

# 10 IDÉES D'ICE BREAKERS

**pour animer vos formations**



# 1

## Présentation croisée super-pouvoir



### Objectif

**Apprendre à se connaître** à travers un échange ludique.



### Principe

Séparez le groupe afin d'avoir plusieurs binômes.

Tour à tour et par tranche de 5 minutes, une personne posera des questions dirigées (une qualité, un talent, un métier, ...) afin de définir **le super-pouvoir** de son binôme et de **le dessiner** en un temps record. Une fois le temps écoulé, chaque binôme présentera son partenaire au reste du groupe.



## 2

## Crache ta valda



### Objectif

**Se libérer de certains poids, développer l'écoute et l'empathie des autres participants.** Cet icebreaker est fait pour favoriser la communication sur des sujets préoccupants. un bon échauffement à l'empathie pour **entamer un atelier collaboratif et créatif.**



### Principe

**Distribuez** un nombre limité de **post-it** aux participants (chacun le même nombre).

Demandez à chaque personne d'inscrire **les éléments qui le dérangent ou le préoccupent** concernant le sujet lancé, ce sont ses valdas. 1 post-it = 1 idée.

Ensuite, les participants **accrochent leurs valdas** (1 post-it = 1 valda) sur un paperboard.

Puis à tour de rôle, demandez aux participants de **décrocher une valda** qui n'est pas la sienne et de la **présenter en commençant par "je" ou "pour moi"**. pour qu'il se mette à la place du participant qui a déposé cette valda.



# 3

## Photolangage

### Objectif

Exprimer et partager un état d'esprit grâce à une image.

### Principe

Utiliser des images ou jeu de cartes photo-langage pour connaître l'état d'esprit de vos participants **sur une question précise** ou en rapport avec l'atelier, ou l'humeur du jour, pour faire un lien avec le sujet de l'atelier, de la réunion ou de la formation.

L'utilisation d'images permet de **libérer la parole** et **d'appréhender les choses** sous une autre approche.





# 4

## Marshmallow Challenge



### Objectif

Favorise la **co-création** des équipes **autour d'un challenge** d'apparence simple mais qui peut s'avérer complexe à réaliser.



### Principe

Pour commencer il faudra **former des équipes** de 4 ou 5 personnes. Le jeu consiste à bâtir l'édifice le plus grand à l'aide du matériel mis à disposition.

Une fois le temps  cou , l'équipe qui a construit **la structure la plus haute ou la plus originale remporte le concours** et reçoit une récompense.

Terminez par un ** change collectif** autour des ressentis d'expériences.

Chaque groupe **présente son édifice**   l'assemblée. Faites voter les participants, et lancez le **débrief** et le temps d'** change collectif**.



# 5

## La couleur de la gourmandise



### Objectif

**Libérer la parole** des participants et **apprendre à les connaître**.



### Principe

Chaque **couleur de bonbon** devra correspondre à :

- Une anecdote de la veille
- Une chose dans laquelle il/elle est doué(e)
- Une anecdote liée à l'enfance
- Une chose apprise la semaine précédente
- Une chose dont on ne peut se passer
- Une chose que l'on a écouté, vu récemment

Le paquet de bonbon de couleurs différentes (ex: m&m's) circulera entre les participants. Tour à tour, **ils piocheront un bonbon coloré** et devront répondre à l'information définie précédemment.

**Faire circuler le paquet** de bonbon, demander à chacun son tour de piocher un bonbon, répondre à l'information attendue en fonction de la couleur du bonbon.



## 6

# Placez-vous en ligne



## Objectif

Dynamiser l'équipe de conception.



## Principe

Le jeu consiste à **se placer en ligne** et trouver sa place au sein du groupe en fonction de la demande du facilitateur. Jeu dynamique et ludique, c'est aussi un moment de **partage** et **d'échange** d'anecdotes qui renforcera les liens d'équipe.

Le facilitateur pourra proposer des demandes très larges comme par exemple « Placez vous en ligne en fonction de la clarté de vos yeux », « Placez-vous en ligne en fonction de la distance kilométrique que vous avez effectuée pour arriver jusqu'ici ». **Variez les demandes** ludiques et les demandes liées au contexte de l'atelier.



# 7

## Passes le Clap



### Objectif

Le but de ce jeu d'improvisation va être de **se faire passer des « claps »**, des **gestes d'applaudissement**, le plus rapidement possible et avec la posture de son choix.



### Principe

Commencez par mettre **les participants en cercle** pour que tous aient un contact visuel. Pour se passer le clap, un participant décide d'un clap qu'il enverra à la personne qui se trouve à côté de lui. Cette même personne se chargera de le transmettre au suivant.. Il faudra donc être à **l'écoute, observateur** pour **retranscrire le bon geste et le bon son**.

Cet energizer favorisera une **bonne communication** entre les participants et **stimulera leur créativité** !





