

Au départ, les drapeaux rythmiques ont été créés pour rehausser les programmes de gymnastique rythmique et de danse au Japon.

Utilisés par des enfants, des adultes ou des personnes handicapées, ils engendrent une multitude de sensations, d'images et de sons qui encouragent toutes les formes de créativité.

Ces drapeaux sont fabriqués dans un nylon spécialement choisi pour sa souplesse et sa flottabilité dans l'air. Ils sont munis d'une poignée souple et maniable ; à l'opposé de celle-ci est fixé un petit contre-poids. La combinaison de ces deux éléments facilite la mobilisation du drapeau et l'exécution des nombreuses figures. Les différents mouvements sont littéralement tracés dans l'air par le petit sac de grains, qui entraîne derrière lui, le reste du drapeau. Ils existent en deux dimensions (50 et 70 cm) et sont disponibles par lot de 6, de couleurs différentes.

Jeux et exercices :

- Les drapeaux existent en deux dimensions ; pour travailler avec de jeunes enfants on choisira la plus petite.
- Les drapeaux peuvent être utilisés individuellement, par deux ou en groupe.
- Les mouvements seront choisis en fonction du degré de coordination et des capacités des enfants.
- Le rythme est donné par un support musical, verbal ou non-verbal.
- Après avoir acquis une certaine expérience, les enfants pourront utiliser deux drapeaux à la fois.

AVANTAGES ET OBJECTIFS D'UNE ACTIVITÉ AVEC DRAPEAUX RYTHMIQUES



Le matériel

- Les drapeaux sont légers, faciles à plier, à ranger et à transporter.
 - Leurs couleurs vives augmentent l'aspect esthétique des spectacles et représentations.
 - Ils peuvent être utilisés en toute sécurité, simultanément par un nombre élevé de participants.
- L'utilisation d'un matériel de couleur vive, léger et facile à manipuler, renforce la motivation et la participation active des utilisateurs.

L'activité

- L'activité permet une grande diversité de mouvements, et sollicite tous les groupes musculaires.
- Elle permet d'améliorer les capacités motrices des petits et des grands.
- Elle développe les capacités physiques de base et principalement la souplesse et la coordination.
- Elle contribue à l'éveil des plus jeunes aux mouvements simples de la gymnastique rythmique.
- Le niveau de l'activité peut être facilement modulé en fonction de l'âge et des acquis des participants.
- On peut aisément jouer sur l'intensité et la difficulté des exercices ainsi que sur le rythme des enchaînements proposés pour s'adapter au mieux aux capacités et aux progrès des pratiquants.

ACTIVITÉS AVEC UN SEUL DRAPEAU

Cercles latéraux

Le bras est tendu latéralement et décrit un grand ou un petit cercle. Le mouvement est rapide ou lent, il se fait dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse, on le répète autant de fois que l'on veut.

Cercles au-dessus la tête

Les bras sont tendus ou légèrement pliés au-dessus de la tête; les cercles sont lents ou rapides, dans le sens des aiguilles d'une montre ou l'inverse. On utilise le bras gauche, le bras droit ou on alterne les deux. On effectue autant de tours que l'on veut.

Cercles devant soi

Au départ, l'enfant tend simplement son bras droit au-dessus de l'épaule droite puis l'abaisse diagonalement pour rejoindre sa hanche gauche. Il le remonte ensuite pour rejoindre son épaule gauche dans un mouvement très fluide.

L'opération recommence alors à partir de l'épaule gauche, en sens inverse et est répétée autant de fois que l'on veut. Le mouvement peut être ample ou serré, rapide ou lent et alterné ou non. On peut ensuite décrire des cercles complets vers la gauche ou vers la droite, en utilisant l'un ou l'autre bras ou alternant les deux.

Cercles autour de la taille

On fait tourner le drapeau autour de la taille passant la poignée, d'une main dans l'autre et en allant le plus loin possible avec les bras. On répète l'opération plusieurs fois en changeant la direction et la vitesse d'exécution.

