

APPRENDRE A JONGLER

Auteur :

Yann Bernardini, expert J+S Sport des Enfants, Sports scolaire & Football, Enseignant

Conditions cadre :

Durée de la leçon : 60 à 90 minutes

Niveau : facile à difficile

Age recommandé : 5 à 10 ans

Taille du groupe : 3 à 24 enfants

Environnement du cours : Lieu couvert, salle de gymnastique



But/objectifs d'apprentissage :

Développer les connaissances afin d'être capable d'apprendre aux enfants à jongler.

Les leçons destinées aux 5-10 ans doivent alterner les cinq domaines de mouvement et les trois éléments de modèle R-A-R.

Adaptation du niveau et de la difficulté des exercices et des consignes en fonction de l'âge et du niveau du groupe.

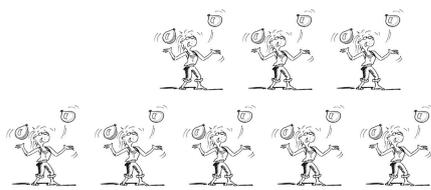


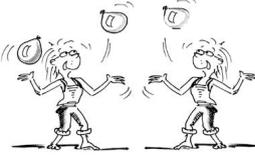
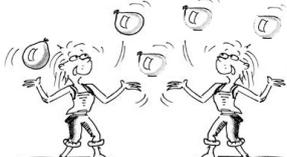
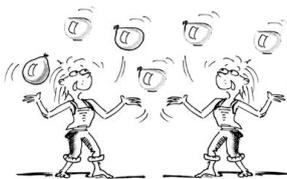
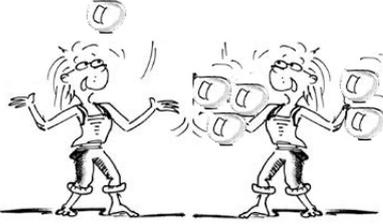
CONTENU

Introduction

40 minutes

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
2'	Accueil : Indiquer le thème et l'objectif de la leçon	Former un cercle	
2'	Ne pas laisser tomber le ballon Les participants prennent chacun un ballon de baudruche. Ils le lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol. Si le ballon tombe, les participants recommencent.	Occuper toute la salle / espace 	30 ballons de baudruche (1 par personne)
1'	Questionnement : <i>Avec quelle(s) partie(s) du corps renvoyez-vous le ballon dans les airs ?</i>	Arrêter dans la salle / à l'écoute	
2'	Ne pas laisser tomber le ballon Les participants prennent chacun un ballon de baudruche. Ils le lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol. Ils changent à chaque fois de partie du corps pour renvoyer le ballon dans les airs. Si le ballon tombe, les participants recommencent.	Occuper toute la salle / espace 	30 ballons de baudruche (1 par personne)
2'	Ne pas laisser tomber le ballon Les participants prennent chacun un ballon de baudruche. Ils le lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol. Les participants doivent à chaque « renvoi » changer la position de leur corps (debout, à croupi, à genoux, couché sur le dos, couché sur le ventre, etc.) Si le ballon tombe, les participants recommencent.	Occuper toute la salle / espace 	30 ballons de baudruche (1 par personne)
1'	Questionnement : <i>Dans quelle(s) partie(s) arrivez-vous à renvoyer le ballon ?</i> <i>Dois-je taper fort dans le ballon pour le garder en l'air ?</i>	Arrêter dans la salle / à l'écoute / Démonstration	
2'	Ne pas laisser tomber le ballon Les participants prennent chacun un ballon de baudruche. Ils le lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol. Les participants testent les positions évoquées par leurs camarades. Si le ballon tombe, les participants recommencent.	Occuper toute la salle / espace 	30 ballons de baudruche (1 par personne)

