

KIFFER EN INTERGÉNÉRATIONNEL

Déborder d'Espérance ensemble !

animation proposée par la dynamique jeunesse de l'UEPAL



Animations



Objectifs :

→ Vivre et partager un temps ludique et convivial avec un groupe de tout âge

Cette animation est proposée par la dynamique jeunesse de l'UEPAL. Elle a pour vocation de vivre et partager un temps ludique et convivial avec un groupe de tout âge.

 1h30

 7 animateur.ices



Feuilles imprimées avec prière à trou, stylo, table et chaises, mandalas, feutres ou crayons, feuilles blanches



Intergénérationnel

« Que le Dieu de l'espérance vous remplisse de toute joie et de toute paix dans la foi, pour que vous débordiez d'espérance, par la puissance du Saint-Esprit ! » (Romains 15 verset 13)

- **Contexte** : L'apôtre Paul exhorte les habitants de Rome à « déborder d'espérance ». Aujourd'hui, à travers l'actualité ou dans nos quotidiens, cette parole peut apparaître en décalage avec nos réalités de vie. Essayons ensemble recevoir et porter des gestes d'espérance pour en faire déborder la coupe !
- **Durée** : 1h30
- **Type de jeu** : jeu à stands
- **Nombre de participants** : entre 15 à 150 (ajuster le nombre d'équipes et le nombre de stands en fonction du nombre de personnes présentes)
- **But du jeu** : recevoir et porter des gestes d'espérance en passant de stand en stand
- **Déroulement** : les équipes reçoivent une bouteille en plastique vide et sont envoyées vers des stands où elles réalisent des épreuves. En réussissant une épreuve, elles reçoivent de l'eau pour progressivement remplir leur bouteille. Elles changent de stand pour aller vers le suivant toutes les 15 min (au son d'une musique). Si en arrivant sur un stand il y a déjà trop d'eau dans la bouteille, c'est que la coupe déborde et c'est bon signe, l'équipe doit alors boire cette eau pour remplir à nouveau la bouteille !
- **Postes** : Tenus par des sculpteurs d'eau – c'est un métier imaginaire qui consiste à transformer un geste d'espérance (réalisé par les équipes sur le stand) en de l'eau

STAND 1 : ECRITURE D'UNE PRIÈRE

Répartir l'équipe en groupe 3 personnes pour compléter la prière à trous ci-dessous. Chaque groupe rédige d'abord la première ligne avant de passer la feuille au groupe à sa droite. Ensuite, chaque équipe écrit la seconde ligne en fonction de la ligne précédente avant de transmettre la feuille au groupe à sa droite. Répéter cette action 7 fois pour compléter l'ensemble de la prière. A la fin, partager vos prières à haute-voix !

Matériel :

- Feuilles imprimées avec prière à trou
- Stylo
- Table et chaises

STAND 2 : MANDALA COLLECTIF

« La pratique du mandala vise à encourager la créativité, laisser l'expression artistique de chacun se libérer. Mais aussi favoriser la concentration et l'estime de soi. En effet, il ne requiert aucune pratique, ni connaissance, il n'y a donc pas de risques d'échec et donc pas de facteurs de stress. » (référence : les Pléiades – LNA Santé)

Pendant les 15 minutes de l'atelier, dessiner votre mandala ou compléter celui du groupe précédent. Ne commencez pas un mandala si les autres ne sont pas terminés. Pendant l'atelier, le sculpteur peut lire les explications du mandala.

Il est possible de trouver d'autres mandalas sur <https://mandalasbibliques.org/>

Matériel :

- Mandalas
- Feutres ou crayons

STAND 3 : KARAOKÉ

Trouver en équipe 3 ou 4 chants qui parlent d'espérance.

Chanter ensemble ces chants. Vous pouvez vous aider de vos téléphones pour trouver les paroles et/ou pour rechercher des version karaoké de ces chants.

Un coup de pouce : sur le site cantiques.fr, effectuer une recherche avec le mot clé « Espérance » : [Espérance - Cantiques.fr](http://cantiques.fr)

STAND 4 : ATELIER PHOTO

Réaliser 3 à 6 photos artistique sur le thème « Respire, Espère » à partir des éléments présents autour de soi

STAND 5 : RESPIRATION

Réaliser les exercices de respiration proposés en annexe

STAND 6 : EXPRESSION

Le sculpteur d'eau donne une expression à une personne de l'équipe. Cette personne doit la faire deviner aux autres en réalisant au choix soit un mime soit un dessin. La personne qui trouve fait deviner à son tour une expression aux autres.

Une liste d'expression en lien avec le thème est disponible en annexe.

