



Activités d'échauffement en groupe

Pense à commencer par un échauffement rapide pour aider tout le monde à se sentir à l'aise, à lancer la conversation et à créer de l'enthousiasme. Tu peux aussi utiliser ces échauffements en complétant d'autres activités de Mission connexion. N'oublie pas que tu connais le mieux ton groupe, et que ces idées ne sont là que pour t'aider à commencer :

- **Charades sur le bien-être** : réfléchis à une liste d'activités de bien-être comme tenir un journal, écouter de la musique et faire du sport avec des amis. Note les activités sur des cartes. Demande à chaque membre de ton groupe de choisir une carte et de la mimer. Demande au reste du groupe de deviner de quelle activité il s'agit.
- **Jeux « essaie de ne pas rire »** : Divisez-vous en groupe de deux. Demande à l'un des membres d'essayer de faire rire l'autre sans le toucher.
- **Mouvements de danse** : joue des vidéos « Just Dance » et demande à ton groupe de suivre les mouvements de danse.
- **Tag gelé du bien-être** : Lance un jeu de tag gelé. Quand la personne qui est à la « tag » touche quelqu'un, les joueurs doivent se figer dans une pose de bien-être ou de soins personnels.
- **Chaises musicales parlantes** : Mets de la musique entraînante et demande au groupe de se promener dans la pièce. Quand la musique s'arrête, forme des groupes de 4 (en fonction de la taille de ton groupe). Trouvez un truc que vous avez tous en commun. À chaque fois que la musique s'arrête, regroupe-toi avec des personnes avec lesquelles tu n'étais pas encore.
- **Tag roche-papier-ciseaux** : Demande au groupe de se promener dans la pièce où vous êtes. Demande-leur de trouver un partenaire pour jouer à roche-papier-ciseaux. La personne qui perd la partie doit se placer derrière le gagnant. Elle doit suivre le gagnant dans la pièce et l'encourager. Le joueur gagnant doit ensuite trouver un autre gagnant avec qui jouer à roche-papier-ciseaux. Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux personnes. Les deux derniers joueurs auront chacun une file de joueurs pour les encourager.
- **Ceci ou cela** : réfléchis à une liste « ceci ou cela » avec des éléments tels que l'hiver ou l'été, les mathématiques ou les sciences, les livres ou les films. Lis la liste et demande à chaque membre du groupe de partager son choix. Demande-leur d'expliquer leur choix.





Charades sur le bien-être



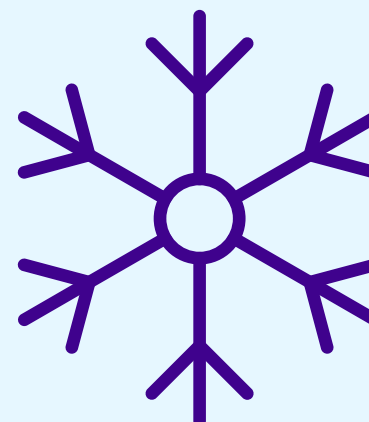
Jeux « essaie de ne pas rire »



Mouvements de danse



Tag gelé du bien-être





Charades sur le bien-être

Réfléchis à une liste d'activités de bien-être comme tenir un journal, écouter de la musique et faire du sport avec des amis.

- Note les activités sur des cartes. Demande à chaque membre de ton groupe de choisir une carte et de la mimer.
- Demande au reste du groupe de deviner de quelle activité il s'agit.

Jeux « essaie de ne pas rire »

Divisez-vous en groupe de deux.

- Demande à l'un des membres d'essayer de faire rire l'autre sans le toucher.

Mouvements de danse

Joue des vidéos « Just Dance » et demande à ton groupe de suivre les mouvements de danse.

Tag gelé du bien-être

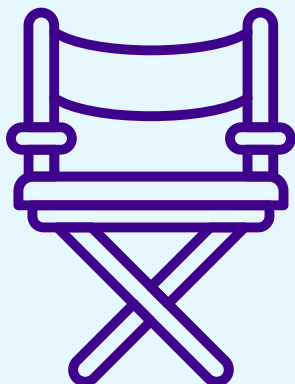
Lance un jeu de tag gelé.

- Quand la personne qui est à la « tag » touche quelqu'un, les joueurs doivent se figer dans une pose de bien-être ou de soins personnels.

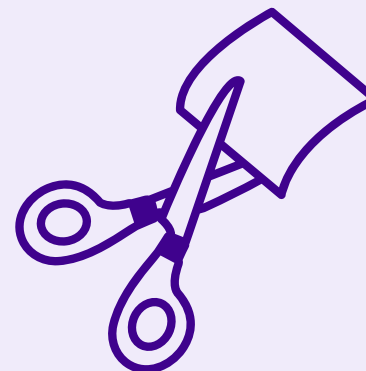




Chaises musicales parlantes



Tag roche-papier-ciseaux



Ceci ou cela



Fais-en un toi-même !





Chaises musicales parlantes

Mets de la musique entraînante et demande au groupe de se promener dans la pièce.

- Quand la musique s'arrête, forme des groupes de 4 (en fonction de la taille de ton groupe).
- Trouvez un truc que vous avez tous en commun. À chaque fois que la musique s'arrête, regroupe-toi avec des personnes avec lesquelles tu n'étais pas encore.

Tag roche-papier-ciseaux

- Demande au groupe de se promener dans la pièce.
- Demande-leur de trouver un partenaire pour jouer à roche-papier-ciseaux, et de jouer une partie
- La personne qui perd la partie se place derrière le gagnant et le suit dans la salle en l'encourageant.
- Le joueur gagnant trouve un autre gagnant avec qui jouer.
- Continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus que deux personnes.
- Les deux derniers joueurs auront une file de joueurs pour les encourager.

Ceci ou cela

Réfléchis à une liste « ceci ou cela » avec des éléments tels que l'hiver ou l'été, les mathématiques ou les sciences, les livres ou les films.

- Lis la liste et demande à chaque membre du groupe de partager son choix.
- Demande-leur d'expliquer leur choix.

Fais-en un toi-même !

