

# Energizers

CES ACTIVITÉS QUI DYNAMISENT LE GROUPE



ÉDITION 2024



# SOMMAIRE

03

## Energizer : le concept en 5 questions

05

## Fiches pratiques : Petits jeux

- |                         |                         |                           |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------|
| 06 L'évolution          | 11 Attention une haie ! | 16 Les animaux préférés   |
| 07 Kinkilikinki         | 12 La course de chevaux | 17 Le cerceau magique     |
| 08 Les requins          | 13 Zaa                  | 18 Ninja                  |
| 09 Zip-Zap              | 14 Le scotch sur le nez | 19 Les parachutistes      |
| 10 Les baffes de cinéma | 15 Les autocollants     | 20 Les balles de couleurs |

21

## Fiches pratiques : Chants à gestes

- |                           |                              |                        |
|---------------------------|------------------------------|------------------------|
| 22 Simamaka               | 28 Maké toumé papa           | 33 Oh un lélé !        |
| 23 Bim bum biddy          | 29 Epo i tai tai é           | 34 Face à face         |
| 24 J'ai trouvé une étoile | 30 Nous aimons nos montagnes | 35 La chasse à l'ours  |
| 25 Les moustiques         | 31 Banjo                     | 36 La danse du serpent |
| 26 Gens de la ville       | 32 Oum Chala                 | 37 Aminamina wé        |
| 27 Je tape un doigt       |                              | 38 Thématiser un chant |

39

## Fiches pratiques : Minis défis

Dans notre Gom'ette, les noms sont utilisés au masculin mais doivent s'entendre sans distinction de genre : animateur·trice, participant·e...

Rédaction : Animateurs et Formateurs COALA

Coordination : Valentine GÉRARDY

Graphisme et mise en page : Caroline DEMAIFFE

Crédits photos : COALA asbl, sauf mention contraire

# ENERGIZER :

## le concept en 5 questions



### 1 Un energizer, Késako ?

Un energizer est un outil d'animation.

Généralement sous forme de jeu, de défi ou de chant, nous les utilisons avec les enfants durant nos activités d'animation mais également en formation.

### 2 À quoi ça sert ?

Un energizer sert à réveiller ou renouveler l'énergie du groupe, à réveiller le corps et/ou l'esprit.

Il permet de ramener l'enthousiasme au sein du groupe, il participe à la construction du groupe et au sentiment d'appartenance.

Il a aussi un rôle de facilitateur de créativité. En faisant bouger le corps, l'esprit se rend plus disponible à la spontanéité et à l'imaginaire. De nouvelles idées peuvent alors émerger.

En formation, il peut aussi servir à retenir des concepts vus pendant la journée, à ancrer les apprentissages de manière dynamique ou à faire une pause dans le rythme de la formation (ou de la réunion).



### 3 Quelles en sont les caractéristiques ?

Un energizer est une activité :

- Rapide
- Dynamique
- Amusante
- Vivante

Les règles doivent être courtes et simples.



## 4 C'est quoi la différence entre un energizer et un ice-breaker ?

Un ice-breaker sert à faciliter la participation de chacun dans un groupe. Il permet, comme son nom l'indique, de briser la glace ou de sortir de sa coquille afin d'aller à la rencontre de l'autre.

Cela permet ainsi à chacun de prendre sa place dans le groupe, de faire partie du groupe, en créant un climat détendu, de confiance et d'écoute.

Un ice-breaker se vit donc en début de projet d'animation, quand les participants ne se connaissent pas encore.

L'energizer, lui, n'a pas comme unique but de faire connaissance ou de mettre les gens à l'aise. Comme mentionné plus haut, il va plus loin en se focalisant sur l'énergie et l'enthousiasme, même si les deux objectifs peuvent se rencontrer.

Un energizer peut donc se vivre à tout moment.

## 5 Quand utiliser un energizer ?

Il peut se vivre à différents moments de la journée.

Commencer une activité, une journée, un module de formation par un energizer permet aux participants de se réveiller et d'être dans de bonnes conditions pour démarrer.

Quand l'animateur ou le formateur sent sont groupe en perte d'énergie, il sera bien utile de le revigorer à l'aide d'une petite activité dynamique.

### Trucs et Astuces pour animer un energizer

- L'animateur de l'energizer a un grand rôle à jouer : lui aussi devra être dynamique et vivant, sans quoi le réveil du groupe risque d'être compromis.
- Le pourquoi de cette activité peut être expliqué au groupe.
- Il ne faut pas hésiter à faire preuve d'humour et de légèreté.
- Il est préférable de ne pas prolonger trop longtemps l'exercice pour ne pas lasser son public et perdre l'effet recherché.
- Comme toute activité, l'animateur doit penser à l'adapter au nombre de participants, à l'objectif recherché, au moment de la journée où il sera vécu.
- L'utilisation d'energizers compétitifs ne doit pas être omniprésente. Si l'on veut renforcer l'esprit d'équipe au sein du groupe, l'animateur devra aussi proposer des activités coopératives.
- Nous vous invitons à thématiser ces energizers... comme pour les jeux en général.

# FICHES PRATIQUES

PETITS

JEUx



# L'ÉVOLUTION

6+



## MATÉRIEL

Aucun (si besoin, un visuel pour les différents stades)

## BUT

Arriver au stade ultime de l'évolution : le stade « Chuck Norris »

## DÉROULEMENT

1. Les participants sont répartis dans un espace délimité. Ils démarrent tous au stade d'oeuf.
2. Les joueurs se déplacent en marchant comme des oeufs et en disant « Je suis un oeuf, je suis un oeuf... ».
3. Ils vont à la rencontre d'autres oeufs. Lorsqu'ils en ont trouvé un, ils tentent d'évoluer au stade supérieur en le défiant au « Pierre-Papier-Ciseaux »\* en 1 manche gagnante.
4. Le vainqueur évolue au stade supérieur et part à la recherche d'un autre joueur au même stade que lui (« Je suis un têtard, je suis un têtard... »).  
Le perdant reste au même stade tant qu'il ne remporte pas son duel.
5. On reproduit la même chose jusqu'à avoir atteint le stade « Chuck Norris ».
6. Les Chuck Norris se regroupent en file et on salue et félicite les derniers représentants de chaque espèce.

