



FEVRIER 2025

ANIMATION SPIRITUELLE POUR  
LA BRANCHE ROUTE

TICKET GILWELL

MÉSANGE / AUXANE BOLANZ

[mesange.scout@gmail.com](mailto:mesange.scout@gmail.com)

## Table des matières<sup>1</sup>

Introduction et but de ce ticket .....	2
Méthodologie de travail.....	3
Tableau de résumé des activités .....	5
Bibliographie .....	5
Catalogue des activités.....	5
01 Musée naturel.....	6
02 Compter ensemble .....	8
03 Ma vie dans un arbre.....	12
04 Tour de Fröbel.....	15
05 Offrir et recevoir.....	20
06 Bien-être en bonne compagnie .....	22
07 Sans compter .....	31
08 Course de billes.....	33
09 Scouts, nous nous engageons .....	35
10 Toile d'araignée.....	38
11 Course aux bougies .....	40
12 Oser avancer.....	42

## Introduction et but de ce ticket

L'animation spirituelle (abrégé anispi) est le terme général pour parler des toutes les activités par lesquelles le rapport au spirituel, la réflexion, est encouragé dans le scoutisme. Ces activités sont adaptées à chaque branche, et font découvrir toujours plus le scoutisme et soi-même. Pour les guides et routiers, l'anispi est axée sur la réflexion personnelle et s'accomplit lors de la veillée route. Dans l'animation des autres branches, les activités sont plus variées mais permettent tout de même de la réflexion en restant amusantes.

En tant que guide ou routier, on peut cependant avoir envie de vivre autre chose que la veillée route, tout en gardant le rapport au spirituel d'une anispi. Pour mon ticket Gilwell, j'ai donc décidé de créer un catalogue d'activités d'anispi pour la branche Route.

Le but de ce catalogue est de fournir 12 activités complètes pour encourager la réflexion dans la branche Route. Chacune de ces activités met en avant la réflexion autour d'une ou plusieurs valeurs scout, et propose une introspection plus ou moins approfondie sur ces thématiques. Le canevas

---

<sup>1</sup> Je possède les droits sur la photo de couverture, que j'ai prise lors d'un camp d'été en 2024.

utilisé est inspiré du cadre Jeunesse et Sport, pour que ces activités puissent, au besoin, être intégrées à un camp de maîtrise.

Les activités sont variées dans leur contenu, mais aussi dans leurs formes et leur implication émotionnelle. Pour faciliter le choix des activités, le tableau ci-dessous résume entre autres le temps nécessaire, le nombre de personnes pouvant participer, le type de terrain prévu, le matériel et la mise en place à faire en avance. Ceci permet de rapidement identifier quelle activité pourrait convenir sans avoir à lire tous les descriptifs. De manière générale, il faut entre 45 minutes et 1 heure 15 minutes pour chaque activité, et elles peuvent être faites avec 5 à 20 participant-e-s.

## Méthodologie de travail

Pour écrire ces 12 activités, je me suis inspirée de nombreuses ressources disponibles en ligne (voir la bibliographie ci-dessous). Les sources principales sont : le classeur de la formation *Voilà Vaud*, les activités de sens (sensation) de *Les Scouts*, et les activités de *La Toile Scoute*. Cependant, aucune de ces ressources n'a d'anspi prévues pour la branche Route, d'où l'utilité de ce ticket.

Il existe d'autres ressources que j'ai consultées, sans les utiliser directement, tel que les fiches de veillée route du *VKP*, et le ticket de Mogli et Falk, aussi fini en 2025, qui proposent un guide de discussion sur les relations (à soi, à son corps, aux autres, à son environnement, au spirituel) pour un camp de route. Cependant, ces documents sont tous en allemand et ne correspondent pas exactement à ce que j'ai fait.

Lors de l'élaboration des activités, j'ai été amenée à me poser de nombreuses questions, dont voici un aperçu :

Pourquoi est-ce que la seule ansipi pour la branche Route, c'est la veillée route ?

Le contenu des ansipi est adapté à chaque branche, proposant des réflexions graduellement plus travaillées et complexes. Les réflexions proposées lors d'une veillée route sont généralement très personnelles, introspectives, et demandent une certaine expérience. Dans l'idée du développement progressif des ansipi, il est donc compréhensible que la veillée route soit la forme idéale pour mettre en place des réflexions personnelles.

Est-ce que c'est vraiment pertinent de faire ce catalogue d'activités, puisqu'il n'entre pas vraiment dans la définition d'autoréflexion de l'anispi pour la branche Route ?

Je pense que si la veillée route est aussi adaptée à la réflexion personnelle et est donc la base des anispi de la branche Route, il n'en est pas moins que n'importe quelle activité qui proposerait une réflexion sur soi et son scoutisme peut tout à fait être pertinente. J'ai donc fait attention à mettre, à la fin de chaque activité, des pistes pour des discussions en groupes ou des réflexions individuelles. Ce sont ces ouvertures, après l'expérimentation sur la ou les valeurs mobilisées, qui permettent d'en retirer quelque chose de positif pour chacun et chacune.

Que choisir comme thématiques pour mes activités, et pourquoi ?

Pour encourager la réflexion spirituelle en lien avec les scouts, baser mon travail sur les valeurs importantes du scoutisme permet de proposer des thèmes variés mais pertinents à chaque activité. Elles sont donc basées et amènent à faire réfléchir à différentes valeurs et à comment elles se reflètent dans la vie de chacun et chacune. Une maîtrise qui souhaite organiser une activité spirituelle peut choisir une valeur à travailler selon ses besoins et envies.

Pour avoir une base de travail, j'ai créé une liste de valeurs (non-exhaustive) en allant sur différents sites internet en français de mouvements scouts, et en compilant par ordre alphabétique tous les résultats trouvés. En gras, celles qui sont traitées dans mes activités : accueil, autonomie, **bienveillance**, **bravoure**, cohérence, **collaboration**, **confiance**, **créativité**, critique, économe, **égalité**, **engagement**, **entraide**, fraternité/sororité, **générosité**, honnêteté, **justice**, liberté, loyauté, optimisme, ouverture, **partage**, **persévérance**, **respect de soi**, **respect de la nature**, **respect des autres**, responsabilité, **service**, sociabilité, **solidarité**, tolérance

Dans quel ordre classer les activités ?

Pour faciliter la recherche selon le type, les activités sportives (SC) sont toutes mises à la fin du catalogue.

## Tableau de résumé des activités

N°	Type	Valeur	Durée	Lieu	Nombre de participant-e-s	Implication émotionnelle	Matériel	Préparation en avance
01	AC	Respect de la nature, créativité	1h à 1h30	Forêt	Dès 4 personnes	Faible	Bricolage (facile d'accès)	Rien
02	AC	Solidarité	45 min	Intérieur	6 à 18 pers	Faible	Impressions	Rapide
03	AC	Respect de soi	45 min	A table	Libre	Forte	Impressions	Rien
04	AC	Collaboration	40 min à 1h20	Au sec	10 à 24 pers	Faible	Ficelle et élastiques	~ 15 min ou rien
05	AC	Partage	45 min à 1h	Intérieur	6 à 14 pers	Moyenne	Papier cadeau	Rien
06	AC	Confiance, respect de l'autre, bienveillance	1h20	Intérieur	Libre	Forte	Beaucoup	~ 15 minutes
07	AC	Générosité	45 min + temps avant l'activité	Intérieur	7 à 16 pers	Moyenne	De quoi écrire, poster kraft	Superviser le temps avant
08	AC	Egalité, justice	40 min	Au sec	Dès 6 pers	Moyenne	Bricolage, billes	Rapide
09	AC	Engagement, service	1h	A table	Dès 7 pers	Faible	Impressions	Rien
10	SC	Entraide	1h15	Parc	6 à 12 pers	Moyenne	Ficelle/corde	~ 20 min
11	SC	Persévérance	45 min	Forêt	Dès 4 pers	Moyenne	Bougies	Rapide
12	SC	Bravoure, courage	Minima 1h	Forêt	4 à 16 pers	Forte	Selon les postes	~ 30 min

## Bibliographie

Liste non-exhaustive, par ordre alphabétique des sites internet, de ressources existantes concernant l'animation spirituelle et de bases de données utilisées pour créer mes activités.

- 5 dossiers d'animation spirituelle, en français → [hajk.ch](http://hajk.ch)
- Activités proposées par les *Scouts et Guides de France* → [latoilescoute.net](http://latoilescoute.net)
- Activités Sensations de *Les Scouts* (BE) → [lesscouts.be](http://lesscouts.be)
- La page concernant l'animation spirituelle du MSdS → [pfadi.swiss/anispi](http://pfadi.swiss/anispi)
- La page concernant les valeurs du scoutisme du MSdS → [pfadi.swiss/valeurs](http://pfadi.swiss/valeurs)
- Un portail développé par des scouts catholiques alémanique, non traduit, qui propose des pistes de réflexion pour animer des veillées routes → [vkp.ch](http://vkp.ch)
- La page de *Voilà Vaud* concernant les activités proposées → [voila-vaud.ch](http://voila-vaud.ch)
- Le Ticket de Mogli et Falk (Gilwell 2025) → espace téléchargement MSdS

## Catalogue des activités

Pages suivantes

01 – AC		Musée naturel	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	1h à 1h30	Minimum 4, jusqu'à ~ 10 puis faire des groupes	Forêt, ou autre lieu où la nature est bien présente
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne (puis 1 pour chaque groupe pour la partie 3)		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Fiche 'Sensation' de <i>Les Scouts</i> (BE) : <a href="#">Le musée sauvage</a>		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Découvrir un environnement sous un nouvel angle, se réjouir de ce qui est beau		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chacun et chacune puisse participer d'au moins une œuvre au musée collectif		
<b>Valeur</b>	Respect de la nature, créativité		

Durées :	Programme :
5 minutes	<p><u>Début de l'activité</u>, explication du but/concept : découvrir la nature qui nous entoure et l'apprécier sous différentes formes (détails et globalité)</p> <p>Pour mettre en valeur la nature, on va utiliser un cadre et créer des œuvres d'art pour faire, ensemble, un musée → à l'aide d'un cadre déjà fait, faire un exemple avec par exemple une main, qui est donc mise en valeur quand regardée à travers le cadre. Elle devient une œuvre d'art.</p>
10 à 35 minutes	<p><u>Première partie : Bricolage d'un cadre</u> A adapter selon les intérêts des participant-e-s : prévoir plus ou moins de temps et un bricolage plus ou moins complet (attention au matériel nécessaire)</p> <p>Chacun-e fabrique son propre cadre (personnalisé) durant cette partie.</p> <p>Tailles, formes, décorations, manière de tenir, ... Méthode : cartons/papier avec un trou au milieu, fabrication en bouts de bois, utilisation des mains (décorer) [prendre les photos en duo] Possibilité d'utiliser des éléments ramassés au sol, mais attention à respecter la nature (ne pas couper des branches juste pour créer le cadre)</p> <p>Prévoir assez de temps pour que chacun et chacune puisse exprimer sa créativité.</p>
15 minutes	<p><u>Deuxième partie : Recherche d'œuvre</u> Seul-e, chacun et chacune se promène dans les alentours en regardant l'environnement à travers son cadre. Changer de perspective en le tenant près ou loin de ses yeux. Durant l'exploration de la nature, chaque personne choisit 1 à 3 endroits encadrés qui lui plaisent particulièrement et qui deviennent donc une œuvre d'art.</p>
20 minutes	<p><u>Troisième partie : Visite du musée</u> Cette partie peut se faire en plus petits groupes (selon le nombre de participant-e-s), éviter d'avoir des groupes de plus d'une dizaine de personnes, car il devient difficile de correctement voir toutes les œuvres d'arts</p> <p>Chacun et chacune présente son/ses œuvres d'art (par forcément toutes à la suite, faire en fonction des lieux). Expliquer pourquoi l'élément mis en valeur a été choisi, le cadrage, l'attention portée aux détails ou aux changements possibles de l'œuvre (rivière qui coule).</p> <p>Possibilité de prendre des photos pour garder une trace du musée (moins éphémère, peut créer des discussions dans le temps)</p>

