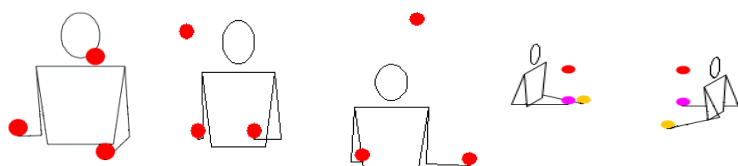


Voici **une activité physique artistique** que vous pouvez faire pendant ces temps un peu compliqués. Copiez ce lien pour télécharger les vidéos, attention vous n'avez que 7 jours pour le faire: <https://we.tl/t-qRTA7irb4t>, ceci n'est pas une obligation.

Elle permet de développer la coordination, l'adresse, la latéralisation, la concentration, la créativité et le sens artistique, enfin plein de bonnes choses et elle fait partie du programme d'EPS.

Il s'agit du **jonglage**.



**Vous n'avez pas de balles de jonglage?** Ce n'est pas grave... Vous pouvez prendre des citrons, des mandarines, des œufs **durs**. Vous pouvez vous fabriquer des balles avec des chaussettes. Voici comment: vous prenez 1 paire de chaussettes pas trop hautes (socquettes), dans chaque chaussette vous mettez une pièce de 50 centimes pour lester, puis vous replier les chaussettes entre elles de façon à faire une boule (s'il s'agit de vieilles chaussettes vous pouvez coudre les bords) et voilà vous avez une balle de jonglage.

Si vous voulez apprendre à plusieurs balles, il faut prendre le même type de chaussettes et il faut lester de la même façon.

Choisissez 3 couleurs différentes, cela donne des repères pour apprendre.

Vous trouverez ci-dessous: une fiche avec des conseils

des liens de vidéos, 2 documents PDF

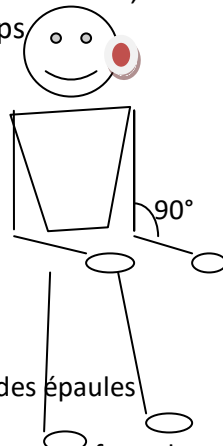
une fiche historique

A vous de jouer! Attention de bien choisir un lieu où il n'y a rien à casser.



## Attention, il y a des principes à suivre:

1-Etre relâché, épaules basses, mains basses, les coudes près du corps, les avants bras forment un angle droit avec le corps



balles tenues par les doigts.

3-Stabiliser sa posture: pieds largeur des épaules

4-Les balles doivent être lancées sur un plan frontal et non de l'avant vers l'arrière. Il faut s'entraîner face à un mur.

5- se concentrer sur l'action initiale qui donne sa trajectoire à la balle et non sur le rattrapé que le cerveau fait naturellement.

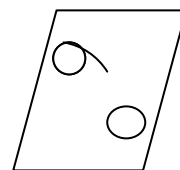
6- Ne pas suivre la balle, regarder "au travers" ou le point haut, le sommet.

7-Lancer une balle quand la précédente est au sommet.

8-La main ne doit pas aller à l'encontre de la balle, attendre sa descente pour la rattraper.

9-Insister sur la régularité du rythme et de la hauteur.

10-Commencer avec **une seule balle**, faire au moins 10 cycles de la main droite, vers la main gauche puis de la G vers la D. Puis passez à deux.



Il est possible de s'entraîner **au sol** pour bien visualiser les trajectoires ou bien **contre un plan incliné**

**N'hésitez pas à aller voir ces sites:**

<https://www.youtube.com/watch?v=nH5DV8LeJ6E> vidéo jongle +++

<http://didier.arlabosse.free.fr/balles/debut3.html>

A vous d'**inventer** d'autres figures, en frappant dans vos mains, en passant sous une jambe, en lançant par derrière le dos, en tournant...

En suivant une **musique**... Il y a plein **d'enchaînements à créer**.

Et puis vous pouvez jongler à deux, en passing, si vous avez de la place...

Vous pouvez vous échanger vos vidéos.