### Les différents stades d'évolution + gestes associés :

1. **Œuf** (bras en cercle au-dessus de la tête)
2. **Têtard** (mains derrière le dos et déhanché en marchant)
3. **Grenouille** (petits sauts de grenouille)
4. **Dinosaure** (mains en forme de griffes, déplacement comme un t-rex)
5. **Singe** (grattement des aisselles en imitant le singe)
6. **Homme** (déplacement en regardant tout le temps sa montre)
7. **Superman** (poing tendu en l'air)
8. **Chuck Norris** (coups de poing incessants dans l'air)

## VARIANTES

- Ajouter ou retirer des stades en fonction du nombre de participants.
- Renommer les stades en fonction du thème voulu.

\* On cite en même temps « Pierre, Papier, Ciseaux » et sur le mot « Ciseaux », on représente 1 des 3 objets avec sa main. La Pierre casse les Ciseaux, les Ciseaux coupent le Papier et le Papier emballe la Pierre.

3+



# KINKILINKINKI

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Faire entrer tout le monde dans le bus du Kinkilinkinki

## DÉROULEMENT

1. Les participants sont disposés en cercle
2. Un participant est désigné pour être le chauffeur du bus qui nous emmène au kinkilinkinki, un endroit merveilleux.
3. Le chauffeur démarre : il marche dans le cercle en chantant en boucle « Kinkilinkinki, hé ! ».
4. Le chauffeur arrive devant un participant et lui demande « Kinkilinkinki ? », et ce dernier lui répond « Kinkilinkinki ! ».  
 > Ce 1<sup>e</sup> passager rejoint alors le fond du bus (il se place derrière le chauffeur).
5. Le bus redémarre et le chauffeur se dirige vers un 2<sup>e</sup> participant. Quand il s'arrête devant lui, voici le dialogue qui se passe :
  - Chauffeur : Kinkilinkinki ?
  - 2<sup>e</sup> participant : Kinkilinkinki !
  - Chauffeur, s'adressant au 1<sup>e</sup> passager derrière lui : Kinkilinkinki ?
  - 1<sup>e</sup> passager au chauffeur : Kinkilinkinki !
  - Chauffeur, s'adressant au 2<sup>e</sup> participant : Youhou, Kinkilinkinki !
 > Ce 2<sup>e</sup> passager rejoint alors le fond du bus.
6. Le bus redémarre (tous ceux à bord chantent en boucle « kinkilinkinki, hé ») jusqu'à arriver devant un 3<sup>e</sup> participant. Dialogue :
  - Chauffeur : Kinkilinkinki ?
  - 3<sup>e</sup> participant : Kinkilinkinki !
  - Chauffeur, s'adressant au passager 1 : Kinkilinkinki ?
  - Passager 1, s'adressant au passager 2 derrière lui : Kinkilinkinki ?
  - Passager 2, répondant au passager 1 : Kinkilinkinki !
  - Passager 1, s'adressant au chauffeur : Kinkilinkinki !
  - Chauffeur s'adressant au 3<sup>e</sup> participant : Youhou, Kinkilinkinki !
 > Ce 3<sup>e</sup> passager rejoint alors le fond du bus.
7. On recommence ces étapes, jusqu'à ce que chacun soit à bord du bus.

## VARIANTES

- S'il y a beaucoup de participants, on peut désigner, dès le départ ou en cours de jeu, plusieurs chauffeurs de bus.
- Pour rejoindre le fond du bus, les participants peuvent avoir le choix de passer entre les jambes des passagers déjà dans le bus ou non.

3+



# LES REQUINS

## MATÉRIEL

Des journaux

## BUT

Requins : faire tomber les naufragés à l'eau / Naufragés : ne pas tomber à l'eau

## DÉROULEMENT

1. Des journaux sont disposés au sol et représentent une île sur l'océan.
2. Sur cette île, 2 participants (ou + en fonction du nombre joueurs et de journaux) sont les naufragés.
3. Les autres participants jouent les requins affamés. Au début du jeu ils sont sur une ligne de départ.
4. Les requins vont essayer de faire tomber les naufragés dans l'eau en arrachant le journal sous les pieds de ces derniers.
5. Les naufragés peuvent se défendre en touchant les requins qui s'approchent trop près.
6. Une fois un requin touché, il doit reculer jusqu'à la ligne de départ avant de pouvoir revenir (ou il doit rester quelques secondes figé avant de pouvoir réattaquer).
7. Le rôle de l'animateur est de veiller à ce que les requins touchés retournent bien sur leur ligne de départ et que les naufragés ne mettent pas un pied en dehors des journaux, auquel cas ils auraient perdu.
8. Le jeu est terminé quand tous les naufragés sont tombés à l'eau... ou quand l'animateur estime que les participants se sont bien dépensés.

## ASTUCES

- Prévoir de quoi boire pour après car cela épuise mais cela dynamise le corps.
- Il est possible d'inventer ce que l'on veut selon le thème ou le contexte.



6+



# ZIP-ZAP

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Faire connaissance et mémoriser les prénoms

## DÉROULEMENT

1. Les joueurs sont disposés en cercle, autour du meneur (un animateur au début du jeu).
2. Le meneur désigne un joueur en disant « ZIP ».
3. Le joueur désigné doit, le plus rapidement possible, donner le prénom de son voisin de droite.
4. Si le meneur dit « ZAP » : il doit donner le prénom de son voisin de gauche.
5. Lorsque le meneur dit « ZIP-ZAP », tous les joueurs changent de place et reforment un cercle en veillant à ne plus avoir les mêmes voisins.
6. Si un joueur se trompe, il prend la place du meneur jusqu'à ce qu'un autre joueur se trompe.

## VARIANTE

Une fois le principe acquis, on peut renforcer la difficulté.

Si le meneur dit « ZIP-ZAP », le joueur désigné doit alors nommer le deuxième joueur à sa droite.