10-15 minutes	<p><b>Fin : Clôture de l'activité</b> Poser des questions et engager la discussion (pas d'obligation à participer, mais il est intéressant que chacun et chacune réfléchisse) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelles œuvres as-tu trouvées jolies/aimées ? Pourquoi particulièrement celles-ci ?</li> <li>- Comment est-ce que tu as choisis la ou les œuvres que tu as présentées ? Est-ce qu'elles se ressemblent entre elles (les œuvres présentées par une personne) ?</li> </ul> <p>Grâce au cadre, de simple choses auxquelles on ne fait pas forcément attention peuvent être mises en valeur et devenir des œuvres d'art. L'art est subjectif, mais j'espère qu'à travers cette activité, chacun et chacune a eu la possibilité de mettre l'accent sur une partie de la nature qu'elle a (re-)découverte et appréciée. La nature change et évolue au fil des saisons notamment,</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilisation des ciseaux → Ne pas jouer avec, se souvenir que ce sont des outils</li> <li>- Appréciations différentes des œuvres d'art → Chacun et chacune est libre de présenter n'importe quelle œuvre d'art qu'il aura choisie, tout le monde n'est pas obligé d'apprécier, mais chacun·e est tenu·e d'être ouvert·e d'esprit et de rester dans la bienveillance</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	
/	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Base du cadre (carton, feuille de papier, morceaux de bois, ...) → 1 par participant·e·s</li> <li>- Colle, ficelle → en quantité suffisante pour que chacun et chacune puisse décorer son cadre</li> <li>- Du bric à brac pour décorer les cadres, par exemple des journaux avec images, des perles, des stylos de couleur</li> <li>- Ciseaux → ~ 1 paire pour 3 participant·e·s</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant·e·s doivent avoir :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habits adaptés pour être dehors</li> </ul>	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
/	
<b>Annexe(s) :</b>	/

02 – AC		Compter ensemble	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	45 minutes	6 à 18 personnes	Intérieur
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Jeu de société <a href="#">Kéblo</a> Activité du classeur Voilà : <i>Echanges</i> (en annexe)		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Encourager la solidarité en vivant ensemble des contraintes		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	En groupe, arriver à compter jusqu'à 20 avec au moins 6 contraintes		
<b>Valeur</b>	Solidarité		

Durées :	Programme :
15 minutes	<p><u>Première partie (optionnelle) :</u>            Tout le monde ensemble            Expliquer les règles : sans parler, le but est de réunir 10 billets d'une même couleur (motif) en faisant des échanges les uns avec les autres            Distribuer les enveloppes, et lancer le jeu            Lorsque quelqu'un arrive à avoir une collection complète, iel peut venir l'échanger contre un tirage au hasard d'un numéro et d'une contrainte (pour le jeu suivant)            Au final, tout le monde devrait avoir une collection complète. Lors que tout le monde a un numéro et une contrainte, passer à la suite.</p>
20 minutes	<p><u>Deuxième partie :</u> Compter ensemble jusqu'à 20            Par groupe de 6 à 8 personnes, pas besoin que les groupes fassent tous la même taille            Se mettre en cercle (assis)            Compter jusqu'à 20 l'un-e après l'autre dans le sens du cercle, et chaque fois qu'on réussit, on ajoute une contrainte supplémentaire à la place d'un chiffre. Tout le monde doit faire la contrainte en même temps à la place du numéro associé.</p>
10 minutes	<p><u>Fin :</u>            Comment s'est passé cette activité pour vous ? Comment vous êtes-vous senti-e de devoir faire avec lorsque quelqu'un avait une contrainte plutôt qu'un numéro ? Et dans l'autre position, que les gens fassent avec vous ?</p> <p>Durant la première partie, tout le monde peut arriver à collecter 10 billets de la même couleurs, et plus on est solidaire et on s'entraide, plus ça va vite. Est-ce que, en tant que groupe, vous avez été solidaire ?</p> <p>Ouvrir la discussion : Est-ce qu'être solidaire, c'est difficile/facile ? Donner des exemples.</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	/
<b>Variante(s) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une fois que tous les groupes ont fini la partie deux, pour plus de challenge, mettre tout le monde ensemble et essayer de faire le tour avec toutes les contraintes (attention à bien les expliquer à tout le monde avant le début du comptage). Pour encore plus de challenge, compter à l'envers.</li> </ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Billets de couleurs, à faire ou à imprimer et découper</li> <li>- Contraintes et numéro, à faire ou à imprimer et découper</li> <li>- Enveloppes, 1 par personne</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
/	

**Préparation en amont (par la personne qui anime) :**

- Préparer les billets pour la première partie, et les mettre dans les enveloppes : 10 billets de chaque couleur, 1 couleur par personne (possibilité d'utiliser des feuilles de différentes couleurs découpée à la place des billets à imprimer en annexe). Mettre une variété de billets dans une enveloppe, mais pas besoin que les enveloppes soient toutes les mêmes.
- Préparer les cartes de contraintes et les cartes de numéros

**Annexe(s) :**

1. Contraintes et numéros à imprimer
2. Billets de couleurs à imprimer
3. Fiche Voilà *Echanges*

Annexes :

1. Contraintes et numéros

2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19

Faire un petit saut sur place	Applaudir le nombre de fois que le numéro remplacé	Faire un tour sur soi-même	Echanger de place avec une personne aléatoire	Faire un bruit d'animal (pas deux fois le même)	Faire un temps de silence
Bipper le numéro	Mimer un éléphant	Dire le résultat de : Numéro x 7	S'incliner	Croiser les bras	Dire une couleur (pas deux fois la même)
Changement de sens après avoir dit le numéro	Indiquer le nombre avec les doigts	Faire un cœur avec ses doigts	Garder le silence	Inverser avec le 6 (ou sa contrainte)	Chanter le nombre

2. Billets de couleurs (18 couleurs/motifs, 10 billets par couleur)

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
O	O	O	O	O	O	O	O	O	O
V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣	♣
+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
S	S	S	S	S	S	S	S	S	S
!	!	!	!	!	!	!	!	!	!
?	?	?	?	?	?	?	?	?	?
&	&	&	&	&	&	&	&	&	&
*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
@	@	@	@	@	@	@	@	@	@
#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
ç	ç	ç	ç	ç	ç	ç	ç	ç	ç
§	§	§	§	§	§	§	§	§	§
~	~	~	~	~	~	~	~	~	~

### 3. Fiche d'activité Voilà *Echanges*

# Echanges



## Objectifs

- Favoriser la solidarité et la communication au sein du groupe.
- Développer la communication non-verbale.
- Encourager le respect et l'écoute des autres.

## Participants

Age : 9 - 12 ans.

Nombre : 10 à 20 participants.

## Durée

Environ 30 minutes pour le jeu.

15 à 20 minutes pour la discussion.

## Matériel

Préparatifs : nécessitent un peu de temps.

- Autant de sortes de jetons que de participants : compter 10 jetons de chaque sorte.
- Autant d'enveloppes que de participants.
- Une table où sont déposés une trentaine d'objets que les enfants pourront acheter avec leurs jetons.

## Déroulement

— **Introduction :** Le but du jeu est de créer une situation où les enfants sont amenés à être solidaires et à communiquer entre eux.

Avant le début du jeu, le meneur répartit de façon volontairement inégale les jetons, mélangés, dans les différentes enveloppes.

Le jeu consiste, pour les participants, à effectuer des échanges, pour arriver à n'avoir que des pions identiques, la difficulté étant que chaque participant vient d'un pays différent, à la langue et aux coutumes différentes. Les échanges se font donc le plus possible avec des gestes.

A la fin du jeu, les enfants peuvent échanger leurs dix jetons contre l'un des objets de leur choix.



## Règles

- Les échanges se font toujours en respectant l'autre (demande polie, remerciements, etc.).
- On échange autant de pions qu'on veut à la fois. Un seul pion s'échange contre un autre pion.
- Tous les objets valent dix jetons, ni plus, ni moins.
- Impossible d'échanger ses jetons contre un objet si l'on possède des « pièces » de plusieurs sortes différentes.
- Un temps de préparation est donné avant le jeu, pour permettre aux participants d'imaginer le pays d'où ils viennent et des gestes de salutation, de demande et de reconnaissance.

— **Faire des échanges :** Après le temps de préparation, le meneur invite les joueurs à commencer leurs échanges. Il veille à ce que ceux-ci se déroulent selon les règles du jeu. Dès qu'un joueur a dix pions identiques, il peut acheter un objet. Le meneur de jeu interrompt les échanges lorsque chacun des participants a pu avoir 10 jetons d'une même sorte.

A la fin du jeu, les derniers participants passent vers la table échanger leurs jetons contre l'objet de leur choix.

## Questions pour la discussion

- Comment avez-vous trouvé ce jeu ?
- Avez-vous des commentaires à faire sur la façon dont les jetons étaient répartis dans les enveloppes ?
- Comment se sont déroulés les échanges ? Etes-vous satisfaits ?
- Avez-vous pu communiquer facilement avec les autres, malgré la provenance de pays différents ?
- Comment avez-vous essayé de vous faire comprendre ? Comment cela a-t-il réussi ?
- Avez-vous l'impression d'avoir été un groupe solidaire ?
- Que signifie pour vous « être solidaire » dans un camp ? Dans la vie de tous les jours ?

03 – AC		Ma vie dans un arbre	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	45 minutes	Libre	En intérieur (ou surface pour écrire)
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne (qui peut participer)		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	/		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Réfléchir de manière positive à sa vie, puis se réjouir de futurs objectifs		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chaque personne ait pu remplir au moins une dizaine d'années sur sa tranche d'arbre		
<b>Valeur</b>	Respect de soi		

