

3-6P - Animation EPS

Jongler à 1 / 2 / 3 balles

Tic et Tac



Jongler avec Tic et Tac :

Composantes visées par le cycle d'apprentissage :

3 ^E ANNÉE	4 ^E ANNÉE	5 ^E ANNÉE
<p>...en découvrant des mouvements fondamentaux</p> <p>Lancer différents objets</p> <ul style="list-style-type: none">Man. 3: broch. 4, pp. 20 à 24Fiches 6-8 ans: 52Évaluation: J'ai lancé différents objets 13	<p>...en exerçant les gestes techniques et les notions tactiques élémentaires <i>CT Stratégies d'apprentissage</i></p> <p>Jouer avec une balle</p> <ul style="list-style-type: none">Man. 3: broch. 5, pp. 5, 9 à 12, 14, 16, 18 et 19Fiches 6-8 ans: 64 et 68	<p>6^E ANNÉE</p> <p>...en renforçant ses aptitudes techniques</p> <p>Lancer de manière variée</p> <ul style="list-style-type: none">Man. 3: broch. 4, pp. 22 à 24; broch. 5, pp. 13 et 14Fiches 8-10 ans: 52, 53, 55, 64 et 74Évaluation: CM 24/5.12, CM 24/5.27 CM 24/5.16
<p>...en exerçant les gestes techniques et les notions tactiques élémentaires</p> <p>Pratiquer des jeux favorisant la passe et la réception</p> <ul style="list-style-type: none">Man. 3: broch. 5, pp. 14, 16, 19, 22, 26, 27 et 30Fiches 6-8 ans: 60 et 67Évaluation: J'ai lancé et rattrapé un ballon 6		

Évaluations possible :

3. J'ai jonglé avec...

E R

- 2 foulards
- 2 ballons de baudouche
- 2 balles

CM24/5.27

Jongler à 2 balles en cascade en croisant les trajectoires sur le rythme: lancer-lancer, attraper-attraper (= 1 cycle).

E

- R: 3 cycles
- BR: 6 cycles
- TBR: 10 cycles

Objectifs :

- ESC de lancer une balle de jonglage à la hauteur de ses yeux et la rattraper avec la même main au niveau du ventre (G et D)
- ESC de lancer une balle de jonglage, à la hauteur de ses yeux, avec une trajectoire croisée pour rattraper la balle avec la main inverse du lancer.
- ESC d'expérimenter le jonglage à une balle au sol, sur un plan incliné et sans aide d'une surface (verticalement).
- ESC de comprendre le jonglage à deux balles (tic-tac rattrape rattrape) sur un plan incliné et sans aide d'une surface (verticalement).

Échauffement : jeu de concentration à une balle

Le but de cette partie est de débiter par une partie de concentration individuelle afin que chaque élève puisse se centrer sur sa balle et sa main.

Les élèves débutent chaque début de leçon avec une balle de jonglage par élèves. Ils doivent se déplacer en marchant/courant dans la salle en maintenant la balle en équilibre de différente manière. A la fin de l'échauffement, chaque élève énonce le nombre de fois où leur balle est tombée.

a. A plat sur main ouverte



b. A plat sur main ouverte et retournée



c. Sur la patte de chat retournée



d. La boule de glace



e. Sous le coup

f. Sous l'aisselle

g. Dans le pli du coude

Partie principale 1 : jongler à 1 balle (au sol / sur plan incliné / verticalement)

Le but de cette partie est de faire progresser les élèves au lancer à une balle. Les élèves vont passer à une suite d'exercice en passant du sol, au plan incliné pour finir sans aide en lançant verticalement la balle.

1) Le rebond au mur

Les élèves se placent à genoux à 2m du mur avec une balle de tennis. Les élèves doivent alors lancer la balle en la roulant contre le mur avec leur bonne main afin de la rattraper avec la même main du lancer (**TIC**).

➔ Les élèves découvrent l'importance :

- du dosage du lancer
- de la précision du lancer
- de l'observation continue de la balle

Concours : L'enseignant annonce **TIC**. Lorsque l'élève entend le **TIC**, il doit effectuer l'exercice du rebond au mur sans perdre le contrôle. Les **TIC** s'accélèrent, qui va tenir le rythme ?

