

## Table des matières

□ D3 - Warm-up & Brise-glace .....	3
------------------------------------	---



# □ D3 - Warm-up & Brise-glace

On ne peut pas apprendre tête baissée, il faut d'abord lever les yeux et se reconnaître.

## □ Informations rapides

- \* **Page parente** : D3 - Environnement propice à l'apprentissage
- \* **Compétence liée** : Compétence D — Interagir

## □ Objectif de cette fiche

Maîtriser l'art du **warm-up** (brise-glace) comme outil stratégique pour créer rapidement un climat propice à l'apprentissage, sonder l'état du groupe, et activer les compétences nécessaires à la session.

## □ Météo du groupe

**Définition :** Technique rapide (2-5 minutes) pour sonder l'état émotionnel et énergétique du groupe au début ou pendant une session.

**Protocole type :**

```
graph LR A["Consigne simple"] --> B["Tour rapide  
30-60 sec/pers"] B --> C["Écoute active  
sans jugement"] C --> D["Adaptation  
de la session"] style A fill:#e3f2fd style D fill:#c8e6c9
```

**Exemples de consignes :**

- « En un mot, comment vous sentez-vous en arrivant ? »
- « Quelle météo vous représente en ce moment ? »
- « Sur une échelle de 1 à 5, quel est votre niveau d'énergie ? »
- « Une émotion, une attente, une préoccupation »

**Bénéfices :**

- □ **Diagnostic rapide** de l'état du groupe
- □ **Validation** des émotions de chacun
- □ **Ajustement** du rythme et du contenu
- □ **Création d'un espace** où tout peut se dire

## ¶ Les 4 fonctions stratégiques des warm-up

### 1. ¶ Créer du lien entre participants

**Objectif :** Briser la glace, faciliter les interactions futures

#### Indicateurs de réussite :

- Les participants se sourient
- Apparition de surnoms ou de complicité
- Fluidité dans les échanges qui suivent

**Exemple d'activité :** « Trouvez 3 points communs avec votre voisin (hors travail) »

### 2. ¶ Ancrer dans le présent

**Objectif :** Aider à la transition entre le mode “travail/course” et le mode “apprentissage/réflexion”

#### Indicateurs de réussite :

- Les téléphones sont rangés
- Les regards se concentrent
- La respiration collective ralentit

**Exemple d'activité :** « 3 respirations profondes synchronisées + une intention personnelle pour cette session »

### 3. ¶ Activer des compétences utiles

**Objectif :** Préparer le cerveau et le corps aux compétences qui seront mobilisées

#### Indicateurs de réussite :

- Les participants sont dans la bonne “posture” cognitive
- Les premières difficultés sont déjà surmontées
- Le langage de la session est introduit en douceur

**Exemple d'activité :** Pour une session sur la créativité : « Trouvez 10 utilisations improbables d'un trombone »

### 4. ¶ Sonder l'état du groupe

**Objectif :** Collecter des informations précieuses pour adapter son animation

#### Indicateurs de réussite :

- L'animateur comprend les énergies en présence
- Les besoins cachés émergent
- Les résistances potentielles sont identifiées

**Exemple d'activité :** « Complétez la phrase : Pour que cette session soit réussie, j'ai besoin de... »

## Tableau de référence des warm-up

Type	Durée	Groupe	Objectif principal	Consigne type
Présentation originale	3-5 min	5-15	Créer du lien, mémoriser les prénoms	« Présentez-vous avec un super-pouvoir que vous aimeriez avoir »
Alignment énergétique	2-3 min	Tous	Synchroniser le groupe, recentrer	« Debout, étirez-vous vers le ciel, puis ancrez vos pieds au sol »
Activation cognitive	4-6 min	2-6	Préparer à un type de pensée	« Résolvez cette énigme en sous-groupes : [énigme simple] »
Coopération rapide	3-4 min	2-4	Créer de la cohésion d'équipe	« Construisez la tour la plus haute avec 10 feuilles de papier »
Sondage émotionnel	2-3 min	Tous	Sondre l'état affectif	« Choisissez une carte émotion parmi ces 6 images »
Motivation et attentes	3-5 min	Tous	Clarifier les motivations	« Complétez : Je suis ici pour... et j'espère que... »
Expression créative	4-7 min	Indiv/duo	Libérer la créativité	« Dessinez votre humeur du jour sans utiliser de mots »
Rituel de transition	1-2 min	Tous	Marquer le début officiel	« Sonnez la cloche + silence de 30 secondes + intention collective »
Sociométrie dynamique	5-8 min	8-25	Visualiser les affinités, répartir les groupes	« Placez-vous dans la salle selon votre niveau d'expérience sur le sujet »
Météo du jour	2-4 min	Tous	Exprimer son état émotionnel, prendre la parole	« En un mot ou une image, quelle est votre météo intérieure aujourd'hui ? »

## Points de vigilance



### À éviter absolument :

- Les warm-up trop longs qui deviennent l'activité principale
- Les activités embarrassantes qui mettent mal à l'aise
- Le forcing pour les participants réticents
- L'improvisation totale sans préparation
- La répétition du même warm-up à chaque session



### Bonnes pratiques :

- Adapter au contexte et au groupe
- Expliquer le pourquoi de l'activité
- Respecter le droit de passer son tour
- Débriefer brièvement si pertinent
- Varier les types d'activités

## ☐ Ma check-list avant un warm-up

```
graph TD A["☐ Check-list Warm-up"] --> B{Type de groupe ?} B --> C[Nouveau ?] B --> D[Déjà soudé ?] B --> E[Fatigué ?] C --> F["☐ Warm-up lien"] D --> G["☐ Warm-up ancrage"] E --> H["☐ Warm-up énergie"] F --> I{"☐ Compétence cible ?"} G --> I H --> I I --> J["☐ Choisir activité"] J --> K["☐ Préparer matériel"] K --> L["☐ Timer 5 min max"] L --> M["☐ ANIMER !"] style M fill:#c8e6c9,stroke:#2e7d32
```

---

## ☐ Navigation

- ← Retour à [D3 - Environnement propice](#)
  - → Retour à la compétence [D Interagir](#)
- 

[d3](#), [warm up](#), [brise glace](#), [météo groupe](#), [animation](#), [outil](#), [climat](#)

Page mise à jour le {{date | Auteur : [Eugénie Decré] | Version : 1.0}}

From:  
<https://wiki.eugeniedecre.com/> - **Formation en Conscience**



Permanent link:

[https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:d3\\_environnement:d3\\_warmup](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:d3_environnement:d3_warmup)

Last update: **2026/01/14 16:44**