2<sup>ème</sup> partie du jeu, afin que les participants comprennent bien les règles et visualisent le mouvement à effectuer.

## **LES PIEDS COLLÉS**

**OBJECTIFS :**

- Travailler le cardio-vasculaire
- S'amuser à aider l'autre ou à le mettre en danger

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**DÉROULEMENT :** ! L'animateur mentionne aux participants que ce jeu est basé sur le principe de la "tague" et il explique les règles. Un *toucher* sera désigné au départ et celui-ci devra toucher une autre personne pour se libérer de sa tâche.

! Le nouveau toucheur ne peut pas retoucher à la personne qui lui a transmis, du moins pas dans les quelques secondes qui suivent.

! Il existe une façon pour être immunisé et il s'agit de coller son pied à celui d'un partenaire au sol. De cette façon, la tague ne peut les atteindre.

! Par contre, si une 3<sup>ème</sup> personne vient se joindre aux 2 déjà regroupées, celle qui se trouve à l'autre extrémité devra quitter car elle a perdu son immunité.

! Le jeu se termine au signal de l'animateur.

## **L'ÎLE AUX REQUINS**

**OBJECTIFS :**

- Mettre le groupe en mouvement
- Établir des stratégies pour assurer sa survie ou capturer les autres

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**MATÉRIEL :** 3 tapis de gymnastique ou 3 cordes

**DÉROULEMENT :** ! L'animateur détermine une aire de jeu et délimite 3 espaces séparés (tapis de gymnastique ou cordes) représentant des îles.

! Tout le monde est invité à aller se placer sur les îles, sauf une personne qui sera le *requin*.

! Au signal de l'animateur, tous les participants doivent changer d'île en évitant d'être touché par le requin. Quand on est sur une île, on se trouve en sécurité.

! Le requin doit essayer de manger les participants en les touchant. Quand quelqu'un se fait toucher, il devient lui aussi un requin et il doit manger les autres.

! Le jeu se termine quand tous sont des requins. On peut alors recommencer en nommant un nouveau requin.

VARIANTE : Pour faciliter la tâche des participants quand il y a beaucoup de requins, on peut demander aux requins de se tenir la main en équipes de 2 ou 3, ce qui les rendra moins rapides. Ainsi, on peut prolonger le jeu et garder le suspense plus longtemps.

## **CHAUD LE BALLON**

OBJECTIFS : • Travailler la coordination motrice en réchauffant les parties du corps  
• Suivre un rythme constant

DURÉE : De 5 à 20 minutes

MATÉRIEL : Le plus de ballons possible (de jonglerie, de basketball, gonflables)

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à former un cercle pour l'ensemble de l'activité.  
!  
! L'exercice consiste à passer le ballon à son voisin en suivant un rythme constant selon les consignes suivantes :  
!  
! 1) Un des participants débute en tenant le ballon avec une main sur le dessus et l'autre en dessous et il le passe à son voisin de droite. Celui-ci prend le ballon avec les mains de chaque côté et le passe au suivant en mettant ses mains au-dessus et en dessous du ballon, et ainsi de suite. Une fois que tout le monde a bien compris le principe, on ajoute des ballons.  
!  
! 2) Les participants se placent l'un derrière l'autre. On place le ballon derrière la nuque, on le laisse rouler dans le dos et l'autre derrière l'attrape et fait la même chose. Ainsi, le mouvement doit être en 2 temps : a) on pose le ballon derrière la nuque, b) on le laisse rouler dans le dos en même temps que l'autre l'attrape.  
!  
! 3) Les participants s'assoient et prennent une distance d'environ 1,5 mètre. On prend le ballon avec ses pieds et le passe au voisin de droite qui doit lui aussi le prendre avec les pieds, et ainsi de suite. Cette variante est beaucoup plus difficile mais c'est une excellente façon de travailler les abdominaux dans le plaisir.  
!  
! 4) Tout le monde est debout, les uns derrière les autres. Le 1<sup>er</sup> prend le ballon, le passe à l'autre entre ses jambes. Celui-ci le prend, le passe par-dessus sa tête et le remet à la personne derrière lui, qui à son tour le passe entre ses jambes, et ainsi de suite.  
!  
! 5) Tous les participants se collent, épaule à épaule. On met les bras devant soi et les mains sont ouvertes. L'animateur dépose un ballon qui doit passer d'une personne à l'autre. On ne doit pas prendre le ballon dans ses mains. Le ballon doit rouler sur les mains.

## **LA PESTE**

OBJECTIF : • Explorer l'espace avec une contrainte

DURÉE : De 5 à 10 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou bandeau par participant

DÉROULEMENT : ! L'animateur délimite l'espace de jeu et explique qu'il y aura une *sorcière* parmi les participants.  
!  
! La sorcière aura la peste et elle devra contaminer tous les habitants du village en leur touchant le dessus de la tête.  
!  
! Si on se fait toucher la tête une première fois, on doit crier et on devient aussi une sorcière qui essaie de contaminer les autres. Si on se fait toucher une 2<sup>ème</sup> fois, on meurt et on doit sortir du jeu.  
!  
! L'animateur invite tous les participants à se bander les yeux et une fois cela fait, il choisit une sorcière.  
!  
! Au signal de l'animateur, les participants marchent dans l'espace.

! Le jeu se termine quand il ne reste plus qu'une personne.

COMMENTAIRE : À mesure que le nombre de participants diminue, on peut rapetisser l'espace de jeu en se servant des joueurs éliminés.

## **L'OREILLE CHERCHEUSE**

OBJECTIF : • Explorer l'espace en se laissant guider par le son

DURÉE : De 5 à 10 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou bandeau par participant  
1 balai ou autre objet

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se bander les yeux.  
! Une fois cela fait, ils doivent se mettre à 4 pattes sur le sol.  
! L'animateur utilise un balai en le frappant au sol (il peut aussi utiliser un autre objet pour produire un bruit). Les participants doivent écouter attentivement et tenter de trouver l'objet en se guidant par le son.  
! Lorsqu'ils approchent de l'objet, l'animateur le change de place afin de mélanger les participants.  
! Après avoir cogné au sol à différents endroits, l'animateur laisse l'objet en place pour que les participants puissent le trouver.  
! On peut recommencer l'activité en demandant à la personne qui a trouvé l'objet d'animer.

## ***TOUCHER***

### **1,2,3 ACTION MASSAGE**

OBJECTIFS : • Expérimenter différentes façons de détendre les autres  
• Établir des contacts physiques entre les participants

DURÉE : De 15 à 25 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise les participants en 2 groupes.  
! Les groupes doivent se réunir, discuter et déterminer 3 actions pour masser les autres afin de les relaxer.  
! On distribue les actions de massage de manière à ce que chaque personne soit responsable d'une des 3 actions de son groupe.  
! Ensuite, un groupe se couche sur le sol confortablement et le groupe masseur vient faire ses actions. Ainsi, chaque individu masseur fait son action sur les autres du groupe massé.  
! Après un temps, on inverse les rôles, les masseurs devenant les massés.  
! À la fin, on demande aux participants les actions qu'ils ont préféré recevoir, celles qui les ont le mieux détendus.

COMMENTAIRE : Il est préférable de proposer cette activité après un certain temps ou après avoir réalisé d'autres activités recourant au contact physique ou au toucher, afin d'éviter des comportements de résistance. En effet, cette activité implique un certain degré d'intimité qui nécessite au préalable un appivoisement entre les participants du groupe.

## COLLÉ COLLECTIF

OBJECTIFS : • Créer par le toucher une proximité entre les participants  
• Réussir une épreuve en groupe

DURÉE : De 5 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 6-7.  
! Il explique que les participants des équipes devront se regrouper et se tenir ensemble selon la contrainte suivante : X personnes -1. Si c'est un groupe de 7, les participants devront se réunir pour ne toucher le sol qu'à l'aide de 6 pieds ou mains (cela peut être 5 pieds et 1 main ou 2 pieds et 4 mains). Si c'est un groupe de 6, le groupe devra se tenir sur 5 pieds ou mains.  
! L'important pour réussir l'épreuve est de tenir sa position pour un minimum de 5 secondes.

VARIANTE : Quand les groupes auront réussi l'épreuve, refaire l'activité mais avec la consigne X personnes - 2. Ainsi, un groupe de 7 devra se tenir ensemble en n'utilisant que 5 points d'appui. On peut également penser à un jeu similaire où le plus de participants possibles devraient se tenir sur une chaise sans toucher le sol.

## LE SPÉLÉOLOGUE

OBJECTIFS : • Établir des contacts physiques avec les autres  
• Travailler sa coordination motrice  
• Insuffler de l'énergie à un groupe

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se mettre à 4 pattes, l'un à côté de l'autre, épaule à épaule, pour former un tunnel.  
! Au signal de l'animateur, le participant situé à une des extrémités devient le *spéléologue* et s'engouffre à l'intérieur du tunnel pour en ressortir à l'autre bout. À ce moment, il s'ajoute au tunnel et en devient la sortie. L'autre à l'entrée devient le spéléologue et traverse à son tour le tunnel, et ainsi de suite.  
! Pendant la traversée, les autres membres du groupe peuvent opposer de la résistance de manière à ce que le spéléologue soit obligé de ramper pour se frayer un chemin.

VARIANTE : Pour un grand groupe, former 2 tunnels et y intégrer un peu de compétition pour y mettre du piquant.

## **TRIADES DANS LE NOIR**

**OBJECTIFS :**

- Élaborer ensemble des stratégies tactiles pour se reconnaître
- Apprivoiser l'absence de vision
- Collaborer pour faciliter le travail des autres

**DURÉE :** De 12 à 20 minutes

**MATÉRIEL :** 1 foulard ou bandeau par participant

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur invite les participants à se regrouper en équipes de 3 et explique les règles du jeu. Il spécifie que les participants ne disposeront pas du sens de la vue.
- ! Un temps est donné (2-3 minutes) pour que chaque équipe élabore ses stratégies tactiles afin de se reconnaître.
- ! L'animateur bande les yeux des participants et leur dit qu'ils ne peuvent plus parler. Puis, il les disperse dans l'espace.
- ! Au signal donné, les participants doivent retrouver leurs partenaires.
- ! Quand une équipe réussit, les membres disent "olé!" et attendent la venue de l'animateur. Celui-ci vient leur confirmer que l'épreuve est réussie.
- ! Suite à cela, ceux qui ont réussi deviennent des murs dans l'espace en utilisant leur corps. Le rôle de ces murs est de réduire l'espace pour faciliter le travail de reconstitution des équipes qui n'ont pas terminé.

**VARIANTE :** On peut refaire le jeu mais en changeant les équipes et le lieu.

## **SÉQUENCE SALUT**

**OBJECTIFS :**

- Créer un sentiment d'appartenance à un groupe
- Composer une séquence originale de mouvements
- Observer attentivement pour être en mesure de reproduire la séquence

**DURÉE :** De 15 à 25 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur divise le groupe en équipes de 4.
- ! Chaque équipe doit se trouver une séquence de 5 actions physiques qu'utiliseront ses membres pour se saluer. Exemple : 1) se donner la main, 2) se toucher les 2 épaules, 3) se coller les pouces de la main droite, 4) faire un X avec les poignets gauches, 5) se toucher une oreille.
- ! Chaque équipe est invitée à donner un nom à leur salutation.
- ! Après avoir pratiqué plusieurs fois leur salutation pour bien la maîtriser, chaque équipe délègue 2 personnes pour s'exécuter devant le groupe tout en divulguant le nom de leur salutation.
- ! Après la présentation, on invite un volontaire extérieur à l'équipe pour venir refaire la salutation avec un membre de l'équipe.
- ! Le jeu se termine quand toutes les équipes se sont exécutées.

**VARIANTE :** Une fois l'activité réalisée, on peut la refaire mais en faisant une séquence de 10 actions. On peut également demander aux participants de dire un mot avec chaque action qui est faite, ce qui pourrait constituer une phrase de présentation.

## LE TAPIS VOLANT

OBJECTIFS : • Développer la confiance dans un groupe  
• Travailler en équipe pour bien exécuter une tâche

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se coucher par terre sur le dos, en alternant une tête au nord et une tête au sud. Les têtes se retrouvent donc au centre, oreille à oreille.  
!  
! Les participants placent leurs mains en l'air, de façon à former un tapis de mains pour recevoir une personne.  
!  
! Quelqu'un se couche sur le dos sur le tapis de mains et on le fait passer jusqu'à l'autre bout. Il doit se tenir bien raide et se laisser porter par les autres. L'animateur se place au bout pour l'aider à se relever.  
!  
! Suite à cela, le participant se couche sur le sol et la personne au début de la rangée se laisse porter à son tour sur le tapis volant.

VARIANTE : On peut faire l'exercice en faisant un aller-retour avec la personne transportée, de sorte que le groupe doit collaborer pour la ramener au lieu de départ.

## LE TAPIS ROULANT

OBJECTIF : • Favoriser les contacts physiques

DURÉE : De 5 à 10 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 6-7.  
!  
! 5-6 participants sont invités à se coucher sur le sol, les uns à côté des autres à une distance d'environ 60 centimètres (2 pieds).  
!  
! Une personne se couche sur les premiers participants à gauche, et ces derniers commencent à rouler vers la droite. La personne couchée sur les autres doit se tenir bien raide et se laisser porter par les "rouleaux" jusqu'à ce qu'elle ait traversé entièrement ce tapis roulant.  
!  
! Arrivée au bout, elle devient un rouleau dans la rangée et le participant qui se trouve au début expérimente à son tour le transport sur le tapis roulant.