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
3'	<p>Ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Les participants prennent chacun deux ballons de baudruche. Ils les lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	60 ballons de baudruche (2 par personne)
1'	<p>Questionnement :</p> <p><i>Comment faites-vous pour maintenir les deux ballons en l'air ?</i></p> <p><i>Pouvez-vous nous montrer votre/vos technique(s) ?</i></p>	<p>Arrêter dans la salle / à l'écoute</p>	
2'	<p>Ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Les participants prennent chacun deux ballons de baudruche. Ils les lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol. Ils utilisent les techniques évoquées par leurs camarades pour maintenir les deux ballons en l'air.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	60 ballons de baudruche (2 par personne)
1'	<p>Trucs et astuces :</p> <p><i>Expliquer que nous avons tous un « rectangle » devant nos yeux (champ de vision) dans lequel nous percevons les ballons sans devoir tourner la tête.</i></p> <p><i>Si le ballon sort de ce « rectangle » (TV), nous serons dans l'obligation de tourner la tête et de nous déplacer</i></p>	<p>Arrêter dans la salle / à l'écoute</p> 	
2'	<p>Ne pas laisser tomber le ballon</p> <p>Les participants prennent chacun un ballon de baudruche. Ils le lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol. Ils essaient de garder les ballons dans leur « rectangle » (TV).</p> <p>Si le ballon tombe, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	60 ballons de baudruche (1 par personne)
4'	<p>Concours :</p> <p>Les participants lancent leur deux ballons en l'air et doivent les garder le plus longtemps possible en l'air. Dès qu'un ballon touche le sol, ils s'assoient.</p> <p>Répéter le concours 2x</p> <p>Trucs et astuces : taper doucement les ballons et avec un rythme (1 - 2 - 1 - 2)</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	60 ballons de baudruche (1 par personne)

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
3'	<p>2 par 2 : ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Les participants se mettent par deux avec trois ballons et essaient de garder les ballons en l'air. Ils peuvent les taper comme ils veulent sans ordre précis.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	60 ballons de baudruche (3 par duo)
2'	<p>2 par 2 : ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Si la réussite est présente, les participants se mettent par deux avec quatre ballons et essaient de garder les ballons en l'air. Ils peuvent les taper comme ils veulent sans ordre précis.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	60 ballons de baudruche (4 par duo)
2'	<p>2 par 2 : ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Si la réussite est présente, les participants se mettent par deux avec cinq ballons et essaient de garder les ballons en l'air. Ils peuvent les taper comme ils veulent sans ordre précis.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	90 ballons de baudruche (6 par duo)
2'	<p>2 par 2 : ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Si la réussite est présente, les participants se mettent par deux avec six ballons et essaient de garder les ballons en l'air. Ils peuvent les taper comme ils veulent sans ordre précis.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	90 ballons de baudruche (5 par duo)
2'	<p>2 par 2 : ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>un participant avec 6 ballons et l'autre en face de lui. Le participant avec les ballons (A), envoie un ballon en direction de son camarade (B), qui essaient de le maintenir dans les airs. Toutes les 5 secondes, A envoie un nouveau ballon en direction de B. Dès qu'un ballon touche le sol, les participants échangent leurs rôles.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	90 ballons de baudruche (6 par duo)
3'	<p>Seul : ne pas laisser tomber les ballons</p> <p>Les participants prennent chacun trois ballons ou plus de baudruche. Ils les lancent dans les airs et doivent l'empêcher de toucher le sol.</p> <p>Si les ballons tombent, les participants recommencent.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p>  	90 ballons de baudruche (3 ou plus par personne)

