



CONCENTRATION et ENERGIE

« Ensemble », « Husa »

« Ensemble » (concentration)

Disposition : le groupe doit pouvoir bien voir le meneur de l'exercice.

Déroulement : il s'agit de frapper dans les mains en même temps que le meneur de jeu. Ceci requiert une grande concentration et nécessite d'être très attentif aux gestes du meneur pour être le plus simultanément ensemble possible.

Point de vigilance :

- Quand quelqu'un se trompe, ne pas penser que c'est une faute. « Juste un solo » dit Panda van Proosdij.

Développements possibles :

- Le meneur peut jouer avec les enchaînements de frappement, parfois très serrés ou au contraire, laissant un temps d'attente entre deux frappements.
- Un enfant peut aisément devenir le meneur. Cela fait sentir la responsabilité par rapport au groupe.
- Ce jeu peut être pratiqué aussi bien avec des enfants, des jeunes qu'avec des adultes.
- Attirer l'attention sur la qualité du silence quand tout le groupe est bien concentré dans l'exercice. Cette sensation doit pouvoir être remobilisée si besoin dans d'autres contextes.

« Husa » (énergie)

Disposition : le groupe est réparti dans la salle.

Déroulement : cet exercice se déroule en plusieurs étapes.

- 1- Le meneur crie « Husa » (Houssa) en même temps qu'il se déplace. Le groupe lui répond avec le même mot et le même déplacement.
- 2- Quand le groupe commence à bien répondre au meneur, préciser les expirations sur « Husa » en écoutant les expirations sur le mot « Husa » afin que tout le groupe soit bien ensemble.
- 3- Lorsque le groupe a bien compris le geste et le cri, le meneur peut proposer de faire l'exercice ensemble. Le meneur et le groupe sautent en même temps.



Points de vigilance :

- Ne pas sauter en l'air mais privilégier un léger déplacement.
- Garder le buste bien droit.

Développement possible : comme dans l'exercice précédent, le meneur peut varier la succession des « Husa » avec des temps d'attente d'un nouveau « Husa », ou des « Husa » très rapprochés.