

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

---

## ☐ 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 banale 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](#)

---

[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\\_warmup&rev=1768120956](https://wiki.eugeniedecre.com/doku.php?id=carnet:d3_warmup&rev=1768120956)

Last update: **2026/01/11 09:42**

