

## Les principales Activités dynamisante testées et proposées dans le projet DECOLANG

### Activité dynamisante du CLIVE

#### Activité dynamisante proposée par Doune (CLIVE)

##### Echauffement - Le samouraï

Se mettre en cercle. Une personne commence : joint les mains comme pour prier, simulant une épée, lève les bras (tendus) et crie « haï »

Les deux personnes sur ses côtés, bras tendus, mains jointes (épée), dans un grand geste énergique, à l'horizontal, font comme si elles voulaient trancher le 1er samouraï en deux, en criant « hey »  
Le premier, toujours bras tendus, redescend les bras en visant de son épée un autre participant en criant « ho ».

Le participant désigné joint les mains comme pour prier, simulant une épée, lève les bras (tendus) et crie « haï »

Les deux personnes sur ses côtés, bras tendus, mains jointes (épée), dans un grand geste énergique, à l'horizontal, font comme si elles voulaient trancher le 1er samouraï en deux, en criant « hey »

*Ainsi de suite.*

L'important est de trouver puis garder un rythme. Haï – hey – ho – haï – hey – ho.

On peut pimenter l'exercice en éliminant la personne qui se trompe ou casse le rythme par hésitation.

Cet exercice fait prépare le corps, la concentration, la voix, et prépare l'esprit pour le travail de groupe.