



# BRISEZ LA GLACE...

PAR TINE FRIS – RONSFELD  
ET KRISTOFFER FYNBO THORNING

**TRAVAILLER LA DYNAMIQUE  
DE GROUPE : UNE ALTERNATIVE  
AUX RÉPÉTITIONS CHANTÉES**

PUBLICATION DU 20 SEPT. 2020

UNE ÉDITION  
**CEPRAVOI**  
TITRE ORIGINAL : ICEBREAKERS

## LES BRISE-GLACE ET LE CORONAVIRUS, C'EST POSSIBLE.

En temps d'épidémie, comme celle que nous traversons avec le covid-19, les brise-glace peuvent être adaptés. Il en va de bien respecter les préconisations en termes d'effectifs réunis et de geste-barrière. Le port du masque pour ces exercices est un peu contraignant mais pas autant que pour le chant choral. Il favorisera par ailleurs le contact avec le regard, ce qui n'est pas le plus facile. Prenez le temps avec vos participants de créer cette connexion avec le regard pour mettre tout le monde à l'aise. Alors oui, les brise-glace, c'est possible ! Et pour garder le lien, c'est même recommandé ! Voici une notice rédigée en septembre 2020 (les mesures évoluent, renseignez-vous ou rendez-vous sur notre site [www.cepravo.fr](http://www.cepravo.fr) pour télécharger ce document régulièrement mis à jour) qui vous aidera à choisir les bons exercices pour (re-)créer le lien.

### LES BONNES PRATIQUES :

Suivez les recommandations gouvernementales :

<https://www.culture.gouv.fr/Aides-demarches/Covid-19-le-ministere-informe-les-professionnels/Deconfinement-recommandations-sanitaires-pour-la-reprise-d-activite>

En voici quelques-unes, particulièrement adaptées pour la réalisation des brise-glace :

- Vérifiez si vous êtes dans une zone de circulation accrue du virus, si tel est le cas, contactez la préfecture de votre département pour connaître les dispositions sanitaires en vigueur pour les pratiques collectives.
- Veillez à ce que les personnes que vous réunissez n'aient pas une santé « à risque » (en cas de doute, proposez-leur de recueillir l'avis de leur médecin)
- Réunissez-vous dans un lieu pouvant être facilement aéré, ou mieux, au grand air.
- Veillez à disposer d'un espace assez grand pour respecter les distances entre les participants.
- Avant de commencer votre séance demandez au groupe de se laver soigneusement les mains (prévoyez ce temps-là), si vous utilisez du gel hydro-alcoolique, la façon de se nettoyer les mains peut aussi être un jeu de départ et de centrage.
- Prévoyez de porter un masque, en particulier pour les jeux incluant des déplacements. Signalez aux participants d'apporter le leur et prévoyez toujours quelques masques à disposition pour ceux qui en manqueraient.
- Respectez les consignes de distances de 1,5m entre chaque personne, attention aux déplacements.

**SI VOUS AVEZ ENVIE DE JOUER, LES GESTES BARRIÈRES PEUVENT  
S'INTÉGRER AUX JEUX. SOYEZ CRÉATIFS !**

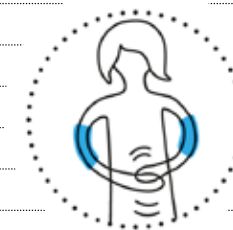
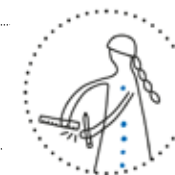
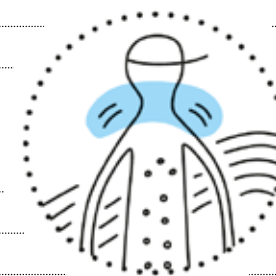
# PRÉCONISATIONS

VOICI POUR CHAQUE EXERCICE QUELQUES PRÉCONISATIONS OU POINTS D'ALERTE :