Durées :	Programme :
5 minutes	<p><u>Début de l'activité</u> : Explication de la réflexion proposée → le bois se souvient de ses années dans ses cernes, au centre, l'année de naissance, puis chaque cerne est une année. Sur chaque cerne, écrire un souvenir positif/une chose pour laquelle on est fier-e de cet âge-là. Distribuer à chaque personne une tranche d'arbre (feuille imprimée), ainsi que de quoi écrire</p>
25 minutes À adapter au groupe	<p><u>Moment individuel</u> (la personne qui anime peut participer) Chacun-e écrit ses souvenirs Possibilité de prévoir de quoi décorer la tranche d'arbre (stylos de couleurs, auto-collants) pour personnaliser sa feuille et illustrer ses souvenirs. Possibilité de numéroter les stries/cernes du bois pour s'y retrouver plus facilement.</p> <p>Après 15 minutes, indiquer qu'ils peuvent passer à la deuxième partie (et/ou continuer la première) : écrire ce qu'ils souhaitent pouvoir faire lors des années à venir</p> <p>Le but est que chacun et chacune soit libre de personnaliser sa feuille, d'écrire les souvenirs comme bon lui semble. Les lignes supplémentaires sont là s'il y a besoin de plus de place, ou pour écrire d'autres réflexions personnelles.</p>
15 minutes	<p><u>Partage et fin de l'activité</u> Ouvrir la discussion : Est-ce que quelqu'un veut partager un souvenir ? Quel est le premier souvenir dont les gens se souviennent ? Est-ce qu'il est facile de trouver un souvenir par année ? De quels souvenirs est-on reconnaissant-e/ fier-e ?</p> <p>Par rapport aux envies pour la suite : Est-ce que c'est facile/difficile de se projeter dans le futur ? Est-ce que la tranche d'arbre va assez loin dans le futur pour écrire le projet, ou est-ce que des gens ont des projets qui sont plus loin que jusqu'où les cernes vont (40 ans) ? Au contraire, est-ce que c'est possible de se projeter jusqu'à 40 ans (selon l'âge des participant-e-s) ? Quels sont les projets pour lesquels les gens sont le plus enthousiaste ? Laisser la possibilité à la discussion de se développer.</p> <p>Remercier tout le monde d'avoir participé, chacun-e peut garder sa feuille.</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grande réflexion personnelle qui peut amener à de fortes émotions → Sensibiliser correctement au début que cette activité est facultative, que chacun-e y met l'implication qu'il veut et prévoir une porte de sortie (possibilité de sortir de l'activité si besoin)</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pour être extra, et si un arbre a été coupé récemment, découper une tranche de l'arbre par personne, et faire l'exercice sur une vraie tranche d'arbre.</li> <li>- L'activité peut être axée sur la vie scout, ou pas. Si c'est le cas, une question supplémentaire peut être abordé : à 40 ans (limite de la tranche d'arbre), de quoi penses-tu te souvenir de ton parcours scout ? Serais-tu fier-ère de le raconter aux chef-fe-s qui animent à ce moment-là ?</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>- Avec de l'ancre à tampon, faire sur sa feuille son empreinte digitale, qui ressemble dans sa construction aux cernes du bois. Permet de s'approprier encore plus l'activité, et d'observer sa propre identité puisque les empreintes digitales sont quelque chose qui ne change pas au cours d'une vie.</li></ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Feuille tranche d'arbre (Ma vie dans un arbre) à imprimer 1 exemplaire par personne</li><li>- Stylos ou crayons, 1 par personne minimum</li><li>- De quoi personnaliser sa feuille (autocollants, peinture, ...)</li></ul>	
<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
/	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
/	
<b>Annexe(s) :</b>	1. Tranche d'arbre à imprimer

Annexe :

1. Tranche d'arbre (feuille A4) → sur la page suivante pour faciliter l'impression

# Ma vie dans un arbre



---

---

---

---

---

---

---

---

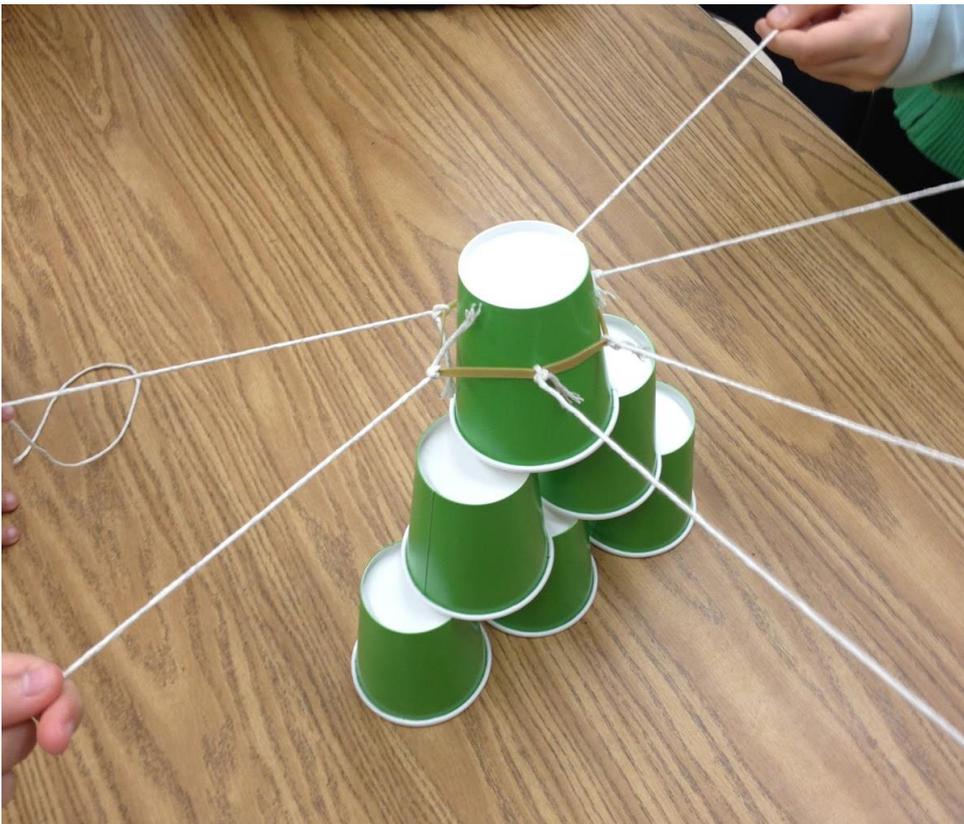
04 – AC		Tour de Fröbel	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	40 minutes à 1h20	10-24 personnes	Intérieur ou extérieur sec
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne (qui peut participer s'il y a 7 personnes ou moins pour l'activité)		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Voilà Romandie : <a href="#">Voilàthèque</a> activité 9		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Permettre un travail d'équipe efficient au sein d'une maîtrise		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chaque groupe puisse accomplir au moins deux objectifs		
<b>Valeur</b>	Collaboration		

Durées :	Programme :
5 minutes	<p><u>Explication des règles :</u> Le but est, par équipes de 5 à 7 personnes, de réussir différents objectifs en un temps limité. Le jeu de la Tour de Fröbel consiste à empiler des bouts de bois sans pouvoir les toucher. Ici une variante logistiquement plus simple : empiler des gobelets selon différents objectifs en les touchant uniquement avec un élastique accroché à des ficelles. Chaque personne contrôle une des ficelles. C'est un concours de quelle équipe réussit un objectif le plus vite.</p>
10 minutes par objectif	<p><u>Jeu :</u> Faire les équipes et leur donner le matériel nécessaire. Annoncer le premier objectif, puis lancer le jeu. Objectifs, à réaliser le plus rapidement possible, dans la limite du temps disponible :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réaliser une pyramide (base de 4 verres)</li> <li>- Tour la plus haute avec les 10 verres disponibles</li> <li>- Tourner les verres (d'un sens vers l'autre, puis l'inverse)</li> <li>- Trouver la sortie du labyrinthe (pour cet objectif, utiliser un stylo tenu dans l'élastique), différents niveaux sont possibles.</li> </ul> <p>Proposer plusieurs manches (au moins deux) pour que la collaboration puisse bien se mettre en place dans les équipes</p>
15 minutes	<p><u>Fin de l'activité :</u> Rassembler tout le monde, annoncer les résultats. Ouvrir la discussion : comment s'est passé la collaboration dans votre groupe ? Est-ce qu'il y a des rôles qui ont été réparti ? Est-ce que tout le monde participait de la même manière ?</p> <p>Réfléchir à une situation de travail en groupe : est-ce que la collaboration marche de la même manière que ce jeu ? Quelles sont les points communs et les différences ? Est-ce qu'il y a des éléments de ce jeu à garder et à essayer d'intégrer plus régulièrement dans la vie de tous les jours ?</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risque que l'élastique casse → dire aux groupe de faire attention et ne pas tirer dessus trop fort. Avoir des rechanges.</li> </ul>
<b>Variante(s) / Note(s) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- D'autres objectifs peuvent être inventés et ajoutés à la liste, comme faire un dessin particulier avec le stylo (prévoir des feuilles supplémentaire ou le dos des labyrinthes)</li> <li>- Possibilité de changer les groupes en cours de route pour plus de collaboration entre toutes et tous</li> </ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Élastique, 1 par groupe</li> <li>- Ficelle, en bouts de 2m, 1 par participant-e</li> <li>- Stylos feutre (fonctionne moins bien avec un stylo bille), 1 par groupe</li> <li>- Gobelets plastiques (réutilisables), 10 par groupe</li> </ul>	

<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
/	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
- Préparer les élastiques à ficelles (faire 1 par groupe, 1 ficelle par personne) → voir l'annexe OU les faire préparer par les équipes au début de l'activité, en réfléchissant à différentes tactiques pour la suite	
<b>Annexe(s) :</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Exemple d'élastique à ficelle</li><li>2. Labyrinthes de différentes difficultés</li></ol>

Annexes :

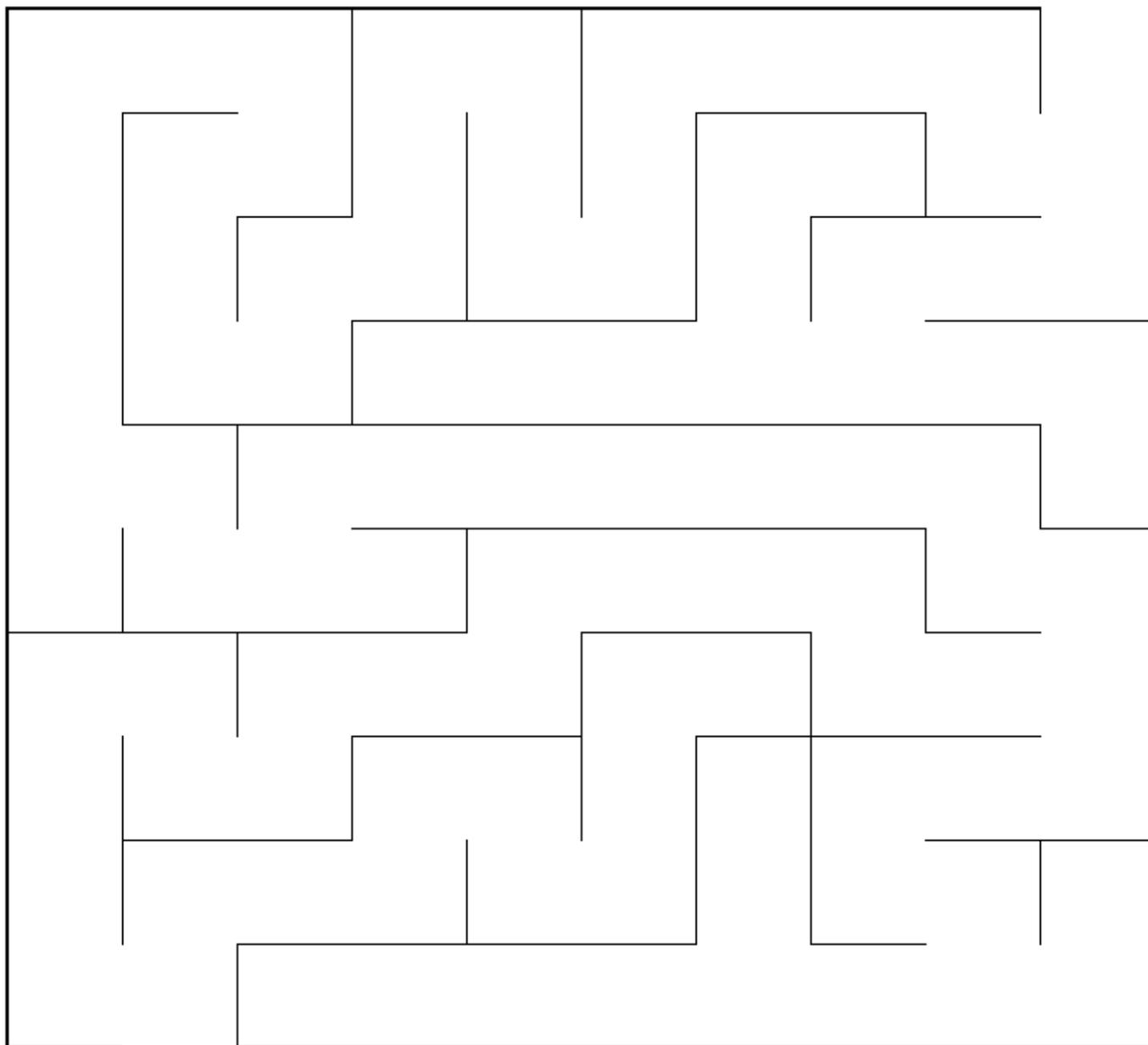
1. Elastique à ficelle à préparer en avance, avec une ficelle par personne, maximum 8 personnes pour 1 élastique (ou doubler l'élastique s'il casse trop facilement)



