

COURS D'INTRODUCTION J&S KIDS



DOSSIER JONGLAGE





1) Découverte du matériel (foulards, ballons de baudruche, balles en mousse, balles de tennis, cerceaux)

Durée 7 minutes

Consignes :

- *Aucune : laisser les enfants découvrir le matériel et expérimenter toutes sortes de mouvements*
- *Découverte de manière individuelle où à deux*

Matériel :

- *40 foulards*
- *40 ballons de baudruche*
- *20 balles en mousse*
- *20 balles de tennis*
- *20 cerceaux*

Déroulement :

1. *Laisser les participants découvrir l'objet et l'apprivoiser*
2. *Conseiller si besoin est en se déplaçant parmi les participants*



2) Jonglage avec ballon(s) de baudruche

Durée 15 minutes

Consignes :

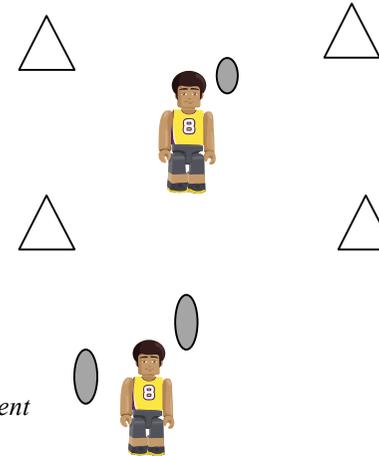
- Démonstration de l'exercice
- Les participants observent et essaient de répéter les mouvements démontrés

Matériel :

- 60 ballons de baudruche

Déroulement :

1. « Jongler » avec le ballon en le tapant vers le haut à chaque fois qu'il descend
2. Idem, mais uniquement avec la main droite
3. Idem, mais uniquement avec la main gauche
4. Idem, mais uniquement avec le genou droit
5. Idem, mais uniquement avec le genou gauche
6. Idem, mais uniquement avec la tête
7. « Jongler » avec 2 ballons de baudruche en les tapant vers le haut à chaque fois qu'ils descendent
8. On peut ensuite reprendre les points 2 ; 3 ; 4 ; 5 et 6 avec 2 ballons de baudruche
9. Par groupe de deux, chacun avec un ballon de baudruche, ils doivent s'assurer que les ballons ne touchent pas le sol





3) Jonglage avec foulard(s)

Durée 15 minutes

Consignes :

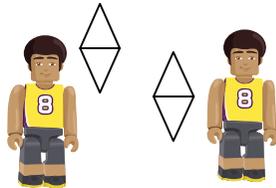
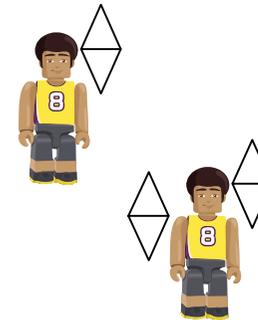
- Démonstration de l'exercice
- Les participants observent et essaient de répéter les mouvements démontrés

Matériel :

- 60 foulards

Déroulement :

1. « Jongler » avec le foulard en le lançant vers le haut à chaque fois qu'il descend
2. *Idem*, mais uniquement avec la main droite
3. *Idem*, mais uniquement avec la main gauche
4. « Jongler » avec 2 foulards en les lançant vers le haut à chaque fois qu'ils descendent
5. On peut ensuite reprendre les points 2 et 3 avec 2 foulards
6. Par groupe de deux, chacun avec un foulard, ils doivent s'assurer que les foulards ne touchent pas le sol



4) Jeux de réaction « Jonglage »

Durée 10 minutes

Consignes :

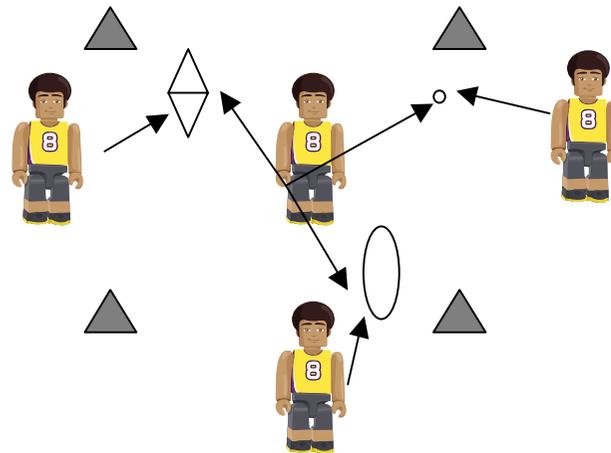
- Réussir, le plus longtemps possible, à ce qu'aucun foulards ni ballons ne touchent le sol
- Par groupe de 3

