

La boule d'énergie

Informations pratiques

Durée de l'animation : 5 minutes

Nombre de participant-e-s : 8 à 20 participant-e-s

Nombre d'animateurs-trices : 1 animateur-ric

Matériel : aucun

Public : tout public

Disposition de l'espace : tout type d'espace

Objectifs de l'animation

Dynamiser les participant-e-s

Briser la glace avec humour

Créer de la cohésion de groupe

Résumé de l'animation

Une boule d'énergie va circuler entre les participants et redynamiser le groupe.

Déroulé de l'animation

Les participant-e-s se répartissent en cercle. L'animateur-ric explique la règle du jeu : il s'agira de lancer, réceptionner puis relancer une « boule d'énergie » avec le plus de force possible. L'animateur-ric mime alors la boule d'énergie imaginaire. Elle-Il mime son lancement à un-e autre participant-e qui mime à son tour la réception de la boule d'énergie. Ce dernier lance à nouveau la boule d'énergie mais à un-e autre participant-e et ainsi de suite.

La fin de l'animation est laissée au jugement de l'animateur-ric principal-e, l'idée étant qu'elle soit réellement de courte durée.

Variantes de l'animation

Pour un groupe de plus de 15 participant-e-s, il est possible d'insérer en cours d'animation une deuxième boule d'énergie.

Il est également possible d'ajouter des sons pour complexifier le jeu :

- ✓ « Wizz » : quand la boule d'énergie arrive de la droite, on fait un mouvement avec le bras droit vers la gauche en disant "wizz" ; si elle vient de la gauche, on le fait avec le bras gauche vers la droite.
- ✓ « Bang » : si la balle arrive de la droite, on lève le poing droit, avec le bras cassé en disant "bang", la balle rebondit et le-la joueur-se qui venait de lui passer la balle la récupère.
- ✓ « Schboing » : on met ses mains "en toit au-dessus de sa tête", la balle saute le tour du-de la joueur-se et revient au-à la joueur-se suivant-e.
- ✓ « Piouf » : un-e joueur-se peut envoyer la balle sur un-e autre joueur-se qui n'est pas son-sa voisin-e, en croisant les mains et en le criant vers la personne choisie. Celui-celle qui la reçoit peut alors faire partir la balle du côté qu'il-elle veut, mais il-elle ne peut dire que "wizz".

Pour passer à un jeu d'inter-connaissance, il suffit d'introduire la règle suivante, après "wizz", "bang", "schboing" et "piouf", chacun-e doit dire le nom de celui-celle à qui la balle est envoyée...