p. 10	● <b>COMPTER JUSQU'À 20</b> ● <b>LE TRIANGLE SECRET</b>	Exercice statique, tout à fait réalisable. Attention au nombre de participants : la pièce doit être suffisamment grande pour garantir le respect des distances. Les déplacements doivent être lents. À tenter avec les masques.
p. 11	● <b>NUANCES</b> ● <b>COMME UN SEUL HOMME</b>	Difficile d'exploiter l'exercice à son maximum. Pas de lecture du langage non verbal/non musical possible. À tenter ! Exercice de rythme frappé, tout à fait réalisable
p. 12	● <b>SOUHAITER LA BIENVENUE</b>	Toutes les variantes sont possibles hormis celles qui ne garantissent pas la distance entre les participants.
p. 12	● <b>LE SONAR</b>	Difficile.
p. 13	● <b>MADemoiselle « SYMPA »</b>	Non-adapté.
p. 13	● <b>PARLER D'UNE SEULE VOIX</b>	Difficile en regard de la distance et du masque (difficulté à s'entendre).
p. 14-15	● <b>BONJOUR</b>	Possible (difficulté à être intelligible), adapter la chanson au virus et aux gestes-barrières.
p. 16	● <b>LE GÉNÉRAL</b>	Tout à fait réalisable, privilégier les ordres qui peuvent être faits sans trop de déplacements.
p. 16	● <b>OUI ET NON</b>	Difficile en regard de la distance et du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre si les groupes sont nombreux).
p. 17	● <b>QUELLE EST VOTRE PASSION ?</b>	Difficile en regard de la distance et du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre si les groupes sont nombreux).
p. 20	● <b>LA CHAÎNE DE NOMS</b>	Difficile en regard de la distance et du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre).
p. 20-21	● <b>J'AIME</b>	Difficile en regard de la distance et du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre).
p. 22-23	● <b>RACONTE-MOI</b>	Improvisations difficiles en regard de la distance et du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre).
p. 24	● <b>D'OÙ VIENS-TU ?</b>	Réponses difficiles en regard de la distance et du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre).
p. 24	● <b>MIKADO</b>	Difficile à cause du masque (difficulté à être intelligible et à s'entendre) mais peut aussi devenir très drôle grâce à lui. À tenter (en respectant les distances) !
p. 25	● <b>SE METTRE EN RANG</b>	Tout à fait réalisable.
p. 28	● <b>LES MARIONNETTES</b>	Non-adapté.
p. 29	● <b>LE JAZZ DANS LA PEAU</b>	Tout à fait réalisable.
p. 30-31	● <b>VIENS DONC DANSER</b>	Possible (difficulté à être intelligible), bien respecter les distances.
p. 32	● <b>RELAXATION</b>	Non-adapté.
p. 32	● <b>SOYEZ MES YEUX</b>	Déconseillé.
p. 33	● <b>MIROIR, MIROIR</b>	Tout à fait réalisable.



p. 33	● LA LUTTE	Non-adapté.
p. 34-35	● IT'S CHRISTMAS TIME	Réalisable.
p. 38	● MEMORY	Tout à fait réalisable.
p. 39	● LE SHERIF	Réalisable (port du masque obligatoire)
p. 40	● ARGH ! DES ZOMBIES !	Non-adapté.
p. 41	● LE JEU DU PIRATE	Exercice sur la spontanéité, difficile à cause du respect des distances et de l'anticipation des trajectoires.
p. 42	● C'EST QUI LE PATRON ?	Tout à fait réalisable.
p. 44	● UN, DEUX, TROIS	Réalisable.
p. 44	● ANCRAGE	Tout à fait réalisable.
p. 45	● EDWARD AUX MAINS D'ARGENT	Non-adapté.
p. 45	● LES JAMBES COLLÉES	Non-adapté.
p. 46	● JEU DE RYTHMES	Tout à fait réalisable.
p. 47	● SAUTER À LA CORDE	Tout à fait réalisable.
p. 47	● COMPTE À REBOURS DU KUNG FU	Tout à fait réalisable.
p. 48	● LE BOUCLIER	Réalisable.
p. 48-49	● C'EST L'HIVER	Tout à fait réalisable.
p. 50	● LA CHAUSSURE QUI SENT MAUVAIS	Non-adapté.
p. 50	● FAITES PASSER	Non-adapté.
p. 51	● ÇA ME FAIT DU BIEN	Réalisable.
p. 52	● OGI, OGI, OGI !	Réalisable.
p. 53	● GARDEZ LA PULSE	Tout à fait réalisable.
p. 53	● LE RELAIS DU RYTHME	Difficile en raison de la distance.
p. 56	● LE SWING DU CARTABLE	Tout à fait réalisable.
p. 56-57	● OUH LÀ LÀ	Tout à fait réalisable.
p. 58	● LA BATTLE DE BEATBOX	Non-adapté.
p. 59	● MOVE YOUR FEET	Réalisable (proscrire le beat-box).
p. 60	● JE SENS QUE ÇA ME GRATTE	Non-adapté.
p. 61-62-63	● UN RYTHME PIMENTÉ	Réalisable.
p. 64-65	● SAUTS D'ENFANTS	Réalisable en sautillant sur place pour garder les bonnes distances.
p. 66	● JOUE – NOUS TA MUSIQUE FUNKY	Réalisable.





Commandez votre livre sur  
[www.cepravo.fr](http://www.cepravo.fr)

Faites-nous part de vos expériences, postez vos vidéos,  
partagez vos idées, vos adaptations des jeux et exercices.



<https://www.facebook.com/Les-Brise-Glace>

### CEPRAVOI

8, rue Jean-Jacques Rousseau - BP 36  
32720 Montlouis-sur-Loire  
Tél. 02 47 50 70 02  
[administration@cepravo.fr](mailto:administration@cepravo.fr)  
[www.cepravo.fr](http://www.cepravo.fr)



UNE ÉDITION

# CEPRAVOI

