

10 Icebreakers & Jeux Pédagogiques Prêts à Copier

Le guide pratique d'animation pour démarrer fort, dynamiser vos sessions et maximiser l'engagement des apprenants adultes en présentiel comme en distanciel.

⚡ Le Mantra Pédagogique Adaliance

« On ne transmet pas seulement un savoir, on fait vivre une expérience d'apprentissage. Un icebreaker réussi ne sert pas à meubler : il désamorce les tensions, crée la sécurité psychologique et installe immédiatement une dynamique de groupe propice à la mémorisation active. »

Partie 1 : 5 Icebreakers d'Accueil

- 01. Le Photolangage des Attentes
- 02. Les 2 Vérités et 1 Mensonge Pro
- 03. L'Objet Mystère Métier
- 04. La Carte Météo du Jour
- 05. L'Arbre aux Attentes et Craintes

Partie 2 : 5 Energizers & Jeux

- 06. Le Quiz Croisé en Binômes
- 07. Le Jeu des Cartes Contraintes
- 08. Le Blason d'Équipe
- 09. Le Débat Mouvant Pédagogique
- 10. Le Speed-Geeking Flash

Mention Qualité : Adaliance est certifié Qualiopi au titre de la catégorie d'action suivante : actions de formation. Ce kit est conçu conformément aux exigences d'ingénierie pédagogique et d'évaluation continue des acquis.

5 Icebreakers Incontournables pour Démarrer une Session

ACCUEIL & DÉBUT DE JOURNÉE

01 Le Photolangage des Attentes

15 min

6 à 15 pers.

Présentiel & Distanciel

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Permettre à chaque participant d'exprimer son état d'esprit initial et ses attentes sans filtre grâce au détour par l'image.

MATÉRIEL & SUPPORT

Jeu de 30 à 50 photos variées étalées sur table (ou tableau blanc Miro / Klaxoon en distanciel).

CONSIGNES & DÉROULÉ

1. Disposer les images au centre de la salle.
2. Chaque participant choisit en silence 1 photo qui représente sa vision du thème ou son humeur du matin.
3. Tour de table : chacun présente son image et justifie son choix en 60 secondes maximum.

Conseil du Formateur Adaliance

« Notez les mots-clés prononcés sur un paperboard : cela constitue votre première cartographie des attentes à réinvestir en clôture. »

02 Les 2 Vérités et 1 Mensonge Professionnel

15-20 min

6 à 12 pers.

Présentiel & Distanciel

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Découvrir les expertises, expériences atypiques et compétences du groupe sous un angle ludique et interactif.

MATÉRIEL & SUPPORT

Feuille individuelle, stylos ou bloc-notes digital partagé (tchat / sondage).

CONSIGNES & DÉROULÉ

1. Chaque apprenant prépare 3 affirmations sur son parcours professionnel (2 vraies, 1 fausse mais crédible).
2. À tour de rôle, le participant lit ses 3 affirmations à voix haute.
3. Le groupe vote pour débusquer le mensonge avant que le participant ne révèle la vérité.

Conseil du Formateur Adaliance

« Encouragez les anecdotes liées aux réussites ou apprentissages métiers : cela valorise la richesse d'expérience présente en salle. »

03 L'Objet Mystère Métier

10-15 min

5 à 12 pers.

Présentiel & Distanciel

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Symboliser son quotidien professionnel ou son principal défi à travers un objet concret de son environnement.

MATÉRIEL & SUPPORT

Objets du quotidien (sac, bureau, clés, carnet, tasse, smartphone, badge).

CONSIGNES & DÉROULÉ

1. Demander à chaque participant de saisir un objet à sa portée.
2. Chacun présente son objet en expliquant la métaphore : « Cet objet représente mon rôle car... » ou « Cet objet symbolise mon défi du moment car... ».

Conseil du Formateur Adaliance

« Idéal en classe virtuelle pour connecter les apprenants à leur espace physique et briser la barrière de l'écran. »

Fin du Brise-Glace & Premier Energizer

ACCUEIL & ANCRAGE

04 La Carte Météo du Jour

10 min

Tous effectifs

Présentiel & Distanciel

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Mesurer la disponibilité mentale, la charge émotionnelle ou la fatigue du groupe dès les premières minutes.

MATÉRIEL & SUPPORT

Tableau papier avec 4 pictogrammes : Grand Soleil, Éclaircies, Brouillard, Orage.

CONSIGNES & DÉROULÉ

1. Afficher la météo et inviter chaque apprenant à apposer son prénom ou un post-it sur la zone correspondante.
2. Proposer un mot d'explication facultatif et bienveillant pour chaque situation.

Conseil du Formateur Adaliance

« Cet exercice permet d'ajuster le tempo de votre animation si la météo globale indique une surcharge mentale matinale. »

05 L'Arbre aux Attentes et Craintes

15-20 min

8 à 15 pers.

Présentiel & Distanciel

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Cadrer les objectifs réels, purger les craintes liées à la formation et clarifier le contrat pédagogique initial.

