

# 2

## Suggestions d'exercices dynamisants

Ce sont des jeux et des exercices que vous pouvez utiliser pour stimuler les participants pendant un atelier de formation. L'idéal est de les utiliser en début de journée et immédiatement après une pause café ou déjeuner. Nous avons également inclus des jeux et exercices à utiliser au début et à la fin de l'atelier de formation.

### Exercices dynamisants

#### ■ Le jeu des nombres

En groupe, les participants doivent essayer de compter jusqu'à 20, tour à tour, sans parler en même temps. Chaque participant annonce un nombre et si deux personnes parlent en même temps, le jeu doit recommencer.

#### ■ La signature

Invitez les participants à se lever, puis demandez-leur de « signer » leur nom en l'air avec la main droite, puis la main gauche, le pied droit, le pied gauche et enfin le postérieur !

#### ■ Le passage de balle

Demandez aux participants de se tenir debout en cercle et de faire circuler une balle de l'un à l'autre le plus rapidement possible. Chronométrez chaque tour complet et encouragez les participants à réduire leur temps. C'est un bon travail d'équipe et vous risquez d'être surpris de la rapidité avec laquelle ils peuvent le faire lorsqu'ils se mettent d'accord sur une tactique. Il n'y a qu'une seule règle : chaque participant doit toucher la balle.

#### ■ La mer infestée de requins

Placez des feuilles de papier au sol pour désigner la terre ferme sur laquelle les participants doivent se tenir lorsque la musique s'arrête et que vous criez « requins ». Jouez des petits bouts de musique. Chaque fois que la musique s'arrête, retirez des feuilles de papier de façon à ce qu'il n'y en ait pas assez pour tout le monde lorsque vous criez « requins » et que les participants doivent regagner la terre ferme. Vous pouvez ainsi retirer progressivement du papier jusqu'à ce qu'il n'en reste que pour un participant qui sera désigné le « gagnant ».

#### ■ Les regroupements

Les participants doivent former une ligne selon un ordre qui peut être déterminé par la première lettre de leur prénom, leur mois de naissance, ou leur lieu de résidence (ex. d'est en ouest ou du nord au sud, ou d'après la première lettre de leur localité). Vous pouvez leur demander de le faire sans parler ou en communiquant par des gestes. Vous pouvez également utiliser cet exercice pour mélanger les participants avant de les diviser en petits groupes de travail.

#### ■ Le cocktail de fruits

Faites asseoir les participants sur des chaises en cercle et attribuez à chaque participant un nom de fruit ; selon la taille du groupe, vous allez choisir quatre ou cinq noms de fruits. Lorsque vous annoncez le nom d'un fruit, par exemple « Orange ! », les participants portant ce nom de fruit doivent se lever, courir à l'extérieur du cercle et regagner leur siège le plus rapidement possible. Vous pouvez appeler plusieurs fruits à la fois, ou tous les fruits en même temps en disant « cocktail de fruits ! ».

#### ■ Le ballon sous le menton

Invitez les participants à se tenir debout sur deux lignes. La première personne de chaque ligne tient un ballon sous le menton et le passe à la personne suivante qui le reçoit sous le menton également. Il est interdit de se servir de ses mains ! Si le ballon tombe, il doit repartir au début de la ligne. La ligne gagnante est celle qui parvient la première à faire passer le ballon jusqu'à la dernière personne.

**Jeux de  
présentation**

- **L'interview**

Les participants se mettent par deux et s'interviewent pendant quelques minutes avant de rapporter au reste du groupe ce qu'ils ont appris sur leur partenaire. Vous pouvez spécifier trois éléments d'information qu'ils doivent chercher à connaître, ou leur demander d'essayer de trouver cinq (ou plus !) éléments qu'ils ont en commun.
- **Présentations express**

Accordez aux participants un temps spécifique au cours duquel ils doivent rencontrer le plus de personnes possible, noter leur nom et leur réponse à une question (utilisez la même question pour tout le monde). Cet exercice fonctionne bien avec un grand groupe. Pour les petits groupes, il vous suffit de réduire le temps accordé.
- **Le nœud humain**

Les participants se tiennent debout en formant un petit cercle. Chaque participant tend les mains vers le centre du cercle et saisit deux mains (appartenant à deux personnes différentes !). Ils doivent ensuite défaire le nœud qu'ils viennent de former, mais sans défaire le cercle. C'est un bon exercice à faire en début de formation pour briser la glace et amener les participants à prendre conscience de l'importance de travailler ensemble et apprendre à se connaître.
- **Passer le ballon**

Les participants sont debout en cercle. Ils se lancent un ballon dans n'importe quel ordre. Le participant qui reçoit le ballon doit partager un élément d'information le concernant (vous pouvez préparer une liste d'éléments de votre choix, que vous pourrez changer de temps en temps).
- **Passer le ballon (seconde version)**

Toujours en cercle, chaque participant se présente en donnant son nom et en précisant d'où il est ou ce qu'il fait. Puis le premier participant (A) lance le ballon à un autre participant (B) en disant « Bonjour B, je m'appelle A ». B lance ensuite le ballon à un autre participant (C) en disant « Bonjour C, je m'appelle B ». Le jeu se poursuit ainsi pendant un moment, avant d'inviter chaque participant à répéter le nom des autres participants dans l'ordre du cercle.
- **Papier toilette**

Les participants sont debout en cercle. Donnez aux participants différentes longueurs de papier toilette (ex. une feuille, trois feuilles ou quatre feuilles). Le nombre de feuilles correspond au nombre d'éléments d'information que les participants doivent partager à leur sujet. Vous pouvez utiliser cet exercice pour amener les participants à se présenter, mais aussi pour obtenir un retour d'information ou soulever des idées et des questions.