## CONFIANCE-MOI

OBJECTIFS : • Faire confiance aux membres de l'équipe  
• Apprendre à se laisser aller  
• Prendre conscience de sa responsabilité face aux autres

DURÉE : De 10 à 20 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur mentionne aux participants qu'ils vont faire des jeux de confiance.  
!  
! **En groupe**, une personne couchée sur le dos se fait lever dans les airs par l'ensemble des participants. Elle doit se sentir en confiance et est invitée à se fermer les yeux.  
!  
! **En équipes de 8-10**, il y a une personne au centre qui se tient raide et qui a les yeux fermés. Les autres forment un cercle autour, assez rapproché d'elle. La personne peut se laisser tomber sur tous les côtés et 2 autres la rattrapent puis la repoussent doucement vers le centre. Ils peuvent aussi la faire tourner en la ramenant au centre.

- ! **En équipes de 2**, une personne se place derrière l'autre. La personne devant se tient très raide. Elle se laisse tomber vers l'arrière et l'autre doit l'attraper. Au début, elle peut l'attraper tôt dans sa chute. Après, lorsque la confiance est établie, elle peut l'attraper plus près du sol.
- ! **En équipes de 3**, il y a 2 personnes derrière et une autre qui se laisse tomber en se tenant raide. Les autres l'attrapent avec une main sur l'omoplate et l'autre sur l'avant-bras.
- ! **En équipes de 5**, il y a une personne qui monte sur une chaise et qui se laisse tomber de dos en se tenant raide. Les 4 autres sont divisés en 2 rangées de 2 qui se tiennent les mains et ils l'attrapent. Il est important de bien amortir la chute, la personne qui se laisse tomber ne doit pas sentir de coup lors de sa chute. On place un matelas sous le point d'impact potentiel.

COMMENTAIRE : Malgré leur simplicité, ces jeux doivent être exécutés avec rigueur et concentration, de manière à atteindre l'objectif de confiance mais aussi pour prévenir les accidents. Il

## LE SCULPTEUR AVEUGLE

OBJECTIFS : • Reproduire fidèlement une position corporelle en utilisant le toucher comme référence  
• Apprivoiser le fait de toucher et d'être touché

DURÉE : De 10 à 20 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou bandeau par équipe de 3

- DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 3.
- ! Dans chaque équipe, un participant a les yeux bandés, il est le *sculpteur aveugle*. Un autre prend une pose fixe et la maintient, il est la *statue*. L'autre participant sera la *matière à sculpter*.
- ! Le sculpteur aveugle doit deviner la position de la statue en la touchant avec ses mains. Il doit ensuite reproduire la statue en utilisant la matière à sculpter (l'autre personne) pour la modeler le plus fidèlement possible, bref en faire une copie conforme.
- ! Quand tout le monde a terminé, l'animateur invite les sculpteurs aveugles à retrouver la vue. On peut ensuite déterminer quel sculpteur a reproduit le plus fidèlement sa statue.
- ! On échange ensuite les divers rôles.

COMMENTAIRE : La question du toucher est parfois quelque chose de délicat. Certaines personnes n'aiment pas se faire toucher, surtout s'il s'agit d'une situation gars/filles. Il n'est pas recommandé de faire ce jeu au début, lorsque les participants ne se connaissent pas beaucoup. Si quelqu'un ne veut pas faire ce jeu, on l'encourage à essayer mais il ne faut pas le forcer. En effet, chaque personne est responsable de ses propres limites physiques et émotionnelles ainsi que de celles des autres au sein du groupe. Un participant qui désire se retirer peut le faire à tout moment s'il se sent mal à l'aise dans l'activité.

# **CONTACT, APPRIVOISEMENT, RELATIONS AVEC LES AUTRES**

## **S.O.S. ÉLECTRIQUE**

OBJECTIFS : • Créer un contact entre les participants  
• Faire circuler l'énergie dans le groupe  
• Se rendre disponible à recevoir un message et à le transmettre

DURÉE : De 5 à 10 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou bandeau par participant

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à former un cercle, à s'asseoir et à se tenir par la main.  
! Le but du jeu est de faire circuler un message en code morse afin qu'il revienne à la personne qui l'a lancé.  
! Les participants se bandent les yeux. L'animateur dit qu'il va lancer une séquence en 3 étapes, du genre : serrement de main sec, prolongé, sec.  
! Une fois que la personne reçoit la séquence, elle la transmet à la personne suivante, qui la transmet à la suivante, etc., jusqu'à faire un tour complet.  
! L'activité est réussie quand la séquence revient à l'animateur sans altération.

VARIANTE : Après avoir réussi la transmission du message au complet, l'animateur refait l'activité mais en partant 2 messages (un à gauche et un à droite) qui devront lui revenir tels quels.

## **LA CHAÎNE HUMAINE**

OBJECTIFS : • Prendre conscience de l'unité du groupe  
• Créer un climat de confiance dans le groupe

DURÉE : De 5 à 10 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur demande aux participants de se coucher sur le dos à tour de rôle en posant chacun leur tête sur l'abdomen d'un autre de leurs camarades. Lorsque l'opération est complétée, le groupe forme une longue chaîne humaine.  
! Le but de l'exercice consiste à synchroniser notre respiration avec celle du reste du groupe en se concentrant sur le mouvement qu'effectue notre tête sur l'abdomen. L'animateur peut demander aux participants de fermer leurs yeux le temps de faciliter la concentration.  
! Après quelques minutes, il invite les participants à ouvrir lentement les yeux tout en gardant la même cadence.

COMMENTAIRE : Il arrive souvent que cette activité engendre un fou rire collectif. En effet, la disposition du groupe favorise la contamination par le rire. Si jamais cela arrive, laissez faire car le rire a des propriétés positives au sein d'un groupe. Cela peut être également un exercice de relaxation après d'autres activités (à la fin d'une séance).

Toutefois, la zone de l'abdomen est une zone intime et sensible. Il est donc bon d'avoir fait 2 ou 3 autres activités de toucher ou de contact avant d'essayer celle-ci.

## **LE JOUR DU BONJOUR**

OBJECTIFS : • Prendre la parole devant un groupe  
• Apprendre à vivre avec le silence  
• Travailler la présence sur scène

DURÉE : De 20 à 30 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se placer en demi-cercle ou en U et explique les consignes de l'activité.  
! Le but de l'activité est de venir dire "Bonjour, je m'appelle\_\_\_\_\_" face aux autres membres du groupe.  
! Quand quelqu'un est prêt, il se lève, vient faire un ou plusieurs tours à l'intérieur du U et se place à l'embouchure, de façon à voir tout le monde. Il doit : a) regarder tout le monde dans les yeux en prenant son temps, b) garder un silence de quelques secondes, c) dire sa phrase, d) prendre quelques secondes de pause, e) repartir en refaisant le chemin qu'il a utilisé.  
! L'animateur fait un bref commentaire sur la présence du participant face aux autres, ce qui contribuera à améliorer le déroulement de l'exercice.

COMMENTAIRE : Malgré la simplicité de cet exercice, l'activité demeure très pédagogique dans la mesure où on s'expose aux autres et que cela fait ressortir notre communication non-verbale. En effet, malgré sa forme, ce jeu n'est pas qu'un simple exercice de présentation.

Lors de la période du retour, essayer de donner au moins une caractéristique positive à chaque participant ainsi qu'une chose à améliorer quant à la qualité de sa présence. On peut également demander aux autres de donner leurs commentaires sur leurs camarades. Par contre, il est bon d'instaurer une règle de respect qui invite les participants à donner des critiques constructives aux autres et non des critiques qui viseraient à les diminuer ou à les ridiculiser.

## **ORIGINALEMENT MOI**

OBJECTIFS : • Se présenter aux autres d'une façon originale  
• Instaurer un climat de convivialité

DURÉE : De 7 à 12 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à identifier 3 éléments (un mot, un son et un geste) qui leur serviront à se présenter.  
! Après un temps de réflexion, il demande aux participants de se déplacer dans l'espace.  
! Quand l'animateur dit "rencontre", on prend contact avec une autre personne autrement qu'avec la main. Les 2 s'arrêtent alors (en gardant contact). La personne qui a été touchée la première se présente en utilisant son "mot-son-geste". Par la suite, l'autre fait de même. Quand les 2 se sont présentées, elles s'immobilisent.  
! L'animateur donne le signal de se séparer en disant "on marche" et on repart pour une nouvelle rencontre.

COMMENTAIRE : Ce jeu est excellent lors des débuts d'un groupe car il permet de briser la glace tout en permettant aux participants de se présenter.

## RÉSEAU QUI ROULE

OBJECTIFS : • Mettre en relation les participants  
• Prendre conscience de l'interdépendance de tous et chacun pour atteindre un but commun  
• Favoriser la concentration au sein du groupe

DURÉE : De 10 à 15 minutes

MATÉRIEL : 1 balle par participant (ou moins)

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à s'asseoir par terre et à former un cercle.  
! Il prend une balle et la fait rouler en l'envoyant à un individu en face de lui.  
! Ce dernier reçoit la balle et l'envoie à une nouvelle personne, et ainsi de suite. Après un certain temps, tous les membres autour du cercle devraient avoir reçu la balle et l'animateur la recevra de nouveau pour terminer le réseau.  
! On refait le réseau pour être certain que chacun sait de qui il reçoit la balle et à qui il l'envoie.  
! Quand ça va bien, l'animateur ajoute une balle, puis une autre jusqu'à un certain maximum.

VARIANTE : Ce jeu peut se faire avec autre chose que des balles. Par exemple, il pourrait se faire debout avec divers objets (animaux en peluche, chapeaux, petites boîtes vides,...)

On peut également former des petits groupes, distribuer une balle à chaque participant et refaire l'activité debout en se l'envoyant en synchronisation. Tout le monde doit alors lancer sa balle en même temps, l'attraper et la relancer en même temps. Cette variante exigera beaucoup de concentration de la part de tous.

## LE LANCER FRAPPÉ

OBJECTIFS : • Bien évaluer l'intention de l'autre tout en étant clair dans la sienne  
• Maintenir le rythme afin que l'énergie circule de façon fluide  
• Favoriser la cohésion dans le groupe

DURÉE : De 10 à 20 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur place les participants en rond et explique les règles du jeu.  
! Le but de l'exercice est de faire des passes aux autres et de les recevoir en frappant des mains.  
! Tout d'abord, une personne frappe des mains et les dirige (en avançant les bras) vers quelqu'un en s'assurant que le regard ait été préalablement établi. La personne qui reçoit doit attraper le lancer en frappant des mains à son tour tout en ramenant ses bras. Après cela, elle lance le mouvement à une autre personne en frappant des mains vers elle.  
! Une fois que les participants ont compris le principe et que la fluidité est là, on ajoute de nouvelles indications :  
! 1) Les participants utilisent **la notion de vitesse** : plus le mouvement de frappe des mains vers quelqu'un est rapide et plus la personne qui reçoit le lancer doit attraper rapidement. Si le lancer est lent, il faut imaginer que cela prend du temps et le receveur l'attrapera lentement.  
! 2) Les participants utilisent **la notion de direction** : la personne qui lance le mouvement peut le faire avec un angle. Si le lanceur frappe ses mains vers le haut, le receveur doit s'imaginer que le mouvement partira dans les airs avant de retomber vers lui. Si le lanceur pointe vers le bas, le receveur doit s'imaginer que le mouvement fait un bond avant qu'il ne l'attrape.

- ! 3) On peut faire le jeu en débutant avec **2 personnes qui vont lancer un mouvement**. Il y aura donc 2 lancers en circulation et cela demandera plus de concentration.

**VARIANTE :** Une fois l'activité maîtrisée, on peut la refaire mais en éloignant les participants dans l'espace. Il est également possible de faire l'activité en ne demeurant pas fixe. Ainsi, tous pourront bouger dans l'espace, ce qui demandera d'être plus clair dans ses intentions et plus réceptif aux autres.

On peut également faire le jeu mais en utilisant seulement le regard. Un participant lance alors un regard à un autre en clignant des yeux et celui qui le reçoit cligne aussi des yeux pour marquer qu'il l'a bien reçu, et ainsi de suite.

On peut aussi se servir de ce jeu pour se présenter en disant nos noms. Au début du jeu, on dit son nom seulement quand on attrape le lancer. Après un temps, quand on a entendu plusieurs fois les noms des participants, on dit son nom quand on attrape le lancer et on dit le nom de la personne vers qui on dirige le lancer.

**COMMENTAIRE :** Ce jeu est une excellente initiation pour apprendre à donner le jeu à l'autre. Il peut donc être utilisé avant de faire les activités d'improvisation.

## **LES TRIOS S'EMBALLENT**

**OBJECTIFS :**

- Développer des liens avec ses partenaires
- S'adapter aux changements tout en demeurant fonctionnel

**DURÉE :** De 10 à 15 minutes

**MATÉRIEL :** 1 balle par équipe de 3.

**DÉROULEMENT :**

! L'animateur invite les participants à se regrouper en équipes de 3.

! Chaque équipe reçoit une balle. Le but du jeu est de se disperser le plus possible dans l'espace et de se lancer la balle en trio. Les participants ne doivent jamais être à la même place, il faut tout le temps changer de position dans l'espace.