Cercles bas devant soi

Le bras est tendu ou légèrement fléchi en avant. On fait tourner le drapeau dans tous les sens en changeant fréquemment de main. Lents ou rapides, les mouvements peuvent aussi être amples ou serrés. Les cercles peuvent être exécutés à différentes hauteurs, en fonction de la position du corps.

Cercles avec tout le corps

Ils s'exécutent comme les cercles autour de la taille, mais le drapeau parcourt tout le corps, des pieds à la tête et de la tête aux pieds.

Cercles de la tête aux pieds

Le drapeau part au-dessus de la tête, fait deux tours puis descend au niveau de la taille et effectue le même exercice, puis autour de chaque jambe, vers l'intérieur et vers l'extérieur (en levant légèrement la jambe et en passant les mains derrière les genoux).

Recommencez le mouvement en sens inverse puis repartez depuis la tête.

Lettres, formes, nombres, mots

Visualisez une forme et puis servez-vous de l'espace pour créer un mouvement reproduisant cette forme. Les mouvements peuvent être combinés par 2, 4 ou 8, ou exécutés successivement.

On peut ajouter une musique d'accompagnement fluide mais assez entraînante.

Les participants peuvent jouer en miroir, ils se placent face à face et copient les mouvements de leur partenaire.

Positions statiques

On peut tenir le drapeau à deux mains, sur le côté, au-dessus la tête ou devant le corps; avec un partenaire pour former une « table », un « plafond » ou un « mur ».

En déplacement

Un déplacement des pieds peut accompagner le mouvement des bras lors des différents exercices : courir, marcher rapidement, sauter, faire des petits pas, glisser, kicks (de face et sur le côté), tourner, faire des petits bonds...

ACTIVITÉS AVEC DEUX DRAPEAUX

- Toutes les activités présentées ci-dessus peuvent également être réalisées avec 2 drapeaux de la même taille ou avec un grand et un petit drapeau.
- Les cercles peuvent être « tracés » dans le même sens ou des sens opposés, en alternance ou simultanément.
- Chacun de ces mouvements peut être effectué à vitesse égale ou différente.
- Les drapeaux se déplacent au même niveau ou à des hauteurs différentes.

Tour

Levez les bras tendus au-dessus de la tête, un drapeau dans chaque main, puis tournez.

Afin de tourner en 3 étapes, faites un pas sur la droite en descendant le bras droit.

La seconde étape est de terminer la rotation à 180° en faisant un pas vers la droite avec le pied gauche et en descendant le bras gauche.

Pour terminer, faites encore, un pas sur la droite et redescendez le bras droit. Quand le bras droit est levé, le bras gauche se trouve en bas et vice-versa.

CHORÉGRAPHIES

Drapeaux confondus

En utilisant un drapeau par personne, les partenaires se font face et tiennent chacun le coin inférieur du drapeau de leur partenaire. Les joueurs plient le bras droit en même temps et tournent à 90°, en décalant leurs drapeaux pour qu'ils soient côte à côte, les partenaires étant également côte à côte, chacun regardant du côté opposé de l'autre. Ensuite, les partenaires reprennent leur position initiale et répètent l'opération dans l'autre sens.

Tour à 2

Avec un drapeau par personne, les enfants tiennent les coins des deux drapeaux, bras levés au-dessus de la tête et commencent le jeu face à face. Les partenaires tournent en même temps d'un quart de tour, dans la même direction en tenant toujours les coins des drapeaux. Ils se tournent ensuite pour être de dos. Cette partie de l'exercice permet un mouvement de tout le corps et, plus particulièrement, des épaules. Le mouvement est complet lorsque les partenaires sont à nouveau face à face.

Positions ou postures - s'étirer et s'asseoir

Les partenaires se font face; ils placent leurs drapeaux l'un sur l'autre et tiennent deux coins de chaque drapeau.