Source de la photo : [blogspot.com](https://www.blogspot.com)



## Labyrinthe moyen





05 – AC		Offrir et recevoir	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	45 minutes à 1h	6 – 14 personnes	Intérieur
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne (peut participer tout en faisant la médiation)		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Fiche 'Sensation' de <i>Les Scouts</i> (BE) : <a href="#">Mon trésor</a>		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Réfléchir à nos possessions et au partage qu'on peut en faire		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chaque personne ait partagé au moins une histoire à propos des objets apportés		
<b>Valeur</b>	Partage		

Durées :	Programme :
15 à 30 minutes (selon le nombre de participant-e-s)	<p><u>Première partie</u> : Raconter l'histoire des objets Chaque personne présente les deux objets qu'elle a amené : un objet précieux (mais pas forcément cher) et un objet qu'ils donnent volontiers (mais qui reste utile, du style un outil étrange qu'ils utilisent beaucoup et veulent faire découvrir à d'autres, tout en étant d'accord d'en acheter un nouveau pour soi par la suite, objet de seconde main, ...) Le but ici est de parler de ce que sont ces objets, pourquoi on les a, sans dire lequel est lequel si possible. Sans forcer l'ordre de parole, tout le monde présente ses deux objets.</p>
15 minutes	<p><u>Deuxième partie</u> : possessions et partage Qu'est-ce qui fait qu'un objet est précieux ? Réfléchir à ses possessions : Pourquoi est-ce qu'un objet est plus précieux que l'autre ? Quelle est la chose la plus précieuse monétaire possédée ? Et émotionnelle ?</p> <p>Chacun-e pour soi, réfléchir à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un objet qui coûte très cher.</li> <li>- Un objet qui est beau, joli à regarder.</li> <li>- Un objet utile, pratique, indispensable.</li> <li>- Un objet qui vous fait rire / est rigolo / vous permet de vous amuser.</li> <li>- Un objet que vous avez depuis très longtemps.</li> <li>- Un objet de votre couleur préférée.</li> <li>- Un objet qui participe à rendre votre vie plus agréable, plus confortable.</li> <li>- Un objet qui vous rappelle quelqu'un qui n'est pas là, mais que vous aimez beaucoup.</li> </ul> <p>Ensuite, poser les questions suivantes : Est-ce que tous ces objets sont utiles à sa vie ? Est-ce que vous seriez d'accord de partager ces objets avec d'autres personnes ? Lesquelles oui/non, et pourquoi ? C'est ce que c'est plus facile de partager des lieux ? Des pensées ?</p> <p>C'est quoi le partage ? Est-ce qu'on peut partager avec tout le monde ? Est-ce qu'on peut tout partager ? Chacun-e a une sensibilité différente de ce qu'est le partage, et tout le monde pose des limites qui lui sont propres de ce qu'il serait d'accord de partager, et avec qui. Un objet qui peut sembler ordinaire pour quelqu'un-e peut être une possession de grande valeur pour une autre personne. Le partage est une notion importante pour une société ouverte et accueillante. Elle est fondamentale aux scouts, étant même un des points de la loi (voir sur le site du <a href="#">MSdS</a>).</p> <p>Lors de la première partie, la présentation des objets était aussi une forme de partage : celle de l'histoire des objets, du lien de la personne avec ceux-ci, de son expérience.</p>

15 minutes	<p><u>Conclusion</u> : Echange d'objet et repas canadien Il est aussi chouette de pouvoir partager ses possessions. Proposition donc que chacun et chacune emballe l'objet qu'il souhaite donner. Distribution des objets style <i>Secret Santa</i> (tiré au hasard, ou simplement donner à la personne à coté de laquelle on est assise. A noter que personne ne doit être obligé d'offrir un cadeau (mais n'en reçois donc pas). Ce qui est cool, c'est qu'il y a eu une petite histoire liée à l'objet reçu au début de l'activité.</p> <p>Pour finir cette activité, quoi de mieux que de partager un repas ensemble ? Mettre en place le repas canadien avec ce que chacun-e a amené.</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tout le monde n'a pas les mêmes moyens, et il peut y avoir des différences de niveau de vie dans les gens qui sont là, ce qui peut amener à des situations plus difficiles pour certain-e-s → faire attention à l'état émotionnel de tout le monde, ne pas presser si quelqu'un ne souhaite pas toujours prendre la parole.</li> <li>- Pas tout le monde aura envie de participer à l'échange de cadeau → dire que c'est tout à fait libre, et ne mettre de pression à personne.</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	
/	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papier cadeau</li> <li>- Scotch</li> <li>- Ciseaux</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
<p>Attention, pour que l'activité soit plus intéressante il faut que les personnes qui participent prennent le temps de réfléchir à leurs objets (et ne les prennent pas au hasard au moment de partir)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un objet qu'ils donnent volontiers → qui puisse être utile pour toutes et tous si possible</li> <li>- Un objet précieux</li> <li>- Un plat/de quoi participer au repas canadien</li> <li>- Assiette et couverts</li> </ul>	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
/	
<b>Annexe(s) :</b>	/

06 – AC		Bien-être en bonne compagnie	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	1h20	Libre	Intérieur, confortable avec plusieurs espaces distincts
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne (qui peut participer si le nombre de participant-e-s est impair)		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Activité du classeur Voilà : <i>Parle ou passe</i> (en annexe) Fiche 'Sensation' de <i>Les Scouts</i> (BE) : <a href="#">Je me lance</a>		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Renforcer la confiance dans la maîtrise, et encourager la détente		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chaque duo puisse faire tous les postes et réfléchir aux questions associées		
<b>Valeur</b>	Confiance, respect de l'autre, bienveillance		

Durées :	Programme :
10 minutes	<p><u>Intro</u> : Explication de l'activité Avec une autre personne librement choisie, activités de détente avec des discussions (guidées, mais qui peuvent dévier sans souci). Adapter les indications pour le choix des duos selon comment s'entendent les gens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si tout le monde est déjà à l'aise (vieille maîtrise), encourage d'aller vers quelqu'un avec qui on partage moins de chose → développer la confiance</li> <li>- S'il y a un peu des tensions entre des gens, ne pas les forcer à être ensemble, l'activité peut être aussi intéressante si on est déjà à l'aise avec la personne</li> </ul> <p>Rappeler l'importance de la bienveillance les un·e·s envers les autres, et poser le cadre de privauté des discussions de cette activité</p> <p>Faire les duos, leur indiquer où iels commencent, et indiquer à tout le monde l'ordre de passage aux postes, et les lieux de ceux-ci.</p> <p>Juste avant de commencer les postes, faire une mini météo du jour en duo pour poser la base des discussions, et les éventuelles limites.</p>
50 minutes	<p><u>Activités des postes</u> :</p> <p>Il est prévu que chaque poste dure 7 minutes, avec 3 minutes pour changer d'endroit et se mettre en place (→ 10 minutes par poste).</p> <p>A. Massage Matériel : <b>Bougie (parfumée), mouvement d'exemple pour les massages</b> Avec des mains propre (et chaudes si possible), l'un·e fait un massage à l'autre durant 3 minutes, puis inversion des rôles. La feuille d'exemple de mouvement peut être utilisée comme inspiration ou référence, mais il est aussi possible de faire un massage aux avant-bras ou aux mains si c'est plus confortable. Thématique de la discussion recommandée : <b>Donner sa confiance</b></p> <p>B. Masque de visage Matériel : <b>Grand bol, fourchette, blanc d'œuf, miel liquide, jus de citron ou yoghourt nature ou flocon d'avoine (ou une combinaison de 2 ou des 3</b> Bien se laver les mains avant de commencer. Préparer son masque avec les ingrédients à disposition : 1 cuillère de chaque ingrédient. L'appliquer avec des mains bien propre (éventuellement, se rincer le visage avant). Pour laisser poser le masque 10-15 minutes, l'enlever et se laver correctement le visage à la fin du poste suivant (ou du débriefing pour le dernier groupe). Avant de quitter le poste, laver le matériel utiliser que le groupe suivant trouve les choses propres. Thématique de la discussion recommandée : <b>Recevoir la confiance</b></p>



<b>Variante(s) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilité d'inventer de nouveaux postes</li> <li>- Faire une deuxième fois la boucle, mais en changeant de partenaire pour le deuxième passage</li> <li>- Pour le masque : possibilité de préparer l'entier de la mixture en avance, dans ce cas, bien insister sur le fait qu'il ne faut pas mettre les mains dans le bol pour ne pas y mettre des poussières ou saleté alors que d'autres groupes passent encore après.</li> </ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Thématiques pour les discussions, 1 exemplaire</li> <li>- Liste d'adjectifs imprimée, 1 par personne</li> <li>- 2 stylos qui fonctionnent</li> <li>- Sel de bain ou savon</li> <li>- Deux bassines</li> <li>- De quoi chauffer l'eau (bouilloire)</li> <li>- Grand bol, 1 exemplaire</li> <li>- Fourchette, 1 exemplaire</li> <li>- Blanc d'œuf, 1 par duo</li> <li>- Miel liquide, une cuillère par duo</li> <li>- Jus de citron ou yoghourt nature ou flocon d'avoine (ou une combinaison de 2 ou des 3), une cuillère de chaque par duo</li> <li>- Bougie (parfumée) et allumettes/briquet [optionnel]</li> <li>- Mouvement d'exemple pour les massages, imprimer 1 exemplaire</li> <li>- Ballons de baudruche, 4 par personnes</li> <li>- Riz, 1 kg devrait être suffisant</li> <li>- Farine, 1 kg devrait être suffisant</li> <li>- Cuillères, 2 exemplaires</li> <li>- Petit entonnoir [optionnel]</li> <li>- Feuille d'exercices pour le yoga, imprimer 1 exemplaire</li> <li>- De quoi faire du thé (et le gobelet pour le boire)</li> <li>- Biscuits</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habits confortables</li> <li>- Pantoufles</li> <li>- Petit linge (1 ou 2)</li> <li>- De quoi tenir ses cheveux en arrière</li> </ul>	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place les différents postes, il en faut 1 par duo (les postes peuvent être proposés deux fois, dans ce cas-là, faire deux boucles en parallèle → attention il faut deux fois la liste de matériel aussi, et deux fois les espaces appropriés pour garantir la tranquillité à chaque poste), mettre le papier avec la thématique de discussion correspondante à chaque poste</li> </ul>	
<b>Annexe(s) :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liste d'adjectifs</li> <li>2. Thématique pour les discussions</li> <li>3. Mouvements d'exemple pour les massages</li> <li>4. Feuille d'exercices pour le yoga</li> <li>5. Illustration d'une balle sensorielle</li> <li>6. Activité Voilà <i>Parle ou passe</i></li> </ol>

Annexes :

