

# LE BÂTON D'HÉLIUM

Brise-glace, Cohésion de groupe

Il s'agit d'un jeu coopératif où les participants doivent se coordonner pour faire descendre un bâton léger.

Activité très intéressante pour un groupe qui sera amené à travailler ensemble sur plusieurs sessions de travail, fait en même temps office d'energizer.



20 par bâton maximum



5 min



1 à 2 bâtons légers  
(type carton qui reste  
une fois un rouleau de  
papier cadeau utilisé, à  
scotcher pour en faire  
une tige)



Présentiel

## Détails du brise-glace

Tous les participants portent, sur le bout des index, une tige longue et légère (en plastique souvent – on peut aussi simplement faire un long rouleau de papier kraft). Le but ? La descendre tous ensemble et la poser au sol de manière horizontale. Cela vous semble idiot ? C'est que vous n'avez pas essayé ! Spontanément, la tige va monter, monter, monter... D'où son nom "bâton d'hélium". Les participants vont donc apprendre à se faire confiance et se coordonner.

Ce format permet de faire vivre une expérience de coopération par le corps et pas seulement par la tête.

0. Se munir d'un bâton long et fin (plus le bâton est léger, plus l'exercice est délicat)

1. Demander aux participants de se mettre côte à côte et/ou face à face avec le bâton posé sur leurs index respectifs

2. Demander aux participants de faire descendre ensemble le bâton jusqu'au sol sans jamais perdre le contact de leurs doigts avec le bâton

3. Echanger sur l'exercice

## Astuces

Possibilité de faire 2 groupes pour renforcer la cohésion si les participants sont ensuite amenés à travailler en sous-groupe, et lancer un challenge : le groupe qui réussit en premier !