

LA CHENILLE SANCHEZ

Durée approximative : de 5 à 10 minutes

Matériel nécessaire (ou à préparer) : aucun, juste un espace assez grand sans tables

**A quoi peut vous servir cette animation ?
(Convivialité – confiance – cohésion)**

Cette animation énergisante doit permettre de créer une ambiance conviviale et dynamiser le groupe. Tous les participants sont impliqués au même niveau. Tenez compte des handicaps.

Consignes à transmettre au préalable au groupe :

Vous invitez les participants à se placer au centre de la pièce en se tenant debout en cercle très serré.

Tous les participants se tournent d'un quart de tour pour avoir un participant devant et un participant derrière.

A votre signal chacun doit s'asseoir en même temps et lentement sur les genoux de celui ou celle qui se trouve derrière.

Une fois que tout le monde est assis et stable, le groupe est en cohésion.

Vous pouvez aller plus loin dans l'exercice et demander au groupe d'essayer de marcher en avant.

Donnez le rythme, pas trop rapide, « gauche, droite, gauche, droite... »

Ce que vous devez observer durant l'exercice :

Cet exercice ne peut réussir que si chacun s'assoit en même temps sur les genoux du voisin de derrière.

Vous pouvez remarquer la difficulté de mise en confiance de certains participants, or la difficulté n'est pas grande dans cet exercice, il s'agit juste de faire confiance à l'autre... la chute ne serait pas grande.

Les questions à poser au groupe à la fin de l'exercice :

- > Pourquoi angoissons-nous de nous asseoir sur les genoux de la personne derrière ?
- > Etions nous stables ? étions-nous en déséquilibre ?
- > Pensez-vous qu'il soit possible de marcher ensemble de cette manière ?

Vigilances et pièges à éviter :

- > Ici encore vous devez être vigilant aux risques de chutes, celles-ci sont possibles si des participants hésitent dans le lâcher prise.
- > Prenez aussi en compte les handicaps ou difficultés des uns et des autres.