Partie principale

20 minutes

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
3'	<p>Technique à 1 balle</p> <p>Lancer la balle de la main droite vers le haut et la rattraper avec la main droite (10x).</p> <p>Lancer la balle de la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main gauche (10x).</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>30 balles de tennis / jonglage (1 par personne)</p>
1'	<p>Questionnement :</p> <p>A quelle hauteur lancer les balles ?</p>	<p>Arrêter dans la salle / à l'écoute</p>	
3'	<p>Technique à 1 balle</p> <p>Lancer la balle de la main droite vers le haut et la rattraper avec la main gauche. Lancer la balle de la main gauche vers le haut et la rattraper avec la main droite (20x).</p> <p>La balle doit avoir une trajectoire parabolique.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>30 balles de tennis / jonglage (1 par personne)</p>
3'	<p>Technique à 2 balles</p> <p>Lancer la balle de la main droite vers le haut. Une fois qu'elle atteint le haut de sa trajectoire, lancer la balle de la main gauche vers le haut. Les balles ne changent pas de main (20x).</p> <p>Accélérer le mouvement au maximum.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>60 balles de tennis / jonglage (2 par personne)</p>
1'	<p>Trucs et astuces :</p> <p>Donner un rythme au lancer (1 – 2 – 1 – 2)</p>	<p>Arrêter dans la salle / à l'écoute</p>	
3'	<p>Technique à 2 balles</p> <p>Lancer la balle de la main droite vers le haut et la gauche. Une fois qu'elle atteint le haut de sa trajectoire (au centre), lancer la balle de la main gauche vers le haut et la droite. Les balles changent de main (20x).</p> <p>Accélérer le mouvement au maximum.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>60 balles de tennis / jonglage (2 par personne)</p>
3'	<p>Technique à 3 balles</p> <p>Lancer la balle de la main droite vers le haut et la gauche (1). Une fois qu'elle atteint le haut de sa trajectoire (au centre), lancer la balle de la main gauche vers le haut et la droite (2). Dès que la balle n°2 est au milieu, lancer la balle de la main droite vers le haut et la gauche. Les balles changent de main sans s'arrêter.</p> <p>Accélérer le mouvement au maximum.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>90 balles de tennis / jonglage (3 par personne)</p>

Variations

20 minutes

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
10'	<p>Jonglage contre le mur</p> <p>Reprendre les exercices à 1, 2 et 3 balles mais face à un mur.</p> <p>A la place de lancer les balles en l'air, les lancer contre un mur afin de travailler le renvoi horizontal.</p> <p>Simplification : mur incliné</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>90 balles de tennis / jonglage (1, 2 puis 3 balles par personne)</p>
10'	<p>Jonglage contre le sol</p> <p>Reprendre les exercices à 1, 2 et 3 balles mais face au sol.</p> <p>A la place de lancer les balles en l'air, les lancer contre le sol afin de travailler le renvoi vertical.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>90 balles de tennis / jonglage (1, 2 puis 3 balles par personne)</p>

Il est possible d'alterner les exercices en l'air, contre le mur et contre le sol ou de les dissocier. L'alternance peut également participer à une meilleure compréhension et favoriser l'apprentissage.

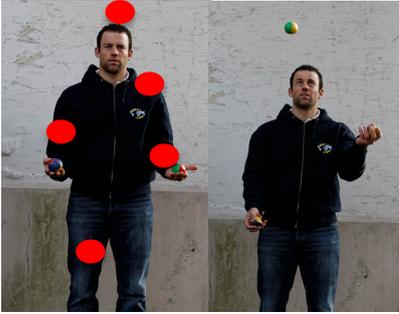
Simplifications

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
	<p>Jongler sur un plan incliné</p> <p>Dessiner les courbes et tracés des balles sur un tapis de 16 cm incliné et demander aux participants de reproduire les lignes.</p>	<p>Tapis installés dans la salle pour ceux qui sont en difficultés</p>	<p>2 tapis de 16 cm 12 balles de tennis / jonglage</p>
	<p>Rebond au sol</p> <p>Permettre aux participants un rebond d'une des deux balles au sol lors du travail de la technique à 2 balles.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p>	<p>60 balles de tennis / jonglage (2 par personne)</p>

Complexifications 1/3

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
	<p>Jongler par le haut</p> <p>Les participants font se croiser les balles les une par-dessus les autres.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p>	<p>90 balles de tennis / jonglage (2-3 par personne)</p>
	<p>Jongler en cascade</p> <p>Les participants font se croiser les balles les une par-dessus les autres.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>90 balles de tennis / jonglage (2-3 par personne)</p>

