

L'élasticité et la solidité de la bande de coopération permettent de créer une activité nouvelle et passionnante. A travers les actions de tout un groupe, elle développe les expériences individuelles et encourage la prise de risque même chez les plus timorés.

## Informations générales

Malgré la solidité de sa texture, il ne faut pas utiliser la bande de coopération pour faire une « traction à la corde », ni comme balançoire ou trampoline. Il faut également être vigilant car comme tout objet possédant des propriétés extensibles, la bande de coopération peut avoir un effet de retour.

Le nombre de participants dépend de la taille de la bande de coopération (X-large = 25 personnes, large = 12 personnes et small = 4 personnes), mais le poids des différents participants peut évidemment influencer sur ce nombre.

Assurez-vous que le tissu soit équitablement réparti autour de l'élastique interne avant chaque utilisation.

Pour en garantir la longévité, tenez-les à l'écart des radiateurs, des rayons du soleil ou de toute autre source de chaleur.

## ECHAUFFEMENT



### Bras, dos, torse et épaules

- Assis ou debout, les participants tiennent la bande de coopération au-dessus de la tête. En gardant les bras tendus : fléchir le tronc vers l'avant, s'étendre le plus possible en arrière, incliner

le tronc à gauche ou à droite et faire une grande circumduction du tronc dans un sens ou dans l'autre.

- Prendre la bande de coopération à deux mains, les bras tendus en avant : écarter le bras gauche puis le bras droit en dehors, sans bouger le torse.
- Prendre la bande de coopération dans la main droite et reculer pour agrandir le cercle et créer la plus grande tension possible. Ne pas la lâcher. Les pieds sont parallèles au cercle : il faut se pencher sur le côté afin de s'éloigner du centre au maximum tout en étirant le bras gauche vers l'extérieur. Changer ensuite de côté.
- Assis sur le sol, prendre la bande de coopération de la main droite : se pencher vers l'arrière pour produire une tension suffisante, puis se laisser revenir doucement en avant en tournant le torse vers le bras qui tient la bande. Changer ensuite de côté.
- Debout ou assis, en regardant vers le centre, tenir la bande de coopération des deux mains : tirer la bande le plus loin possible du centre en gardant les genoux fléchis de manière à creuser le dos. Demander aux joueurs placés en face de changer de position pour solliciter et étirer le dos à différents niveaux.

### Les jambes

- Assis, on tient la bande de coopération devant soi, avec les jambes tendues ou légèrement fléchies : il faut se pencher en avant, effectuer avec les bras le mouvement « comme en aviron ». Le corps revient à la verticale quand les bras reviennent en arrière.
- Coucher dorsal, la tête vers le centre, on tient la bande avec les deux mains. Lever une jambe et placer la bande en-dessous de la voûte plantaire. Utiliser la bande de coopération pour étirer les tendons du mollet en laissant la jambe tendue descendre doucement vers le visage.
- Coucher dorsal, jambes tendues et écartées en recouvrant les chevilles des voisins si nécessaire : laisser les jambes pendre de tout leur poids sur la bande et maintenir le bas du dos (colonne lombaire) contre le sol.
- Debout pieds joints et jambes tendues ; les joueurs sont assez éloignés les uns des autres, de manière à produire un maximum de tension. Fléchir le tronc en avant en tenant la bande à deux mains, bras tendus.

**Dans tous les exercices, il faut se concentrer sur l'usage d'une respiration lente et profonde et la prise de conscience des différentes parties du corps.**

## TRAVAIL DE LA FORCE



### Les cuisses

- Coucher ventral, la tête vers le centre. Accrocher la bande de coopération autour du coup-de-pied en la tenant avec les deux mains. Pousser avec le pied et tirer avec les mains pour soulever la jambe du sol. Baisser lentement la jambe et répéter plusieurs fois. Utiliser la texture de la bande de coopération pour masser les pieds et les tendons.