Voir les pages suivantes

1. Liste d'adjectifs, prête à imprimer :

Actif·ve	Courageux·euse	Honorable	Persuasif·ve
Admirable	Créatif·ve	Humoristique	Planificateur·ice
Affectueux·euse	Délibéré·e	Imaginatif·ve	Plein·e d'idées
Aimable	Direct·e	Indépendant·e	Pratique
Ambitieux·euse	Dirigeant·e	Influent·e	Précis·e
Amical·e	Discipliné·e	Ingénieux·euse	Prévisible
Artistique	Distingué·e	Intelligent·e	Productif·ve
Attentif·ve	Drôle	Intéressé·e	Réconfortant·e
Authentique	Efficace	Juste	Respectueux·euse
Autoritaire	Encourageant·e	Loyal·e	Sage
Aventureux·euse	Energique	Lucide	Serviable
Brillant·e	Engagé·e	Motivé·e	Sociable
Capable	Epanoui·e	Motivant·e	Souple
Charmant·e	Exact·e	Novateur·ice	Spontané·e
Combatif·ve	Expressif·ve	Occupé·e	Stable
Compatissant·e	Ferme	Ordré·e	Sûr·e de soi
Compréhensif·ve	Fidèle	Organisé·e	Talentueux·euse
Concerné·e	Flexible	Original·e	Tolérant·e
Confiant·e	Généreux·euse	Ouvert·e	Unique
Convaincant·e	Gentil·e	Penseur·euse	Volontaire
Coopératif·ve	Gracieux·euse	Persévérant·e	

---

Actif·ve	Courageux·euse	Honorable	Persuasif·ve
Admirable	Créatif·ve	Humoristique	Planificateur·ice
Affectueux·euse	Délibéré·e	Imaginatif·ve	Plein·e d'idées
Aimable	Direct·e	Indépendant·e	Pratique
Ambitieux·euse	Dirigeant·e	Influent·e	Précis·e
Amical·e	Discipliné·e	Ingénieux·euse	Prévisible
Artistique	Distingué·e	Intelligent·e	Productif·ve
Attentif·ve	Drôle	Intéressé·e	Réconfortant·e
Authentique	Efficace	Juste	Respectueux·euse
Autoritaire	Encourageant·e	Loyal·e	Sage
Aventureux·euse	Energique	Lucide	Serviable
Brillant·e	Engagé·e	Motivé·e	Sociable
Capable	Epanoui·e	Motivant·e	Souple
Charmant·e	Exact·e	Novateur·ice	Spontané·e
Combatif·ve	Expressif·ve	Occupé·e	Stable
Compatissant·e	Ferme	Ordré·e	Sûr·e de soi
Compréhensif·ve	Fidèle	Organisé·e	Talentueux·euse
Concerné·e	Flexible	Original·e	Tolérant·e
Confiant·e	Généreux·euse	Ouvert·e	Unique
Convaincant·e	Gentil·e	Penseur·euse	Volontaire
Coopératif·ve	Gracieux·euse	Persévérant·e	

---

## 2. Thématiques pour les discussions

### Massage : **Donner sa confiance.**

Qu'est-ce que c'est que donner sa confiance à quelqu'un ?  
Que faut-il pour que tu donnes ta confiance ? A qui as-tu déjà donné ta confiance ?  
Est-ce facile pour toi de faire confiance rapidement ?  
As-tu des exemples de personnes en qui tu as confiance, mais pas de la même manière (différents niveaux) ? Que confierais-tu à qui ?  
Avez-vous confiance l'un·e en l'autre ?

### Bain de pieds : **Liste d'adjectifs**

Dans la liste d'adjectifs disponible, en choisir entre 6-8 qui décrivent bien l'autre personne (3 minutes).  
Puis échanger les feuilles, et prendre connaissance des adjectifs choisis par l'autre pour soi.  
Est-ce que tu es d'accord avec la sélection d'adjectifs faite pour toi ? Es-tu surpris·e par certains d'entre eux ? Discutez du résultat de cette activité (et gardez votre feuille).

### Masque de visage : **Recevoir la confiance**

Es-tu une personne de confiance ?  
Est-ce que les gens en qui tu as confiance ont aussi confiance en toi ?  
Pour quel type de tâche, mission, service, etc. quelqu'un·e pourrait-iel te faire confiance ?  
Ça veut dire quoi, être digne de confiance ?  
Peut-on être digne de la confiance d'une personne, mais pas d'une autre ?  
Est-ce que la confiance, ça peut être à sens unique ?

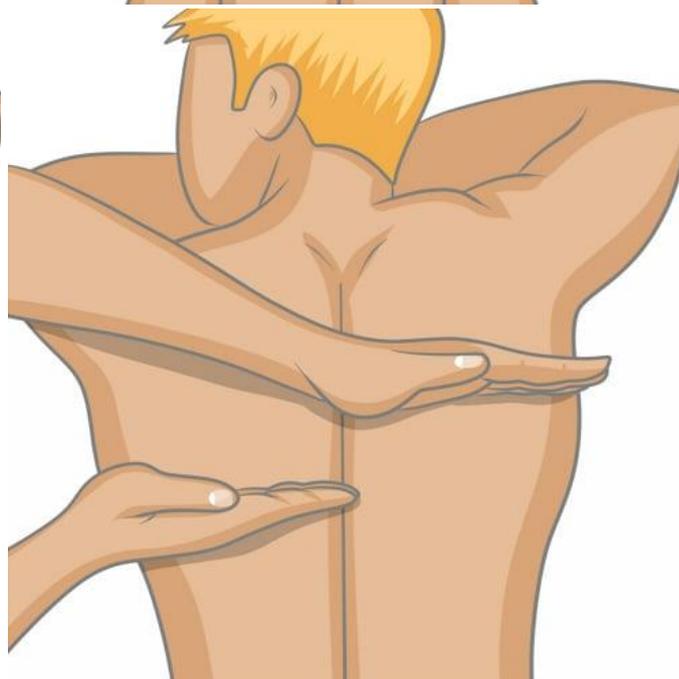
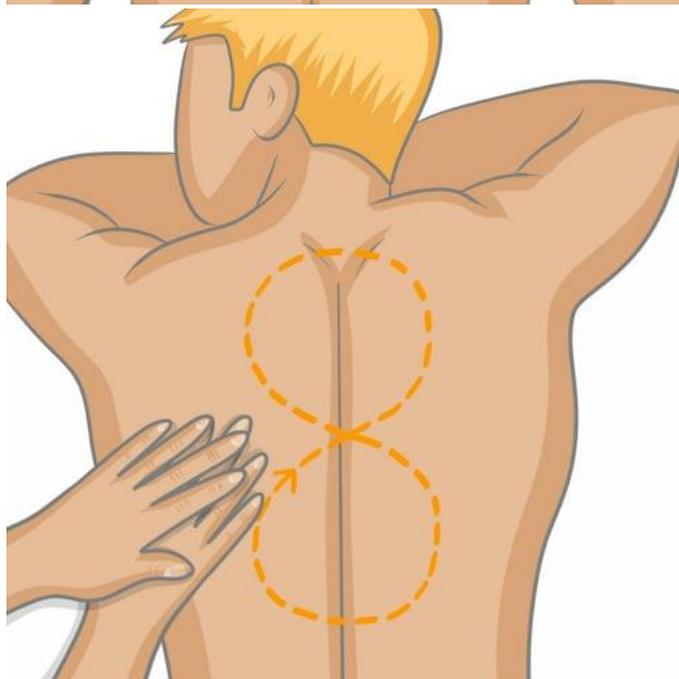
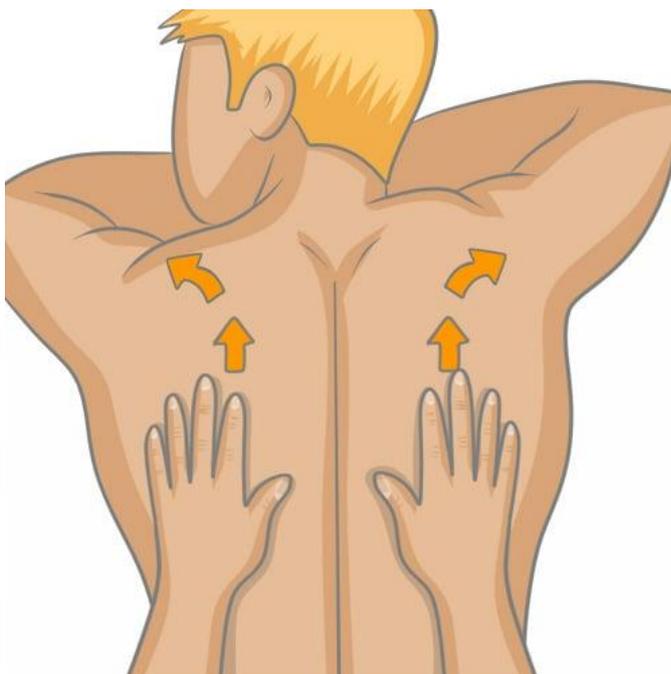
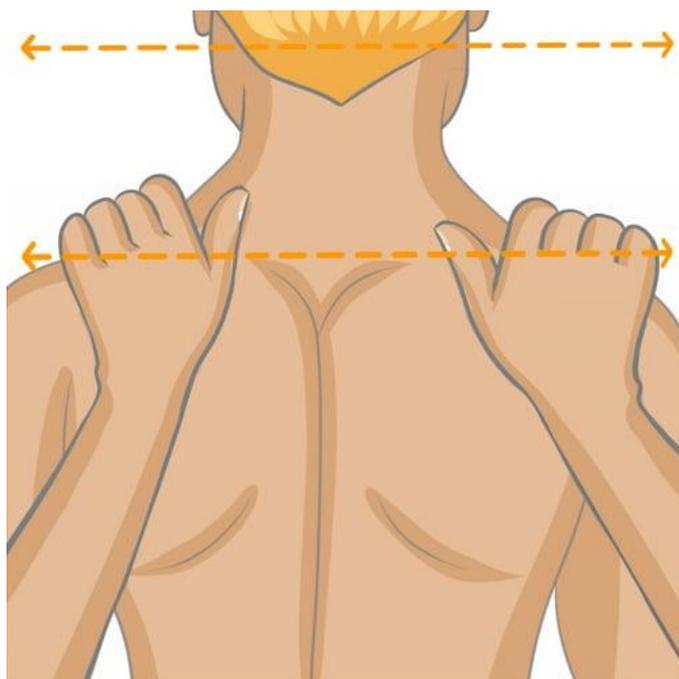
### Yoga : Se faire **confiance à soi-même**

Qu'est-ce que c'est, la confiance en soi ?  
Est-ce que tu as confiance en toi-même ? Pour quoi ?  
Que faire pour augmenter sa confiance en soi ?  
Est-il déjà arrivé qu'on te confie une tâche en toute confiance pour laquelle tu ne te sentais pas à la hauteur ?

### Brico balle sensorielle : **Briser la confiance**

Pour quelles raisons peux-tu perdre la confiance que tu avais en quelqu'un·e d'autre ?  
Est-ce possible de regagner ta confiance après l'avoir perdue ? Est-ce que pardonner est synonyme de donner sa confiance à nouveau ?  
As-tu déjà perdu la confiance de quelqu'un·e ? Sais-tu pourquoi ?  
Peut-on arrêter de faire confiance à quelqu'un·e sans raison ?

