

FICHE D'ACTIVITÉ

Nom de l'exercice Assis et debout
Objectifs Energizer Concentration
Groupe cible Tous types de groupe
Nombre de participant-e-s 6-15 participant-e-s
Durée Max. 5 minutes
Matériel Aucun
Détails techniques Il est préférable de faire cette activité sur un ordinateur. Les participant-e-s doivent se voir en mode "mosaïque".
Description de l'exercice Participant-e-s et animateurs-rices sont assis-e-s sur leur chaise. Ils/elles ont besoin d'un peu d'espace entre la table et la chaise afin de pouvoir se lever plus facilement. Quand l'animateur-riche donne le top, 3 personnes doivent se lever. Si une personne veut s'asseoir, une autre doit se lever. Si une personne veut se lever, une autre doit s'asseoir. Il y a toujours 3 personnes debout, pas 2, pas 4.
Autres versions L'animateur.rice peut changer le nombre de personnes debout. Plus le nombre est élevé, plus le jeu est difficile.