! Quand une balle frappe celle d'un autre trio, tous les membres des 2 équipes lâchent un cri.

! Après un temps, on change les équipes pour former de nouveaux trios.

**COMMENTAIRE :** L'animateur doit bien spécifier que les équipes doivent rester en contrôle de leur balle. En effet, les participants ne devraient pas passer leur temps à courir après. De plus, il est important de mentionner que la balle ne doit pas être lancée fort ou à l'aveuglette, et ce, afin de prévenir les risques de blessure.

**VARIANTE :** Il est possible de changer la dimension de la balle. Par exemple, cela pourrait être un ballon de plage, une bille ou une petite balle qui rebondit. L'animateur pourrait même alterner les dimensions de la balle dans l'activité afin d'amener les participants à s'adapter à de nouvelles situations.

## **COURSE DANS LE VIDE**

**OBJECTIFS :**

- Développer la confiance en soi et envers le groupe
- Relever un défi et dépasser ses peurs

**DURÉE :** De 10 à 20 minutes

**DÉROULEMENT :**

! L'animateur dispose les participants en 2 rangées qui se font face, les participants ayant un bras de distance.

- ! Il explique qu'un des participants devra faire une course et s'élaner dans les airs, les bras devant, comme pour attraper un trapèze.
- ! Les receveurs, bras tendus, attraperont le voltigeur. Pour la pratique de l'activité en toute sécurité, il est important que les receveurs soient collés épaule à épaule et qu'ils ne se tiennent pas par les mains, de manière à ne pas réduire leur force.
- ! Lorsque les receveurs se sont exercés et que les voltigeurs sont en confiance, nous pouvons passer à la prochaine étape : les receveurs lèveront leurs bras uniquement lorsque le voltigeur s'élanera dans le vide.

COMMENTAIRE : Il est préférable de ne pas tenter cette activité dans les débuts car cela exige beaucoup de confiance envers le groupe. Ainsi, d'autres jeux de confiance sont à faire au préalable (voir l'activité *Confiance-moi*). De plus, l'animateur peut insister sur le sérieux et l'implication de tous afin d'éviter les blessures.

## LE PLATEAU

OBJECTIFS : • Expérimenter la notion d'action-réaction  
• Prendre conscience de la notion d'équilibre sur un plateau

DURÉE : De 15 à 25 minutes

MATÉRIEL : 1 petit objet par équipe de 2

- DÉROULEMENT :
- ! L'animateur invite les participants à se regrouper en équipes de 2.
  - ! Chaque équipe doit délimiter un carré sur le sol et placer un objet pour indiquer le centre du carré.
  - ! Le centre devient donc le point de pivot. Les 2 participants se retrouvent sur le plateau comme sur une balance. Quand l'un se trouve à un endroit, l'autre se trouve vis-à-vis et à l'opposé, de manière à assurer l'équilibre. Quand l'un avance vers le centre, l'autre doit avancer vers le centre aussi, etc.
  - ! Après un temps, l'animateur change les équipes ou intègre la variante.

VARIANTE : Cette activité peut aussi se faire à 4 personnes, donc en équipes de 2. Chacun des membres de l'équipe s'identifiera à un membre de l'autre équipe. On peut également tenter l'expérience en divisant le groupe en 2 grandes équipes et en élargissant le plateau.

COMMENTAIRE : L'animateur peut rappeler aux participants que cet exercice est un jeu d'écoute où il n'y a pas de leader identifié. Il faut à la fois prendre l'initiative et être à l'écoute de l'autre ou des autres.

## UN VRAI GROS POISSON

OBJECTIFS : • Communiquer clairement ses intentions  
• Établir un dialogue corporel qui évolue avec un temps donné

DURÉE : De 10 à 20 minutes

- DÉROULEMENT :
- ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2.
  - ! Une personne sera le *pêcheur* (il reste fixe) et l'autre le *poisson*.
  - ! Les participants sont côte à côte. Le pêcheur lance sa ligne quelque part, son geste doit être assez clair pour faciliter la tâche à son partenaire.
  - ! Par la suite, le poisson doit aller se placer à l'endroit où la ligne est tombée dans l'eau et bouger autour de ce lieu. À un moment déterminé par le poisson, celui-ci mord la ligne et son combat commence.

! L'animateur indique avant les lancers combien de temps cela prendra au pêcheur pour ramener sa ligne. Par exemple, ça pourra jouer entre 30 secondes et 2 minutes. Pendant ce temps, le poisson se démène, le pêcheur ramène tranquillement sa ligne et suit toujours des yeux sa prise. Quand le temps est écoulé (à quelques secondes près), l'animateur dit "stop" et tout le monde fige.

! L'animateur regarde où sont rendus les poissons. Le but du jeu est d'essayer de respecter le temps de la prise, c'est-à-dire de ne pas devancer ni dépasser le temps établi.

! Après la première prise, inverser les rôles. Il est également possible de reconstituer de nouvelles équipes, pourvu que chacun puisse expérimenter les 2 rôles.

COMMENTAIRE : Cette activité est basée sur un dialogue entre le poisson et le pêcheur. Tout comme dans la pêche, il faut savoir ramener au bon moment, donner du fil quand le poisson résiste, bref, jouer sur des avancées et des reculs afin de fatiguer le poisson pour le sortir de l'eau.

Pour s'assurer de la réussite de l'activité, il peut être bon de faire préalablement un jeu simple qui met en contact les participants. À titre d'exemple, on pourrait penser au jeu du miroir où 2 personnes sont face à face et où une personne fait un mouvement que l'autre doit reproduire fidèlement.

## LES ANGES-GARDIENS

OBJECTIFS : • Développer sa confiance envers les membres du groupe  
• Savoir donner de bonnes indications pour prévenir ses partenaires  
• Percevoir les signes précurseurs d'une demande d'aide

DURÉE : De 10 à 20 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 3.

! Un par équipe sera le *marcheur* et les 2 autres seront les *anges-gardiens*.

! Le marcheur se promène dans l'espace et les anges-gardiens se tiennent près de lui. À tout moment, le marcheur peut avoir une grosse fatigue et se laisser tomber. Dès que cela se produit, les 2 anges-gardiens le soutiennent et le redressent. Le marcheur doit prévenir ses anges-gardiens de sa chute par un petit mouvement annonçant dans quelle direction il va tomber. De plus, il ne doit pas se laisser mou mais doit plutôt contracter son corps, ce qui facilitera le travail des anges-gardiens pour le redresser.

! Plus l'exercice avance et plus les anges-gardiens sont invités à s'éloigner du marcheur mais en étant davantage attentifs au signe précurseur de la chute.

! Après un temps, on change de rôle. L'un des anges-gardiens devient le marcheur. Puis on rechange de nouveau pour que chacun ait expérimenté le rôle du marcheur.

TRUC ET ASTUCE : Ce jeu est basé sur des signes subtils. Pour favoriser la compréhension du jeu, il est bon d'en donner un exemple en jouant le marcheur et en demandant 2 volontaires pour jouer les anges-gardiens.

COMMENTAIRE : Ce jeu est à utiliser une fois que le groupe se connaît bien car il exige une bonne communication et une bonne écoute. Sinon, on peut faire un autre jeu pour se préparer comme de transporter un participant qui est blessé et qui ne peut plus marcher. Le blessé peut être raide ou mou et se fait transporter sur une certaine distance (d'un point A à un point B) par une puis 2 personnes.

## LE MENEUR ET LE MENÉ

OBJECTIFS : • Suivre les indications de son partenaire en s'abandonnant à lui  
• Amener l'autre à se dépasser tout en respectant ses limites

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2.  
! Dans chaque équipe, il y a un *meneur* et un *mené*.  
! Le meneur est la personne qui ordonne au mené de faire des choses. Il lui dit donc de faire à peu près n'importe quoi (dans le respect) et le mené doit obéir, même si cela est fou.  
! L'animateur mentionne qu'en cas de litige, les 2 personnes sont invitées à venir le voir et que c'est lui qui va trancher si l'action demandée est réalisable ou trop compromettante.  
! Après un temps, on inverse les rôles. On peut également changer les équipes.

COMMENTAIRE : Ce jeu est révélateur d'une dynamique de groupe dans la mesure où l'on pourra voir qui est à l'aise de commander et qui sait bien répondre à un ordre ou une consigne. Néanmoins, il serait préférable de ne pas faire ce jeu dans les débuts afin de laisser le temps aux participants de mieux se connaître et de mieux s'abandonner lors de cette activité.

## LA MAIN HYPNOTIQUE

OBJECTIFS : • Développer l'écoute et la synchronisation des mouvements  
• Apprivoiser ses partenaires

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2 et explique les règles.  
! Une personne sera l'*hypnotiseur* et l'autre l'*hypnotisé*.  
! L'hypnotiseur place un doigt à environ 30 centimètres du regard de l'autre. Celui-ci doit suivre le doigt de l'hypnotiseur en tout temps. L'hypnotiseur ne doit pas faire de mouvements brusques car il va perdre son pouvoir et l'hypnotisé ne pourra plus suivre.  
! On commence l'exercice en demandant à l'hypnotisé de suivre seulement avec ses yeux le doigt de l'hypnotiseur.  
! Puis quand l'hypnotiseur se sent prêt, il frappe des mains et l'hypnotisé doit comprendre que maintenant c'est tout son corps qui doit suivre le doigt de l'hypnotiseur.  
! Après un temps, on inverse les rôles.

VARIANTE : On peut ensuite essayer l'exercice avec un hypnotiseur et 2 hypnotisés. En effet, chacun des hypnotisés suivra une des 2 mains de l'hypnotiseur. On peut également jouer avec la notion de distance, l'hypnotiseur se plaçant à 1, 3, 6 ou 10 mètres de l'hypnotisé.

## LANCE OU ATTRAPE

OBJECTIFS : • Réagir rapidement à une situation  
• Développer sa concentration

DURÉE : De 5 à 10 minutes

MATÉRIEL : 1, 2 ou 3 balles

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à former un cercle.  
! Une personne est demandée pour aller se placer au centre.

- ! Celle-ci lance une balle à quelqu'un en disant soit "*lance*" ou "*attrape*". Le participant qui reçoit la balle doit faire le contraire. Si la personne au centre a dit "*lance*", le participant doit attraper la balle et la conserver. Si elle a dit "*attrape*", il doit attraper la balle et la lui relancer immédiatement.
- ! Si un participant fait un erreur où est trop long à réagir, il sort du cercle. La dernière personne qui reste gagne.

VARIANTE : Si on est un grand groupe, il est possible de mettre 2 ou 3 personnes à la fois au centre, ce qui réduira le temps du jeu et permettra, en fonction du temps dont on dispose, de recommencer une nouvelle partie avec des nouveaux lanceurs de balle. Sinon, on peut faire plusieurs petits groupes avec chacun une personne au centre.

## LE TRAIN AVEUGLE

OBJECTIFS : • Donner des indications précises à ses partenaires  
• Faire confiance aux autres et se laisser guider

DURÉE : De 7 à 12 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou bandeau par participant

- DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 3.
- ! 2 participants seront les *aveugles* et l'autre sera le *conducteur*.
- ! On se place en ligne de façon à former un train en se tenant par les épaules. Le dernier de la ligne sera le conducteur et il sera le seul à ne pas avoir les yeux fermés. Les autres se bandent les yeux.
- ! Le conducteur doit diriger le train avec ses mains. S'il pousse vers l'avant, le train avance; s'il tire vers lui, le train arrête; s'il fait une pression avec la main gauche, le train tourne à gauche; s'il fait une grande pression à droite, le train tourne beaucoup à droite, etc.
- ! Lorsque le conducteur fait une pression sur les épaules du participant en avant de lui, celui-ci doit la retransmettre au 1<sup>er</sup> qui doit alors se diriger selon les indications.
- ! Après un temps, on change de rôle.

VARIANTE : On peut faire des équipes plus nombreuses pour rendre l'exercice plus difficile en ce qui concerne la transmission des informations reçues. Ainsi, on pourrait faire le train avec 5, 7 ou 10 personnes. On peut également faire des courses de trains dans un parcours déterminé avec des obstacles humains immobiles ou mobiles.

## LE CERCLE DES ASSIS

OBJECTIFS : • Développer la collaboration dans le groupe  
• Prendre contact avec les autres membres du groupe

DURÉE : De 3 à 7 minutes

- DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à former un cercle.
- ! Les participants sont debout et se tiennent par les coudes, bras croisés l'un dans l'autre.
- ! Au signal de l'animateur, on doit s'asseoir par terre en même temps et sans trop forcer.
- ! Suite à cela, on essaie de se relever de la même façon.

COMMENTAIRE : Pour arriver à s'asseoir et à se lever sans trop forcer, il doit y avoir une bonne collaboration et synchronisation dans le groupe.

## LE REVIREMENT

OBJECTIFS : • Initier un contact physique

- Coordonner ses mouvements

DURÉE : De 3 à 7 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à former un cercle.  
! Les participants sont très près les uns des autres et il mettent leur main gauche au centre.  
! Chacun prend, avec sa main droite, la main gauche de son voisin de gauche.  
! Lorsque toutes les mains sont ensemble, on se retourne en passant les bras par-dessus la tête. On se retrouve ainsi face vers l'extérieur, les bras décroisés.  
! Ensuite, on se retourne à nouveau pour être face vers l'intérieur.

