



13 EXERCICES BRISE-GLACE

# POUR JEUNES DE 6 À 10 ANS

Danie Beaulieu, Ph. D.

(Inspirés de la formation Techniques d'Impact pour intervention en groupe-couple-famille/Un Leader, disponible sur le site [www.academieimpact.com](http://www.academieimpact.com), programme Thérapeute d'Impact/Professeur d'Impact)

Voici une sélection d'activités **Brise-Glace** spécialement conçues pour des enfants de 6 à 10 ans. Ces jeux sont dynamiques, amusants et encouragent l'interaction entre les enfants tout en restant adaptés à leur âge.

---

## 1. LE CERCLE DES PRÉNOMS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Les enfants se mettent en cercle.
- Chaque enfant dit son prénom et ajoute un geste ou une action (exemple : "*Je m'appelle Emma, et je saute sur place*").
- Le groupe répète le prénom et le geste ensemble.

**Objectif:** Apprendre les prénoms tout en mettant de l'énergie dans l'activité.

---

## 2. LA BOULE DE QUESTIONS

**Matériel:** Un ballon ou une balle légère.

**Instructions:**

- Écris des questions simples sur le ballon avec un marqueur ("*Quel est ton plat préféré ?*", "*Quel est ton super-héros préféré ?*").
- Les enfants se passent le ballon. Celui qui le reçoit lit une question proche de sa main et y répond. Les questions peuvent également être présentées par le leader dès qu'un enfant est en possession du ballon

**Objectif:** Encourager les enfants à partager des informations simples sur eux-mêmes.

---

## 3. LE JEU DES ANIMAUX

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Chaque enfant choisit son animal préféré, qu'il doit imiter (bruit, gestes).
- Ensuite, les enfants essaient de deviner quel animal a été choisi.
- Variante : Crée des duos où chaque enfant doit trouver son partenaire en imitant un animal spécifique (*exemple : deux chats, deux chiens*).

**Objectif:** Détendre l'atmosphère et faire rire.

---

## 4. LA LIGNE DES SIMILITUDES

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Trace une ligne imaginaire au sol.
- Lis des affirmations simples ("*J'aime la pizza*", "*J'ai un animal de compagnie*").
- Les enfants avancent sur la ligne si cela s'applique à eux.

**Objectif:** Montrer aux enfants qu'ils partagent des points communs.

---

## 5. LA CHASSE AUX SIGNATURES

**Matériel:** Une feuille avec des affirmations amusantes et un crayon pour chaque enfant (*"J'aime dessiner", "J'ai déjà vu un lion au zoo"*).

**Instructions:**

- Chaque enfant doit trouver un camarade correspondant à chaque affirmation et lui demander de signer ou initialiser sa feuille.
- Le but est de remplir toutes les cases.

**Objectif:** Encourager les interactions et les découvertes.

---

## 6. LE JEU DES PRÉNOMS EN CHAÎNE

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Un enfant dit son prénom et un mot qui le décrit (*"Je suis Lucas et j'adore le hockey"*).
- Le suivant répète ce que Lucas a dit et ajoute son propre prénom et mot (*"Il est Lucas et il adore le hockey. Moi, je suis Emma et j'aime dessiner"*).
- Le jeu continue jusqu'à ce que tout le monde ait participé.

**Objectif:** Travailler la mémoire et l'écoute active.

---

## 7. LA COURSE AU DESSIN

**Matériel:** Une feuille et des crayons pour chaque enfant.

**Instructions:**

- Donne 30 secondes à chaque enfant pour dessiner quelque chose qui les représente (*un hobby, un animal favori, etc.*).
- Chaque enfant montre son dessin, et les autres doivent deviner ce qu'il représente.

**Objectif:** Stimuler la créativité et la curiosité.

---

## 8. LE CHEF D'ORCHESTRE

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Un enfant sort de la pièce. Un autre devient le "chef d'orchestre" et commence une action (taper des mains, bouger la tête).
- Les autres enfants imitent le chef.
- L'enfant à l'extérieur revient et doit deviner qui est le chef.

**Objectif:** Renforcer l'observation et la coopération.

---

## 9. LES CHARADES EXPRESS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Prépare une liste d'actions simples ("faire du vélo," "jouer au soccer").
- Chaque enfant mime une action, et les autres doivent deviner ce que c'est.
- Variante : Forme des équipes pour ajouter un aspect compétitif léger.

**Objectif:** Encourager la participation et le jeu d'équipe.

---

## 10. LA PYRAMIDE DES PRÉNOMS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Les enfants se placent en cercle.
- Le premier enfant dit son prénom. Le suivant dit son prénom plus celui du premier. Le troisième continue avec les deux précédents, et ainsi de suite.
- Si le groupe est grand, limite à 6-7 noms avant de recommencer une nouvelle chaîne.

**Objectif:** Apprendre les prénoms et favoriser la concentration.

---

## 11. LES CARTES DES ÉMOTIONS

**Matériel:** Dessins ou photos représentant différentes émotions (joie, tristesse, surprise, etc.).

**Instructions:**

- Chaque enfant choisit une carte qui correspond à son humeur actuelle.
- Ils expliquent pourquoi ils ont choisi cette carte (sans obligation de s'étendre).

**Objectif:** Aider les enfants à exprimer leurs émotions.

---

## 12. LA CHASSE AUX TRÉSORS DES COMPLIMENTS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Cachez des petits mots doux dans la pièce (par exemple, "Tu es drôle !" ou "Tu as un grand cœur !").
- Chaque jeune doit trouver un message et le lire à haute voix et le remettre à un autre participant, en y ajoutant un compliment personnel.

**Objectif:** Encourager la bienveillance et renforcer la confiance en soi.

---

## 13. LE JEU DES SUPERPOUVOIRS

**Matériel:** Aucun.

**Instructions:**

- Demande à chaque enfant d'inventer un superpouvoir qu'il aimerait avoir ("*Je pourrais devenir invisible !*").
- Les autres peuvent poser des questions ou rebondir avec des idées.

**Objectif:** Développer la créativité et encourager les échanges.

Ces activités sont simples à organiser, amusantes et encouragent la participation de tous. Tu peux en choisir une ou plusieurs en fonction du temps disponible et de l'énergie des enfants.