2) Le plan incliné

Les élèves sont répartis en 4 colonnes derrière les portes de garage inclinée (bloquée par un caisson). Le 1^{er} élève lance la balle sur le plan incliné en annonçant **TIC**. Il s'écarte alors afin que le suivant puisse rattraper la balle lancée avant que celle-ci ne tombe au sol. Les groupes essaient de faire tomber le moins de balle possible.



Chaque exercice ci-dessus peut être effectué en disant TAC et les élèves utilisent alors leur mauvaise main.

3) Le brevet à une balle

	1	2	3
Brevet jongler à une balle	Lancer 10 fois la balle avec sa bonne main à la hauteur de la tête et la rattraper avec la main du lancer au niveau du ventre (TIC)	Lancer 10 fois la balle avec sa mauvaise main à la hauteur de la tête et la rattraper avec la main du lancer au niveau du ventre (TAC)	Lancer 15 fois la balle avec une trajectoire croisée à la hauteur de la tête et la rattraper avec la main inverse du lancer (TIC - TAC)
L'élève réussi son brevet de jongle à une balle lorsqu'il arrive à effectuer les 3 exercices à la suite sans erreur. Si une balle tombe au sol, l'élève recommence au début de l'exercice 1.			
<i>Adaptation : l'élève selon son niveau, à la possibilité d'entraîner les 3 exercices : au sol et sur un plan incliné (porte de garage / tapis appuyer contre cadre suédois)</i>			

Partie principale 2 : jongler à 2 balles

Le but de cette partie est de faire progresser les élèves au lancer à une balle. Les élèves vont passer à une suite d'exercice en passant du sol, au plan incliné pour finir sans aide en lançant les balles verticalement.

1) La passe à deux

Les élèves sont répartis en duo l'un en face de l'autre à une distance de 2-3 mètres (à genoux). Les élèves disposent de deux balles de tennis pour le groupe.

Les élèves font alors rouler la balle à leur partenaire selon le rythme **TIC** (bonne main) -> **TAC** (mauvaise main). L'élève qui réceptionne les balles doivent les réceptionner à une main.

2) L'horloge

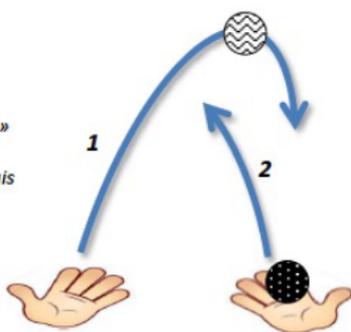
Chaque élève effectue individuellement ces deux exercices avec 2 balles de jonglage :

- Lancer alterner : l'élève lance la balle verticalement de sa bonne main (**TIC**) et avant de la rattraper l'élève doit lancer la balle de sa mauvaise main (**TAC**).
- Lancer simultanément : l'élève lance verticalement les deux balles en même temps (**TIC TAC**) et rattrape les balles simultanément