## ***COOPÉRATION***

### **UN CARRÉ DANS LE NOIR**

OBJECTIF : • Coopérer pour relever un défi

DURÉE : De 7 à 12 minutes

MATÉRIEL : 1 corde de 12 mètres par équipe de 5-7  
1 foulard ou bandeau par participant

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 5-6-7.  
! Tous les participants se bandent les yeux.  
! Chaque équipe reçoit une corde et l'animateur explique le défi à relever.  
! Le but du jeu est de former un carré parfait avec la corde en un temps donné. Quand une équipe a fini, les participants s'assoient par terre et l'animateur mentionne qu'il ne reste plus beaucoup de temps. Chaque équipe peut utiliser la parole pour y arriver.

VARIANTE : On peut refaire l'activité avec de nouvelles équipes, mais cette fois-ci sans l'usage de la parole.

COMMENTAIRE : Cet exercice demande une grande surface de jeu afin que les équipes n'empiètent pas sur l'espace des autres.

### **SURVIE DANS LES ÎLES**

OBJECTIFS : • Encourager le développement de solutions collectives  
• S'adapter à des situations contraignantes

DURÉE : De 15 à 20 minutes

MATÉRIEL : Des cordes de différentes longueurs ou des matelas de gymnastique pliables  
Du ruban gommé

DÉROULEMENT : ! L'animateur fixe sur le sol (avec du ruban gommé) des cordes formant des petites surfaces aux formes diverses qui seront des îles (prévoir un nombre d'îles assez nombreux au départ pour que tous puissent être à l'intérieur sans se piler sur les pieds). Sinon, on peut utiliser des matelas de gymnastique pliables pour faire des îles (au départ utiliser les matelas dans leur pleine superficie).  
! L'animateur indique que les participants sont dans un bateau (assez éloigné des îles) et que ceux-ci vont s'échouer à cause d'une grosse crevasse dans la coque.

- ! Au signal “On coule, tout le monde à la mer !”, les participants sont invités à jouer le naufrage.
- ! Ils devront par la suite gagner à la nage une des îles assez rapidement pour éviter les requins. Il faut cependant garder comme consigne que les participants sont dans l’eau et que leurs mouvements doivent s’y conformer.
- ! Calculer la première fois combien de temps cela est nécessaire pour que le dernier se rende à son île. Cela deviendra le temps de référence. L’animateur mentionnera qu’après ce temps limité une personne qui se trouve encore dans l’eau pourra risquer de se faire attaquer par des requins (cet élément est là, pour l’instant, juste pour ajouter un élément de stress).
- ! Une fois que tous sont installés sur une île et qu’ils y sont restés 30 secondes, l’animateur dit que tout le monde est vivant et que l’on va refaire l’activité.
- ! Par contre, à chaque tour, l’animateur diminue la superficie des îles (en réduisant la longueur des cordes ou en pliant les matelas de gymnastique) ou en enlève une complètement. Les participants devront s’ajuster pour survivre et habiter les îles qui se font de plus en plus petites.
- ! L’animateur mentionne, après le 1<sup>er</sup> tour, que s’il voit quelqu’un mettre un pied dans l’eau (à l’extérieur de l’île) alors que le temps est épuisé, la personne se verra amputée d’un membre à cause des requins et qu’elle conservera son ou ses amputation(s) à chaque tour de jeu. Voici la logique des amputations : **1<sup>ère</sup> fois** = perte de la main gauche, **2<sup>ème</sup> fois** = perte du pied gauche, **3<sup>ème</sup> fois** = perte du bras droit, **4<sup>ème</sup> fois** = mort.
- ! Quand un participant est éliminé, il devient un requin. Les requins arrivent dans le jeu et commencent leur travail quand le temps de référence est épuisé. Ils peuvent alors toucher aux personnes qui mettent un pied à l’extérieur de leur île et leur amputer un membre (en plus de l’animateur qui continue à surveiller les participants).
- ! À chaque fois, on reprend l’activité dans le bateau et il ne faut pas oublier que les participants doivent rester sur leur île au moins 30 secondes avant de recommencer l’exercice.
- ! Le jeu se termine quand l’animateur le désire ou quand il y a plus de requins que de survivants.

COMMENTAIRE : Il est intéressant que l’animateur prenne des notes lors du jeu en vue d’identifier les différentes stratégies utilisées par le groupe pour résoudre les situations contraignantes. Par la suite, il pourra faire un retour et en nommer quelques unes. Tout ça, dans le but d’amener les participants à prendre conscience de l’importance de coopérer pour surmonter un problème.

## LA FÊTE ÉCLATÉE

OBJECTIFS : • Utiliser des stratégies communes en vue d’atteindre un objectif visé  
• Insuffler de l’énergie dans le groupe

DURÉE : De 10 à 15 minutes

MATÉRIEL : 1 ballon de fête et 1 ficelle de 75 centimètres par participant  
1 foulard ou bandeau par participant

DÉROULEMENT : ! L’animateur divise le groupe en 2 et explique les règles du jeu.  
! Chaque participant reçoit un ballon à gonfler ainsi qu’une ficelle de 75 centimètres. Chacun gonfle son ballon selon la grosseur demandée et l’attache à sa cheville avec la ficelle.  
! Le but du jeu est de faire éclater tous les ballons de l’équipe adverse en utilisant son pied. Les participants ont les mains collées au corps et ils doivent à la fois attaquer et se protéger.  
! Quand le ballon de quelqu’un est éclaté, il peut continuer à attaquer l’équipe adverse mais doit absolument se déplacer en sautant les pieds liés. Pour ce faire, il doit aller voir l’animateur qui lui attachera les chevilles avec un foulard ou un bandeau.

! Quand l'animateur s'aperçoit que la moitié des ballons d'une des équipes sont crevés, il dit "stop" pour une discussion stratégique. À ce moment, il peut y avoir des échanges au sein des équipes (maximum de 4) dans la mesure où les participants qui disposent de ballons peuvent le donner à d'autres membres du groupe, alors qu'eux deviendront des attaquants ayant les pieds liés.

! Au retour, le jeu continue jusqu'à ce qu'une équipe ait crevé tous les ballons de l'adversaire.

COMMENTAIRE : Un jeu comme celui-ci peut servir l'animateur dans l'identification des leaders du groupe. L'observation de ce qui se passe durant la période de discussion stratégique risque de s'avérer un moment déterminant.

## **BALLONS AVEUGLES**

OBJECTIFS : • Développer la confiance envers son partenaire  
• Développer des stratégies d'équipe  
• Expérimenter les 2 modes de la communication : émetteur et récepteur

DURÉE : De 15 à 25 minutes

MATÉRIEL : 5 ballons de fête par équipe de 6 participants  
1 bandeau ou foulard pour la moitié des participants

DÉROULEMENT : ! L'animateur fait des équipes de 6 participants et explique les règles du jeu.

! L'espace de jeu est divisé en 2 zones (par une ligne au centre qui ne pourra pas être dépassée) avec 6 participants par zone. Sur les 6 participants, 3 seront des *indicateurs* et 3 autres seront des *joueurs aveugles*.

! Les indicateurs se placent près des murs ou à l'extrémité de la zone délimitée. Ils ne peuvent pas bouger mais seulement donner des indications.

! Chaque joueur aveugle est associé à un indicateur. Avant de commencer le jeu, les équipes ont 2-3 minutes pour élaborer des stratégies et identifier leurs moyens de communication.

! L'animateur bande ensuite les yeux des joueurs aveugles et place 5 ballons de fête dans chaque zone de jeu.

! Le but du jeu est de prendre les ballons et de les lancer du côté de l'adversaire. Pour ce faire, les indicateurs guideront les joueurs aveugles dans leurs déplacements. Ainsi, les joueurs aveugles pourront agir comme attaquants (en récupérant les ballons pour les lancer de l'autre côté) et/ou comme défenseurs (en essayant de bloquer les lancers de l'équipe adverse).

! L'équipe gagnante est celle qui aura le moins de ballons dans sa zone après la fin du temps défini au départ par l'animateur.

COMMENTAIRE : On peut faire un tournoi pour identifier la meilleure équipe en amenant une équipe à jouer 2 fois contre les autres équipes. Le nombre de joueurs peut aussi varier, en fonction de l'espace dont on dispose. Suite aux résultats, l'animateur peut demander la stratégie et le mode de communication que l'équipe gagnante a utilisés.

## LA PERSONNE, L'OMBRE ET LE SOLEIL

OBJECTIFS : • Développer l'initiative tout en étant à l'écoute de ses partenaires  
• Travailler à créer la cohésion

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 3.  
! Dans chaque équipe, il y aura 3 rôles à jouer : un *soleil*, une *personne* et son *ombre*.  
! Les 3 participants de l'équipe sont invités à bouger en lenteur.  
! Tout d'abord, le soleil s'installe dans l'espace. Vient ensuite la personne qui se place près du soleil. En fonction d'où sont placés le soleil et la personne, l'ombre prend sa place, c'est-à-dire soit sur le sol ou sur le mur.  
! Quand le soleil ou la personne bouge, l'ombre doit s'ajuster en conséquence. Par contre, le soleil et la personne ne doivent pas bouger en même temps pour faciliter le travail de l'ombre.  
! Après un temps, on inverse les rôles.

TRUC ET ASTUCE : Pour favoriser la compréhension du jeu, il est bon d'en faire une démonstration. L'animateur fera l'ombre et demandera 2 volontaires pour jouer la personne et le soleil.

COMMENTAIRE : Ce jeu est à utiliser une fois que le groupe se connaît bien car il exige de la complicité et une bonne communication. Le plaisir du jeu se trouve à la fois dans la provocation et dans l'écoute de ses partenaires.

## LE TRIO PHOTO

OBJECTIFS : • Participer à une création collective  
• Développer une séquence d'actions en faisant appel à l'imaginaire

DURÉE : De 25 à 50 minutes

DÉROULEMENT : *PREMIÈRE PARTIE*  
! L'animateur divise le groupe en équipes de 3.  
! Chaque équipe à 2 minutes pour préparer une photo. Cette photo est une idée, un thème ou une image que l'on tente d'exprimer par une position et une attitude. C'est un moment figé, capté sur une photo.  
! Chaque équipe est invitée à venir présenter sa photo de la façon suivante : un 1<sup>er</sup> participant saute, prend sa position et reste immobile. Le 2<sup>ème</sup> saute, prend aussi sa position et reste immobile. Le dernier fait de même pour compléter la photo. Les 3 participants doivent rester immobiles, chacun dans son attitude.  
! Après avoir gardé la photo pendant quelques secondes, l'animateur demande au restant du groupe leur interprétation de l'image, ce que cela représente pour eux. Après un temps, l'équipe dit aux autres quelle était leur idée et une nouvelle équipe refait une photo.  
*DEUXIÈME PARTIE*  
! Chaque équipe de 3 est invitée à choisir une idée ou un thème qui devra être exprimé en une série de 3 photos (séquence-photo), constituant le début, le milieu et la fin d'une petite histoire.  
! Chaque équipe a 5 minutes pour préparer sa séquence de 3 photos.  
! Une équipe vient présenter sa séquence de la façon suivante : **DÉBUT** : a) Les 3 participants sont au centre, dos au public. b) Un 1<sup>er</sup> participant se déplace 4-5 pas vers la droite, saute face au public, prend une position et reste immobile. c) Les 2 autres viennent compléter la photo en agissant comme le 1<sup>er</sup> participant. **MILIEU** : a) Le 1<sup>er</sup> participant se déplace 4-5 pas vers la gauche, prend une position et reste immobile. b) Les 2 autres viennent compléter la photo. **FIN** : a) Le 1<sup>er</sup> participant se déplace 4-5 pas vers la droite,

prend une position et reste immobile. b) Les 2 autres viennent compléter la photo. L'équipe reste immobilisée pour une dernière fois.

- ! Après la séquence d'une équipe, l'animateur demande au restant du groupe leur interprétation de l'histoire, ce que cela représente pour eux. Après un temps, l'équipe dit aux autres quelle était leur idée et une nouvelle équipe refait une séquence-photo.

**VARIANTE :** On peut également faire une photo de famille avec tout le groupe lors de la première partie. Pour ce faire, chacun court à tour de rôle, prend une attitude et la maintient dans une position immobile. L'idée est que les participants soient assez rapprochés pour que tout le monde soit dans la photo.

**COMMENTAIRE :** Lors de la 2<sup>ème</sup> partie, il est important que les membres de l'équipe conservent leur position en restant immobiles pendant 4-5 secondes, une fois chaque photo complétée. Ces moments figés sont toujours très beaux et permettent au public de se faire plus facilement une interprétation du tableau proposé.

## ***IMPROVISATION***

### **L'HISTOIRE ALÉATOIRE**

**OBJECTIFS :**

- Inventer une histoire avec des contraintes
- Stimuler la créativité en utilisant un canevas de base

**DURÉE :** De 25 à 35 minutes

**MATÉRIEL :** 1 fiche-carton par participant

**DÉROULEMENT :** ! L'animateur distribue à chaque participant une fiche-carton parmi ces 3 catégories : 1) Lieu de départ (**L**), 2) Action (**A**) et 3) Fin (**F**).

! Sur une fiche **L**, on retrouve un lieu de départ comme par exemple : un désert, une piscine, un boulevard,... Sur une fiche **A**, on retrouve une action comme : manger une pomme, parler au téléphone, regarder la lune,... Sur une fiche **F**, on retrouve une fin comme : ils se marièrent, il déchira la lettre et se mit à pleurer, elle continua sa route sans se retourner,... L'animateur prépare donc autant de fiches qu'il y aura de participants en équilibrant les 3 catégories.

