



ASSIS ET DEBOUT



OBJECTIFS

- energizer
- concentration
- dynamique de groupe

GRUPE CIBLE NOMBRE DE PARTICIPANTS

Tous types
de groupe

6 à 25 personnes

Maximum 5 min

DURÉE

MATÉRIEL

Aucun

ASPECTS TECHNIQUES

Il est préférable de faire cette activité sur un ordinateur. Les participant·e·s doivent se voir en mode "mosaïque".



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Participant·e·s et animateur·rice·s sont assis·e·s sur leur chaise. Il·elle·s ont besoin d'un peu d'espace entre la table et la chaise afin de pouvoir se lever plus facilement.

Quand l'animateur·rice 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.

Il n'est peut-être pas accessible à tou·te·s d'être debout, pour de nombreuses raisons. Il est donc important de proposer un geste alternatif qui serait synonyme de se lever. De cette façon, tout le monde peut participer. Par exemple, vous pouvez dire que si on met ses deux bras devant son visage, cela signifie qu'on est debout.

VARIANTES

L'animateur·rice peut changer le nombre de personnes debout. Plus le nombre est élevé, plus le jeu est difficile.

Une autre version de ce jeu serait que le but principal est d'avoir toujours 3 personnes dans le cadre de la caméra, ni plus, ni moins. Il ne s'agit pas d'allumer et d'éteindre les caméras, mais d'avoir des personnes qui disparaissent et réapparaissent devant leurs caméras.