

# KIFFER AVEC LES JEUNES

Respire, souffle, espère  
animation proposée par les EEUDF



Animations



## Objectifs :

- Identifier l'importance de se recentrer / se poser
- Partager des difficultés que les participants peuvent rencontrer
- Simuler le dépassement de ces difficultés
- Imaginer et partager leur espérance
- S'immerger dans la démarche spirituelle du Grand KIFF 2025



1h30



- rubalise et sardines pour matérialiser le cercle dans l'herbe ou craie pour dessiner le cercle sur une surface bitumée.
- pleins d'éléments de parcours : plots, cordes, rubalise, balles en mousse, poubelles, tabourets, caisses, balais, draps...
- feuilles + stylos + scotch ou post-its
- texte biblique imprimé et découpé
- fresque : drap tendus à peindre, grand paper-board, dessin au sol avec des craies...



Minimum : 1 animateur.rice  
Mieux : un par cercle



12 ans et +

## DESCRIPTION DU JEU :

### Préparation

- Sur le sol, on trace un parcours en cercle, faisable en une dizaine de secondes en marchant normalement. Chaque parcours est fait pour accueillir 10 participants environ. Multiplier le nombre de parcours pour accommoder le nombre de participants.
- Disposer le matériel qui servira pour les obstacles en vrac à côté du/des cercle(s).
- Installer la fresque en peu plus loin avec le matériel de dessin.

### Introduction (5min) :

Activité dans le cadre du Grand KIFF = explication rapide de l'évènement, des dates, annonce du thème.

Expliquer également que l'activité repose sur un travail sur la respiration, mais qu'à aucun moment il ne s'agit d'empêcher les participants de respirer. Pratiquer l'apnée peut comporter des risques et il faut éviter les circonstances périlleuses : chaleurs importantes, manque d'eau, fatigue, éloigner des repas et à éviter pour les asthmatiques graves.

## Phase 1 : Respire (25m)

*Respirer, c'est un mouvement vital. Conditionner la respiration et tout devient plus difficile. Prendre conscience de l'essentiel qui met à l'abri.*

- Les participants circulent librement sur le cercle en même temps (en tournant dans le même sens), les laissez faire au moins un à deux tours complets.
- Ajouter une difficulté en demandant aux participants de réaliser un tour complet en une seule respiration (= prendre sa respiration et ne faire qu'expirer pendant le tour, reprendre sa respiration une fois le tour fini). Cette première phase permet de vérifier qu'il est facile de compléter le tour en apnée sans difficulté.
- Les jeunes sont invités à complexifier le parcours en construisant un obstacle par binômes avec le matériel mis à disposition. L'obstacle sert à ralentir la progression sur le cercle mais doit rester franchissable. Il peut s'agir de : contourner une chaise, passer sous une table, traverser un parcours de fils (toile d'araignée), tourner/slalomer autour de plots, marcher sur des îlots de papier, etc...
- Tous les participants reprennent place sur le cercle et on recommence à tourner. En respirant librement dans un premier temps pour appréhender les nouveaux obstacles.
- Puis, on repasse la consigne d'essayer de réaliser le cercle en une seule respiration toujours en franchissant les obstacles. (Normalement ça ne doit pas être possible, si ça l'est augmenter la difficulté en demandant 2 tours en une seule respiration).

## Phase 2 : Souffle (30m)

*Souffler pour mieux repartir. Ce n'est pas parce que l'on fait une pause que c'est un échec. C'est aussi apprendre à reconnaître ses limites pour mieux les appréhender, les aimer, prendre le temps de s'écouter, envisager la vie comme un marathon plutôt qu'une course de vitesse.*

- Ayant constaté l'impossibilité de réaliser la consigne d'une seule respiration, demander aux participants quelles adaptations ils pourraient mettre en place pour que chacun puisse parcourir le parcours en une seule respiration. En fonction du groupe, de son autonomie et de son implication dans l'activité, il faudra plus ou moins guider la discussion. Tester les adaptations proposées.

*Exemples d'adaptations possibles :*

- *pratiquer des techniques de respiration comme le font les apnéistes, par exemple : prendre 3 grandes insufflations, déglutir, se détendre avant de partir et limiter les efforts inutiles*
- *le cercle divisible en plusieurs sous-parcours avec des zones de respiration réparties régulièrement*
- *rétrécir le cercle pour raccourcir le parcours*
- *organiser un relai de respirations où le but n'est plus de réaliser le parcours entier seul mais en groupe : chaque jeune a droit à une seule respiration et quand il arrive à la fin de son apnée il passe le relai à un autre. Avec cette méthode tenter de réaliser le plus de tours possibles*
- *admettre que la consigne 1 tour -1 respi - 1 jeune n'est pas à notre portée et accepter qu'on fait du mieux qu'on peut avec les moyens qu'on a, et c'est bien comme ça et c'est pas grave*

- Les participants reprennent place sur le cercle avec la consigne suivante : avancer sur le cercle en une seule respiration et quand l'air vient à leur manquer, il s'arrête à l'obstacle sur lequel ils ont respiré. Là, ils écrivent sur une feuille (ou un post-it) une difficulté qui se pose dans leur vie, quelque chose qui est source de stress pour eux, un frein qui les empêche d'avancer librement. La feuille est accrochée directement sur l'obstacle.

### Phase 3 : Espère (30m)

*Si la respiration permet de se recentrer et de gérer les évènements stressants qui peuvent nous arriver (et qui sont représentés dans le parcours) l'espérance nous permet de nous sortir de ces ornières et de continuer à avancer.*

- Laisser les jeunes déposer quelques-uns de ces freins sur les obstacles avant qu'un responsable vienne à son tour de déposer sur chaque obstacle une partie du texte biblique du Grand Kiff 2025 (Jean 20, 19-23).
- Lorsque tous les morceaux de texte ont été découverts par les participants, inverser la consigne : ce n'est plus des freins que les jeunes doivent écrire mais des solutions ou des aides ou des espoirs qu'ils viendront placer par-dessus les freins de manière à les recouvrir. Il n'est surtout pas obligatoire de devoir recouvrir à ses propres freins ; au contraire il est souhaitable d'aider collectivement à dépasser l'ensemble des difficultés affichées.
- Une fois que tous les freins sont recouverts, les jeunes récoltent tous les espoirs du parcours et viennent les disposer sur la fresque. Là chacun est invité à compléter la fresque par d'autres mots, messages, dessins sur le thème de l'espérance, qu'est-ce qui les mets en marche, les aide à avancer, à se dépasser et dépasser les difficultés, vers quels rêves, quels objectifs...

Pour en savoir plus sur les EEUDF : <https://eeudf.org/>

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 :**

### **Texte biblique :**

#### **Jean 20, 19-23**

*19Le soir de ce même dimanche, les disciples étaient réunis dans une maison. Ils en avaient fermé les portes à clé, car ils craignaient les autorités juives. Jésus vint et, debout au milieu d'eux, il leur dit : « La paix soit avec vous ! » 20Après ces mots, il leur montra ses mains et son côté. Les disciples furent remplis de joie en voyant le Seigneur. 21Jésus répéta : « La paix soit avec vous ! Comme le Père m'a envoyé, moi aussi je vous envoie. » 22Après cette parole, il souffla sur eux et leur dit : « Recevez l'Esprit saint ! 23Ceux à qui vous pardonnerez les péchés seront pardonnés ; ceux à qui vous refuserez le pardon ne l'obtiendront pas. »*