! Par la suite, l'animateur invite les participants à former des équipes de 3 en silence, avec dans chacune un **L**, un **A** et un **F**.

! Une fois les équipes formées, les participants ont 2 minutes pour trouver une histoire de 2 minutes qu'ils improviseront en fonction des informations de base qu'ils ont reçues. Ainsi, chaque équipe devra intégrer dans son histoire son lieu de départ (**L**), son action (**A**) et puis sa fin (**F**).

! À tour de rôle, les équipes présentent leur improvisation.

**COMMENTAIRE :** L'animateur est invité à faire un ou 2 commentaires sur les improvisations des équipes. Il peut évaluer l'improvisation en regardant si cela était progressif, s'il y a eu des éléments de trop ou qui ont manqué pour le bon déroulement de l'histoire. Cette activité devrait également être précédée d'une autre plus facile, question d'amener les participants à se sentir plus à l'aise pour improviser.

## **DIALOGUE COLORÉ**

**OBJECTIFS :**

- Construire un dialogue en intégrant des éléments pré-déterminés
- Développer l'écoute afin d'identifier la couleur d'un dialogue

**DURÉE :** De 15 à 25 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2.
- ! Chaque équipe reçoit une couleur. Les équipes doivent identifier 4 éléments qui représentent bien la couleur reçue (ex : jaune = banane, citron, soleil, tournesol). Chaque membre de l'équipe sera responsable de 2 mots.
- ! Après un bref temps de concertation, les équipes devront improviser un dialogue de 1 minute en utilisant au moins une fois chacun des 4 mots trouvés.
- ! Une fois l'improvisation terminée, on demande à tour de rôle aux observateurs d'identifier la couleur correspondant au dialogue.
- ! L'équipe dévoile sa couleur, puis on passe à une autre, jusqu'à la participation de tous.

**TRUC ET ASTUCE :** Pour faciliter l'improvisation du dialogue, l'animateur invite les participants à se mettre dans la peau d'un personnage ou à identifier le sujet du dialogue (ex : dispute, achat d'une voiture, projet de voyage, etc.). La concertation entre les membres de l'équipe servira donc à identifier des balises pour improviser.

## **L'OBJET TRANSFORMÉ**

**OBJECTIFS :**

- Stimuler l'imaginaire à l'aide d'objets
- Faire face à l'imprévu

**DURÉE :** De 25 à 35 minutes

**MATÉRIEL :** Des objets hétéroclites (déjà présents dans le lieu ou apportés par l'animateur)

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur annonce que l'activité consiste à improviser seul pendant 1 minute dans un espace délimité et à l'aide d'un objet que les improvisateurs ne choisissent pas.
- ! Il demande à un volontaire de se fermer les yeux et de se retourner face à un mur.
- ! Pendant ce temps, l'animateur place un objet au centre du lieu d'improvisation.
- ! Quand le participant est prêt, il quitte son mur et se dirige vers l'objet en question. Quand il touche l'objet, il doit commencer son improvisation en incorporant l'objet sans l'utiliser pour sa fonction principale. Par exemple, un peigne pourrait devenir une musique à bouche, un fusil, une brosse à dent, un téléphone cellulaire,...
- ! Après 1 minute d'improvisation, l'animateur dit "stop". On demande à un nouveau volontaire d'aller se placer contre le mur, on place un nouvel objet et on recommence jusqu'à ce que tous les participants aient improvisé.

**TRUC ET ASTUCE :** Il est important de faire au préalable un travail en grand groupe avec quelques objets pour inviter les participants à travailler leur imaginaire en trouvant plusieurs utilités à un objet quelconque (ex : On est en cercle et une personne donne un sens à un objet. Puis, elle le passe au suivant qui lui donne un nouveau sens, etc.). De cette manière, on diminuera certains blocages lorsqu'il sera temps d'improviser.

## LA CONFÉRENCE TRADUITE

OBJECTIFS : • Improviser en développant une complicité avec son partenaire  
• Stimuler l’imaginaire en utilisant une langue inventée

DURÉE : De 30 à 45 minutes

DÉROULEMENT : ! L’animateur invite les participants à se mettre en équipes de 2 et explique les règles du jeu.  
! Une personne jouera le rôle du *conférencier* et l’autre sera le *traducteur*.  
! Le conférencier vient présenter une théorie, une expérience, une réflexion. Il parle dans une langue inconnue du groupe, une langue inventée (grommelot). Sinon, il peut communiquer par le langage des signes.  
! Le conférencier est accompagné de son fidèle traducteur qui traduira au reste de l’auditoire (dans la langue connue du groupe) ce que dit le conférencier. La traduction se fera en alternance, dans la mesure où le conférencier parle un petit bout et le traducteur traduit, puis le conférencier poursuit, et ainsi de suite.  
! La conférence est courte, d’une durée de plus ou moins 2 minutes.  
! Les participants ont un court temps pour se préparer, c’est-à-dire trouver leur sujet et se donner des codes de communication entre eux.

VARIANTE : On pourrait réessayer l’activité en équipes de 3, en ayant 2 traducteurs pour 1 conférencier. Les traducteurs pourraient, chacun leur tour, traduire un petit bout de la conférence, ce qui encouragerait à travailler la complicité entre les 3. On pourrait également envisager une double traduction : le conférencier prononce un extrait dans une langue inventée, le 1<sup>er</sup> traducteur traduit dans une nouvelle langue inventée et le 2<sup>ème</sup> traducteur traduit dans la langue connue du groupe.

## L’EXTRA-SUPER-VENDEUR

OBJECTIFS : • Identifier les comportements et attitudes qui favorisent l’adhésion d’un public  
• Identifier les éléments accrocheurs

DURÉE : De 30 à 40 minutes

DÉROULEMENT : ! L’animateur invite les participants à se mettre en équipes de 2 et explique les règles du jeu.  
! Il indique que cet exercice d’improvisation consiste en une démonstration d’un produit miracle et révolutionnaire.  
! Chaque équipe aura 2-3 minutes pour identifier son produit à vendre et trouver les qualités de celui-ci.  
! Après chaque improvisation d’une durée de plus ou moins 2 minutes, on demande la réaction des observateurs à savoir s’ils achèteraient le produit en question (si celui-ci existait sur le marché). On demande également des commentaires pour identifier comment les vendeurs auraient pu être plus convaincants dans leur démonstration.

COMMENTAIRE : Le retour à la fin est important pour donner des pistes constructives aux improvisateurs. Il y a un parallèle à faire avec la représentation sur scène, dans la mesure où on doit capter l’attention de son auditoire et savoir “vendre” son imaginaire à celui-ci.

## **CATASTROPHE AU RALENTI**

OBJECTIFS : • Réagir de façon créative à l'imprévu  
• Coopérer de manière à trouver des solutions rapidement

DURÉE : De 20 à 30 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en 2 et explique les règles du jeu.  
! Il indique que les groupes vont se retrouver dans des situations catastrophiques. Le groupe devra réagir au ralenti à la situation et trouver une solution collective, et ce, sans se sauver.  
!  
! Pendant qu'un groupe improvise, l'autre observe.  
!  
! L'animateur utilisera différentes situations catastrophiques avec la séquence qui suit : a) Il mentionnera le lieu de départ et les participants commenceront leur improvisation. b) Il interviendra quelques fois en ajoutant des éléments afin de mieux détailler le lieu, le contexte, l'ambiance. Les participants devront réagir à ces éléments. c) L'animateur nommera la situation catastrophique (l'élément déclencheur) et fera progresser celle-ci vers les participants qui devront improviser en essayant de trouver des solutions collectives. d) L'animateur mentionnera que la situation catastrophique se produit sur le champ. Les participants réagiront en subissant la catastrophe en question.  
!  
! Voici un exemple d'une situation catastrophique : a) Vous êtes sur une plage. b) Il fait chaud et très humide... la mer est calme... vous vous sentez très relax... c) Soudainement, vous apercevez au loin une immense vague qui s'en vient... Elle se rapproche assez rapidement... Elle doit mesurer 10 mètres de haut... Dans quelques secondes la vague vous frappera et vous ne pouvez pas la fuir... d) La vague vous frappe de plein fouet.  
!  
! Voici d'autres idées de situations catastrophiques : 1) C'est la nuit et vous êtes dans un chalet situé dans la forêt... Puis quelqu'un aperçoit à la fenêtre un grand feu qui se rapproche dangereusement et encercle le chalet. 2) Vous êtes sur un terrain de campagne en train de fêter un anniversaire... Puis une personne voit au loin une tornade qui se dirige droit sur vous. 3) Vous êtes au 5<sup>ème</sup> étage d'un bloc d'appartements, en train de vous réunir pour discuter d'un projet de voyage... Puis vous sentez que le plancher bouge et ce n'est que le début d'un terrible tremblement de terre.  
!  
! Après 2 improvisations, on forme 2 nouveaux groupes et on fait 2 autres improvisations.

COMMENTAIRE : L'animateur a un rôle-clé à jouer puisqu'il est là pour faire avancer l'improvisation et pour créer un climat de tension menant à la situation catastrophique. Il est donc invité à stimuler le groupe tout en étant à l'écoute des propositions des participants, afin d'ajouter des éléments qui concordent avec ce qui se déroule lors de l'improvisation.

## **COMBAT AU RALENTI**

OBJECTIFS : • Se pratiquer à donner et à recevoir le jeu  
• Chorégrapier un combat imaginaire en variant les mouvements

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite 2 personnes à venir en avant pour simuler un combat face au groupe.  
!  
! Le 1<sup>er</sup> donne un coup simulé à son adversaire (donne le jeu à l'autre).  
!  
! L'autre réagit au coup en encaissant le choc (réaction). Pendant sa réaction, il établit un contact avec le public, puis réplique en donnant un autre coup simulé au 1<sup>er</sup> (redonne le jeu), et ainsi de suite.  
!  
! Après un temps, l'animateur invite 2 autres personnes à venir en avant en essayant de trouver d'autres manières de donner les coups (avec différentes parties du corps : un doigt, un coude, une tête, un pied, un genou, etc.) et de les encaisser (caricaturer la douleur ou la force des coups reçus).

VARIANTE : Avant de présenter la séquence du combat devant le groupe, il est bon de faire travailler les participants 2 par 2.

L'animateur peut varier la vitesse des combats. Ainsi, il est bon de commencer au ralenti afin que les participants assimilent bien le jeu. Après, il peut passer à une vitesse normale, puis aller jusque dans l'accélééré s'il sent que son groupe est en contrôle et qu'il n'est pas trop agité.

Pendant les combats, l'animateur peut dire "stop" à tout moment afin de figer les participants et voir dans quel état ils sont. Puis quand il dit "go", l'action continue et reprend où elle s'était arrêtée.

**COMMENTAIRE :** L'animateur peut insister durant l'activité sur le fait que le regard doit parler en indiquant à l'avance à son partenaire le lieu où le coup (le transfert d'énergie) va porter. Ceci permet d'ailleurs de développer une complicité nécessaire à toute activité d'improvisation.

## **LE BANC PUBLIC**

**OBJECTIFS :**

- Improviser une courte action dans la peau d'un personnage
- Représenter une attitude dans le temps et l'espace

**DURÉE :** De 10 à 15 minutes

**MATÉRIEL :** 1 banc (ou plus)

**DÉROULEMENT :**

! L'animateur invite les participants à former un grand cercle.

! Il place un banc au milieu du cercle. Lorsqu'un participant se sent prêt, il se lève et doit aller s'asseoir sur le banc dans la peau d'un personnage de son choix.

! On peut prendre le temps qu'on veut pour aller au banc. Chacun prend l'attitude de son personnage et va s'asseoir de la façon appropriée.

! Après un temps, le participant est invité à se relever et à retourner dans le cercle. Une autre personne va alors s'asseoir sur le banc.

**VARIANTE :** On peut utiliser plus d'un banc et avoir plus d'une personne à la fois qui s'assoit sur le banc. Par exemple, on pourrait installer 3 bancs qui formeraient un triangle et où 3 personnes pourraient prendre place. On pourrait également n'utiliser qu'un seul banc mais en essayant d'avoir le plus de personnes assis dessus au même moment.

**COMMENTAIRE :** Durant l'activité, il est important de ne pas se préparer à l'avance ; on se vide la tête, on se lève et on se laisse inspirer par le moment. Le but n'est pas de faire quelque chose de bien ou de drôle mais d'improviser et de laisser venir l'inspiration. Ainsi, l'animateur doit pouvoir repérer ceux qui se préparent un scénario dans leur tête et faire comprendre au groupe que c'est à partir du moment où on se lève que ça commence et pas avant.

## **LA SOURIS SANS-ABRI**

**OBJECTIFS :**

- Improviser des histoires brèves
- Mettre les participants en action

**DURÉE :** De 7 à 12 minutes

**DÉROULEMENT :**

! L'animateur divise le groupe en équipes de 3 (plus 1 personne seule).

! Les équipes se dispersent dans la salle.

! Dans chaque équipe, 2 personnes sont face à face et se tiennent par les mains (*maison*) et l'autre personne est au centre (*souris*). Une seule personne est "sans-abri", il y a donc une souris de plus que le nombre de maisons.