### Les abdominaux

• Assis face à la bande de coopération, en la tenant avec les deux mains, reculer jusqu'à ce que la bande offre une résistance modérée. Ensuite, se coucher sur le sol en trois temps en soulevant la bande vers le plafond. Revenir à la position assise également en trois temps. Une partie du cercle se couche pendant que l'autre moitié se rassied. Ajouter une rotation lors de la descente en tenant la bande avec une main.

- Coucher dorsal, la tête vers le centre. Placer la voûte plantaire sur la bande. Elever la jambe tendue à la verticale puis l'abaisser vers le sol, tout en tenant la bande. Puis changer de jambe.

### Les bras

- Coucher dorsal, genoux fléchis et pieds au sol ; tenir la bande de coopération des deux mains avec un écartement égal à la largeur des épaules. Etirer la bande pour l'amener sur les cuisses ; puis sur le sol en passant par dessus la tête. Répéter ce mouvement avec une seule main et ensuite le même mouvement en diagonale, main droite derrière la cuisse gauche et inversement.

## EXERCICES



le poids du corps et la bande.

### La position de base

Former un cercle de 3 à 8 personnes à l'intérieur de la bande de coopération :

- Placer celle-ci confortablement dans le bas du dos des participants.
- Tenir la bande avec une main de chaque côté du corps.
- Faire quelques pas en arrière.
- Se laisser aller doucement vers l'arrière afin d'obtenir une tension correcte, un équilibre entre

### Le flipper

Cet exercice utilise l'effet élastique de la bande et encourage la spontanéité des enfants qui se déplacent et rebondissent librement.

4 à 8 personnes sont debout à l'intérieur de la bande de coopération :

- Etirer la bande vers l'extérieur pour obtenir une faible tension.
- Courir à l'intérieur du cercle en rebondissant contre la bande comme une balle de flipper.

### Boucler la boucle

Démarrer à l'intérieur de la bande de coopération:

- Effectuer 3 rotations vers la droite et puis deux vers la gauche, en restant en contact avec la bande.
- De la même façon, réaliser un tour complet le long de la bande.
- Faire cet exercice sur de la musique.
- Ajouter des formes libres entre chacun des tours et imaginer danser avec un(e) ami(e).

### Break-dance

Le groupe se trouve à l'extérieur ou à l'intérieur de la bande de coopération et tient la bande avec les deux mains. Un ou deux danseurs la tiennent également en étant sur le sol. Le groupe crée des impulsions pour permettre aux break-danceurs de pivoter, de se propulser ou se retourner sur le dos, le ventre ou les côtés.

Un sol adapté pour ce type de jeu est nécessaire.

### Architecte

Des groupes de 4 à 8 enfants coopèrent afin de fabriquer des formes géométriques simples ou tridimensionnelles en étirant la bande dans différents plans.

- Diviser le groupe en deux : les entrepreneurs et les architectes. Les entrepreneurs construisent des formes, les architectes dessinent la forme qu'ils voient ou inversement, les architectes choisissent une forme que devront construire les entrepreneurs. Les différentes options pour modifier les formes sont l'agrandissement ou la réduction, la rotation et le changement de position.

## QUELQUES PETITS JEUX



### Qui est aux commandes ?

Le groupe se place de part et d'autre de la bande de coopération, en alternant les positions : un à l'intérieur, un à l'extérieur et ainsi de suite. Ils tiennent la bande avec les deux mains et regardent le centre du cercle.

Choisir les meneurs et les suiveurs.

L'objectif est tantôt de diriger, tantôt de suivre le groupe tout en maintenant l'ensemble en équilibre.

### Qui a le plus d'équilibre ?

Les joueurs se tiennent debout à l'intérieur de la bande de coopération, les pieds écartés et en s'appuyant légèrement sur la bande, en arrière.

Sans bouger les pieds et sans lâcher la bande, ils exécutent des mouvements brusques et rapides destinés à déstabiliser les autres participants.

### Suspendu entre deux sommets

Les participants tiennent la bande de coopération au-dessus de la tête. Un participant à la fois se suspend à la bande.

Il faut encourager tous les enfants à exprimer leurs sensations ou leurs impressions.

## Trouver une place dans le trafic

Les participants sont placés dans la position de base.

