

# RENOUVELER L'ÉNERGIE DU GROUPE

## Stop and go

Dites aux participant-e-s que vous leur donnerez une série d'instructions qu'ils devront suivre : « Quand je dis GO, commencez à marcher, quand je dis STOP, vous vous arrêtez ». Essayez plusieurs fois puis ajoutez de nouvelles instructions : « Quand je dis PRÉNOM, criez votre prénom, quand je dis CLAP, tapez dans vos mains ». Essayez, puis ajoutez les mots précédents : « Go ! ... Prénom ! ... Stop ! ... Go ! ... Clap ! ». Une fois que le groupe maîtrise ces instructions, continuez : « Quand je dis CIEL, vous levez la main au ciel. Quand je dis TERRE, vous vous accroupissez et touchez le sol avec votre main ». Essayez, puis intégrez les mots précédents : « Go ! ... Prénom ! ... Ciel ! ... Stop ! ... Go ! ... Terre ! ... Clap ! ». Et puis vous allez tout inverser : « Quand je dis GO, vous vous arrêtez, quand je dis STOP, marchez à nouveau ». Essayez plusieurs fois. Puis : « Quand je dis PRÉNOM, vous applaudissez, quand je dis CLAP, vous criez votre prénom. » Et bien sûr « Quand je dis TERRE, levez votre main au ciel, quand je dis CIEL, touchez le sol ». Dites les instructions avec un rythme soutenu. Vous pouvez aussi faire ce jeu avec élimination pour augmenter le niveau de difficulté. rties de votre corps pour être sur d'être bien réveiller!