3) La cascade à 2 balles

Lancer les 2 balles en cascade et les rattraper.*

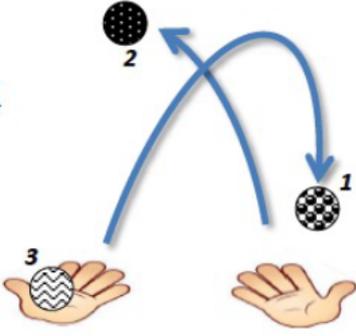
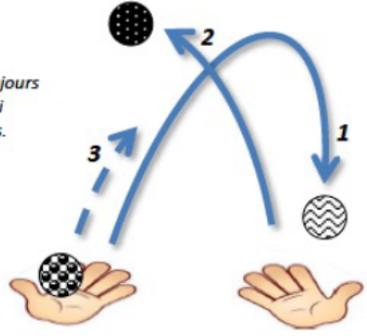
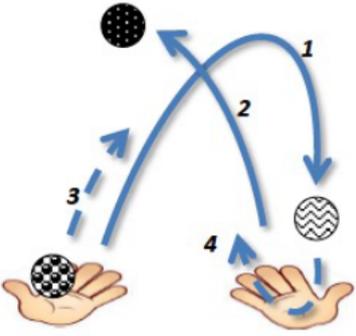
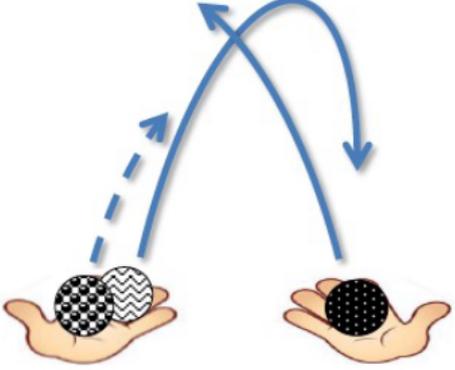
Attention :
Ne pas « passer »
la 2^e balle dans
l'autre main, mais
bien la lancer.



L'élève effectue l'exercice de base du jonglage. Pour débiter, il est intéressant d'effectuer cet exercice sur la porte du garage inclinée. Afin que l'élève visualise mieux les trajectoires de balle, une croix (X) peut être effectuée sur la porte avec du scotch de carrossier. L'élève doit alors simplement suivre le scotch pour le lancer des deux balles (**TIC – TAC – Rattrape – Rattrape**).

Une fois le mouvement compris, les élèves peuvent essayer d'enchaîner le jongle à deux balles en suivant la logique (**TIC – TAC – TAC – TIC – TIC – TAC**)

Partie principale 3 : jongler à 3 balles

Progression à 3 balles	
<p>1.</p> <p>Lancer les balles 1 et 2 alternativement et les rattraper. Garder simplement la 3^e balle en main.</p> <p>Rappel : Lancer la 2^e balle lorsque la 1^{ère} est tout en haut de sa trajectoire.</p>  <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main G ☺ 10x de suite, avec les balles 1 et 3 dans la main D 	<p>2.</p> <p>Lancer les 3 balles en cascade (à la suite).</p> <p>Remarque : Commencer toujours avec la main qui tient les 2 balles.</p>  <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 5x l'exercice en laissant tomber la 3^e balle au sol ☺ 10x de suite en rattrapant les 3 balles ☺ 10x de suite, en alternant ma main de départ
<p>3.</p> <p>Réussir 4 (puis 5) lancers en rattrapant toutes les balles.</p> <p>Remarque : Penser à changer la main qui commence.</p>  <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 10x de suite « 1-2-3-4-stop » ☺ 10x de suite « 1-2-3-4-5-stop » 	<p>4.</p> <p>(Excellent exercice complémentaire pour l'agilité des mains)</p> <p>La poursuite : avec une main, jongler avec 2 balles en cercle, de l'extérieur vers l'intérieur.</p> <p>Attention : Lancer la balle lorsque l'autre est au sommet de son vol.</p> <p>Astuce : Pour simplifier au début, lancer les balles assez haut.</p>  <p>J'ai réussi :</p> <ul style="list-style-type: none"> ☺ 10 lancers de suite de la bonne main ☺ 10 lancers de suite de la « mauvaise » main
<p>6. Même exercice que le 6, mais sans s'arrêter.</p>  <p>FELICITATIONS ! Vous êtes maintenant capable de jongler à 3 balles.</p>	

Jonglage

Trucs et astuces

- **Progression par objet** : foulard -> balle -> anneau -> massue
- **Eviter le déplacement** : jongler dans un cerceau ou face à un mur
- **Progression du plan** : -> Réduire la vitesse des balles
- Commencer par jongler au sol (par par terre)
- Puis plan incliné (peu pentu) = tapis sur reuter
- Puis plan incliné (plus pentu) = porte de garage bloquée ou tapis sur banc accroché au espalier
- **Travailler des formes plus complexes** en combinant le jonglage à des ateliers d'équilibre (Rolla-Bolla / Pédalo / Traversée de banc)