



Le Hub du Formateur 4.0

Andragogie Augmentée

FICHE OUTIL – Animations pédagogiques (Icebreakers • Energizers • Cohésion • Brise-tension)

Objectif de la fiche

Fournir un ensemble d'outils d'animation prêts à l'emploi : icebreakers, energizers, activités de cohésion et exercices brise-tension. Chaque activité est décrite de façon complète pour être utilisable immédiatement en formation adulte.

1. Icebreakers : Démarrer et Créer du Lien (5–15 minutes)

Les *icebreakers* sont cruciaux pour **briser la glace**, créer une atmosphère de confiance immédiate et engager les participants dès les premières minutes de la formation.

Portrait chinois inversé (5–10 min)

- **Objectif** : Créer du lien immédiatement et introduire une note ludique. Permet de découvrir les centres d'intérêt, les valeurs ou les compétences cachées des participants.
- **Participants** : À partir de 4 personnes.
- **Matériel** : Aucun. (Projection d'un support visuel pour les phrases)
- **Déroulé complet** :
 1. Le formateur projette trois phrases types incomplètes (exemples : « Si j'étais un outil numérique... », « Si j'étais une compétence... », « Si j'étais un lieu de formation... »).
 2. **Phase de réflexion** : Chaque apprenant choisit une phrase et y répond mentalement, sans la partager.
 3. **Partage** : Chacun s'exprime à tour de rôle en complétant les phrases. Incitez les autres à réagir brièvement ("Pourquoi ce choix ?").
 4. **Variante Binôme** : Les participants répondent en binômes, puis chaque binôme fait une restitution de la réponse la plus **originale** ou **surprenante** de son partenaire.

Super-pouvoir du jour (5 min)

- **Objectif** : Mettre le groupe en énergie positive et clarifier les intentions. Cela permet de mobiliser les forces individuelles au service du collectif.
- **Participants** : À partir de 3 personnes.
- **Matériel** : Aucun. (Optionnel : Tableau / Paperboard).
- **Déroulé complet** :
 1. **Consigne** : Chaque participant annonce un 'super-pouvoir' qu'il apporte et qui sera utile à la séance de formation (ex. : "Mon super-pouvoir est la patience", "Je peux synthétiser rapidement").
 2. Le formateur **note les super-pouvoirs** au tableau (si le temps le permet) pour **rebondir plus tard sur les forces du groupe** et les solliciter de manière ciblée.
 3. **Conseil Plus** : Terminer en demandant au groupe : "Quel est le super-pouvoir collectif que nous avons réuni aujourd'hui ?"

Photo mystère (5–10 min)

- **Objectif** : Stimuler la curiosité, introduire un thème de façon inattendue. Permet une entrée en matière décalée.
- **Participants** : 2 à 20 personnes.
- **Matériel** : 1 image projetée (choisie pour son côté surprenant ou ambigu).
- **Déroulé complet** :
 1. Le formateur montre une image inattendue qui est **liée au thème** de la formation, mais pas de manière évidente.
 2. **Brainstorming rapide** : Les participants proposent des interprétations de l'image (Qu'est-ce que c'est ? Que représente-t-elle ? À quoi cela vous fait-il penser ?).
 3. **Ancrage** : Le formateur fait le lien et connecte l'image aux objectifs du jour, révélant ainsi le sens caché ou la métaphore.

Mon objet/application fétiche (10–15 min)

- **Objectif** : Créer du lien personnel, partager des habitudes et découvrir une facette des participants.
- **Participants** : 5 à 15 personnes.
- **Matériel** : Aucun (si l'objet/application est mental).
- **Déroulé complet** :
 1. **Consigne** : Chacun choisit mentalement un objet, un gadget ou une application **qu'il utilise tous les jours** et qui lui est indispensable (professionnel ou personnel).
 2. **Partage** : À tour de rôle, chaque personne nomme son objet/application et explique en une minute maximum **pourquoi il est essentiel** et ce qu'il révèle de sa manière de travailler ou d'apprendre.
 3. **Rebond** : Le formateur peut relier les objets/applications mentionnés à la thématique de la formation (ex : si beaucoup d'outils d'organisation sont cités, insister sur l'importance des méthodologies).