Matériel :

- Feuilles
- Stylo

STAND 7 : DÉPASSEMENT DE SOI

Déroulement :

- Chaque personne du groupe choisit et écrit un verset biblique (ou une autre citation) qui lui donne du courage sur un bout de papier
- Chaque personne choisit un papier écrit par une autre personne
- Chaque personne invente une manière de se dépasser physiquement. Voici plusieurs propositions à ajuster en fonction du matériel et de l'espace disponibles :
- Tirer dans un ballon de foot le plus loin possible ou dans une cage
- Lancer un objet (pomme de pin, feuille morte, brindille, balle en mousse) le plus loin possible
- Lancer d'une boule de papier avec une pichenette
- Chaque personne lit le papier qu'il a choisi et réalise l'action de dépassement de soi

A créer à la manière du Cercle des Poètes disparus, voir l'extrait ici : <https://www.youtube.com/watch?v=myL4AirGpM8>

Pour en savoir plus sur l'UEPAL : <https://www.uepal.fr/>

Partagez vos initiatives et actions réalisées avec toutes celles et ceux qui cheminent vers le Grand KIFF 2025 sur le site :

<https://www.legrandkiff.org/kifferensemble/>





ANNEXES :

Stand 1 : prière à trous :

Dieu d'espérance, tu es _____

Je te dis merci pour _____

Dans ce monde plein de défis, tu apportes _____

Aide-moi à respirer quand _____

Que chacune de mes expirations soient _____

Aide-moi à espérer quand _____

Que la puissance de ton Saint Esprit _____

Amen

Stand 2 : Mandala



« Je connais les pensées que je forme à votre sujet – oracle du Seigneur –, pensées de paix et non de malheur, pour vous donner un avenir et une espérance ». Jérémie 29,11

Dès 597 avant J.-C., une partie du peuple d'Israël est déporté, de Jérusalem à Babylone, par le roi Nabuchodonosor. Le prophète Jérémie va transmettre aux premiers exilés une lettre, avec un message de la part du Seigneur, plein d'espérance. Dieu ne les a pas abandonnés. Au cœur des épreuves qu'ils traversent, Il les assure qu'il va prendre soin d'eux : « Je m'occuperai de vous et j'accomplirai pour vous mes promesses » (Jérémie 29, 10).

Comme il est bon d'entendre, de réentendre que Dieu est présent dans les situations difficiles que nous vivons. Il veut notre bonheur, la paix et non le malheur et la guerre. A nous d'oser lui confier nos vies, nos épreuves, celles des exilés et de tant de jeunes, d'hommes et de femmes, de par le monde entier.



Que le Seigneur de la paix vous donne lui-même la paix, en tout temps et de toute manière. Que le Seigneur soit avec vous tous." 2 Thessaloniens 3,16

De quoi avons-nous besoin si ce n'est de la PAIX ?.... Oui, nous aspirons tous, au fond de nous-même, à cette paix profonde... Nous désirons vivre de cette paix qui habite les cœurs et peut transfigurer les visages, les rencontres... Mais nous savons aussi d'expérience, qu'il n'est pas facile de demeurer dans cette paix... Les soucis, la fatigue, les difficultés nous font parfois perdre patience et c'est le trouble qui peut prendre le dessus...

Saint Séraphim de Sarov disait : « Acquiert la paix intérieure et des milliers d'âmes seront sauvés ». La paix est contagieuse, elle peut changer le monde... Mais la PAIX profonde vient d'un autre... Elle est cadeau de Dieu... C'est un don à demander pour soi et pour les autres ; C'est un don à recevoir afin que cesse la violence, qu'une ère de dialogue et de partage nouvelle s'ouvre....

Stand 5 : Respiration

1. Respiration Profonde : Inspirer profondément pendant 4 secondes, retenir sa respiration pendant 4 secondes, expirer pendant 4 secondes. Répète 5 fois.

1. Respiration en carré : Inspirer pendant 4 secondes, retenir pendant 4 secondes, expirer pendant 4 secondes, attendre 4 secondes. Répète 5 fois.

1. Respiration du Ballon : Imaginer que son ventre est un ballon. Inspirer pour le gonfler, expirer pour le dégonfler. Répète 5 fois.

1. Respiration profonde diaphragmatique

- Allongez-vous sur le dos, les genoux pliés. Utilisez un oreiller, si cela vous semble plus confortable.
- Placez une main sur le haut de votre estomac, juste au-dessus du diaphragme, là où la cage thoracique se termine.
- Placez l'autre main au milieu de la partie supérieure de votre poitrine.
- Inspirez lentement par le nez et concentrez-vous sur l'aspiration de l'air vers le diaphragme et les muscles abdominaux.
- Votre ventre doit pousser contre votre main lorsque vous inspirez et votre poitrine doit rester immobile. Cela demande un peu d'entraînement
- Pour expirer, laissez votre estomac tomber vers le bas en expirant par le nez.

1. Respiration à lèvres pincées :

- Asseyez-vous, le dos droit, ou allongez-vous.
- Inspirez par le nez pendant 2 secondes. Faites descendre l'air dans votre abdomen.
- Pincez les lèvres et expirez lentement, pendant 4 secondes. Vous devez prendre deux fois plus de temps pour expirer que pour inspirer

1. Respiration alternée des narines :

- Assis confortablement, fermez les yeux et placez doucement votre annulaire sur votre narine gauche et votre pouce droit sur votre narine droite
- Fermez votre narine droite avec votre pouce droit et inspirez lentement et profondément par votre narine gauche.
- Fermez votre narine gauche avec votre annulaire et ouvrez votre narine droite. Expirez par la narine droite
- Inspirez par la narine droite. Fermez votre narine droite avec votre pouce et expirez par la narine gauche.
- Ceci termine un tour.

Source : livi.fr

Stand 6 : expression

- Ne pas manquer d'air
- Il faut faire tourner le moulin lorsque le vent souffle
- Avoir le souffle court
- Espérer contre toute espérance
- L'espoir fait vivre
- Faut pas respirer la compote, ça fait tousser
- Avoir le vent en poupe
- Être gonflé à bloc