- ! La *souris sans-abri* raconte une histoire inventée aux autres pendant un court temps. Puis soudain, elle dit "Souris, sortez !". À ce moment, toutes les souris doivent sortir et se trouver une autre maison, y compris la souris sans-abri.
- ! La personne qui n'a pas de maison devient la nouvelle souris sans-abri. Elle improvise une histoire, puis donne le signal de bouger.
- ! Après un temps, l'animateur termine le jeu.

COMMENTAIRE : Cette activité est excellente pour briser la glace quant à l'improvisation. En effet, le focus n'est pas sur le conteur face à un public mais sur l'improvisation qui s'inscrit dans le cadre d'un jeu.

## ÉMOTION

### L'EXPRESSION DES PIEDS

OBJECTIFS : • Transposer l'expression d'une émotion en utilisant ses pieds  
• Créer une ambiance amusante

DURÉE : De 10 à 20 minutes

MATÉRIEL : 1 fiche-carton par équipe de 3  
1 drap

- DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se regrouper en équipes de 3.  
! Il demande aux participants de se déchausser et d'enlever leurs bas.  
! Pendant ce temps, il installe un drap en le fixant entre 2 chaises ou d'une autre manière. Ce drap servira à cacher les participants afin qu'on ne voie que leurs pieds.  
! L'animateur distribue à chaque équipe une fiche-carton sur laquelle est inscrite une émotion.  
! Chaque équipe sera invitée durant 1 minute à exprimer par les pieds et en silence l'émotion en question (ex : des pieds peureux, des pieds amoureux, des pieds en colère, des pieds tristes,...).  
! Après chaque improvisation, on demande aux spectateurs de deviner quelle émotion était exprimée par les pieds et l'équipe donne la réponse après.

VARIANTE : On peut refaire l'activité mais en utilisant les mains tout en cachant par un drap le reste du corps.

COMMENTAIRE : Cette activité est une bonne initiation au jeu, sans que les participants se sentent impliqués trop personnellement.

### LES ÉMOTIONS CHIFFRÉES

OBJECTIFS : • Exprimer différentes émotions en utilisant des chiffres  
• Passer d'un état émotif à son opposé

DURÉE : De 5 à 10 minutes

- DÉROULEMENT : ! L'animateur mentionne que cet exercice concerne les émotions et qu'il sera possible de s'exprimer seulement en utilisant des chiffres.  
! Le contact physique entre les participants n'est pas permis.  
! Le groupe est invité à se promener dans l'espace et l'animateur indique que tout le monde s'aime... beaucoup... passionnément... à la folie. Les participants font donc savoir leur amour aux autres en ne disant que des chiffres.

- ! Après un temps, l'animateur mentionne que maintenant tout le monde se déteste profondément et qu'il règne un climat de guerre. Là encore chacun est invité à traduire ces émotions en utilisant des chiffres.
- ! Après un temps, l'animateur indique que les participants sont tristes et inquiets, mais la paix et le calme reviennent progressivement. Ils expriment cette transition par des chiffres.
- ! L'animateur peut faire un retour sur l'expérience vécue.

VARIANTE : On peut faire l'activité en utilisant les lettres de l'alphabet. Par contre, il ne sera pas possible de combiner les lettres pour former des syllabes. Seulement des lettres détachées pourront être utilisées.

## PHRASE-MOI ÇA

OBJECTIFS : • Exprimer les différentes gradations d'une même émotion  
• Changer d'émotion en adoptant celle de l'autre

DURÉE : De 20 à 30 minutes

- DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2 et explique les règles de l'activité.
- ! Dans les équipes, une personne **A** se choisit une phrase simple et courte qui correspond à une demande. L'autre membre de l'équipe (**B**) trouve une réplique à cette phrase (ex : **A** = "Passe-moi un verre." et **B** = "Va le chercher toi-même."). Les phrases choisies seront les seuls mots pouvant être utilisés dans l'improvisation.
- ! Après avoir trouvé les phrases, chaque membre de l'équipe se trouve une émotion (ex: **A** = la peur et **B** = la haine). Ainsi, **A** devra dire "Passe-moi un verre." avec la peur et **B** dira "Va le chercher toi-même." avec la haine.
- ! Une fois les choix faits, chaque équipe devra improviser pendant environ 45 secondes (en répétant toujours leur même phrase) de manière à ce qu'on voie un développement. Cela peut se faire par la variation du ton utilisé, par des gestes ou des postures.
- ! À la moitié de l'improvisation, les participants devront changer d'émotion et adopter celle de leur partenaire, et ce, en utilisant toujours la même phrase (**A** passera de la peur à la haine et **B** passera de la haine à la peur). Ce changement d'émotion devrait être clair et les spectateurs devraient s'en apercevoir.
- ! À la fin de l'improvisation, on demande aux participants de nous dire leurs émotions et on passe à une prochaine équipe.

COMMENTAIRE : Si l'animateur juge que le changement d'émotion n'était pas clair, il demande l'avis des spectateurs. Si une majorité pense comme lui, il invite sur le champ l'équipe à refaire une 2<sup>ème</sup> fois leur improvisation, question de se reprendre et d'atteindre l'objectif de changer d'émotion en adoptant celle de l'autre.

## LE OUI-NON

OBJECTIFS : • Utiliser et ajuster sa voix en fonction d'une distance  
• Explorer différentes façons de véhiculer un même message en utilisant les émotions

DURÉE : De 5 à 10 minutes

- DÉROULEMENT : ! L'animateur dispose le groupe en 2 rangées et explique les règles du jeu.
- ! On commence l'activité en étant face à face et le plus près possible de son interlocuteur de la rangée adverse, mais sans se toucher. L'animateur marque alors le centre entre les 2 rangées.
- ! Une rangée prononcera le mot "oui" et l'autre le mot "non". Chaque groupe ne peut dire que le mot qui lui est assigné et aucun geste n'est permis.

! Le dialogue oui-non peut commencer au signal de l'animateur. Les participants sont invités à varier la façon dont ils disent leur oui-non en utilisant diverses émotions mais en n'élevant pas le ton.

! Quand ils le veulent, les participants peuvent se reculer (les 2 personnes devant être à la même distance du centre). Plus ils reculent et plus leur ton de voix monte. S'ils se rapprochent, le ton baisse à nouveau jusqu'à chuchoter si une partie de leur corps (autre que les mains) se touche.

! Après un temps, l'animateur change l'ordre des rangées afin qu'on se retrouve avec un nouveau partenaire.

VARIANTE : On peut refaire l'activité en utilisant des gestes avec le oui-non. Il est également possible de tenter le jeu en débutant dos à dos. Ainsi, les participants devront être plus attentifs au son de l'autre et devront s'ajuster en conséquence.

## **L'ÉMOTION SONNE**

OBJECTIFS : • Se guider dans l'espace en utilisant son ouïe  
• Prendre conscience de la signification que peut avoir un son  
• Sensibiliser les participants à la force de l'émotion

DURÉE : De 5 à 10 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou bandeau par participant

DÉROULEMENT : ! L'animateur demande à 3 volontaires de se choisir un son vocal qui a un sens pour eux et qu'ils pourront répéter.

! Pendant ce temps, l'animateur regroupe les participants dans un coin et leur distribue des foulards ou bandeaux pour se cacher la vue.

! Les 3 volontaires sont invités à aller se placer dans des endroits différents de la salle. Suite à cela, ils émettent à plusieurs reprises leur son.

! Chaque participant doit se diriger vers le son qui est plus significatif pour lui.

! Une fois que tout le monde a atteint sa destination, chacun dit qu'est-ce que le son évoque pour lui et pourquoi il l'a choisi. La personne émettrice du son explique aussi son choix.

! On peut recommencer l'activité avec 3 nouveaux volontaires.

COMMENTAIRE : Cet exercice fait appel aux émotions et à l'écoute. Il est important de le faire dans le silence. Souvent, il se dégage un thème ou une constante reliés aux sons.

# ***RYTHME, COORDINATION MOTRICE***

## **L'ÉQUILIBRISTE**

OBJECTIFS : • Améliorer son sens de l'équilibre  
• Prendre conscience que la concentration favorise le maintien de l'équilibre

DURÉE : De 5 à 10 minutes

MATÉRIEL : De la corde épaisse  
Du ruban gommé

DÉROULEMENT : ! L'animateur dispose de longues cordes sur le sol de manière à former un chemin sinueux. Pour s'assurer que les cordes ne bougent pas, il est bon de mettre quelques morceaux de ruban gommé pour les fixer.

! Par la suite, les participants sont invités à marcher sur la corde sans tomber. Quand quelqu'un tombe, il recommence au début.

! Dans un 1<sup>er</sup> temps, les participants marchent avec les bras en T.

! Dans un 2<sup>ème</sup> temps, les participants marchent en position accroupie.

! Dans un 3<sup>ème</sup> temps, les participants marchent à reculons avec les bras le long du corps.

VARIANTE : L'animateur pourrait diviser le groupe en 2. Un groupe sera invité à marcher sur les cordes pendant que l'autre groupe jouera les trouble-fête. Pour ce faire, ceux-ci devront se promener près des marcheurs en essayant de les déconcentrer afin qu'ils tombent de la corde. On ne peut pas utiliser le contact physique pour déconcentrer les marcheurs mais on peut faire des gestes et utiliser des sons (sans crier dans les oreilles). C'est aux trouble-fête d'imaginer comment faire pour déconcentrer les autres.

## **LES MASQUÉS RYTHMÉS**

OBJECTIFS : • Intégrer un rythme et un tempo à travers des déplacements  
• Découvrir le potentiel du personnage masqué

DURÉE : De 20 à 30 minutes

MATÉRIEL : 1 assiette en carton par participant  
1 paire de ciseaux pour 2-3 participants  
De la ficelle  
Du ruban gommé

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à se fabriquer un masque à l'aide du matériel suivant : des assiettes en carton, des ciseaux, de la ficelle et du ruban gommé.

! Par la suite, l'animateur prépare la marche des masqués en introduisant le rythme à 8 temps. Il en fait une démonstration en comptant les temps à voix haute.

! Il explique que l'exercice consiste à demeurer en pose-statue pendant 8 temps.

! Après cela, les masqués auront 8 temps pour se déplacer dans l'espace à leur gré et ils reprendront une nouvelle pose-statue pour 8 temps, et ainsi de suite.

! Au début, l'animateur donne le tempo pendant un certain temps. Quand il sent que les participants ont bien assimilé le tempo, il les invite à continuer l'exercice sans marquer les temps. Les participants doivent donc être synchronisés pour que tout le groupe fasse les mêmes actions en même temps. Quand cela ne fonctionne plus, l'animateur redonne le tempo 2 fois et laisse le groupe continuer après.

**COMMENTAIRE :** Il peut être intéressant de faire cette activité à l'extérieur du local une fois qu'il est bien assimilé par le groupe. Ainsi, les participants seront confrontés à agir dans un nouvel environnement et à exploiter les possibilités des nouveaux lieux qui s'offrent à eux.

## **LE FEU DE CIRCULATION**

**OBJECTIFS :**

- Explorer les rythmes en passant de l'un à l'autre
- Répondre rapidement à une situation donnée

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur explique qu'il y a 3 consignes dans ce jeu de circulation.
- ! Quand il dit "vert", il donne un élément en lien avec la couleur verte (vert gazon, vert jungle, vert printemps, vert bouteille,...), les participants doivent se comporter en intégrant cet élément dans leurs déplacements.
- ! Quand l'animateur dit "jaune", les participants se retrouvent dans un moment de panique et doivent agir de la sorte. On aura donc affaire à un état chaotique.
- ! Quand il dit "rouge", tout le monde doit s'arrêter.
- ! L'animateur change donc de couleur à son gré en amenant les participants d'un état à l'autre.

**COMMENTAIRE :** Ce jeu est une excellente transition entre 2 activités consistantes, dans la mesure où il permet de mettre en mouvement les participants et de dynamiser un groupe en lui faisant vivre des changements de rythme.

## **COURSE ENSEMBLE**

**OBJECTIFS :**

- Travailler la coordination motrice
- Développer la complicité avec ses partenaires

**DURÉE :** De 15 à 25 minutes

**MATÉRIEL :** 12-15 cônes ou des objets divers

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur trace un parcours (assez long à effectuer) dans le lieu avec des cônes ou des objets divers.
- ! Il divise les participants en équipes de 2.
- ! Pour la première course, 2 équipes de 2 s'affrontent. Ces équipes devront faire la course en ayant toujours les membres nommés par l'animateur collés (ex : coude-genou, nez-oreille, main-pied,...).
- ! Si lors du déplacement les membres se décollent, les participants doivent revenir au départ et reprendre la course.
- ! Une fois la course terminée, les gagnants sont invités à aller d'un côté de la salle et les perdants de l'autre.
- ! Une fois que toutes les équipes ont passé, on refait la compétition mais en faisant des équipes de 4 composées d'une équipe gagnante et d'une équipe perdante. Les équipes doivent toujours avoir les membres déterminés par l'animateur collés (ex : 4 dos, 4 coudes, 4 têtes,...)

**TRUC ET ASTUCE :** Pour s'assurer que le jeu soit juste et qu'il n'y ait pas de mécontentement, l'animateur demande à quelques participants de jouer le rôle d'arbitres durant les courses en se plaçant à divers endroits du parcours. Ainsi, il sera plus facile de faire respecter la consigne d'avoir toujours les membres collés.