# LES BAFFES DE CINÉMA

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Être le champion des baffes de cinéma

## DÉROULEMENT

1. Les participants sont répartis en duos.
2. Le participant 1 (A) et le participant 2 (B) forment un duo, sont adversaires l'un en face de l'autre.
3. Dans chaque duo, voici ce qu'il se passe :
  - A donne **1 baffe** à B d'un mouvement de la main (les baffes ne sont pas réellement données, elles sont effectuées dans l'air, comme au cinéma).  
B reçoit la baffe d'un **mouvement de tête** accompagnant la main de A et en **frappant 1x dans ses mains**.
  - C'est ensuite au tour de B de donner **2 baffes** (une à droite et l'autre à gauche) à A.  
A les reçoit et suit de la tête le mouvement des mains de B et frappe **2x** dans ses mains.
  - C'est ensuite à A de donner **3 baffes** (droite-gauche-droite) et à B d'en recevoir 3 selon les mêmes consignes.
  - Et ainsi de suite, en ajoutant à chaque fois une baffe.

### Attention :

- Avant de donner chaque lot de baffes, les deux participants vont taper 2x sur leurs genoux pour donner le rythme (Genoux Genoux 1 baffe, Genoux Genoux 1-2 baffes, Genoux Genoux 1-2-3 baffes, Genoux Genoux 1-2-3-4 baffes...)
  - Les participants ne parlent pas et doivent retenir le compte mentalement.
4. Le gagnant sera celui qui réussira à donner et recevoir le bon nombre de baffes sans se tromper, ni dans le compte, ni dans les gestes, ni dans le rythme.

## VARIANTE

Cela peut se jouer en manche simple avec plusieurs gagnants (vu qu'il y a plusieurs duos) ou en championnat, avec les gagnants de chaque manche qui s'affrontent jusqu'à ce qu'il n'en reste plus qu'un.

3+



# ATTENTION UNE HAIE !

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Faire la course en étant synchrones

## DÉROULEMENT

1. Les participants et l'animateur sont installés en cercle.
2. Tout le monde se met à courir sur place, l'animateur aussi.  
Ce dernier doit être stimulant et énergique en motivant les participants.
3. Il peut, quand il le souhaite, enchaîner les indications reprises ci-dessous, quand il veut et dans l'ordre qu'il veut.

### 3 indications à donner par l'animateur :

- « **Attention, une haie !** » - Tout le monde doit sauter sur place
- « **Attention, une branche !** » - Tout le monde doit s'abaisser pour éviter la branche
- « **Hoooo un écureuil !** » - Tout le monde s'arrête et dit en chœur :  
« Hooooo qu'il est mignooooon » en joignant les mains et en papillonnant des yeux.

## ASTUCES

- Prévoir de quoi boire pour après car cela épuise mais cela dynamise le corps.
- Il est possible d'inventer ce que l'on veut selon le thème ou le contexte.
- Il est possible aussi de varier le rythme de l'exercice qui peut être sportif.
- Le but est que les participants essayent de travailler en chœur et au même rythme que l'animateur.
- Un participant peut prendre le rôle de l'animateur.

3+



# LA COURSE DE CHEVAUX

## MATÉRIEL

Une chaise par participant

## BUT

Reproduire une course de chevaux en suivant les instructions du chef de piste

## DÉROULEMENT

1. Les participants sont assis en cercle sur des chaises et sont les cavaliers. L'animateur commence en tant que Chef de piste
2. Au signal du chef de piste « Au pas », le groupe commence à taper, doucement, sur ses cuisses.
3. Le chef de piste va annoncer une situation particulière et les cavaliers devront y réagir sans se tromper.
4. Pour annoncer la fin du mouvement, le chef de piste crie « Au pas » et les cavaliers reprennent le rythme doux et lent sur leurs cuisses.

### Les différentes actions possibles :

- « Au galop » = frapper le sol avec les pieds
- « Au trot » = frapper plus fort sur ses cuisses
- « Saut d'obstacle » = se lever de sa chaise et se rasseoir
- « Virage à droite ou à gauche » = se pencher à droite ou à gauche
- « Tribune » = regarder avec les mains en forme de jumelles
- « Cabriole » = sauter et se rasseoir

## ASTUCES

- On peut ajouter des actions pour plus de variantes.
- Un participant peut prendre le rôle du chef de course.
- On peut également jouer debout, en adaptant les actions.

3+



ZAAA

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Faire circuler une boule d'énergie entre tous les participants le plus rapidement possible

## DÉROULEMENT

1. Tous les participants sont debout, en cercle.
2. L'animateur place ses mains devant lui comme s'il détenait un ballon : c'est la boule d'énergie qui va faire le tour du cercle.
3. Pour la faire circuler, il va faire pivoter son corps vers son voisin (de gauche ou de droite, à convenir ensemble) et crier « Zaaa ». Le tout accompagné d'un geste des mains qui fauchent du haut vers le bas.
4. Le voisin récupère la boule, se tourne vers son autre voisin en procédant comme l'animateur. Et ainsi de suite.
5. Lorsque le rythme est bien pris, on peut utiliser des variantes.

## Les variantes possibles :

Au lieu de dire « Zaaa », le participant peut dire :

- « **Micro-ondes** » : tout le monde fait un tour sur lui-même, les deux index pointés vers le ciel. Une fois arrivé en position initiale, faire un petit saut et dire « ding ! ».
- « **Balanoire** » : tout le monde avance vers le centre du cercle et revient ensuite à sa place en disant « Woooooow ».
- « **Boule de Bowling** » : le participant lance une boule de bowling (imaginaire) qui va faire le tour du cercle et tous les autres doivent tour à tour sauter au-dessus.
- « **Buzz l'éclair** » : tout le monde lève le poing en l'air et crie « Vers l'infini et au-delààààààà ! »

6. Lorsque l'énergie est arrivée à celui qui l'a lancée, il refait passer le « Zaaa ».

## ASTUCE

Les participants sont créatifs ! On peut leur demander d'inventer des variantes.



