

Le saut de la confiance

But : Fais entièrement confiance à tes amis

Âge : À partir de 11 ans

Durée : 20 minutes en moyenne

Nombre de participants : À partir de 9

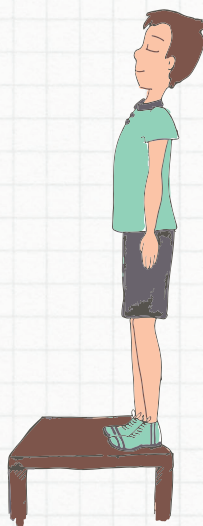
Matériel : Des tapis, des coussins...
Une table

PRÉPARATION :

Place une table et dégage la zone tout autour de celle-ci. Dispose des tapis, des coussins... sur et autour de la zone de chute.

DÉROULEMENT :

1/ Aligne huit personnes au minimum, face à face, sur deux rangées. Celles-ci se tiennent par les mains en face à face en vue de réceptionner un de leurs camarades qui se laisse tomber en arrière dans leurs bras depuis le haut d'une table.



2/ Tous les protagonistes se concentrent, puis lorsque le participant est prêt à se laisser tomber, il crie « Prêt ! ». Les personnes chargées de le réceptionner répondent « OK ! ». Le participant peut alors dire « Je tombe ! » et se laisser tomber dans les bras de ses camarades ou « Je descends ! » s'il renonce.



ON COGITE, ON DISCUTE : Seule la confiance permet de franchir le pas. Cet exercice a-t-il été facile ou difficile pour toi ? Qu'as-tu ressenti en le faisant ?