## **L'APRÈS-SPRINT**

OBJECTIFS : • Expérimenter des changements de rythmes radicaux  
• Faire sortir un trop-plein d'énergie  
• Calmer les participants

DURÉE : De 7 à 10 minutes

MATÉRIEL : 1 foulard ou 1 tissu

DÉROULEMENT : ! Dans un 1<sup>er</sup> temps, les participants sont invités à courir au ralenti en se rendant d'un départ (A) pour atteindre l'arrivée (B) à l'autre extrémité du lieu. Dans leur course au ralenti, ils doivent toujours être en mouvement, faire des grands pas et n'avoir qu'un seul pied à la fois qui touche le sol.

! Une fois que le groupe a terminé, on passe à la 2<sup>ème</sup> phase où les participants auront à courir vraiment d'un point A à un point B (et de B à A) sans jamais arrêter. Le signal d'arrêt sera donné par l'animateur qui dira "stop".

! Au moment du "stop", tous les participants doivent se laisser tomber sur le sol, s'étendre sur le dos et fermer leurs yeux. L'animateur dirige alors une relaxation et se promène avec un foulard ou un tissu pour faire du vent aux participants.

COMMENTAIRE : Lors de la course, l'animateur essaie d'aller jusqu'au maximum du potentiel des participants afin qu'ils soient bien fatigués. Cela permettra, par la suite, d'obtenir un bon moment de relaxation qui sera imposé par le corps.

## LES PARCOURS CROISÉS

OBJECTIFS : • Créer une petite chorégraphie  
• Découvrir la richesse des coïncidences  
• Prendre conscience que la notion de rythme influence l'action et la mise en scène

DURÉE : De 25 à 35 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur indique que chacun devra faire une chorégraphie dans l'espace avec une séquence de 3 séries de mouvements partant d'un point de départ pour finalement y revenir.

! Par exemple : 1) une personne marche à 4 pattes sur une ligne droite durant 4 mètres, 2) elle se lève et tourne 3 fois sur elle-même avec les bras en T, 3) elle revient à son point de départ en marchant en zigzag et à reculons.

! L'animateur invite donc les participants à travailler en solo leur chorégraphie.

! Suite à cela, on prend 3 volontaires qui, dans un **1<sup>er</sup> temps**, vont faire leur parcours sans se soucier des autres. Dans un **2<sup>ème</sup> temps**, ils refont le même parcours mais en modifiant leur rythme et en essayant de regarder les autres autour. Dans un **3<sup>ème</sup> temps**, ils refont leur parcours mais en essayant cette fois-ci d'avoir des rencontres avec les autres. Par exemple, si quelqu'un passe près d'un autre, les 2 peuvent décider de ralentir pour prolonger leur rencontre.

! Ensuite, 3 autres participants prennent place et l'exercice recommence.

VARIANTE : Une fois l'activité bien intégrée, on peut la refaire mais avec une chorégraphie de 5 séries de mouvements. On peut également intégrer divers éléments lorsqu'il y aura des rencontres : émettre des sons, se parler dans une langue inventée, établir un contact physique avec l'autre.

## LES RYTHMES À MAIN

OBJECTIFS : • Développer son écoute et sa concentration

- Reproduire un rythme en utilisant ses mains
- Bien coordonner ses mouvements

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**DÉROULEMENT :** ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2.  
 ! Chaque équipe est invitée à suivre le jeu de rythmes en se tapant dans les mains.  
 ! L'animateur montre la séquence que devra reproduire chaque équipe : a) l'un en face de l'autre, on tape dans ses mains en même temps, b) chacun avec la main droite, on se tape dans les mains, c) chacun avec la main gauche, on se tape dans les mains, d) on tape ses 2 mains sur ses genoux, puis on recommence la séquence. Quand le groupe est prêt, on peut accélérer le rythme de la séquence.  
 ! Après avoir maîtrisé la partie précédente, l'animateur peut demander à chaque équipe de trouver une nouvelle séquence.  
 ! Pendant ce temps, il se promène d'équipe en équipe et identifie une séquence intéressante. Il invite l'équipe à venir la faire devant le groupe et les autres équipes devront imiter cette séquence. L'animateur peut également préparer des séquences plus compliquées à reproduire, ce qui demandera plus d'écoute et de concentration de la part des participants.

**VARIANTE :** Quand les équipes ont bien assimilé l'exercice, l'animateur invite les participants à se placer en groupe de 4 (2 rangées de 2). On refait alors la séquence choisie non pas avec la personne en face mais avec celle qui est en diagonale et les bras des 2 duos s'entrecroisent.

## **RYTHMES À CORPS**

**OBJECTIF :** • Explorer les rythmes en utilisant différentes parties de son corps

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**DÉROULEMENT :** ! L'animateur invite les participants à former un cercle.  
 ! Il se place au centre et dirige le jeu. Il fait une séquence rythmique en utilisant différentes parties de son corps (ex : frapper 2 fois ses mains, toucher son épaule droite avec sa main gauche, frotter ses cheveux avec sa main droite).  
 ! Les participants doivent répéter cette séquence tous en même temps.  
 ! Après un temps, on change d'animateur en invitant un participant à venir diriger le jeu.

**COMMENTAIRE :** Il est bien d'explorer les différentes parties du corps et les sons corporels lorsqu'on produit les rythmes. En plus des sons, cela donne parfois des mouvements intéressants.

## **RYTHME EN CERCLE**

**OBJECTIF :** • Garder sa concentration en vue de maintenir le rythme

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**DÉROULEMENT :** ! L'animateur invite les participants à former un cercle avec un nombre impair de personnes.  
 ! Il propose un rythme (ex : tempo à 4 temps) qu'on devra toujours suivre.  
 ! Un 1<sup>er</sup> participant est invité à taper dans les mains, puis le 3<sup>ème</sup>, le 5<sup>ème</sup>, etc. (on doit toujours sauter une personne). Après un temps, on arrive au 2<sup>ème</sup> participant, puis au 4<sup>ème</sup>, puis au 6<sup>ème</sup>, etc.  
 ! Le rythme doit bien circuler, il faut le maintenir sans accélérer ni ralentir. Quand il y a une erreur, on recommence au début.

**TRUC ET ASTUCE :** Il est important de garder un rythme constant et de ne pas accélérer. Au début, si c'est trop difficile, une personne à l'extérieur du cercle peut donner le rythme pour que tout le monde suive.

**COMMENTAIRE :** Ce jeu en est un de concentration et de groupe. Si un participant n'est pas concentré et manque son tour, c'est tout le groupe qui échoue. L'animateur doit donc insister pour que le groupe réussisse ce jeu. Quand le rythme a été maintenu par tous pour de nombreux tours, on peut accélérer.

## **ÉCOUTE**

### **LA RENCONTRE AU CENTRE**

**OBJECTIFS :**

- Développer l'écoute au sein du groupe
- Utiliser le contact visuel comme moyen pour se donner des signes

**DURÉE :** De 10 à 15 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! On divise le groupe en 2 lignes, les participants étant face à face et éloignés à environ 8-10 mètres.
- ! Chaque participant à son vis-à-vis en face de lui. Ils doivent toujours se regarder dans les yeux.
- ! Dans un **1<sup>er</sup> temps**, les duos doivent partir en même temps et sur le même rythme. Quand ils se rencontrent au milieu, ils effectuent une rotation de 180 degrés et continuent à marcher à reculons vers la ligne d'arrivée située à l'opposé d'où il sont partis.
- ! Dans un **2<sup>ème</sup> temps**, tout le groupe refait l'exercice ensemble. À ce moment, tout le monde doit partir et finir en même temps (personne ne peut donner un signal de départ).
- ! Dans un **3<sup>ème</sup> temps**, on refait l'exercice en duos mais les participants doivent se fermer les yeux, et ce, avant même le signal de départ.

**COMMENTAIRE :** Avant de passer à l'étape suivante, il est préférable que tous aient bien réussi l'exercice. Si les participants ne partent pas et n'arrivent pas en même temps, on recommence. On peut refaire chaque étape 3-4 fois car la précision est dure à atteindre. On peut également refaire l'activité en changeant l'ordre des participants afin d'avoir un nouveau partenaire en face de soi.

### **LA MARIONNETTE**

**OBJECTIFS :**

- Coordonner en équipe les mouvements d'une autre personne
- Être sensible et réceptif aux propositions de ses partenaires

**DURÉE :** De 15 à 25 minutes

**MATÉRIEL :** Des bouts de ficelle de 1 mètre  
1 paire de bâtons par équipe de 5-6

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur divise le groupe en équipes de 5-6.
- ! Ensuite, il distribue des ficelles à chaque équipe, selon le nombre de participant moins 1. Chaque équipe reçoit également une paire de bâtons pour manipuler les mains de la marionnette en hauteur.

- ! Une personne par équipe se prête volontaire pour faire la marionnette. On lui attache des ficelles aux endroits suivants : une à chaque poignet, une à chaque cheville et autour de la taille si on est 6 participants.
- ! La marionnette se fait promener mais elle ne doit pas initier les mouvements, ni résister.
- ! Les marionnettistes sont invités à explorer l'espace et à faire franchir des obstacles à leur marionnette.
- ! Après un temps, on demande à une nouvelle personne de faire la marionnette.

## **LE CERCLE DES REGARDS**

**OBJECTIFS :**

- Utiliser le contact visuel pour bien communiquer avec ses partenaires
- Être alerte pour réagir aux différents signaux émis

**DURÉE :** De 10 à 15 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur demande aux participants de former un cercle assez grand et de se tenir debout, les bras collés au corps (position de base).
- ! Il demande à 3 volontaires de venir au centre du cercle.
- ! Quand ils sont au centre, l'animateur explique au groupe que les volontaires peuvent communiquer par le regard de 3 façons :
- ! 1) On regarde par terre en effectuant 3 clignements des yeux, puis on regarde quelqu'un dans les yeux, auquel cas la personne regardée tombe par terre et lâche un cri (si elle a les bras en l'air alors elle reviendra à la position de base).
- ! 2) On regarde dans les airs en effectuant 3 clignements des yeux, puis on regarde quelqu'un dans les yeux, auquel cas cette personne fixe le ciel en levant ses bras et lâche un cri (si elle est par terre alors elle pourra se relever pour revenir en position de base).
- ! 3) On regarde quelqu'un dans les yeux en effectuant 3 clignements des yeux, auquel cas cette personne regardée se met à tourner sur elle-même pendant 3 tours en lâchant un cri (elle doit effectuer ses tours peu importe la position dans laquelle elle se trouve).
- ! Quand l'animateur dit "on tourne", le groupe se met à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et les 3 personnes au centre vont les rejoindre.
- ! Après un temps, l'animateur dit "stop" et il choisit 3 autres personnes qui vont venir au centre pour continuer le jeu.

**COMMENTAIRE :** L'animateur surveille la façon dont les participants utilisent leur regard. À chaque fois que cela n'est pas clair, il intervient pour rappeler l'importance d'être clair dans sa communication et dans les signaux qui sont émis.

## **ON FAIT RIEN**

**OBJECTIFS :**

- Rechercher un état de neutralité
- S'abandonner en ne faisant rien
- Développer la complicité entre l'animateur et son groupe

**DURÉE :** De 3 à 5 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur mentionne que l'exercice consiste à ne rien faire.
- ! Il y a 2 règles à suivre dans cet exercice : ne pas sortir de la salle et ne rien faire.
- ! Quand l'animateur s'aperçoit que quelqu'un fait quelque chose, il rappelle qu'il ne faut rien faire. Bref, il passera son temps à dire à tous et chacun de ne rien faire car il est très difficile de ne rien faire du tout.

COMMENTAIRE : Ce jeu peut paraître anodin de prime abord mais il demande à l'animateur de se concentrer pour garder son sérieux et jouer son rôle jusqu'au bout.

## LE BANC DE POISSONS

OBJECTIFS : • Être à l'écoute pour produire un mouvement de groupe harmonieux  
• Réagir à une proposition en exécutant un mouvement complémentaire  
• Vaincre la gêne dans le groupe

DURÉE : De 10 à 20 minutes

DÉROULEMENT : *PREMIÈRE PARTIE*

! L'animateur mentionne qu'à son signal, tout le monde devra le suivre en courant en direction d'un coin de la salle.

! Une fois rendus, tout le monde devra se coller le plus possible afin de former un *banc de poissons*.

! L'animateur se met à marcher et à bouger. Tout le monde doit suivre ses mouvements le plus fidèlement possible, tous en même temps. Il peut ajouter des sons, des voix, des attitudes.

! Puis, il revient au centre et arrête le jeu. Il nomme un nouveau meneur de jeu qui repartira dans un coin pour continuer le jeu, et ainsi de suite.

*DEUXIÈME PARTIE*

! On divise le groupe en 4.

! Chaque groupe se dirige dans un des coins de la salle.

! Dans chaque groupe, on choisit une personne qui sera le meneur de jeu et qui dirigera le banc de poissons.

! L'animateur désigne 2 groupes qui auront à se donner la réplique pendant que les 2 autres seront observateurs. L'exercice se déroule de la façon suivante : a) Le 1<sup>er</sup> groupe exécute un mouvement en banc de poissons. b) Le 2<sup>ème</sup> groupe imite le 1<sup>er</sup>, puis réplique par un nouveau mouvement. c) Le 1<sup>er</sup> groupe imite le 2<sup>ème</sup> et refait un autre mouvement, et ainsi de suite. d) Les 2 groupes doivent trouver une fin à leur petite scène.