Matériel :

- 60 foulards
- 60 ballons de baudruche
- Balles de tennis
- Balles en mousse

Déroulement :

1. Un des participants est au milieu d'un cercle et doit renvoyer vers le haut tous les ballons et foulards envoyé en l'air (3, puis 4, puis 5, puis 6 (max)) par ses copains
2. Les deux autres participants envoient progressivement (1, puis 2, puis 3, puis 4, puis 5, puis 6) objets (foulards & ballons de baudruche) à leur camarade





5. « Jonglage » avec balle(s)

Durée 15 minutes

Consignes :

- *Démonstration de l'exercice*
- *Les participants observent et essaient de répéter les mouvements démontrés*

Matériel :

- *60 balles en mousse*
- *60 balles de tennis*
- *10 balles de golf ou balles dures*

Déroulement :

Avec une balle :

1. *Lancer la balle (en mousse) en l'air et la rattraper*
2. *Lancer la balle (en mousse) avec la main droite et la rattraper avec la main gauche*
3. *Lancer la balle (en mousse) avec la main gauche et la rattraper avec la main droite*

Avec deux balles : (une dans chaque main)

4. *Lancer les deux balles en alternance et les rattraper dans les mêmes mains*
5. *Lancer d'abord une balle et lancer ensuite la deuxième lorsque la première touche le sol (rebond). Rattraper ensuite la première balle et la deuxième suite au rebond (les balles ayant donc changés de main)*
6. *Lancer d'abord une balle et lancer ensuite la deuxième lorsque la première est en l'air. Rattraper la première balle après un rebond au sol. Idem pour la deuxième.*
7. *Idem, mais en essayant de rattraper directement la deuxième balle (sans rebond)*
8. *Idem, mais en essayant qu'aucune balle ne rebondisse par terre avant de les rattraper (échange direct d'une main à l'autre)*

Avec trois balles : (deux dans la « bonne main » et une dans la mauvaise)

9. *Lancer d'abord une balle et lancer ensuite la deuxième lorsque la première est en l'air. Lancer la troisième lorsque la deuxième est en l'air. Rattraper la première balle après un rebond au sol. Idem pour la deuxième et la troisième balle.*
10. *Idem, mais en essayant de rattraper directement la troisième balle (sans rebond)*
11. *Jonglage à trois balles*



6. Concours

Durée 10 minutes

Consignes :

- *Jongler avec plusieurs objets (minimum deux) de tailles, formes et poids différents*
- *Par groupe de 2, un encourage et compte, l'autre jonglant*
- *3 essais par personne*

Matériel :

- *40 ballons de baudruches*
- *40 foulards*
- *40 balles en mousse*
- *40 balles de tennis*
- *10 balles de golf*

Déroulement :

1. *Prendre les différents objets et jongler*
2. *Après trois essais, échanger les positions*

DUREE TOTALE : 80 MINUTES



7. Variantes (difficultés supplémentaires)

Durée

10 minutes

Consignes :

- Choisir un élément supplémentaire de difficulté (équilibre, différenciation)

Matériel :

- 40 ballons de baudruches
- 40 foulards
- 40 balles en mousse
- 40 balles de tennis
- Diabolo
- Œuf
- Assiettes
- Massues
- 10 balles de golf

Variantes :

1. Jongler avec des anneaux
2. Jongler en équilibre sur une jambe
3. Jongler en équilibre sur un banc retourné
4. Jongler en équilibre sur un banc retourné en avançant
5. Jongler en équilibre sur une boule (cirque)
6. Jongler sur un monocycle
7. Jongler avec plusieurs objets de tailles, poids et formes différents

8. La créativité et l'imagination n'ont pas de limites... !



JONGLENGE



Important :

- Les balles sont lancées vers le haut juste en-dessus de la tête
- Les balles sont rattrapées juste en-dessus des hanches

**Avec une balle :**

- 1) Lancer la balle de la main droite et la rattraper de la main droite
- 2) Lancer la balle de la main gauche et la rattraper de la main gauche
- 3) Lancer la balle de la main droite et la rattraper avec la main gauche.
La balle doit avoir une trajectoire parabolique
- 4) Lancer la balle de la main gauche et la rattraper avec la main droite.
La balle doit avoir une trajectoire parabolique



10 répétitions

10 répétitions



10 répétitions

10 répétitions

Avec deux balles, une dans chaque main :

