

Le somnambule

Jeu divers

Nombre

X personnes par couples.

Durée

3/5 minutes.

Objectif

Améliorer la confiance en l'autre et le relâchement.
Travailler la concentration et la rapidité d'action.

Déroulement

Les participants se placent par couple, l'un derrière l'autre.

Le premier est "le somnambule", le second "le guide".

Le somnambule à les yeux bandés (ou fermés).

Le guide dirige le somnambule par contact avec le code suivant :

2 appuis dans le dos :	accélérer (ou démarrer).
1 appui dans le dos :	ralentir.
Tape épaule gauche :	tourner 90° à gauche.
Tape épaule droite :	tourner 90° à droite.
Tape 2 épaules :	arrêt.
Mains à taille et cri "stop"	arrêt d'urgence.

Au bout de quelques temps le couple inverse les rôles.

Attention

Le somnambule apprend progressivement à réagir aux commandes, par conséquent, le guide doit en tenir compte dans le début du jeu.

Assurer la sécurité. Eviter les collisions.

Variante(s) possible(s)

On peut commencer le jeu (pour apaiser les peurs éventuelles) par un contact constant du guide sur le somnambule et une commande vocale (accélère, droite, arrêt...).