! Par la suite, on demande aux 2 autres groupes de faire l'exercice (s'il y a seulement 2 groupes, on peut recommencer une autre scène).

! Quand tous les groupes ont passé, on peut refaire l'activité mais les 4 groupes à la fois : le 1<sup>er</sup> groupe fait une action en banc de poissons, le 2<sup>ème</sup> groupe imite, puis donne une réplique, le 3<sup>ème</sup> également, le 4<sup>ème</sup> continue, suivi par le 1<sup>er</sup>,... jusqu'à trouver une fin à la scène.

COMMENTAIRE : Il est important d'être bien attentif à ce que fait celui qui dirige le banc de poissons, mais également à tous ceux autour de soi. Le but est de bouger tout le monde en même temps, de donner l'impression d'un seul mouvement bien synchronisé. Au début, le meneur de jeu peut faire des mouvements plus simples et lents. Après, on peut ajouter les voix et les attitudes.

TRUC ET ASTUCE : Une façon rapide et efficace de séparer les participants en différents groupes est de dire : "Au signal, tout le monde court dans un des coins de la salle !". Après, l'animateur ajuste si les groupes sont inégaux. On peut également donner un numéro à chacun, puis on se sépare en groupes (si on veut faire 3 groupes, on assigne un numéro à chacun de 1 à 3).

# ***PERSONNAGE***

## **LE TABLEAU VIVANT**

OBJECTIFS : • Travailler la notion de personnage immobile  
• Établir des contacts physiques  
• Atteindre des buts communs

DURÉE : De 10 à 20 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en 2.  
!  
! Il mentionne qu'il existe 2 catégories dans l'activité : la *statue* et la *sculpture*. La statue consiste à prendre une pose en solo et à rester immobile. La sculpture consiste à faire une oeuvre ou tous les participants sont liés ensemble, donc se touchent.  
!  
! L'animateur demande à un groupe de venir faire soit une statue ou une sculpture sur un thème qu'il énonce (émotion, actualité, titre d'une oeuvre,...). Il invite chacun à exagérer une position corporelle suggérant un personnage.  
!  
! Une fois la statue ou la sculpture fixe, l'autre groupe observe bien le tableau vivant et vient tranquillement s'y greffer selon la catégorie énoncée par l'animateur : statue ou sculpture.  
!  
! Quand le 2<sup>ème</sup> groupe est installé, on invite le 1<sup>er</sup> groupe à se retirer et à venir observer le tableau. Après un temps d'observation, on recommence l'activité en précisant de nouveau la catégorie pour le prochain groupe, et ainsi de suite.

VARIANTE : L'animateur peut énoncer certaines contraintes pour les statues et les sculptures : occuper un espace restreint ou un grand espace, avoir au moins une main sur le sol, ne pas être debout, ne pas présenter de regards à l'auditoire,...)

COMMENTAIRE : Il peut être intéressant de prendre des photos durant l'activité car les participants n'auront jamais l'occasion de tous se voir. De plus, cela peut faire de belles images qui serviront à décorer l'espace de travail ou des souvenirs que l'animateur pourra distribuer aux participants une fois le projet terminé.

## **LA LIANE**

OBJECTIF : • Construire un personnage à partir des contraintes imposées

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur explique aux participants qu'ils vont faire un exercice sur la construction d'un personnage en s'inspirant de l'image d'une liane.  
!  
! Les participants se placent le tronc renversé vers l'avant avec les jambes tendues. On débute en pliant les genoux puis on déroule très doucement tout le corps jusqu'à la tête, et on revient à la position de départ.  
!  
! Quand l'exercice est bien assimilé, on transpose le mouvement de la liane à un personnage. L'animateur informe les participants qu'on va recommencer et qu'au signal donné, ils seront invités à s'arrêter et à garder leur posture pour développer un personnage.  
!  
! À partir de cette posture (ventre sorti, dos plié, tête vers l'arrière, etc.), les participants doivent marcher dans l'espace.  
!  
! Ensuite, l'animateur frappe dans ses mains et tout le monde doit s'arrêter en gardant sa position.  
!  
! Puis, il suggère un état et chacun doit intégrer cet état dans son personnage en construction (ex : tristesse, amour, stress, etc.).  
!  
! On peut recommencer l'activité au début afin d'essayer une nouvelle posture de personnage.

**VARIANTE :** L'animateur peut choisir d'autres images que la liane pour alimenter la construction d'un personnage. Il peut par exemple utiliser la naissance d'une fleur en partant d'une graine : on débute en position accroupie (seulement les pieds touchent le sol et les bras sont croisés), puis tranquillement les bras se déploient, le corps se raidit, la tête s'érige, les bras montent vers les airs, les mains s'ouvrent, puis on revient à la position du départ.

## **LES VOYELLES PERSONNAGES**

**OBJECTIFS :**

- Définir en groupe la démarche corporelle du personnage
- Observer afin de bien reproduire les caractéristiques des personnages

**DURÉE :** De 10 à 15 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur divise le groupe en 4 équipes correspondant aux voyelles suivantes : a, i, o, u.
- ! Chaque équipe se réunit et a 1-2 minute(s) pour trouver une démarche correspondant à un personnage.
- ! Suite à cela, on fait un tour des équipes et un représentant vient montrer aux autres quelle est la démarche choisie et à quel type de personnage cela correspond.
- ! Une fois le tour des équipes terminé, l'animateur invite les participants à se promener dans l'espace.
- ! Quand l'animateur dit une des 4 voyelles, tout le groupe devra se déplacer de la manière correspondant à la voyelle choisie.
- ! Il peut changer de voyelle selon son désir et le groupe doit réagir rapidement à la consigne.
- ! Après un temps, on refait des nouvelles équipes et les participants doivent trouver de nouvelles démarches de personnages.

**VARIANTE :** Pour compliquer le jeu, l'animateur peut former 8 équipes avec par exemple les sons suivants : ba, bi, bo, bu, fa, fi, fo, fu. Chacune des 8 équipes travaillera une démarche de personnage, ce qui demandera davantage d'observation et de mémoire lorsque viendra le temps de reproduire le personnage associé au son lancé par l'animateur.

## **TÉLÉPHONE GESTUEL**

**OBJECTIFS :**

- Observer une position en vue de la reproduire fidèlement
- Expérimenter la notion de transformation de la réalité via la communication gestuelle

**DURÉE :** De 5 à 10 minutes

**DÉROULEMENT :**

- ! L'animateur invite les participants à se placer l'un derrière l'autre en ligne droite.
- ! Le dernier au bout de la ligne pense à une pose-statue. Quand il l'a trouvée, il touche la personne en avant qui se retourne alors, et il lui fait. La personne retournée se trouve donc devant une statue et elle doit prendre la même position qu'elle. Une fois cela fait, la dernière personne redevient neutre en conservant en mémoire la position de départ.
- ! Par la suite, l'avant-dernier fait la même chose avec la personne en avant (la 3<sup>ème</sup> à partir de la fin de la ligne), avant de redevenir neutre.
- ! On continue ainsi jusqu'à la 1<sup>ère</sup> personne au début de la ligne.
- ! Une fois rendus au bout, on demande au 1<sup>er</sup> et au dernier de la ligne de venir se placer face aux autres, de manière à ce que tout le monde les voie.
- ! Au signal de l'animateur, ils font leur pose-statue. On observe les différences entre les 2. Les chances sont grandes que les 2 poses-statues soient assez différentes l'une de l'autre, étant donné les petites interférences qui se sont ajoutées durant la passation de la pose.
- ! On recommence l'activité en changeant l'ordre de la ligne afin que les participants puissent occuper différentes positions.

## **LES HUMAINS GONFLABLES**

**OBJECTIFS :**

- Explorer des attitudes de personnages

- Développer la complicité dans un tandem à travers des rôles complémentaires

DURÉE : De 10 à 15 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur divise le groupe en équipes de 2.  
 ! Une personne jouera le rôle du *souffleur* et l'autre sera l'*humain gonflable*.  
 ! Le jeu débute et l'humain gonflable se trouve par terre, très lourd.  
 ! Le souffleur a 10 coups pour l'amener à ce qu'il soit complètement debout, bien déplié. Le souffleur doit répartir de façon égale ses coups et reproduire le bruit du vent avec sa bouche, simulant ainsi la quantité d'air qu'il donne à l'humain gonflable.  
 ! Après chaque coup du souffleur, l'humain gonflable se retrouve dans une position fixe qu'il doit garder jusqu'au prochain coup. Ainsi, il se retrouve dans des positions correspondant à des attitudes d'un personnage.  
 ! Une fois l'humain gonflable complètement gonflé, le souffleur le promène dans l'espace en le tenant par la main. L'humain gonflable doit alors jouer à être très léger.  
 ! Lorsque toutes les équipes sont en promenade, l'animateur dit "stop" et on change de rôle. On peut également changer les équipes après un temps.

VARIANTE : L'animateur peut changer la consigne du nombre de coups du souffleur. Il peut limiter cela à 5 coups ou bien il peut l'augmenter à 20. Dans un cas comme dans l'autre, cela influencera l'exploration du personnage. Il est par contre plus difficile de le faire en 20 coups car cela demandera à l'humain gonflable un vocabulaire gestuel plus varié et une exploration plus détaillée.

## LA DÉMARCHE GROSSIE

OBJECTIFS : • Observer les détails d'une démarche en vue de la reproduire  
 • Transformer la marche en exagérant certains détails  
 • Découvrir un personnage par sa démarche

DURÉE : De 10 à 25 minutes

DÉROULEMENT : ! L'animateur invite les participants à former un très grand cercle.  
 ! Il demande à un volontaire d'aller à l'intérieur du cercle et de marcher en rond le plus naturellement possible.  
 ! Les participants doivent l'observer très attentivement et porter leur attention sur tous les détails de sa démarche.  
 ! Ensuite, un à la fois, chacun entre à l'intérieur du cercle en tentant de l'imiter.  
 ! Lorsque presque tout le monde est entré et suit le volontaire, l'animateur sélectionne un participant et les autres retournent former le cercle.  
 ! Le participant sélectionné doit continuer à marcher, mais en grossissant progressivement les détails et en caricaturant la démarche du volontaire.  
 ! Après un temps et quand il voit une démarche intéressante, l'animateur demande au participant sélectionné de la mémoriser en faisant 2-3 tours encore. Cela deviendra une démarche de personnage que le participant pourra utiliser plus tard.  
 ! On continue l'activité en reprenant du début avec un nouveau volontaire.

COMMENTAIRE : L'animateur peut donner des directions encourageant la recherche du personnage. Il peut inviter le participant à garder le mouvement qu'il a fait précédemment ou à l'amplifier. Ses commentaires sont également formulés pour que les participants ne fassent pas n'importe quoi ou qu'ils passent trop rapidement d'une idée à l'autre sans les exploiter.

## BIBLIOGRAPHIE

- ALLARD, G., CARON, M.-A., PRIEUR, L. et RENÉ, D.. *Répertoire d'activités*, Chantiers Jeunesse, Montréal, 2000, 48 pages.
- BLAIS, Robert et CHARTIER, Paul. *Jouer pour rire*, Louise Courteau éditrice, Montréal, 1989, 172 pages.
- BOAL, Augusto. *Jeux pour acteurs et non-acteurs, pratique du théâtre de l'opprimé*, La Découverte / Maspero, Paris, 1983, 204 pages.
- CHOQUE, Jacques. *1000 exercices et jeux de Gymnastique récréative pour les enfants*, Éditions Vigot, Paris, 1995, 156 pages.
- FÉDÉRATION CANADIENNE DE GYMNASTIQUE. *Recueil de jeux et activités gymniques*, 61 pages.
- FRIGON, Anne. *Code d'animation pour assemblées délirantes*, Mise au Jeu Montréal, Montréal, 1996, 61 pages.
- HÉRIL, Alain et MÉGRIER, Dominique. *Entraînement à l'improvisation théâtrale, 60 exercices commentés*, Éditions Retz, Paris, 1999, 128 pages.
- HÉRIL, Alain et MÉGRIER, Dominique. *Techniques théâtrales pour la formation d'adultes*, Éditions Retz, Paris, 1999, 112 pages.
- HÉRIL, Alain et MÉGRIER, Dominique. *Entraînement théâtral pour les adolescents, expression corporelle et développement de la personnalité*, Éditions Retz, Paris, 1994, 110 pages.
- LICHTMAN, Brenda. *More innovative games*, Human Kinetics, Champaign, 1999, 187 pages.
- PAUL-CAVALLIER, François. *Jouons, la pédagogie des jeux de coopération*, Éditions Jouvences, Genève, 1993, 177 pages.
- QUENTIN, Gérard. *Enseigner avec aisance grâce au théâtre*, Chronique Sociale, Lyon, 1999, 163 pages.
- SPOLIN, Viola. *Theater games for the classroom, a teacher's handbook*, Northwestern University Press, Evanston, 1986, 233 pages.
- SPOLIN, Viola. *Theater games for rehearsal, a director's handbook*, Northwestern University Press, Evanston, 1985, 117 pages.
- VILLE DE MONTRÉAL. *Jeux : répertoire de jeux pour enfants de trois ans et plus*, Service des sports, des loisirs et du développement social, 1999, 123 pages.
- JEUNESSE DU MONDE, 2<sup>ème</sup> session internationale de formation des formateurs Ouagadougou-Burkina Faso, 2001, 41 pages.