2. Energizers : Remobiliser l'Attention (5–10 minutes)

Les *energizers* sont des activités rapides conçues pour **relancer l'énergie** physique et mentale des participants après une phase statique ou de concentration intense.

Statues express (5 min)

- **Objectif** : Réactiver l'attention et dynamiser le groupe par le mouvement.
- **Participants** : 4 à 25 personnes.
- **Matériel** : Aucun. (Nécessite de l'espace pour se lever).
- **Déroulé complet** :
 1. **Annnonce du thème** : Le formateur annonce un mot ou une phrase en lien avec la formation (ex : *collaboration, créativité, lancement de projet*).
 2. **Action** : Les participants doivent immédiatement prendre une pose ("statue") en lien avec ce thème, sans parler.
 3. **Enchaînement** : Le formateur enchaîne 3 à 4 poses rapides (sans discussion entre les poses) pour remettre du mouvement et de l'énergie.

1 mot – 1 geste (5–10 min)

- **Objectif** : Recréer de l'énergie après un moment statique et renforcer la concentration rythmique.
- **Participants** : 3 personnes et plus.
- **Matériel** : Aucun.
- **Déroulé complet** :
 1. Le formateur donne un **mot clé** (ex : *communication, agilité, succès*).
 2. **Création** : Chacun crée un geste simple et mémorable associé à ce mot.
 3. **Répétition Rythmée** : Le groupe répète le mot et le geste de chacun **en rythme**.
 4. **Option Fun** : Augmenter progressivement la vitesse d'exécution pour créer un moment ludique et exigeant en concentration.

Course aux objets (Scavenger Hunt) (5–7 min)

- **Objectif** : Casser la sédentarité, stimuler la réactivité et l'humour, et reconnecter avec l'environnement immédiat.
- **Participants** : 5 personnes et plus.
- **Matériel** : Aucun (sauf les objets de la pièce).
- **Déroulé complet** :
 1. **Consigne** : Le formateur annonce rapidement un objet que les participants doivent trouver **dans la salle** ou **sur eux** et tenir en l'air.
 2. **Action** : Le premier participant à brandir l'objet est le "gagnant" de la manche (le but n'est pas la victoire, mais le mouvement).

3. **Exemples d'objets** : Quelque chose de **rouge**, un **crayon**, une **pièce de monnaie**, un **papier brouillon**, quelque chose de **rond**.
 4. **Rythme** : Enchaîner 4 à 5 objets très rapidement pour maintenir l'énergie et le mouvement.
-

3. Activités de Cohésion : Renforcer le Collectif (20–30 minutes)

Les activités de cohésion visent à **renforcer le collectif**, l'esprit d'équipe, et à améliorer la collaboration entre les participants pour les tâches futures.

Totem d'équipe (20–30 min)

- **Objectif** : Créer un sentiment d'appartenance et identifier les forces et les valeurs uniques de chaque sous-groupe.
- **Participants** : 6 à 20 personnes (Idéalement en équipes de 3–5).
- **Matériel** : Feuilles de papier grand format, feutres, post-it, magazines (pour le collage créatif).
- **Déroulé complet** :
 1. **Consigne de création** : Les équipes disposent de 15 minutes pour créer un symbole, un logo ou un totem visuel représentant : leurs **forces collectives** pour la formation et/ou une **valeur essentielle** qu'elles souhaitent incarner.
 2. **Présentation** : Chaque groupe présente son totem et explique les choix effectués (5 minutes par équipe).
 3. **Synthèse** : Le formateur prend note et synthétise les valeurs et les forces communes qui émergent, les transformant en **règles de travail communes** pour le reste de la formation.

Débat mouvant (15–25 min)

- **Objectif** : Favoriser l'expression, la réflexion et la prise de position. Aide à identifier les opinions divergentes.
- **Participants** : 6 à 25 personnes.
- **Matériel** : Aucun. (Optionnel : pancartes "D'accord", "Pas d'accord", "Neutre").
- **Déroulé complet** :
 1. **Mise en place** : Délimiter physiquement l'espace en trois zones (D'accord / Pas d'accord / Neutre).
 2. **Affirmation** : Le formateur lit des affirmations controversées liées au thème de la formation (exemples : « L'IA facilite l'apprentissage », « La seule façon d'apprendre est par l'expérience »).
 3. **Action** : Les participants se déplacent **physiquement** dans la zone correspondant à leur opinion.