### 3. Mouvements d'exemple pour les massages



Source des illustrations : [Blog de Narjis](#)

#### 4. Feuille d'exercices pour le yoga



Chien tête baissée



Fente en position debout



Fente modifiée



Demi-pince à genoux



Lézard



Papillon



Flexion avant en position assise



Flexion avant jambes écartées en position assise



Bras tendu au gros orteil en position couchée



**Balasana**  
(posture de l'enfant)



**Bharmanasana**  
(posture de la table)



**Marjari-Asana**  
(postures de la vache)



**Marjari-Asana**  
(postures du chat)



**Adho Mukha Savanasana**  
(posture du chien tête en bas)



**Tri pada adho mukha svanasana**  
(posture du chien à trois pattes)



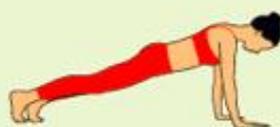
**Ashta Chandrasana**  
(fente haute)



**Virabhadrasana II**  
(posture du guerrier II)



**Uthita Parsvakonasana**  
(posture de l'angle latéral)



**Kumbhakâsana dandâsana**  
(posture de la planche)

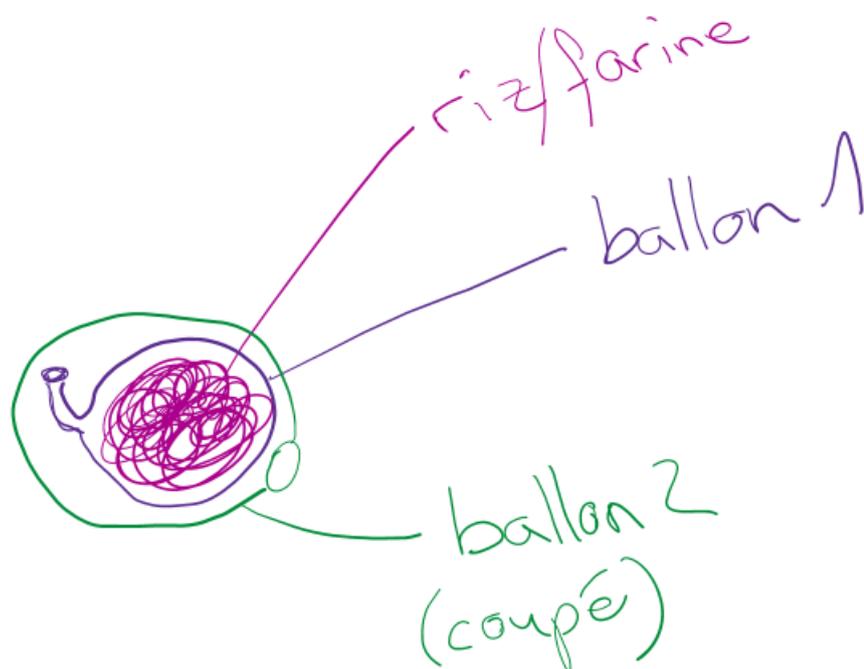


**Ashtanga Namaskara**  
(salutation des 8 points)



**Bhujangasan**  
(posture du cobra)

## 5. Illustration d'une balle sensorielle



## 6. Activité Voilà

# Parle ou passe...



### Objectifs

- Mettre l'accent sur l'importance de la communication.
- Se rendre compte des difficultés qu'on peut avoir à dire certaines choses, vu leur aspect très personnel.
- Apprendre qu'on a le droit de ne pas tout dire.
- Distinguer quelles sont les choses qu'on est prêt à partager et celles qu'on préfère garder pour soi.

### Participants

Age: au moins 12 ans et par groupes d'âges similaires.

Nombre: pair, de 8 à 14 participants.

### Durée

10 minutes

pour le jeu.

Environ 30 minutes pour la discussion.



### Phase 2 :

Ensuite, on réunit les participants en cercle afin d'échanger ce qui a été vécu.

- Avez-vous dit souvent « je passe » ?
- Pourquoi avez-vous choisi de ne pas dire certaines choses ?
- Y a-t-il des choses que vous avez refusé de dire à la personne qui vous questionnait, mais dont vous auriez envie de parler avec quelqu'un d'autre ?
- Y a-t-il eu une situation où la personne qui posait la question s'est sentie gênée par la réponse de l'autre ? Pourquoi cela ?
- Pour certaines questions, avez-vous hésité entre le fait de répondre ou pas ?
- Avez-vous dit facilement « je passe » ?
- Avez-vous eu l'impression d'être écouté ?
- Le fait de parler avec quelqu'un que vous connaissiez peu vous a-t-il permis de répondre à plus ou à moins de questions que si vous étiez avec une personne que vous connaissiez très bien ?
- Comment les questions devraient être posées pour qu'on ait envie d'y répondre ?
- Connaissez-vous quelqu'un à qui vous pouvez tout dire ?
- Quelles sont les choses que nous avons généralement envie de partager avec d'autres ?

### Matériel

Aucun matériel particulier.

### Déroulement

#### Phase 1 :

Ce jeu se joue par groupes de deux. Le nombre de personnes dépend surtout de la place disponible; en effet, il est important que chaque groupe puisse être suffisamment isolé lors de cette première phase. Pendant une minute, le premier de chaque groupe va poser des questions au second, concernant les thèmes de son choix. La consigne est de répondre avec franchise. Si le partenaire ne souhaite pas répondre à l'une ou l'autre des questions, il dit alors « je passe ». Après une minute, on échange les rôles.

Après ce premier tour, changer de partenaire et procéder de même que ci-dessus.

### Important

- Les réponses données dans les groupes de deux lors de la première phase restent confidentielles entre les deux personnes.
- Insister sur le fait que dire « je passe » est un droit légitime et reconnu.
- Rappeler l'importance du climat de respect, de non-jugement et d'écoute: il est essentiel qu'un tel climat soit présent au début du jeu.
- L'animation de ce jeu requiert une certaine expérience des groupes. Il est préférable d'y renoncer si l'on ne se sent pas très sûr de soi.

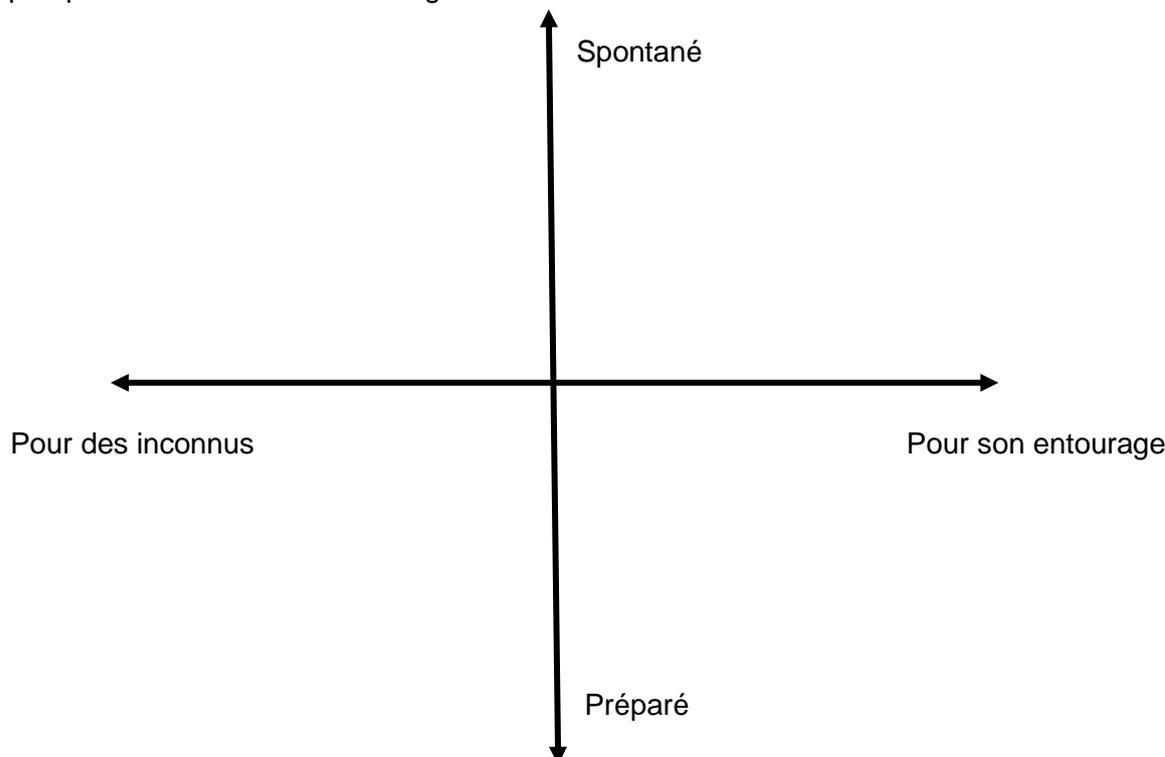
07 – AC		Sans compter	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	45 minutes + du temps durant les 2 semaines avant l'activité	7 à 16 personnes	Intérieur (avec un mur pour afficher)
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Fiche 'Sensation' de <i>Les Scouts</i> (BE) : <a href="#">C'est cadeau</a>		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Conscientiser la générosité dans la vie de tous les jours et aux scouts		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Remplir d'au moins un acte de générosité par personne le graphe commun		
<b>Valeur</b>	Générosité		

Durées :	Programme :
Durant les 2 semaines qui précèdent l'activité	<p><b>En avance :</b> Les anges gardien-ne-s Demander une inscription des gens qui veulent participer (en leur expliquant que ce n'est pas uniquement l'activité mais aussi les deux semaines avant). Faire une boucle de qui est l'ange de qui. Communiquer à chaque personne par message qui est sa 'cible' et clarifier ce qu'est cette première partie 'anges gardien-ne-s' :</p> <p style="padding-left: 40px;">Le but d'un-e ange gardien-ne est de prendre soin de la personne qui est sa 'cible' en lui faisant une petite attention prévue exprès (carte postale, petit mot gentil, passer du temps ensemble, ...). Faire une petite action pour sa cible d'ici à l'activité (dans 2 semaines). Encourager à être discret-e lors de la réalisation de l'action si possible (anonyme éventuellement)</p>
10 minutes	<p><b>La générosité, c'est quoi ? :</b> Comment c'est allé pour vous de faire une petite action pour quelqu'un (sans révéler quoi ou à qui) ? Et dans l'autre perspective, avez-vous reconnu ce que quelqu'un a fait pour vous ? Quoi (et par qui) ? Comment vous-êtes vous senti-e dans chacun des rôles (donner/recevoir) ?</p> <p>Est-ce que les anges gardiens, c'est de la générosité ? Non parce que c'est organisé et demandé à l'avance Oui parce que même en faisant partie de la boucle, on ne sait pas en avance si on va recevoir quelque chose, et donc faire soi-même pour quelqu'un d'autre sans cette certitude, c'est de la générosité.</p> <p>Après le débriefing sur les anges gardien-ne-s, parler de générosité : c'est quoi ? → Faire quelque chose de bonté de cœur, sans rien attendre en retour Il y a des gens qui font des choses, comme ça, gratuitement, sans rien demander en échange, sans que cela ne leur apporte quelque chose. Ils font ces gestes pour faire plaisir à d'autres personnes. Et ça fait aussi plaisir de rendre heureux quelqu'un d'autre.</p>
20 minutes	<p><b>Exemples concrets</b> Sans parler de ce qui a été fait pour les anges gardien-ne-s, demander que chacun-e écrive des actes de générosité sur des post-it (un acte par post-it). Une fois que c'est fait, reprendre les post-it et les redistribuer au hasard. Penser à la vie de tous les jours et aux situations scouts Présenter le graphe avec ces deux axes : spontané VS préparé // profite à des inconnus VS son entourage. Chaque acte de générosité devrait pouvoir être placé sur ce graphe, en tenant compte des axes. Tout le monde place les post-it reçus sur le graphe.</p> <p>Ensuite, lire le résultat, et ouvrir la discussion de s'il faut changer certain post-it de place, jusqu'à ce que tout le monde soit satisfait du résultat.</p>

