



Fit & Fun @work.

Challenge : course de dessin en équipes

L'énergie, une condition essentielle pour bien collaborer avec plaisir

Beaucoup de réunions commencent très bien. Puis, peu à peu, elles s'essouffent. La concentration baisse, les échanges durent plus longtemps que nécessaire et, avant même de s'en rendre compte, tout le monde se retrouve sans énergie. Il est temps de faire une courte pause qui fonctionne vraiment : la Course de dessin. Votre équipe bouge, rit et remet son cerveau en marche. Exactement ce qu'il faut pour poursuivre la réunion avec clarté.

En 10 minutes, vous redonnez de l'énergie à votre réunion.

Pourquoi cet energizer fonctionne

Lors de longues sessions, les équipes perdent de l'énergie sans vraiment s'en apercevoir. Une pause classique aide, mais une courte activation fonctionne souvent mieux. La Course de dessin combine mouvement, concentration et plaisir. Cela se ressent immédiatement dans la pièce.

- Vous vous mettez littéralement en mouvement.
- Vous détournez l'attention de la parole pour la ramener vers l'action.
- Vous créez de la place pour la détente et l'humour.
- Vous entraînez la concentration, la mémoire et la rapidité.
- Après quelques minutes, votre équipe peut reprendre avec un esprit plus frais.

Il n'est pas nécessaire de bien savoir dessiner. Ce sont justement les icônes rapides et simples qui rendent l'exercice amusant. Et compétitif. Vous verrez.

Comment fonctionne la Course de dessin

- Accrochez le poster d'icônes de ce challenge à un endroit bien visible.
- À distance, préparez un tableau blanc, un chevalet de conférence, un magic chart ou une grande feuille de papier avec 12 cases vides.
- À chaque manche, faites s'affronter 2 participants.
- Les participants font des allers-retours entre le poster d'icônes et les cases vides.
- Objectif : mémoriser les 12 icônes et les reproduire correctement le plus vite possible.
- Utilisez un nouveau set d'icônes pour chaque duo suivant. Chaque manche reste ainsi surprenante.

Qui dessine correctement les 12 icônes en premier ? Cette personne remporte la manche.

Le résultat : mouvement, compétition et concentration dans une pause énergique.



Fit & Fun @work.

Challenge : course de dessin en équipes

De quoi avez-vous besoin ?

- Les posters d'icônes du challenge Fit & Fun.
- Le template avec 12 cases vides.
- Un tableau blanc, un chevalet de conférence, un magic chart ou une grande feuille de papier.
- Des marqueurs bien visibles, même depuis le fond de la salle.

Quels marqueurs edding utiliser ?

- Vous dessinez sur papier, chevalet de conférence ou template imprimé ? Utilisez le marqueur effet flipchart / highlighter edding 385.
- Vous dessinez sur un tableau blanc ? Utilisez le marqueur pour tableau blanc edding 360.
- Conseil : choisissez le noir ou une autre couleur foncée pour un contraste élevé et une visibilité maximale.

Prêt à commencer ?

Téléchargez le poster d'icônes et le template avec les cases vides. Prenez votre marqueur. Lancez le chronomètre. Et donnez à votre réunion l'énergie qu'elle mérite.

edding.com/visualpower