# LE SCOTCH SUR LE NEZ

## MATÉRIEL

Un rouleau de ruban adhésif de masquage (masking tape)

## BUT

Être le champion de la basse-cour

## DÉROULEMENT

1. Les participants reçoivent chacun une bande de ruban adhésif d'environ 12cm de longueur.
2. Chacun va devoir en faire une boucle collante, avant de la placer sur son nez : son «bec de poule».
3. Au signal, chacun va affronter ses adversaires en duel. L'objectif est de donner un gentil coup de bec pour que les 2 boucles collantes se touchent. Quand l'une d'elle est décollée du nez de son propriétaire, celui-ci a perdu et va s'accrocher aux épaules du gagnant pour l'encourager. Le gagnant continue ses affrontements avec toutes les boucles collantes accrochées à son nez.
4. Le gagnant sera celui qui réussira à récupérer toutes les boucles (becs) de la basse-cour.

## ASTUCE

Attention à l'intensité des coups de bec. On peut vite se faire mal si on est très agressif. Les touchers de bec doivent se faire en douceur.

6+



# LES AUTOCOLLANTS

## MATÉRIEL

- Des autocollants
- Un chrono

## BUT

Être le plus « autocollé » !

## DÉROULEMENT

1. Chaque participant reçoit 10 autocollants qu'il colle sur lui-même.
2. Au top départ de l'animateur, les participants essayent de voler les autocollants des autres et de les coller sur eux-mêmes.  
Attention, il n'est permis de prendre que 1 autocollant à la fois.
3. Au top final de l'animateur, celui qui a le plus d'autocollants sur soi a gagné.

## VARIANTE

On peut également utiliser des pinces à linge (à pincer sur ses vêtements).  
C'est un peu moins facile à accrocher, mais c'est plus écologique.

6+



# LES ANIMAUX PRÉFÉRÉS

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Faire une file d'animaux, du plus petit au plus grand

## DÉROULEMENT

1. L'animateur demande à chaque participant de penser à son animal préféré (ou de penser à un animal, peu importe lequel).
2. Au top départ de l'animateur, les participants doivent se classer du plus petit au plus grand **MAIS SANS SE PARLER**. Ils ne peuvent faire que des gestes ou le bruit de l'animal.
3. Une fois tout le monde rangé, on passe à la vérification et chacun dit quel animal il avait choisi.

## VARIANTE

On peut varier les classements :

- en ligne, du plus grand au plus petit
- en groupe, selon les caractéristiques :
  - » pelage - plumage - écailles - peau nue
  - » aquatiques - terriens - aériens
  - » 2 pattes - 4 pattes - sans pattes
  - » carnivores - herbivores - granivores - piscivores
  - » ...



3+



# LE CERCEAU MAGIQUE

## MATÉRIEL

Deux ou trois cerceau•x

## BUT

Faire avancer le•les cerceau•x le plus rapidement possible

## DÉROULEMENT

1. Les participants forment un cercle et se tiennent par les mains.
2. L'animateur accroche un cerceau sur son bras, se place dans le cercle et tient ses voisins par la main.
3. Au top départ de l'animateur, il faut faire avancer le cerceau dans le cercle, en passant son corps à travers sans lâcher les mains de ses voisins.
4. Si un participant lâche une main en passant dans le cerceau, on recommence au début.
5. Une fois que le cerceau a fait un tour complet sans encombre, on place un deuxième cerceau dans le cercle. Ici, il faut être attentif (et rapide) afin que les cerceaux ne se rattrapent pas.
6. Une fois que le rythme est bien pris, on peut ajouter un troisième cerceau.

## VARIANTES

- On peut ajouter une contrainte de temps avec un chrono.
- On peut ajouter une contrainte de tours à effectuer.
- On peut ajouter ces deux contraintes à la fois !

# NINJA

6+



## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Éliminer les autres ninjas

## DÉROULEMENT

1. On s'installe en cercle et, au signal, on prend la position d'un ninja. Attention, la position doit être relativement confortable car le ninja ne peut plus bouger jusqu'à son tour.
2. Lorsque c'est son tour, un ninja fait un et un seul geste d'attaque.
  - Cette attaque ne peut viser que les mains des autres ninjas où qu'ils soient dans le cercle (on ne doit pas forcément attaquer son voisin).
  - En un mouvement de bras, le ninja attaquant doit atteindre la main et uniquement la main d'un autre ninja. Lorsque son mouvement est terminé, il doit garder la position dans laquelle il s'est arrêté.
  - Le ninja attaqué a droit à un seul mouvement de défense mais lorsque son mouvement est terminé, il doit garder la position dans laquelle il s'est arrêté.
3. Lorsqu'une main est touchée, elle est placée dans le dos. Lorsque les deux mains ont été éliminées, le ninja a perdu et sort du cercle.
4. Le prochain ninja à attaquer est celui à la gauche du dernier attaquant (sens horloger).
5. Le ninja peut choisir de n'attaquer personne et se repositionner confortablement ou s'approcher d'un autre ninja.
6. Lorsqu'il ne reste plus qu'un joueur, il est déclaré roi des ninjas.



# LES PARACHUTISTES

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Éliminer un adversaire par un PAN

## DÉROULEMENT

1. On se fait face et on démarre le jeu en mimant le saut en parachute : Youououu !!!
2. Dans le même rythme, les deux joueurs enchainent les gestes
  - Taper 2 fois sur ses cuisses
  - Montrer une direction avec ses deux bras (Haut - Bas - Droite - Gauche)
3. Si et seulement si les duellistes montrent la même direction
  - Taper 2 fois sur ses cuisses
  - Transformer ses mains en révolver et crier PAN
4. Si aucun des deux n'oublie le PAN, les gestes se poursuivent... jusqu'au PAN fatal (non protégé par un PAN de l'adversaire)

## ASTUCES

- Chaque duo peut jouer à son rythme mais au fur et à mesure de l'habileté acquise, le rythme va s'accélérer.
- En grand groupe, les duos se forment et se reforment avec la possibilité de valoriser les victoires... ou pas.