On numérote les enfants en veillant à ce que plusieurs enfants possèdent le même numéro (par exemple : 1-2-3, 1-2-3,...en fonction du nombre de participants).

Le professeur crie : « Tous les numéros ... changent de place ». Tous les enfants dont le numéro a été cité intervertissent rapidement leurs places tandis que les autres maintiennent la bande. Le dernier à avoir retrouvé une place est momentanément considéré comme hors-jeu.

Le professeur recommence en changeant à chaque fois de numéro jusqu'à ce qu'il ne reste que 3 enfants. Un joueur parmi ces trois derniers se place au centre et dirige le jeu pendant une minute.

## Le créateur de son

Les joueurs se tiennent debout, face au centre et tendent la bande de coopération le plus fort possible.

Au signal du professeur, tous les enfants courent vers le centre en émettant un son. Ils essaient d'augmenter et de diminuer progressivement le niveau sonore. Ils se mettent d'accord sur un son spécifique et celui-ci peut aller d'un cri du coeur à une expression musicale plus recherchée.

## Pot pourri

La bande de coopération peut apporter une autre dimension aux jeux traditionnels tels que le jeu du miroir, suivre le meneur, Jacques a dit ou encore le renard qui passe.

## L'appétit du dragon

Le jeu débute avec 1 à 3 bandes de coopération.

Deux enfants se trouvent à l'intérieur de la bande et étendent celle-ci. Ils essaient de toucher ceux qui sont à l'extérieur.

Quand un enfant est touché, il doit rejoindre les autres à l'intérieur du cercle.

Le jeu continue jusqu'à ce que tous les enfants soient attrapés.

*Variantes :*

- Le joueur à l'intérieur du cercle et celui qui a été touché, intervertissent leurs places.
- Pour favoriser le travail d'équipe, suggérer au groupe de dire le nom du joueur qu'il désire attraper.

## Les tireurs d'élite

La majorité des joueurs se placent dans la position de base ; deux d'entre eux se placent au centre du cercle et quatre autres (ou plus suivant le nombre de participants) se positionnent à l'extérieur du cercle.

A l'aide de balles en mousse, les joueurs autour du cercle essaient de toucher ceux qui se trouvent au centre. A l'intérieur ou à l'extérieur du cercle, les joueurs peuvent se déplacer continuellement.

Si un enfant en position de base ou un des joueurs du centre attrape la balle, il échange sa place avec le lanceur.

Ce sont les bandes les plus larges qui conviennent le mieux pour cet exercice.

*Variante :* Les personnes au centre sont les lanceurs.

## Le ballon volant

On utilise quelques petites bandes de coopération avec 5 à 6 enfants à l'intérieur.

Les joueurs lancent les ballons de long en large en maintenant la bande en contact avec la taille. Chaque équipe essaie de garder le ballon en l'air le plus longtemps possible.

*Variante :* Changer de place pendant que le ballon est en l'air.

## Le chat et la souris

Une souris court dans et en dehors de la bande de coopération pour échapper au chat.

Le chat doit toujours être en contact avec la bande.

Les enfants essaient d'empêcher le chat d'attraper la souris en soulevant ou en abaissant la bande, en fermant la trajectoire ou en tirant le cercle loin de la souris.

*Variante :* Désigner plusieurs chats et plusieurs souris.

## **Les canards**

Les enfants se placent à l'extérieur de la bande et tiennent celle-ci de la main gauche ; ils reculent pour créer une bonne tension. On leur donne à chacun un numéro.

Le professeur appelle un ou plusieurs numéros. Les enfants dont le numéro est appelé effectuent deux tours du cercle, dans le sens des aiguilles d'une montre, avant de revenir à leur place initiale.

L'appel peut inclure différentes façons d'effectuer les 2 tours : sautiller, sauter, glisser,...

## **La tornade**

Placer le groupe au sol puis commencer à construire une forme tordue (3 dimensions) en se plaçant au-dessus, en-dessous ou autour de l'un ou de l'autre. Ensuite essayer de dérouler la bande sans la lâcher.