



Bouger Autrement.... A la Maison....Seul, en Famille....

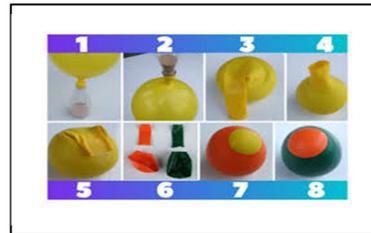
Fiche 2

Jongler avec les ballons, les balles....(1) Développer son adresse en jonglage



- Que faire avec des balles ou ballons lorsque l'espace est réduit ? **Du jonglage...** 😊
- ➔ **La jonglerie**, souvent appelée **jonglage** ou encore **jongle**, est un exercice **d'adresse** qui consiste dans **son sens le plus strict à lancer, rattraper et relancer de manière continue des objets en l'air**. Elle peut être un jeu, un sport, un art ou encore un rite religieux. (Wikipédia)
- ➔ Il y a **Mille façons de jongler...** pas simplement à 3 balles. Si la balle est le plus souvent utilisée, **le ballon de foot peut faire l'affaire...ainsi que le diabolo, le bâton du diable...**
- ➔ Jongler est une activité physique qui demande de la **concentration**, et qui sollicite votre **endurance et votre patience** 😊
- ➔ **L'activité de jonglage que je vous propose pourra être travaillée** régulièrement, tous les jours, tous les 2/3 jours, 1 fois par semaine... comme bon vous semble ! 😊

➔ **Vous n'avez pas de balle** ➔ Rien de plus simple



Fabriquer ses Balles

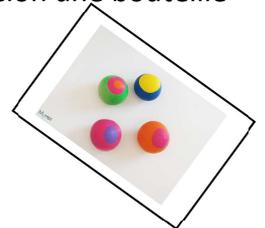
Matériel nécessaire : ballons de baudruche (de couleurs différentes si possible), farine ou riz, ou semoule ou boulghour, ou sable (plus corrosif), film alimentaire (facultatif), paire de ciseaux, et selon une bouteille en plastique ou entonnoir.

Lien 1 : Trasposo.fr ➔ Apprendre à fabriquer ses propres balles de jonglage

<https://www.youtube.com/watch?v=HeTGfy-ut5o>

Lien 2 : Les Bricolages de Valentin ➔ Bricolage à faire à la maison : balles de jonglage

<https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs>



Pas de ballons de baudruche ? Un professeur d'EPS vous propose de fabriquer votre balle de jonglage avec une **paire de chaussette** ! Merci à lui 😊

Lien 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE>

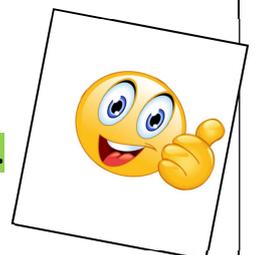


Dès que vous pratiquez :

- ⚠️ Se créer des conditions de pratique en **toute sécurité**
- Donnez-vous un défi du jour, pas trop compliqué...que vous pourrez par la suite faire évoluer en difficulté
- 😊 **Appréciez vos progrès...** Soyez fier de vos réussites, qu'elles soient petites ou grandes.

Démarche pour Construire ses PROGRES :

1. **Choix du Jonglage :** ballon, balle(s)
2. **Déterminer son niveau de pratique :** débutant, débrouiller...ou ce que vous voulez travailler : 1 balle, 2 balles, 3 balles...
3. **S'aider** des documents, liens proposés : **lire, regarder, retenir le principal de ce qu'il faut faire pour réussir.**
4. Se donner des objectifs de progrès et un temps de travail suffisant : **de 15' à 30'.**
5. **Astuce :** apprendre le jonglage balle au-dessus d'un lit ou d'un canapé afin récupérer les balles plus rapidement.
6. **Pratiquer régulièrement, avec PATIENCE pour progresser.** Ne pas se donner des objectifs trop ambitieux.