- 5) Lancer la balle de la main droite, lancer ensuite la balle de la main gauche lorsque la balle de la main droite est à son point le plus haut. Les balles ne changent pas de main
- 6) Echanger les balles d'une main à l'autre et l'une après l'autre en leur faisant faire une parabole



10 répétitions

10 répétitions

**Avec trois balles :**

- 7) Lancer la première balle (de la main qui en compte deux) vers l'autre main en lui faisant faire une parabole. Une fois la balle à son point le plus haut, lancer la seconde balle (comme l'ex. 6)

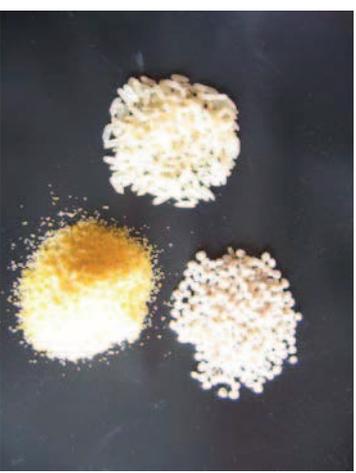


10 répétitions

Balles de jonglerie

Matériel

- 3 ballons de baudruche
- Du ruban adhésif
- Une paire de ciseaux
- Une bouteille en pet pour faire un entonnoir
- Pour le remplissage : de la polenta, du riz, de l'orge,...

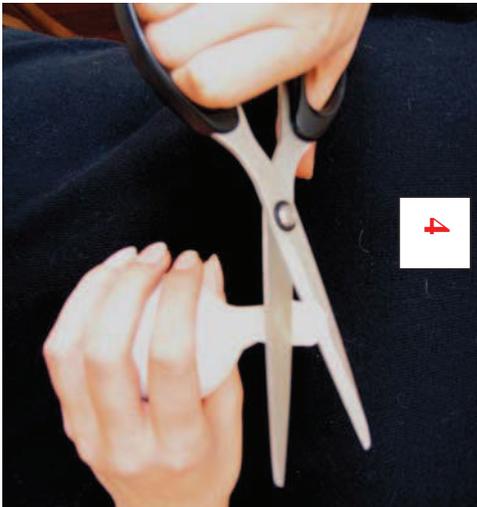


Fabrication

1. Gonfle et dégonfle un ballon à plusieurs reprises pour le détendre.
2. Fabrique un entonnoir avec la bouteille en pet (si tu en as déjà un, cela convient aussi). Mets en place cet entonnoir dans le ballon et verse la semoule.
3. Il s'agit de remplir le ballon au maximum; pour cela, tu auras sans doute besoin de tasser la semoule.



4. Lorsque tu as obtenu la taille voulue (la balle de jonglerie tient dans la main...), coupe l'élastique de l'encolure.
5. Replie l'encolure et maintiens la avec un morceau de ruban adhésif.
6. Coupe maintenant entièrement l'encolure d'un second ballon et utilise le pour fermer ta balle.



4



5

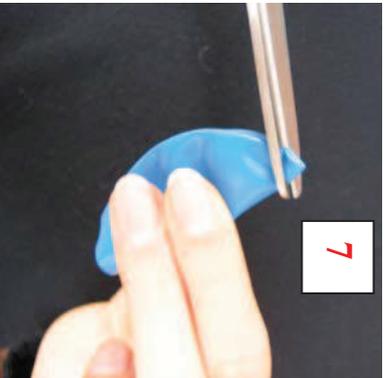


6



6

7. Pour la finition : fais appel à tes talents d'artiste en découpant des petits morceaux de ballon.
8. Ce sont ces ouvertures qui laisseront apparaître la couleur de fond.

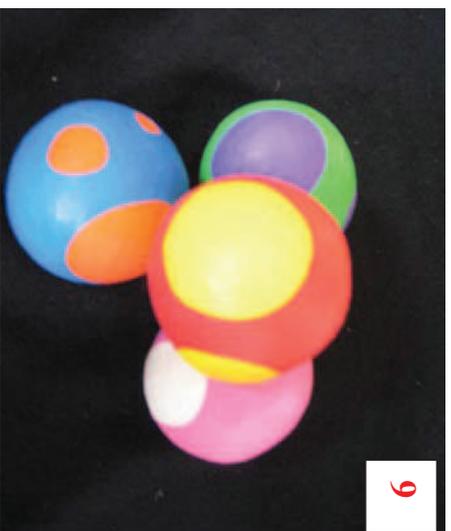


7



8

9. Résultat.



9