MATÉRIEL & SUPPORT

Schéma d'arbre dessiné sur paperboard, post-its verts (attentes) et post-its jaunes (craintes).

CONSIGNES & DÉROULÉ

1. Les participants rédigent 1 attente majeure sur post-it vert et 1 crainte sur post-it jaune.
2. Collage des verts dans le feuillage (à récolter) et des jaunes aux racines (ce qui freine).
3. Analyse collective et confirmation du périmètre de la session.

Conseil du Formateur Adaliance

« Rapprochez les craintes exprimées des modules spécifiques du programme pour sécuriser l'auditoire. »

06 Le Quiz Croisé en Binômes (Inter-Challenge)

15 min

Binômes

Post-Séquence Théorique

OBJECTIF PÉDAGOGIQUE

Mobiliser la mémoire de travail et consolider les acquis après un bloc de contenu dense.

MATÉRIEL & SUPPORT

Fiches de questions / réponses rédigées par les binômes.

CONSIGNES & DÉROULÉ

1. En binôme, les apprenants conçoivent 3 questions précises sur le chapitre qui vient de se terminer.
2. Chaque binôme défie un autre binôme en lui posant ses questions.
3. Débriefing collectif des réponses et clarification des notions complexes par le formateur.

4 Jeux Pédagogiques pour Réactiver l'Attention

ENERGIZERS & ATELIERS

07 Les Cartes Contraintes

⌚ 20-25 min

OBJECTIF

Tester l'adaptabilité et le transfert de compétences en situation d'imprévu opérationnel.

DÉROULÉ & CONSIGNES

1. Étude de cas standard en sous-groupes.
2. À mi-parcours, distribution d'une carte contrainte aléatoire (« Budget -50% », « Délai 24h »).
3. Adaptation flash de la solution.

08 Le Blason d'Équipe

⌚ 20 min

OBJECTIF

Créer une identité collective forte avant un travail de sous-groupe ou projet fil rouge.

DÉROULÉ & CONSIGNES

1. Remplir un blason en 4 quadrants (Devise, Force, Défi commun, Règle d'or).
2. Restitution flash de 90 secondes par équipe pour sceller l'engagement mutuel.

09 Le Débat Mouvant

⌚ 15 min

OBJECTIF

Relancer l'énergie physique après le déjeuner et confronter les postures sur un sujet clé.

DÉROULÉ & CONSIGNES

1. Affirmation provocatrice énoncée par le formateur.
2. Déplacement physique immédiat (D'accord / Pas d'accord).
3. Débat argumenté de 3 minutes pour convaincre.

10 Le Speed-Geeking Flash

⌚ 25 min

OBJECTIF

Diffuser un maximum de cas réels, d'outils et de retours d'expérience en un temps record.

DÉROULÉ & CONSIGNES

1. 3 à 4 stands avec 1 porteur fixe et auditeurs tournants.
2. Pitch de 5 min + 2 min de questions.
3. Rotation au signal sonore et synthèse finale.

Matrice d'Aide au Choix : Quel Jeu pour Quel Moment ?

[GUIDE RAPIDE FORMATEUR](#)

N° & Jeu	Moment Clé	Durée	Modalité	Objectif Majeur
01. Photolangage	Ouverture	15 min	Présentiel & Distanciel	Désamorcer le stress et sonder les attentes réelles
02. 2 Vérités 1 Mensonge	Ouverture	20 min	Présentiel & Distanciel	Valoriser les compétences et l'expérience du groupe
03. Objet Mystère	Ouverture	15 min	Présentiel & Distanciel	Ancrer la formation dans la réalité concrète du poste
04. Carte Météo	Accueil matin	10 min	Tous formats	Évaluer la disponibilité émotionnelle et l'énergie
05. Arbre aux Attentes	Cadrage initial	20 min	Tous formats	Purger les craintes et sécuriser le contrat pédagogique
06. Quiz Croisé	Post-théorie	15 min	Binômes	Consolider la mémoire de travail et ancrer les concepts
07. Cartes Contraintes	Milieu de journée	25 min	Sous-groupes	Tester l'agilité et la résolution de cas dégradés
08. Blason d'Équipe	Avant atelier	20 min	Sous-groupes	Souder l'équipe et aligner les règles de coopération
09. Débat Mouvant	Post-déjeuner	15 min	Présentiel / Distanciel	Casser la torpeur post-repas et confronter les pratiques
10. Speed-Geeking	Clôture / Bilan	25 min	Tous formats	Maximiser le partage d'expérience et de pépites métiers

Passez à la Vitesse Supérieure avec la Formation de Formateurs

Vous formez des adultes en entreprise ou souhaitez professionnaliser vos formateurs internes ? Découvrez nos parcours d'ingénierie pédagogique, d'animation ludo-pédagogique et de conception sur-mesure.

[Découvrir la Formation de Formateurs Adaliance →](#)

Ingénierie Sur-Mesure

Conception de parcours adaptés à vos référentiels métiers internes.

Conformité Qualiopi

Actions de formation certifiées et éligibles aux OPCO.

Contact Expert

adaliance.com • contact@adaliance.com