# LES BALLE DE COULEURS

## MATÉRIEL

Aucun

## BUT

Faire circuler un maximum de balles de couleur virtuelles

## DÉROULEMENT

1. On forme un cercle afin que tout le monde puisse se voir.
2. L'animateur contacte un membre du groupe par le regard et lui envoie une balle virtuelle en disant une couleur.
3. Le participant fait le geste de réception de la balle virtuelle et dit à haute voix la couleur de la balle reçue.
4. Il peut à son tour la relancer vers un autre membre du groupe **sans en changer la couleur.**
5. L'animateur peut mettre en jeu une balle d'une autre couleur à tout moment.

## ASTUCES

- Il est indispensable de rester attentif aux regards de tous les membres du groupe (Pas d'appel de prénom ou bruit).
- Le jeu peut se transformer en défi : essayer de faire circuler un maximum de balles de couleur.

# FICHES PRATIQUES

CHANTS À

gEsTEs



# SIMAMAKA

Chant traditionnel du Ghana

6+

## PAROLES

Simama ka, simama ka,  
Ruka, ruka, ruka, simama ka  
Simama ka, simama ka,  
Ruka, ruka, ruka, simama ka.

Tembe a kem bia, Tembe a kem bia,  
Ruka, ruka, ruka, simama ka.  
Tembe a kambia, Tembe a kambia,  
Ruka, ruka, ruka, simama ka...



SCAN ME

## GESTES

- D = Claquer des doigts (d'une main à la fois et alterner)
- M = Frapper dans les mains
- T = Frapper le torse
- C = Frapper les cuisses
- P = Frapper du pied (un pied à la fois et alterner)

Simama ka, Simama ka

D D D D

Ruka, ruka, ruka, sima ma ka

M T T C C P P

Tembé A Kambia, Tembe A Kambia

D D D D

Ruka, ruka, ruka, sima ma ka

M T T C C P P

# BIM BUM BIDDY

6+

## PAROLES

Bim Bum Bim Bum  
 Biddy Biddy Bum  
 Biddy Bum  
 Biddy Biddy Bum  
 Bim Bum

) x 2

Biiiiim Buuum  
 Biddy Biddy Bum  
 Biddy Bum  
 Biddy Biddy Bum  
 Bim Bum

) x 2



SCAN ME

## GESTES

**Bim** = Taper dans les mains  
**Bum** = Claquer des doigts  
**Biddy** = Taper sur les cuisses

# J'AI TROUVÉ UNE ÉTOILE

3+

## PAROLES

J'ai trouvé une étoile  
 Et elle est vraiment très belle  
 Elle brille comme du corail  
 Faut la remettre dans le ciel

Le bras à l'horizontale  
 Je tourne, je tourne, je lance !



SCAN ME

## MISE EN SITUATION

Faire un cercle tous ensemble.

L'animateur raconte au groupe qu'un jour, lors d'une balade, il a trouvé une étoile sur le sol et qu'il a chanté cette chanson.

**Le groupe répète chaque phrase après l'animateur.**

Répéter la chanson de plus en plus fort pour la lancer de plus en plus haut.

Une fois que le groupe a bien crié...

- Faire semblant que l'étoile a retrouvé le ciel.
- Chanter la première partie de la chanson plus calmement en remplaçant la dernière phrase par « elle est maintenant dans le ciel ».



# LES MOUSTIQUES

3+

## PAROLES ET GESTES

Aaaaaaaaaaattention-tion-tion

(Ouvrir les bras puis taper dans les mains)

Voilà les moustiques-tiques-tiques

(Imiter les ailes des moustiques avec les bras)

Chassons-les les les

(Faire mine de les chasser avec les mains)

Avant qu'ils nous piquent piquent piquent

(Avec un doigt montrer une pique sur la main)

Ils sont à droite, haaaaaa !

(Se tourner à droite et agiter les mains)

Ils sont à gauche, haaaaaa !

(Se tourner à gauche et agiter les mains)

Ils sont derrière, haaaaaa !

(Se tourner derrière et agiter les mains)

Ils sont devant, haaaaa !

(Regarder devant et agiter les mains)

Ils sont partout, haaaaaaaaAaAaAAaaa !

(Bouger dans tous les sens pour faire partir le moustique)



SCAN ME

# GENS DE LA VILLE

6+

## PAROLES

Gens de la ville qui ne dormez guère  
 Gens de la ville qui ne dormez pas  
 Oui ce sont les rats qui font que vous ne dormez guère  
 Oui ce sont les rats qui font que vous ne dormez pas



SCAN ME

## GESTES

Gens de	la ville	qui ne dormez	guère
Taper 2x sur les genoux	Avec une main taper 2x sur l'épaule opposée	Taper 2x sur les genoux	Avec l'autre main taper 2x sur l'autre épaule

Gens	de la	vil-	-le	qui ne	dormez	pas	
Taper 1x sur les genoux	Avec une main taper 1x l'épaule opposée	Taper 1x sur les genoux	Avec l'autre main taper 1x l'autre épaule	Taper 1x sur les genoux	Taper 1x sur les genoux en croisant les bras	Taper 1x sur les genoux	Taper dans les mains

Oui se sont les	rats qui font que	vous ne dormez	guère
Taper 2x sur les genoux	Avec une main taper 2x sur l'épaule opposée	Taper 2x sur les genoux	Avec l'autre main taper 2x sur l'autre épaule

Oui ce	sont les	rats qui	font que	vous ne	dormez	pas	
Taper 1x sur les genoux	Avec une main taper 1x l'épaule opposée	Taper 1x sur les genoux	Avec l'autre main taper 1x l'autre épaule	Taper 1x sur les genoux	Taper 1x sur les genoux en croisant les bras	Taper 1x sur les genoux	Taper dans les mains

# JE TAPE UN DOIGT

3+

## PAROLES ET GESTES

**Je tape un doigt, lalala lala x2**

(Taper l'index dans son autre main sur le rythme de la chanson)

**Et si je veux, je peux en taper deux**

(Montrer les 2 doigts)

**Je tape deux doigts, lalala lala x2**

(Taper 2 doigts dans son autre main sur le rythme de la chanson)

**Et si je veux, je peux en taper trois**

(Montrer les 3 doigts)

**Je tape trois doigts, lalala lala x2**

(Taper 3 doigts dans son autre main sur le rythme de la chanson)

**Et si je veux, je peux en taper quatre**

(Montrer les 4 doigts)

**Je tape quatre doigts, lalala lala x2**

(Taper 4 doigts dans son autre main sur le rythme de la chanson)

**Et si je veux, je peux taper des mains**

(Montrer les 2 mains)

**Je tape des mains, lalala lala x2**

(Taper dans ses mains sur le rythme de la chanson)

**Et si je veux, je tape mon voisin**

(Montrer son voisin de droite)

**J'tape mon voisin, lalala lala x2**

(Taper - doucement - l'épaule du voisin sur le rythme de la chanson)

**Et si je veux, je peux m'arrêter là !**



SCAN ME

## ASTUCES

- Chaque couplet se termine sur la partie suivante du corps à taper : 4 doigts, une main, 2 mains, des pieds, son voisin...
- On peut jouer avec le rythme de la chanson en accélérant ou ralentissant.