- Table : Tenir les drapeaux au niveau de la taille.
- Plafond : Tenir les drapeaux au-dessus la tête.
- Mur : Les partenaires s'accroupissent ou se tiennent debout côte à côte et tiennent les drapeaux verticalement entre eux. Libre aux partenaires de retourner les drapeaux pour les montrer tous les deux (probablement de couleurs différentes).

Enjamber les drapeaux

Les joueurs sont face à face et tiennent un coin de leur drapeau et un coin du drapeau de leur partenaire. Les drapeaux sont tendus à hauteur des genoux. Ils enjambent à tour de rôle les drapeaux et se retrouvent dos à dos.

Ensuite, les joueurs font l'opération inverse et se retrouvent face à face.

Quand les participants sont habitués au mouvement, ils peuvent essayer d'enjamber les drapeaux simultanément.

Rouler

Les partenaires se placent en coucher ventral, face à face, bras tendus au-dessus de la tête et étendent les drapeaux superposés entre eux. Ils tiennent les coins des deux drapeaux et roulent sur le sol vers la gauche ou la droite sans emmêler les drapeaux.

ACTIVITÉS DE GROUPES

Les activités avec les drapeaux rythmiques peuvent évoluer d'activités individuelles vers des activités de groupes en passant par des activités en duo. Le choix de la musique, du tempo, de l'intensité des exercices physiques et du niveau de créativité permettent le développement des performances individuelles des enfants. Cette activité permet aussi un renforcement musculaire appréciable surtout au niveau de la ceinture scapulaire.

Le cercle

Les enfants tiennent un ou deux drapeaux. Ils marchent ou courent en rond, en tenant les drapeaux au-dessus de leur tête. Ils avancent vers le centre puis reculent sur le tour du cercle.

Moulin à vent

Chacun tient un drapeau à deux mains afin de le maintenir verticalement, dans le prolongement du bras. Dans cette position, les joueurs tournent dans un sens puis dans l'autre de sorte que le drapeau « change » de bras, tout en restant au centre du cercle.

Déplacement en X

Les joueurs se séparent en deux groupes et se placent sur 2 lignes, aux extrémités du terrain de jeu. Chaque groupe se déplace simultanément sur une des diagonales pour se croiser au centre du terrain. Leurs drapeaux flottent librement au-dessus de leur tête. Les participants doivent synchroniser leur déplacement pour arriver en même temps, au centre du terrain.

Vague

Les enfants se placent en cercle ou en rang et tiennent chacun un ou deux drapeaux. Au départ, le premier joueur abaisse son (ou ses) drapeau(x) vers le sol, en se penchant en avant ou en pliant les genoux. Le second agit de même dès que le premier a terminé.

L'action peut être recommencée dans l'autre sens et autant de fois que l'on veut. Elle peut aussi se terminer simplement par la levée de tous les drapeaux en l'air.

Ouverture et rassemblement

Les joueurs sont assis en cercle, les pieds vers le centre et ils tiennent chacun leur drapeau, bien tendu, devant leur visage. Ils plient les genoux et ramènent les mains ensemble (comme pour faire une prière) puis se couchent sur le dos et tendent les bras le long du corps. Ils lèvent ensuite les bras et étendent le drapeau devant leur visage et le haut du corps, jambes tendues vers le centre du cercle. Ils reprennent ensuite une position assise, puis s'étirent vers le centre en enroulant le drapeau et terminent le mouvement avec le drapeau enroulé sur le sol.

Passer le drapeau

Trois enfants se positionnent en triangle. Ils tiennent les drapeaux tendus entre eux, bras levés au-dessus de la tête ; chaque drapeau forme un côté du triangle. Un premier joueur s'avance vers le drapeau se trouvant en face de lui et passe sous celui-ci. Les deux autres font ensuite la même chose, l'un après l'autre, de sorte que les enfants forment un nouveau triangle, mais en se tournant le dos.

Ce mouvement peut être effectué en sens inverse (commencer en se tournant le dos et finir face à face).