

Fiche 6 → Jeux de confiance

Objectif

Développer la confiance entre les membres du groupe.

Matériel

Aucun.

Déroulement

Cette suite d'exercice est progressive dans la construction de la confiance au sein du ton groupe.

Exercice 1

Place tes animés en 2 files et face à face. Chaque duo se regarde et tend les bras pour toucher les doigts de l'autre.

Un couple sort du groupe et chacun à son tour doit courir entre les participants. Lorsqu'un coureur arrive à 5 centimètres d'un duo, ce dernier lève ses bras à la façon d'une « ola » pour éviter de toucher le coureur.

Exercice 2

En binôme, l'un est un « porteur » et l'autre se laisse tomber dans les bras de l'autre.

Exercice 3

Debout sur une table ou une chaise, un animé se laisse tomber dans le filet créé par le groupe. Le groupe est en 2 files face à face et se tient les bras, de façon suffisamment forte que pour pouvoir recevoir le poids du corps qui tombe.

Exercice 4

Un animé a les yeux bandés et se met à un bout de la pièce, le plus loin possible du mur humain formé par le groupe. Il doit courir le plus vite possible vers ce « mur humain », jusqu'à ce que le groupe lui crie « stop » suffisamment tôt que pour qu'il ne touche pas ce « mur ». Recommencer jusqu'à ce que chacun parvienne vraiment à courir. Cela demande une énorme confiance dans le groupe et au groupe un grand sens de l'autre.



→ Du côté de chez soi