15 minutes	<u>Continuer la générosité</u> Comme l'activité a été basé aussi sur un acte de générosité fait avant de venir, proposition de faire aussi un acte après → réfléchir à un acte de générosité qui pourrait être accompli durant la semaine à venir.
<b>Consignes de sécurité</b>	- Frustration de ne pas avoir reçu d'attention de son ange gardien·ne (si tout le monde ne joue pas le jeu) → prévoir quelques petits mots à donner pour si jamais, ne pas culpabiliser la personne de n'avoir rien fait (qui a probablement eu un empêchement, et contre-productif de trop forcer la générosité)
<b>Variante(s) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au lieu de faire écrire les actes sur des post-it et de les redistribuer, ça peut aussi se faire en discussion, et lorsque quelqu'un partage quelque chose, tout le monde se met d'accord d'où positionner cette histoire. Dans ce cas, il est possible d'écrire directement sur le panneau.</li> <li>- Possibilité de mettre un code couleur dans le post-it : vie de tous les jours d'une couleur, et scouts d'une autre</li> </ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Post-its, au moins 2 par personnes</li> <li>- Stylos, 1 par personne</li> <li>- Grand papier kraft (+ de quoi l'afficher)</li> <li>- Stylo pour le kraft (assez épais), 1 exemplaire</li> <li>- Eventuellement, quelques petits mots (type : « Tu es quelqu'un de GENIAL ! ») pour si jamais quelqu'un est frustré de ne pas avoir reçu une attention de son ange gardien·ne</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant·e·s doivent avoir :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durant les deux semaines avant l'activité, faire un acte de générosité pour leur protégé·e (ange gardien·ne). Pas besoin de prendre avec, mais se souvenir de ce qui a été fait.</li> </ul>	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place les anges gradien·ne·s</li> <li>- Eventuellement, dessiner le graphe (voir l'annexe)</li> </ul>	
<b>Annexe(s) :</b>	1. Graphe pour ordonner les actes de générosité

Annexes :

1. Graphe pour ordonner les actes de générosité



08 – AC		Course de billes	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	40 minutes	Dès 6 personnes	Environnement sec
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	/		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Faire l'expérience puis réfléchir aux inégalités et aux moyens de les prévenir		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chaque équipe réalise un parcours pour faire aller au plus loin une bille		
<b>Valeur</b>	Egalité, justice		

Durées :	Programme :
5 minutes	<p><b>Introduction :</b> Explication de l'activité</p> <p>Le but est, par équipes, de faire un parcours de bille le plus long possible. Le matériel de base sera les tubes en cartons amené par chacun et chacune. Chaque équipe peut utiliser librement les tubes des membres de son équipe.</p> <p>Annoncer les équipes, la ligne de départ, et donne le matériel supplémentaire (ciseaux et scotch). Pour les équipes : prédéterminées et pas forcément de même taille, entre 3 et 6 personnes</p>
20 minutes	<p><b>Course de bille :</b></p> <p>Lancer le chronomètre d'une dizaine de minutes (à adapter selon le nombre de personnes par équipe) pour la construction du parcours. Une fois le temps écoulé, les équipes ne peuvent plus modifier leur construction.</p> <p>Regarder ensuite le résultat de chaque équipe. Le parcours s'arrête lorsque la bille touche le sol.</p> <p>Une fois que tout le monde a présenté son parcours, annoncer le classement et bien féliciter l'équipe gagnante.</p>
15 minutes	<p><b>Discussion sur la justice :</b></p> <p>Discuter de si c'est <i>juste</i> cette course de distance → Quelle équipe a gagné ? Laquelle avait les meilleures ressources à la base ? Est-ce que la stratégie est importante (peu importe le résultat de cette activité) ? Et les ressources de base ? Et la taille des équipes ? Comment aurait-il fallu faire cette activité pour qu'elle soit juste ?</p> <p>Egalité et justice : comment est-ce que ces deux notions sont liées ? Est-ce que l'une est plus importante que l'autre ? Faut-il vraiment parler d'égalité, ou plutôt d'équité ?</p> <p>Petite réflexion sur les inégalités qui peuvent exister aux scouts, et à des méthodes pour les prévenir au mieux : Avez-vous observé des inégalités lors de votre parcours scout ? Lesquelles ? Comment ont-elles été réglées ? Faites-vous particulièrement attention, dans les activités que vous mettez en place, à faire en sorte que tout le monde soit à égalité ?</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possible frustration liée à l'injustice à la base de l'activité → Faire attention à ce que l'équipe privilégiée ne soit pas trop mesquine avec les gens qui sont moins avantagés pour ne pas créer des tensions inutiles</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si ce n'est pas pratique que les personnes amènent leurs tubes en carton, une réserve peut être prévue par l'organisation, et le nombre de tubes correspond au résultat d'un tir de dé.</li> <li>- Pour créer encore plus d'injustice, les équipes peuvent être faites très en avance, et l'organisation explique quelques jours plus tôt le but de l'activité à une seule équipe, lui donnant un avantage de plus.</li> <li>- Le parcours de bille peut être tenu par les participant-e-s, ou pas (et donc posé) selon les envies de la personne qui anime.</li> </ul>

<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ciseaux, au moins une paire par groupe</li><li>- Scotch, libre mais même quantité pour chaque groupe</li><li>- Ficelle, libre mais même quantité pour chaque groupe</li><li>- Bille, 1 par groupe</li></ul>	
<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Tube(s) en carton (attention à ne pas donner plus de détails. Les participant-e-s peuvent venir avec un carton de papier toilette, un carton de papier ménage, ou tout autre tube de carton, et dans des quantités différentes)</li></ul>	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Préparer les équipes (avoir une liste des gens qui seront là), ou créer les équipes sur place, mais sans savoir qui a quel matériel.</li></ul>	
<b>Annexe(s) :</b>	/

09 – AC		Scouts, nous nous engageons	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Toutes	1h	Dès 7 personnes	Autour d'une table
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Fiche 'Sensation' de <i>Les Scouts</i> (BE) : <a href="#">Les scouts s'engagent</a>		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Réfléchir à ses actions d'engagements, et motiver l'accomplissement de nouvelles idées		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que le bingo puisse être complété avec au moins une fois le nom de chaque personne		
<b>Valeur</b>	Engagement, service		

Durées :	Programme :
10 minutes	<p><u>Introduction sur l'engagement</u> : discussion collective Qu'est-ce que l'engagement de manière générale ? Définition du <b>Robert</b> : Se lier moralement par une promesse ; Se mettre au service d'une cause politique ou sociale</p> <p>Et particulièrement aux scouts ? Envers les jeunes, pour la communauté, avec sa maîtrise, loi scout (lors de la promesse), ... Mots-clés : accomplir quelque chose, lien moral, promesse, participer, service, ... C'est quoi l'intérêt de s'engager en tant que scout ? Pourquoi est-ce que l'engagement dans la communauté fait partie (avec les thématiques de la nature, l'apprentissage par l'action, le cadre symbolique, la progression personnelle, le soutien adulte et le système d'équipe) de la méthode scout mondiale (OMMS) ? Quelle est son importance ? La découverte active et l'engagement dans les communautés et dans le monde, ce qui favorise l'appréciation et la compréhension entre les individus. » (<a href="#">OMMS</a>)</p>
35 minutes	<p><u>Partage des expériences</u> :</p> <p>Distribuer le bingo (et un stylos par personne) puis en prendre connaissance. Inviter ensuite les participant-e-s à partager leurs expériences → raconter un engagement qu'ils ont fait/pris, en essayant de réfléchir aussi à qui profite de cet engagement, l'implication qu'il a demandée, le temps passé à l'accomplir, ... Au fur et à mesure des histoires, chacun-e peut cocher les cases de son bingo en notant le nom de la personne qui raconte l'histoire (pour plus d'histoires, son propre nom ne peut pas être noté et plusieurs personnes peuvent raconter des choses similaires). Une histoire, même si elle peut cocher plusieurs case, ne peut être utilisée que pour une seule (il faut donc bien choisir laquelle).</p> <p>Pour aider à lancer des discussions, les questions suivantes peuvent être posées :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En tant que chef-fe-s, tu as/vas donner beaucoup de temps, d'énergie et d'implication pour les scouts. Qu'est-ce qui motive cet engagement ? Qu'en retires-tu ?</li> <li>- En dehors des cours/du travail et du scoutisme, dans quelles activités d'investis-tu ? Quel temps et quelle énergie cela te prend-il ? Est-ce que cette activité a du sens pour toi ? Pour quelle raison ? Quel bénéfice en retires-tu ?</li> </ul>
15 minutes	<p><u>Prévoir un engagement</u> :</p> <p>Après avoir clôturé le bingo, inviter chacun-e à réfléchir à un engagement qu'il pourrait faire pour la communauté. Encourager à le planifier assez précisément pour pouvoir le mettre en œuvre dans un temps donné. Possibilité d'ouvrir les discussions sur l'engagement scout (au sein de la maîtrise) : Quel engagement la maîtrise pourrait prendre pour du long terme ? En tant que groupe, qu'a-t-on envie de mettre en place ? Prévoir un projet réaliste (et poser une date pour l'approfondir, le travailler et en définir les buts prochainement).</p>

<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre à tout le monde de s'exprimer dans un climat bienveillant d'écoute</li> <li>- Tout le monde n'a pas les mêmes possibilités pour s'engager → être compréhensif et ne pas diminuer les fierté de chacun·e, c'est peut-être le mieux qu'iel puisse faire.</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raconter sous différentes formes (saynètes, mimes, pâte à sel, peinture, ...), ou illustrer l'expérience puis l'expliquer après</li> <li>- Pour une activité plus écologique, n'imprimer qu'un seul bingo, que tout le monde rempli ensemble (mais cette variante est moins interactive et motivante pour les participant·e-s</li> <li>- Créer sa propre grille de bingo (individuellement ou en maîtrise) pour qu'elle soit plus parlante et adaptée</li> </ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Grilles de bingo, 1 par personne</li> <li>- Stylos</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant·e-s doivent avoir :</b>	
/	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
/	
<b>Annexe(s) :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bingo rempli</li> <li>2. Grille de bingo vide</li> </ol>

Annexes :

1. Bingo rempli

S'est engagé·e auprès de personnes âgées	S'est engagé·e il y a moins d'un mois	A pris un engagement régulier sur une longue période	A réalisé un engagement dans la nature	S'est engagé·e politiquement
S'est engagé·e dans un domaine où iel a de bonnes compétences	S'est engagé·e pour l'environnement	Engagement artistique	S'est engagé·e auprès d'enfants	S'est engagé·e dans la mise en place de quelque chose qui profite à beaucoup
S'est engagé·e de manière invisible	A dû refuser un engagement à cause d'un autre		Engagement directement impacté par sa promesse	Engagement en lien avec des animaux
S'est engagé·e en équipe pour un gros projet	A réalisé un engagement très court	S'est engagé·e à l'étranger	A réalisé un engagement sous la pluie, mais avec le sourire	S'est engagé·e pour aider ses pairs
A réalisé un engagement de nuit	A pris un engagement en public	S'est engagé·e dans une petite communauté	Est engagé·e dans un projet qui dure depuis plus d'une année	S'engage pour la santé des autres

## 2. Grille de bingo vide

10 – SC		Toile d'araignée	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Eté	1h15	6 – 12 personnes	Parc, entre deux arbres
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne (par groupe)		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Voilà Romandie : <a href="#">Voilàthèque</a> activité 3		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Renforcer la cohésion du groupe et la communication entre les personnes		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que tout le monde puisse passer à travers la toile d'araignée		
<b>Valeur</b>	Entraide		