4. **Discussion Flash** : Une **brève discussion** a lieu après chaque proposition (1 minute) : le formateur interroge une personne de chaque camp pour qu'elle justifie sa position.

La carte d'identité de l'équipe (20–30 min)

- **Objectif** : Améliorer la connaissance mutuelle, structurer l'identité du groupe et clarifier les attentes.
 - **Participants** : 6 à 20 personnes (en équipes de 3–5).
 - **Matériel** : Feuilles, feutres, post-it.
 - **Déroulé complet** :
 1. **Consigne** : Chaque équipe (ou le groupe entier si petit) doit créer une « Carte d'identité » du groupe sur une grande feuille, incluant :
 - **Nom d'équipe** (un nom lié au sujet).
 - **Devise** (une phrase qui résume leur état d'esprit).
 - **Rôle** (ce que le groupe espère accomplir).
 - **Compétence clé** (la plus grande force du groupe).
 2. **Création** : Allouer 15 à 20 minutes pour la création collaborative, encourageant le débat sur les choix.
 3. **Affichage et Analyse** : Afficher les cartes d'identité. Le formateur peut ensuite faire remarquer les attentes ou les forces communes pour créer une dynamique positive.
-

4. Activités Brise-Tension : Apaiser et Recentrer (Moins de 5 minutes)

Ces exercices sont destinés à **apaiser et recentrer** le groupe en cas de stress, de fatigue, ou après une séquence émotionnellement ou cognitivement intense.

La respiration en carré (Cohérence Cardiaque) (4 min)

- **Objectif** : Diminuer rapidement les tensions, remettre du calme et recentrer le groupe.
- **Participants** : 1 à 30 personnes.
- **Matériel** : Aucun.
- **Déroulé complet** :
 1. **Préparation** : Inviter le groupe à s'asseoir confortablement, dos droit. Le formateur sert de guide vocal.
 2. **Séquence Rythmée** : Inspirez doucement par le nez pendant **4 secondes** — bloquez la respiration pendant **4 secondes** — expirez lentement par la bouche pendant **4 secondes** — bloquez la respiration pendant **4 secondes**.
 3. **Répétition** : Répéter cette séquence 4 fois.
 4. **Ancrage** : Cette méthode permet de réancrer le groupe dans l'instant présent et de **réguler le rythme cardiaque** rapidement.

La météo intérieure (5 min)

- **Objectif** : Favoriser l'expression émotionnelle et **prévenir les tensions latentes**. Permet d'adapter le rythme de la formation.
- **Participants** : 3 à 25 personnes.
- **Matériel** : Aucun. (Optionnel : Cartes d'émotions ou de météo).
- **Déroulé complet** :
 1. **Consigne** : Chacun exprime en un seul mot ou une courte phrase sa 'météo intérieure' actuelle, en utilisant des analogies climatiques : *ensoleillé, nuageux, brume, orage imminent...*
 2. **Écoute et Validation** : Le formateur **valide l'expression sans juger**.
 3. **Adaptation** : Le formateur utilise cette information pour **adapter le rythme de la séance** ou accorder une pause si nécessaire.

L'ancrage au sol (3 min)

- **Objectif** : Détendre les participants, relâcher les tensions physiques et favoriser un retour à la concentration.
- **Participants** : 1 à 30 personnes.
- **Matériel** : Aucun. (Nécessite d'être assis ou debout).
- **Déroulé complet** :
 1. **Posture** : Inviter les participants à s'asseoir (ou se tenir debout) et à prendre conscience de leurs pieds au sol, des sensations et du contact.
 2. **Visualisation** : Demander au groupe de visualiser des racines qui partent de leurs pieds et s'enfoncent profondément dans le sol.
 3. **Respiration** : Inspirer profondément en imaginant puiser de l'énergie et de la stabilité par ces racines. Expirer en relâchant toutes les tensions accumulées dans les épaules, le dos et les mâchoires.
 4. **Finalisation** : Après quelques respirations, inviter le groupe à revenir doucement à la séance avec une sensation de calme et de stabilité.