Complexifications 2/3

Durée	Thème / Exercices / Formes de jeu	Organisation / illustrations	Matériel
	<p>Jongler à une main avec 2 balles</p> <p>Les participants ont deux balles dans la même main. Une fois la 1^{ère} balle en haut de sa trajectoire, ils lancent la 2^{ème}.</p> <p>Changer ensuite de main.</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>60 balles de tennis / jonglage (2 par personne)</p>
	<p>Faire rebondir la balle</p> <p>Jongler à trois balles. Faire rebondir la balle sur une partie du corps et reprendre le jonglage :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sur la cuisse - Sur la main - Sur le coude - Sur la tête - Sur l'épaule - Sur le pied - Etc. 	<p>Occuper toute la salle / espace</p> 	<p>90 balles de tennis / jonglage (2-3 par personne)</p>
	<p>Le tunnel</p> <p>Jongler à trois balles. Faire passer la balle sous la jambe de l'extérieur vers l'intérieur puis continuer l'enchaînement.</p> <p>Une jambe puis l'autre.</p> <p>Complexification : passer la balle de l'intérieure vers l'extérieur</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p>	<p>90 balles de tennis / jonglage (3 par personne)</p>
	<p>Le 360°</p> <p>Jongler à trois balles. Faire passer la balle derrière le dos, du bas vers le haut puis continuer l'enchaînement.</p> <p>De la gauche vers la droite puis de la droite vers la gauche.</p> <p>Complexification : passer la balle de l'intérieure vers l'extérieur</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p>	<p>90 balles de tennis / jonglage (3 par personne)</p>
	<p>Jongler en se déplaçant</p> <p>Jongler à trois balles tout en se déplaçant dans l'espace.</p> <p>Monter sur des objets tout en jonglant (bancs, caissons, parcours).</p> <p>Rester sur un objet tout en jonglant (Mobilo ©, Rolla Bolla)</p>	<p>Occuper toute la salle / espace</p>	<p>90 balles de tennis / jonglage (3 par personne)</p> <p>Bancs</p> <p>Mobilo ©</p> <p>Rolla Bolla</p>

Complexifications 3/3

	<p>Varié les départs</p> <p>Trois balles dans les mains. Varié les types de départs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lancer les deux balles d'une des deux mains vers le haut, lancer la troisième puis jongler à trois balles - Les trois balles dans une seule main, lancer les balles vers le haut, les rattraper une à une puis jongler à trois balles - Les trois balles dans une seule main, lancer les balles sous une jambe (droite puis gauche) vers le haut, les rattraper une à une puis jongler à trois balles - Les trois balles dans une seule main, lancer les balles dans le dos (la droite puis de la gauche) vers le haut, les rattraper une à une puis jongler à trois balles 	Occuper toute la salle / espace	90 balles de tennis / jonglage (3 par personne)
	<p>Varié les balles</p> <p>Prendre trois objets différents dans les mains et jongler :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Couleurs différentes - Tailles différentes - Poids différents - Formes différentes - Une combinaison multiple (couleur, taille, poids, formes) 	Occuper toute la salle / espace	Balles de jonglage Balle de tennis Anneaux Cerceaux Ballons divers
	<p>Jongler à deux côté à côté</p> <p>Jongler à trois balles et à deux. L'un à côté de l'autre, une main disponible pour chacun (A – droite, B – gauche), lancer les balles en alternance comme lors du jonglage à trois balles.</p>	Occuper toute la salle / espace	45 balles de tennis / jonglage (3 pour un duo)
	<p>Jongler à deux face à face</p> <p>Jongler à 6 balles et à deux. L'un face à l'autre. Lancer les balles selon un ordre défini.</p>	Occuper toute la salle / espace	90 balles de tennis / jonglage (3 pour un duo)

Partie finale

10 minutes

	<p>Retour au calme et à la prochaine leçon</p> <p>Bilan de la séance (questions / réponses).</p> <p>Les participants s'assoient en rond. Ils se font des passes avec un ballon de baudruche sans le faire tomber, de gauche à droite, puis de droite à gauche. Les participants doivent se faire des passes en bougeant le moins possible.</p>	Occuper toute la salle / espace	1 ballon de baudruche pour le groupe
--	---	---------------------------------	--------------------------------------