Fiche 2 Jongler avec les ballons, les balles (1)

Avec	Espace	Action	Défi	Matériel	△ Sécurité
Ballons foot 	Extérieur ou intérieur sans crainte de casser quelque chose !	Apprentissage et Réalisation de figures de jongle avec un ballon de Football. ↪ des figures : simples à complexes ↪ des enchainements de figures			PPG à faire Qualité du terrain...
Avertissement	Pour vous aider, je vous propose des liens de vidéos, principalement sur Youtube. Ce sont des Tutoriels sous forme de vidéos. Ces vidéos sont des aides pour apprendre , pour vous donner des astuces .				
Pour Débuter	↪ Article qui décrit en images les actions pour débiter « Comment jongler avec un ballon de foot », WikiHow https://fr.wikihow.com/jongler-avec-un-ballon-de-foot ↪ La même chose en vidéo « Apprendre à Jongler au Football » https://www.youtube.com/watch?v=OPmNlqDlxTg ↪ Et une dernière pour bien comprendre comment s’y prendre ! « Ma méthode complète pour jongler facilement au football », ABC-Foot https://www.youtube.com/watch?v=PjgfZi5VP0I				
Pour Impressionner	↪ Vidéos qui proposent des figures, attention seules les figures et la pédagogie proposée sont intéressantes...site FootstyleTV « Apprendre le freestyle football en 5 minutes » https://www.youtube.com/watch?v=6I30rtN07_I				

Retour des progrès

- N’hésitez pas à m’indiquer vos essais, vos progrès sur votre fiche de retour d’activité.
- N’oubliez pas **« On devient Pianiste en jouant du Piano » !**



Fiche 2 Jongler avec les ballons, les balles (1)

Avec	Espace	Action Défi Matériel	△ Sécurité
Balles de jonglage 	Extérieur ou intérieur Pratiquer au-dessus d'un lit ou d'un canapé...	Apprentissage et Réalisation de figures de jonglage avec des balles. Thème 1 : 1 balle Thème 2 : Cascade de 2 à 3 balles ↪ des figures : simples à complexes ↪ des enchainements de figures ↪ 1 balle, 2 balles, 3 balles... ↪ Main Droite ET Main Gauche	PPG à faire Qualité du terrain...
Avertissement	Pour vous aider, je vous propose des liens de vidéos, principalement sur Youtube. Ce sont des Tutoriels sous forme de vidéos. Ces vidéos sont des aides pour apprendre , pour vous donner des astuces .		

1 balle 	↪ Vidéo qui vous propose de créer des trajectoires variées. A essayer et réussir. « TUTO Débutant Jonglerie 1 balle », de Benjamin Gerson https://www.youtube.com/watch?v=Ln7IbDM_T3U ↪ Vidéo pour vous préparer à réaliser la cascade « Apprendre les mouvements de base avec une balle », site SIKANA fr https://www.youtube.com/watch?v=Yqng5Mrc54s		
2 balles 	↪ Professeur d'EPS qui a fait un Tutoriel sur le jonglage à deux balles, pour préparer à la figure de la cascade à 3 balles. « Capsule vidéo EPS : Jonglage Cascade à 2 balles » de Prof EPS K.Menet https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWllfPI ☺ Je vous propose de réaliser une trajectoire plus en diagonale, vers l'épaule opposée.		
Vers la Cascade à 3 balles 	↪ Poursuite de l'apprentissage de la cascade à 3 balles, proposée par le professeur d'EPS K.Menet « jonglage cascade à 3 balles » https://www.youtube.com/watch?v=laOj1vWxCM ☺ Je vous propose de réaliser une trajectoire plus en diagonale, vers l'épaule opposée.		

Retour des progrès

- N'hésitez pas m'indiquer vos essais, vos progrès sur votre fiche de retour d'activité.
- N'oubliez pas « **On devient Jongleur en Jonglant** » ! Et oui, et pas autrement !