# MAKÉ TOUMÉ PAPA

3+

## PAROLES

Maké toumé toumé papa  
 Maké toumé toumé pa  
 Maké toumé toumé papa  
 Maké toumé toumé pa

Toutou yé toutou é papa  
 Toutou yé toutou é pa  
 Toutou yé toutou é papa  
 Toutou yé toutou é pa

Yana yana yana hé  
 Yana yana yana hé



SCAN ME

## GESTES

**Maké tumé tumé pa(pa)** = faire comme si on secouait un checker

**Tutu yé tutu yé pa(pa)** = faire comme si on s'essuyait le dos avec une serviette

**Yana yana yana hé** = faire comme si on s'essuyait tout le bras de l'épaule à la main et sur le « hé » on lance les mains en avant

## ASTUCE

On peut jouer avec le rythme de la chanson en accélérant ou ralentissant.

## EPO I TAI TAI É

3+

## PAROLES

Epo i tai tai é  
 Epo i tai tai é  
 Epo i tai tai  
 Epo i touki touki  
 Epo i touki touki é



## GESTES

**Epo** = taper 2x sur les genoux  
**Tai Tai** = taper 2x dans les mains  
**É** = mettre les mains sur les épaules  
**Touki** = tapoter la tête avec les mains

## ASTUCES

- On peut jouer avec le rythme de la chanson en accélérant ou ralentissant.
- Chanson Maori (Nouvelle Zélande) qui semble signifier :  
 « Nous ne serons pas tristes, nous serons tout simplement heureux »

# NOUS AIMONS NOS MONTAGNES

3+

## PAROLES

Nous aimons nos montagnes, nos prairies et nos champs  
 Ooooooooooh Ho  
 Ho lala iti la ho lala youkou  
 Hou

Nous aimons nos montagnes, nos prairies et nos champs  
 Ooooooooooh Ho  
 Ho lala iti la ho lala youkou  
 Hou, Haaa

Nous aimons nos montagnes, nos prairies et nos champs  
 Ooooooooooh Ho  
 Ho lala iti la ho lala youkou  
 Hou, Haaa, Pchhhhh

Nous aimons nos montagnes, nos prairies et nos champs  
 Ooooooooooh Ho  
 Ho lala iti la ho lala youkou  
 Hou, Haaa, Pchhhhh, Ppppp



SCAN ME

## GESTES

**Nous aimons nos montagnes, nos prairies et nos champs** = Sur le rythme de la chanson, frapper sur ses genoux, puis sur les genoux du voisin de gauche puis sur ses genoux puis sur les genoux du voisin de droite et ainsi de suite

**Ooooooooooh Ho** = Frapper sur ses genoux et sur le dernier Ho, lever les mains en l'air

**Ho lala iti la ho lala youkou** = Taper sur ses genoux, puis dans les mains, puis les 2 pouces au-dessus des épaules 2x sur la même phrase

**Houuuu** = les mains sur le front comme pour regarder à l'horizon

**Haaa** = les mains sur le front paumes tournées vers l'extérieur

**Pchhhhh** = les mains tombant du front pour faire une vague

**Ppppp** = imiter le bruit d'un bisou

# BANJO

3+

## PAROLES

C'est un curieux bonhomme  
 Banjo il se nomme  
 B-A-N-J-O  
 B-A-N-J-O  
 B-A-N-J-O  
 Banjo il se nomme



SCAN ME

## GESTES

C'est une chanson que l'on va chanter plusieurs fois d'affilée.

- La première fois on la chante en entier.
- La seconde fois, sur la partie où on épelle BANJO, on va taper dans les mains sur le O sans le prononcer
  - B-A-N-J (clap)
  - B-A-N-J (clap)
  - B-A-N-J (clap)
- La troisième fois, on tapera dans les mains sur le J-O
  - B-A-N (clap) (clap)
  - B-A-N (clap) (clap)
  - B-A-N (clap) (clap)
- Et ainsi de suite, jusqu'à ce que toutes les lettres du B-A-N-J-O soient remplacées par des clappements de mains.

## ASTUCE

On peut aussi le faire à l'envers et retirer la première lettre du mot au lieu de la dernière : (clap) A-N-J-O ; (clap) (clap) N-J-O ; ...

# OUM CHALA

6+

## PAROLES

### Refrain

Oum ! Chala, chalala...  
 Oum ! Chala, chalala...  
 Oum ! Chala, chalala...  
 Chalala Oum... Et encore ! (Tous)



TEMPS 1

Oum ! Chala, chalala...  
 Oum ! Chala, chalala...  
 Oum ! Chala, chalala...  
 Chalala Oum... Et encore ! (Tous)



TEMPS 2

### Couplet

Hééé Maxime ! (Meneur)  
 Hééé Maxime ! (Groupe)  
 Qu'est-ce que tu fais !? (Meneur)  
 Qu'est-ce que tu fais !? (Groupe)  
 Tu fais.... (Tous)



## GESTES

À la fin du couplet, Maxime entame une gestuelle improvisée de son choix sur le refrain chanté par tous sur le temps 1.  
 Le groupe accompagne Maxime dans sa choré sur le temps 2.

Au couplet suivant, le meneur questionne une nouvelle personne du groupe : « Hééé Johanna ! »

L'activité se termine quand on le souhaite. Souvent, quand chacun est passé une fois...

