

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
☐ 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 »
☐ 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_warmup&rev=1768121055

Last update: **2026/01/11 09:44**

