

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 »
☐ Alignement 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	Sonder 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 »

☐ Points de vigilance



À éviter absolument :

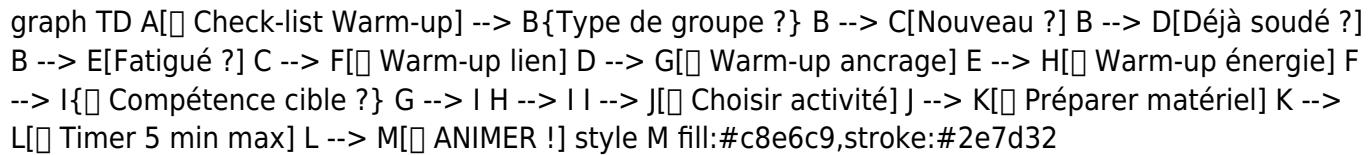
- ☐ **Les warm-up trop longs** qui deviennent l'activité principale
- ☐ **Les activités embarrassantes** qui mettent mal à l'aise
- ☐ **Le forcing** pour les participants réticents
- ☐ **L'improvisation totale** sans préparation
- ☐ **La répétition** du même warm-up à chaque session



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



Journal d'expérience

Cas réussi : Groupe de 12 managers stressés

- **Warm-up utilisé :** « Dessinez votre stress actuel sous forme de monstre, puis donnez-lui un nom ridicule »
- **Résultat :** Détente immédiate, rires, le groupe a pu aborder les sujets difficiles avec plus de légèreté
- **Apprentissage :** L'humour désamorce les tensions

Échec transformé : Groupe international (langues différentes)

- **Warm-up initial :** Jeu de mots rapide (échec car trop lié à la langue)
 - **Adaptation :** Passage à un mime des émotions
 - **Apprentissage :** Toujours prévoir une alternative non-verbale
-

Mes warm-up préférés

Pour les matins difficiles : « Café imaginaire »

« Prenez une tasse de café imaginaire. Sentez son arôme. Quel goût aurait votre journée idéale ? Partagez en un mot. »

Pour les groupes créatifs : « Le détournement »

« Choisissez un objet banal dans la salle. Inventez-lui une fonction totalement nouvelle en 1 minute. »

Pour les sessions intenses : « Bouclier et épée »

« Main gauche : quel est votre bouclier (protection) pour aujourd'hui ? Main droite : quelle est votre épée (atout) ? »

Navigation

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

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_warmup&rev=1768120868

Last update: **2026/01/11 09:41**