## ASTUCE

Le meneur doit choisir, pour commencer, une personne qu'il sent bien à l'aise dans le groupe. Cela mettra les autres plus à l'aise.



## OH UN LÉLÉ !

3+

## PAROLES

Oh ! Un lélé ! (Meneur)  
 Oh ! Un lélé ! (Groupe)  
 Un lélé tika banga ! (Meneur)  
 Un lélé tika banga ! (Groupe)  
 Massa massa massa ! (Meneur)  
 Massa massa massa ! (Groupe)  
 Un lélé tika banga ! (Meneur)  
 Un lélé tika banga ! (Groupe)



## GESTES

Le meneur fait mine d'aller dans son nez et d'en sortir quelque chose, après l'avoir observé il commence la chanson.

**Oh ! Un lélé !**

Le meneur montre son trésor au groupe.

**Un lélé tika banga !**

Le meneur écarte les mains pour exposer la taille de son trésor au groupe.

**Massa massa massa !**

Le meneur tape 3 fois dans les mains de contentement.

**Un lélé tika banga !**

Le meneur lève les yeux et les bras au ciel comme s'il avait gagné.

Chaque phrase est systématiquement répétée par le groupe avec les gestes du meneur.

## ASTUCE

C'est un chant crescendo. Le meneur commence doucement, fait des gestes timides pour finir avec des hurlements et des gestes très exagérés.

# FACE À FACE

3+

## PAROLES

Face à face, je te passe ma main droite  
Pour dire bonjour

Face à face, je t'embrasse  
Car je m'en vais faire un tour

Dos à dos, je ne te vois plus  
Où es-tu ? Où es-tu ?

Dos à dos, je ne te vois plus  
Je crois que je t'ai perdu

Mais...



## GESTES

Par deux, face à face, effectuer les gestes induits par les paroles :

- se donner la main droite et l'agiter ;
- se faire la bise et tourner sur soi-même ;
- se placer dos à dos et mettre une main au-dessus des yeux pour « chercher » ;
- rester dos à dos et mimer un « temps pis » avec les bras.

**Mais...** = changer de partenaire et recommencer.

# LA CHASSE À L'OURS

3+

## PAROLES

On va à la chasse à l'ours (4x)  
 Et soudain, qu'est-ce qu'on voit ?  
 Un grand lac  
 On n' peut pas le contourner (2x)  
 On n' peut pas passer dessous (2x)  
 Va falloir le traverser !  
 Bloup, bloup, bloup

On va à la chasse à l'ours (4x)  
 Et soudain, qu'est-ce qu'on voit ?  
 Un immense désert  
 On n' peut pas le contourner (2x)  
 On n' peut pas passer dessous (2x)  
 Va falloir le traverser !  
 Fffff, fffff, fffff

On va à la chasse à l'ours (4x)  
 Et soudain, qu'est-ce qu'on voit ?  
 Une montagne  
 On n' peut pas la contourner (2x)  
 On n' peut pas passer dessous (2x)  
 Va falloir l'escalader !  
 Gnac, gnac, gnac

Il existe différentes versions de ce chant. Voici celle que nous te proposons...

On va à la chasse à l'ours (4x)  
 Et soudain, qu'est-ce qu'on voit ?  
 Une grande grotte, toute noire  
 Et dans la grotte ?  
 UN OURS  
 Haaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa !!!!

Viiite, on redescend de la montagne  
 Gnac, gnac, gnac  
 On retrace le désert  
 Fffff, fffff, fffff  
 Viiite, on retrace le lac  
 Bloup, bloup, bloup

On revient d' la chasse à l'ours (4x)



SCAN ME

## GESTES

**On va à la chasse à l'ours** = taper sur ses cuisses.  
**On n' peut pas le contourner** = entourer quelque-chose de fictif avec les bras.  
**On n' peut pas passer dessous** = faire descendre puis remonter les deux mains.  
**Bloup, bloup, bloup** = imiter la nage en brasse avec les bras.  
**Fffff, fffff, fffff** = imiter l'avancée dans le sable en faisant glisser les pied.  
**Gnac, gnac, gnac** = imiter l'ascension avec les bras.  
**Haaaaa !!!** = hurler en plaçant les mains sur les joues.  
**On revient d'la chasse à l'ours** = taper sur ses cuisses.

# LA DANSE DU SERPENT

3+

## PAROLES

C'est la danse du serpent  
 Qui a perdu sa queue  
 Il monte à la montagne  
 pour aller la chercher  
 Ne s'rais-tu pas ce petit bout  
 Que j'ai perdu ?  
 Wouuuuuuw !



## GESTES

Le groupe est installé debout en cercle.

Un membre du groupe est désigné comme la tête du serpent (un animateur ou un enfant).

Tous ensemble, ils chantent la chanson et sur la dernière syllabe de la chanson la tête du serpent s'arrête devant un participant. Ce participant passe en dessous des jambes de la tête du serpent et va s'accrocher derrière lui par les épaules.

Et ainsi de suite pour tous les autres participants.

L'idée est de former un seul et grand serpent tous ensemble.

## ASTUCE

Quand le groupe est nombreux, on peut faire plusieurs serpents.

# AMINAMINA WÉ

3+

## PAROLES

Aminamina wé-hé  
 Aminamina zangalewa  
 Aminamina wé-hé  
 Aminamina zangalewa

Et Jean-Ba\* il est zangalewa  
 Lewaa!  
 Et Jean-Ba\* il est zangalewa  
 Lewaa!  
 Ooooooh zangalewa!

\* Remplacer par les prénoms des participants



SCAN ME

## GESTES

Se balancer d'un pied sur l'autre en suivant le rythme.

Cette chanson est une sorte de dialogue entre l'animateur et le groupe :

- Animateur : « Et Jean-Ba il est Zangalewa »
- Le groupe en cœur avec une voix grave : « Lewaa ! »
- Animateur : « Et Jean-Ba il est Tangalewa »
- Le groupe en cœur avec une voix grave : « Lewaa ! »
- Tous ensemble : « Ooooooh zangalewa ! »

On recommence ensuite avec le prénom suivant.