### Objectif

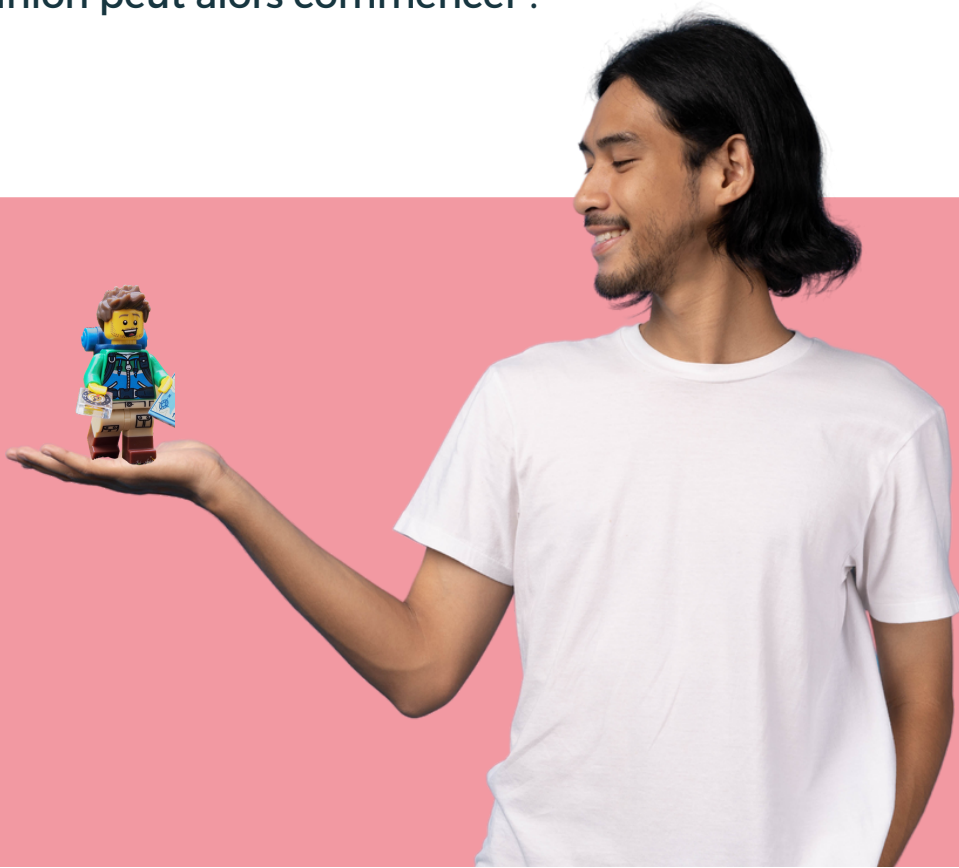
Afin de **commencer une séance de travail collaboratif**, une séance de créativité ou une réunion.

### Principe

Invitez les participants à **créer leur personnage Lego** en piochant dans une caisse à Lego comprenant des corps, têtes, cheveux, vêtements, objets ... Ils peuvent ainsi porter leur attention sur la partie d'eux-même qui leur parle le jour J de l'atelier.

Chacun est libre de **partager une humeur**, un **état d'esprit**, une **envie**, une **émotion**, un **souvenir**, une **attente** par rapport à la séance qui suivra.

C'est un bon moyen de **libérer la parole**, de **s'amuser**, de **se lâcher et de créer de la cohésion** car tous les personnages sont ensuite mis en groupe et donc mis en valeur. Chacun **existe** et **est reconnu**, chacun fait alors partie du groupe. La séance de travail collaboratif, de créativité ou la réunion peut alors commencer !



## Objectif

Favoriser les échanges entre les participants **autour d'un sujet**.

## Principe

1. Demandez aux participants de **se placer debout** et d'**occuper l'espace** de façon à ce qu'ils puissent bouger aisément.
2. Distribuez des feuilles à chacun et demandez leur d'**écrire quelque chose en rapport avec le sujet** (mots, phrase, dessins,...).
3. Demandez leur de faire un **avion en papier** avec cette feuille. Lorsque tout le monde est prêt, demandez leur de **lancer les avions, les ramasser, les lancer,...** **Jusqu'à votre stop**.
4. Lorsque tout le monde a récupéré un avion (pas le sien), laissez-les **lire le contenu de la feuille**.
5. Faites les **lire** ce qu'il y a **écrit, échanger, collecter, ...** à vous d'utiliser le contenu





## Objectif

Mettre en mouvement, travailler l'**observation**, l'**écoute**, la **concentration en équipe**.



## Principe

En cercle, on joue à **se lancer un ballon imaginaire** de la couleur de votre choix, par exemple « **rouge** » (il faut soigner le geste, que le ballon ait toujours la même forme, le même poids, le même volume).

Le facilitateur envoie le **premier ballon** à un joueur qu'il regarde en disant « **rouge** » le joueur qui le reçoit, doit dire « **rouge** » et redire « **rouge** » avant de l'envoyer à une autre personne et ainsi de suite.

Évidemment, on ne peut envoyer le ballon **qu'à celui que l'on regarde et qui nous regarde**. Une fois le jeu bien installé, on introduit un ballon d'une autre couleur tout en maintenant le premier en jeu, et ainsi de suite avec autant de couleurs que possible.



# business

N°1 DE LA FORMATION  
NOUVELLE GÉNÉRATION



Former



Digitaliser



Moderniser

## Envie d'aller plus loin ?

**Brisons la glace**  
**ensemble**