Durées :	Programme :
5 minutes	Début de l'activité, explication du but et des règles : L'objectif est que toutes les personnes du groupe passent à travers la toile d'araignée, mais personne ne peut passer par un endroit déjà utilisé par quelqu'un d'autre. De plus, une fois passé de l'autre côté, il faut y rester (pas permis de retourner en arrière ou de contourner la toile).
20 minutes	<b>Phase 1 : Premier passage</b> Sans donner plus de conseils ou d'indications, le groupe peut se lancer directement dans l'activité. Prendre note de l'heure qu'il est, ou lancer un chronomètre. Arrêter le chrono lors que l'ensemble du groupe est passé de l'autre côté (prendre note du temps pris pour cette phase).
20-25 minutes	<b>Phase 2 : Contraintes et réflexions</b> Demander comment chacun et chacune s'est senti-e lors de ce passage, puis expliquer qu'il va falloir refaire l'exercice, mais avec des contraintes supplémentaires.  Attribuer des contraintes à tout le monde (au hasard, ou selon ce qui semble le plus adéquat, prendre en compte les réponses de comment les gens se sont senti-e) : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aveugle</li> <li>- Muet</li> <li>- Les bras 'collés' au corps</li> <li>- Doit passer en premier-ère/dernier-ère (ou dans les 3 premier-ère-s/ dernier-ère-s)</li> <li>- Doit passer dans la moitié supérieur/inférieur de la toile</li> </ul> Plusieurs personnes peuvent avoir les même contraintes, et il peut y en avoir sans aucune.  Puis, avant de permettre au groupe de passer à nouveau à travers la toile, imposer un moment (5-10 minutes) de réflexion collectif pour prévoir comment faire (les contraintes ne s'appliquent pas encore).
15 minutes	<b>Phase 3 : Deuxième passage</b> Une fois la réflexion finie (ou le temps arrivé à sa fin), relancer le chrono et faire commencer le deuxième passage. Les contraintes s'appliquent à partir de ce moment-là. Lors que tout le monde est passé, prendre note du temps pris pour ce passage.
10 minutes	<b>Fin de l'activité :</b> Ouvrir la discussion en parlant du temps pris pour chacun de passage : est-ce que planifier et préparer aide à accomplir plus rapidement la tâche ? Est-ce que les contraintes sont vraiment difficiles à gérer lors qu'on est bien préparé ?  Question de comment s'est senti-e chacune et chacune lors de ce deuxième passage, en comparaison avec le premier, puis réfléchir collectivement (et sans viser une personne en

	<p>particulier), s'il y a des différences importantes selon les corpulences, tailles, capacités physiques, ... Est-ce que, en tant que groupe, la variété morphologique a un grand impact sur la réussite de l'activité ?</p> <p>Bien que chacun et chacune se sente plus ou moins à l'aide lors de ce genre d'activité, tout le monde peut avoir un rôle à jouer et peut aider pour que le groupe arrive au résultat attendu.</p>
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Environnement de l'activité → Faire l'activité à un endroit où le sol n'ajoute pas de difficultés supplémentaires (sol glissant en cas de pluie ou gel, sol encombré à cause de branches ou racines, ...), attention aussi à ce que les branches des arbres ne soient pas dangereuses (les joueur·euse·s peuvent facilement les oublier)</li> <li>- Porter des gens doit se faire correctement pour que personne ne se blesse ! → Faire attention à la personne soulevée, ne pas la lâcher mais la poser tranquillement jusque par terre. Pour les personnes qui portent, faire attention à préserver son dos en pliant les genoux au moment de faire l'effort de soulever et poser.</li> <li>- <b>Attention au bien-être de chacun et chacune</b> → Cette activité demande du contact physique et une certaine forme pour pouvoir porter/être porté, tout le monde n'est pas forcément à l'aise avec ça. Ne forcer personne à participer, choisir une autre activité dans le cas où une ou plusieurs personnes pourraient être mal à l'aise avec ceci (ou au moins en parler avec elles)</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'il y a plus de participant·e·s : faire une toile d'araignée par équipe, possibilité d'échanger à travers quelle toile passe les équipes pour chaque passage</li> </ul>	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ~ 30m de ficelle/corde pour faire 1 toile d'araignée</li> </ul>	
<b>Matériel que les participant·e·s doivent avoir :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des habits confortables, peu dommage, et qui tiennent correctement</li> </ul>	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mettre en place la toile d'araignée (prévoir 20 minutes)</li> </ul>	
<b>Annexe(s) :</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Image d'illustration d'une toile (pour aider à la compréhension de l'activité)</li> </ol>

Annexe :

1. Illustration d'une toile d'araignée (pour ~ 8 personnes car c'est le nombre de trous utilisables pour passer)



Source de l'illustration : [mobilesport.ch](http://mobilesport.ch) (attention, ce n'est pas la même activité qui est proposée)

11 – SC		Course aux bougies	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Beau temps	45 minutes	À partir de 4 personnes	Forêt, extérieur
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	Fiche 'Sensation' de <i>Les Scouts</i> (BE) : <a href="#">Le relais lumineux</a>		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Expérimenter l'envie de réussir malgré la difficulté d'une tâche		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que tout le monde arrive à faire le parcours en gardant la bougie allumée		
<b>Valeur</b>	Persévérance		

Durées :	Programme :
5 minutes	<p><u>Début</u> : explication des règles Faire une course (type estafette) le plus vite possible, sans éteindre la bougie que l'on porte. En plusieurs équipes s'il y a beaucoup de personnes qui participent (mais ce n'est pas un concours entre les équipes) Montrer le parcours à faire pour chaque équipe (qui peut comporter des obstacles)</p>
10 minutes	<p><u>Première partie</u> : Réussir la course en gardant la flamme allumée Lors que le départ est donné (et que le chronomètre est lancé), les participant-e-s allument la première bougie et la première personne de l'équipe part et fait le parcours en la transportant. Il faut faire attention à ce que la bougie reste allumée. Si elle s'éteint, retourner rapidement au début (sans repasser par les obstacles) pour la rallumer. Un fois arrivé, allumer la bougie de la prochaine personne qui peut à son tour partir. Si sa bougie s'éteint, seulement cette personne doit recommencer (pas tout le monde). Ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde réussisse.</p> <p>Lorsqu'une équipe fini sa course, lui dire son temps (et bien rappeler que ce n'est pas un concours entre les équipes, les parcours ne sont les mêmes).</p> <p>Faire attention à ce que les équipes ne soient pas trop grandes (entre 3 et 5 personnes) pour que cette première étape ne dure pas trop long.</p>
20 minutes	<p><u>Deuxième partie</u> : Persévérer pour atteindre un but difficile d'accès Le but ici est de refaire la même course, mais en améliorant son temps. Essayer de diminuer le temps par 1/3 (donc si lors du premier passage l'équipe réussit en 6 minutes, elle devra essayer de s'approcher des 4 minutes ensuite)</p> <p>Les équipes ont deux essais pour essayer d'améliorer leur temps. La première fois, ne pas donner plus d'indications (avec les mêmes informations que lors de la première course), puis permettre la mise en place de stratégies pour le deuxième essai.</p> <p>→ Peuvent s'entre-aider et d'autres gens peuvent aussi faire le parcours en même temps pour faire bouclier au vent par exemple. De plus, ils peuvent essayer de bricoler un par-à-vent aussi si le matériel est à disposition (papier, scotch)</p>
10 minutes	<p><u>Fin</u> : Féliciter tout le monde de l'implication, et de la persévérance pour améliorer le temps. A noter que même si on n'arrive pas à réduire de 1/3 le temps final, toute amélioration est déjà une belle réussite.</p> <p>Possibilité d'ouvrir la discussion/proposer des réflexions individuelles : Est-ce que c'est toujours facile de persévérer lorsqu'une tâche est difficile à réaliser ? Quels sont les méthodes qui peuvent encourager à tenir bon ?</p>

<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Risques de brûlures à cause des bougies → Ne pas jouer avec les flammes des bougies, faire attention à ne pas les renverser lors qu'on court</li><li>- Risques de blessures liées à la courses → Faire attention à ne pas tomber, ...</li><li>- Possibles frustrations liées à l'activité même → ne pas pousser si quelqu'un n'arrive pas à réussir. Le but est de tester la persévérance, pas de pousser les gens à bout</li></ul>
<b>Variante(s) :</b>	
- Faire l'activité de nuit pour un plus joli résultat visuel	
<b>Matériel (quantité) :</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Bougies (type réchaud ou anniversaire pour plus de challenge), 1 par personne</li><li>- Briquet</li><li>- De quoi faire un parcours</li><li>- De quoi chronométrer</li></ul>	
<b>Matériel que les participant·e·s doivent avoir :</b>	
/	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
- Mettre en place un parcours (max 1 minute 30 secondes pour le parcourir en marchant) par groupe, les parcours peuvent être bien différents puisqu'il n'y a pas de concours entre les équipes	
<b>Annexe(s) :</b>	/

12 – SC		Oser avancer	
Saison conseillée	Temps nécessaire	Nombre de participant-e-s	Type de lieu conseillé
Eté	Minimum 1h	~ 4 à 16 personnes	Forêt
<b>Création de l'activité par</b>	Mésange, Gros-de-Vaud (ASVd), 2025 (Ticket Gilwell)		
<b>Pour faire l'animation</b>	1 personne		
<b>Ressource(s) utilisée(s) pour créer l'activité</b>	/		
<b>But(s) pédagogique(s)</b>	Se dépasser physiquement et mentalement		
<b>Objectif(s) quantitatif(s)</b>	Que chaque groupe ait fait l'ensemble du parcours		
<b>Valeur</b>	Bravoure, courage		

Durées :	Programme :
10 minutes	<u>Introduction :</u> Thématique de la bravoure, par petits groupes Explication des postes Distribution de la carte et départ des groupes (formés librement), avec quelques minutes d'écart.
45 minutes	<u>Parcours :</u> Faire un parcours en courant si possible (ou en marchant vite), en osant plein de choses Faire par équipes de 3-4 personnes Postes proposés : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prendre un seau d'eau sur la tête : à côté d'un point d'eau, un-e membre de l'équipe lance l'eau sur l'autre</li> <li>- Faire une partie à pied-nus : enlever et porter ses chaussures à la main, ~30m</li> <li>- De nuit sans lumière : seul-e si possible (~10 mètres d'écart entre les membres de l'équipe), sur un chemin facile sans possibilité de se perdre, ~50m</li> <li>- A l'aveugle : sans indications des autres, essayer d'avancer le plus tout droit possible, dans un endroit plat et dégagé, ~20 mètres</li> <li>- Tyrolienne/pont de singe</li> <li>- Sauter dans l'eau (avoir les maillots de bain)</li> <li>- Sauter par-dessus un (petit) feu</li> <li>- Grimper dans un arbre (et regarder en bas)</li> <li>- Passer dans un tunnel étroit (carrés militaires)</li> <li>- Gonfler un ballon de baudruche jusqu'à l'explosion</li> <li>- Ramper dans un endroit plein de boue</li> <li>- Passer par-dessus un obstacle</li> </ul> Faire partir les groupes à intervalles, ce qui augmente le temps de l'activité.
10 minutes	<u>Debriefing :</u> Comment c'est allé pour vous ? Est-ce qu'il y a des choses que vous avez faites dont vous pensiez ne pas être capable ?
<b>Consignes de sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Attention, s'attaque à des phobies, donc peut-être que certaines activités sont beaucoup plus difficiles que d'autres pour certaines personnes → ne forcer personne (mais tout en sachant que quelqu'un qui décide de ne pas faire tout pourrait ressentir un sentiment d'inachevé ou de moins bien que les autres)</li> <li>- Activité sportive dont le but est aussi d'aller plus loin que la zone confortable de ses capacités → ne pas dépasser ce qui est raisonnable, faire attention à ne pas se blesser</li> </ul>
<b>Variante(s) :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Possibilité de prévoir d'autres postes, à adapter selon les challenges de la maîtrise qui participe et des possibilités réelles du terrain</li> <li>- Pour faire un parcours où on ne se perd pas, faire sur un parcours Vita ou autre chemin déjà prévu facilite la tâche</li> </ul>

<b>Matériel (quantité) :</b>	
- Cartes imprimées, 1 par groupe - Matériel (non spécifié) pour chaque poste	
<b>Matériel que les participant-e-s doivent avoir :</b>	
- Affaires de sport - Eau	
<b>Préparation en amont (par la personne qui anime) :</b>	
- Carte du trajet + lieu des postes (et leur descriptif si besoin)	
<b>Annexe(s) :</b>	/