## ASTUCE

Pour que ça ne dure pas trop longtemps, si le groupe est nombreux, l'animateur peut dire plusieurs prénoms à la fois :

« Et Jean-Ba, Tanguy, Adeline et Caroline ils sont Zangalewa »

# THÉMATISER UN CHANT

## DÉROULEMENT

- 1. Choisissez un chant dont l'air est populaire.**  
 Exemple : Frère Jacques, Au clair de la lune, Le furet, Le petit martien...  
**OU** encore plus facile : un chant dont les paroles sont répétées par les participants après l'animateur  
 Exemple : Tête, épaules et genoux, pieds, Et c'est le boum chikaboum, Dans mon pays d'Espagne...
- 2. Comptez le nombre de syllabes qui sont chantées par phrase du chant.**  
 Exemple : Frè-re-Ja-cques - frè-re-Ja-cques = 8  
 Dor-mez-vous - dor-mez-vous = 6
- 3. Choisissez des paroles sur votre thème en gardant le même nombre de syllabes et de répétitions.**  
 Exemple : Le-grand-chat-noir-le-grand-chat-noir = 8  
 D'la-sor-cière - D'la-sor-cière = 6
- 4. Ajoutez-y des gestes en lien avec les paroles.**  
 Exemple : Mains sur la tête en oreilles de chat  
 Dos vouté et mains crochues
- 5. Apprendre le chant au groupe.**  
 En articulant bien et en chantant d'abord lentement, répétez la 1<sup>e</sup> phrase avec les enfants, puis la 1<sup>e</sup> et la 2<sup>e</sup>, puis depuis le début jusqu'à la 3<sup>e</sup> et ainsi de suite, pour que chacun le connaisse.  
 Enfin, ajoutez les gestes.

**BON AMUSEMENT !**

# FICHES PRATIQUES

MINIS

D é F I S



# L'ALPHABET HUMAIN

8+



MIN. 6

## MATÉRIEL

Aucun

## DÉROULEMENT

Les participants vont avoir 5 minutes pour se coordonner et présenter **uniquement avec leur corps** le mot proposé par l'animateur.

Ce qui est permis :

- La vue peut être aérienne ou horizontale.
- Plusieurs participants peuvent former une seule lettre.

Une contrainte : tous les participants doivent apparaître dans le mot.

**Une variante** : présenter l'alphabet complet en 4 minutes !

# LA COURSE AUX COULEURS

3+



MIN. 6

## MATÉRIEL

Aucun

## DÉROULEMENT

Au signal, les participants auront 20 secondes pour toucher un objet de la couleur proposée par l'animateur.

Des contraintes :

- Les participants doivent rester dans la zone définie.
- Ce que les participants touchent ne peut pas être sur eux-mêmes.





# LE BALLON DE PLAGE

## MATÉRIEL

Un ballon de plage

## DÉROULEMENT

Les participants se répartissent sur le terrain.

Ils ont en leur possession un ballon de plage.

**Le but est de se faire un maximum de passes avec le ballon en respectant les consignes données.**

Ce qui est permis :

- Récupérer le ballon avec n'importe quelle partie de son corps.
- Le ballon peut faire des rebonds sur des objets qui l'entoure (mais cela ne compte pas comme une passe).
- Les participants s'installent comme ils le souhaitent sur le terrain.

Les contraintes :

- Le ballon ne peut pas toucher le sol.
- Un participant ne peut pas toucher la balle deux fois consécutivement.
- Tous les participants doivent toucher le ballon au moins une fois pour que le comptage soit validé.
- Le ballon doit toujours être en mouvement (un participant ne peut pas l'arrêter dans ses mains).

Si une des contrainte n'est pas respectée, le comptage recommence à zéro

8+



# LE MAÎTRE DU TAPIS

## MATÉRIEL

Autant de chaises que de participants

## DÉROULEMENT

Dans un espace délimité (le tapis volant), chaque participant s'assoit sur une chaise de manière à occuper l'espace de manière équilibrée.

Un participant se lève et « sort » du jeu : il est le maître du tapis !

Au signal, le maître du tapis essaie de s'asseoir sur une chaise laissée vide, les autres participants devant s'organiser pour l'empêcher.

Consignes :

- Le maître du tapis est cool, il ne court pas.
- On ne peut pas toucher le maître du tapis.
- Les chaises ne peuvent pas être déplacées.
- Il est interdit de s'asseoir sur la chaise qu'on vient de quitter.

8+



# LA SALADE DE MAINS

## MATÉRIEL

Une table

## DÉROULEMENT

**Il s'agit de faire passer une énergie invisible de main en main.**

Debout autour d'une table, chaque participant dépose à plat sa main droite sur la table puis place à plat sa main gauche « sous le bras droit de son voisin de gauche ».

On obtient ainsi une salade mains qui ne peuvent plus bouger sans énergie.

L'énergie se visualise par une main qui se lève et retombe en tapant la table.

Consignes :

- On désigne le sens de circulation de l'énergie et celui qui la lance.
- Les mains doivent se lever successivement dans l'ordre de leur position sur la table.
- Si une main fait le choix de taper 2x sur la table, l'énergie change de sens.
- Si une main se lève au mauvais moment... ou tarde à se lever, elle quitte la table (derrière le dos). Les mains doivent rester croisées malgré cela.



# COALA

a.s.b.l.

Centre d'Organisation et d'Animation de Loisirs Actifs

Organisation de jeunesse pluraliste active dans le secteur **ATL-extrascolaire** au sens large, COALA prône des animations récréatives (récréatives, créatives et actives) dans un cadre **bientraitant**.

Outre l'organisation d'**animations** et de **formations**, COALA défend la **place de l'enfant** au sein du secteur de la **jeunesse**.

## SECRETARIAT GÉNÉRAL

(siège social)

Rue du Rivage, 10 - 1300 Wavre

010 22 44 49 - [info@coala.be](mailto:info@coala.be)

ANDENNE – BOTASSART – DINANT – FERNELMONT – GEMBLoux – GESVES – OHEY – PERWEZ – WAVRE

Avec le soutien de



Membre de



COALA.BE