**Jeux  
d'évaluation**

- **Lettre à soi-même au début**

Cet exercice est à faire au début de la formation. Les participants s'écrivent une carte postale sur laquelle ils indiquent ce qu'ils espèrent tirer ou apprendre de la formation. Vous récupérez ces cartes et les redonnez aux participants à la fin de la formation, pour qu'ils voient si la formation a répondu à leurs attentes. Vous pouvez en discuter au cours de la dernière séance.
- **Lettre à soi-même à la fin**

Lors de la dernière séance de formation, invitez les participants à s'écrire une lettre ou une carte postale sur laquelle ils indiquent une chose qu'ils ont apprise, une chose qu'ils veulent mettre en pratique à leur retour au travail, une chose qu'ils vont faire désormais différemment, ou un élément d'apprentissage qu'ils vont transmettre à quelqu'un d'autre.
- **Le thermomètre**

Utilisez l'image d'un thermomètre, sur laquelle vous allez inscrire en haut une question invitant les participants à dire ce qu'ils pensent de la séance. Donnez-leur des pastilles adhésives ou des fiches repositionnables pour exprimer leur opinion. Par exemple, ils peuvent placer une pastille adhésive à une température élevée pour indiquer qu'ils ont adoré la séance, ou à une température basse s'ils ne l'ont pas aimée du tout. Vous pouvez aussi utiliser cette méthode comme système de vote, pour indiquer ce que les participants pensent d'une idée spécifique ou d'un autre élément. Par exemple,

vous pouvez utiliser comme question « Mon organisation devrait-elle faire du plaidoyer conjoint ? » et les participants vont placer une pastille adhésive à une température élevée pour indiquer qu'ils pensent que c'est très important, ou à une température basse pour indiquer que c'est sans importance ou inopportun.

■ **La cible murale**

Comparable à l'idée du thermomètre. Les participants peuvent placer des pastilles adhésives sur une cible, en réponse à une question concernant une séance ou un sujet.

■ **Le lancer de ballon**

Les participants sont debout en cercle et se lancent un ballon dans n'importe quel ordre. Le participant qui reçoit le ballon doit citer une chose qu'il a apprise.

■ **La ficelle**

Les participants sont debout en cercle. Donnez une pelote de ficelle à un participant qui doit citer une chose qu'il a apprise et qu'il va mettre en pratique. Ce participant tient le bout de la ficelle et lance la pelote à un autre participant. Le deuxième participant cite également une chose qu'il a apprise, tient la ficelle et lance la pelote à un troisième participant, et ainsi de suite. À la fin, faites le tour et coupez toutes les longueurs de ficelle au centre du cercle, de façon à ce que chaque participant se retrouve avec un bout de ficelle en main. Ce bout de ficelle pourra leur rappeler leur formation à leur retour au travail.

■ **La révision alphabétique**

Demandez à chaque participant de citer tour à tour un mot se rapportant à la formation en parcourant les lettres de l'alphabet.

■ **L'émission-jeu**

Préparez six à huit questions se rapportant au contenu de la formation, y compris une question amusante. Divisez les participants en deux équipes (selon la taille du groupe) et demandez à chaque équipe de se choisir un nom et un son représentant le buzzer. Lisez les questions du quiz. Les équipes doivent faire le son de buzzer qu'elles ont choisi pour répondre à une question.

■ **Le quiz**

Divisez les participants en deux équipes et demandez à chaque équipe de réfléchir à des questions qu'ils vont poser à l'autre équipe. Tour à tour, chaque équipe pose une question avant de répondre à la question de l'autre équipe. Si les deux équipes sont à égalité en nombre de réponses correctes, départagez-les en posant une question finale à laquelle les équipes vont devoir répondre le plus rapidement possible pour gagner.

■ **La révision créative**

Divisez les participants en groupes et invitez chaque groupe à créer une chanson, une danse ou une pièce de théâtre de cinq minutes pour couvrir ce qu'ils ont appris. Ils vont ensuite interpréter leur création devant les autres participants.

**Jeu d'analyse**

■ **La montgolfière**

Vous pouvez utiliser cette image comme exercice d'analyse pour un projet ou une question spécifique. Demandez aux participants ce qui fait voler la montgolfière, ce qui la maintient au sol et ce qui peut la faire changer de cap (ex. les nuages). Rapportez ensuite cette image au projet ou à la question. Par exemple, imaginez que les passagers qui se trouvent dans la nacelle sont les parties prenantes ; vous pourriez alors demander au groupe qui peut les aider dans leur projet et à qui ils vont devoir rendre des comptes.

**Jeu de la finale**

■ **Le cercle d'excellence**

À la fin de la formation, tous les participants se tiennent debout en cercle. Faites le tour du cercle en encourageant et en félicitant chaque participant, et en leur rappelant ce qu'ils ont appris. Ils font désormais partie d'un cercle d'excellence ! En guise de célébration, vous pouvez commencer à applaudir ou à faire des sons ou des mouvements que les participants vont devoir reproduire alors que vous faites le tour du cercle. Au fur et à mesure que les participants se joignent aux autres, le son monte en puissance.