

EPS

ATELIER JONGLAGE AVEC BALLE

Tu auras besoin du matériel suivant :

- Ballons de baudruche
- Une bouteille vide
- Ciseaux
- De la semoule ou du riz



1. Créer tes balles

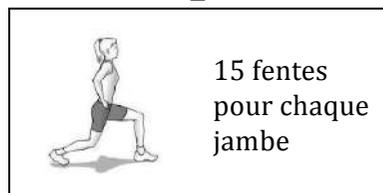
ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4	ETAPE 5	ETAPE 6
<p>Verser la semoule pour remplir la bouteille d'eau vide de 33cl au tiers.</p>	<p>Gonfler un ballon, entortillez l'embout du ballon et pincez de manière à ce que le ballon ne se dégonfle pas.</p>	<p>Enfilez l'embout du ballon sur le goulot de la bouteille d'eau remplie de semoule. Vous pouvez lâcher le ballon.</p>	<p>Versez toute la semoule dans le ballon.</p> <p>Pincez l'embout du ballon et décrochez de la bouteille délicatement pour ne pas en mettre partout.</p> <p>Videz l'eau au maximum. Découpez l'embout du ballon.</p>	<p>Prenez un autre ballon, dont vous coupez l'embout qui dépasse.</p> <p>Il faut étirer le ballon pour pouvoir glisser le premier ballon rempli de semoule à l'intérieur.</p> <p>Reproduire de nouveau l'opération.</p>	<p>Vos balles sont prêtes.</p>

2. N'oublie pas de t'échauffer

1



2



3



4



3. Sélectionne une option ci-dessous, puis réalise les défis 1 à 6



**Option
PADAWAN**

Réaliser 2 fois chaque défi avec 1 balle



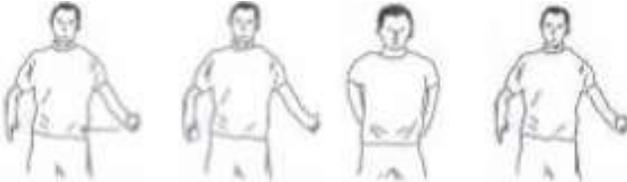
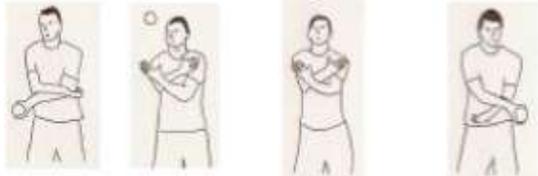
**Option
JEDI**

Réaliser 3 fois chaque défi avec 1 balle



**Option
MAITRE YODA**

Réaliser 4 fois chaque défi avec 1 balle

1 BALLE	Schéma	Consignes	Critères de réussite
Défi 1 « Ascenseur »		Lancer verticalement une balle de la main droite et la rattraper dans la même main. Puis je change de main.	10 lancer-rattraper à la suite main droite + 10 lancer-rattraper à la suite main gauche
Défi 2 « Cascade »		Lancer la balle en cloche, puis la rattraper de l'autre main, puis changer de sens.	10 lancers en cloche de droite vers la gauche + 10 lancers en cloche de gauche vers la droite
Défi 3 « Douche autour du corps »		Faire circuler la balle autour de son corps en la lançant d'une main à l'autre, devant soi, puis derrière son dos. Puis changer de sens.	10 lancers de droite vers la gauche + 10 lancers de gauche vers la droite
Défi 5 « Menottes »		Les mains croisées : lancer la balle en en cloche puis rattraper de l'autre main.	10 lancers main droite + 10 lancers main gauche
Défi 6 « Lancer derrière le dos »		Une main dans le dos, lancer la balle pour la rattraper devant soi de l'autre main.	10 lancers main droite + 10 lancers main gauche

4. Sélectionne une option ci-dessous, puis réalise les défis 7 à 9



**Option
PADAWAN**

Réaliser 2 fois chaque défi avec 2 balles



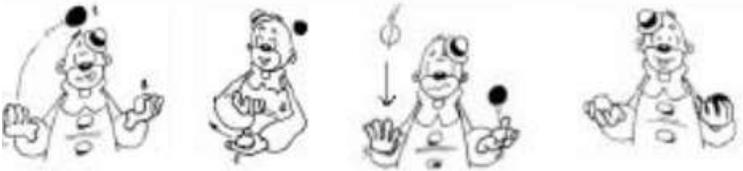
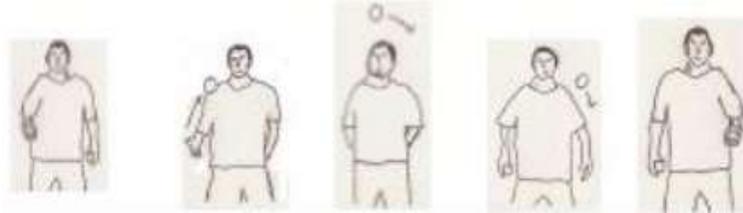
**Option
JEDI**

Réaliser 3 fois chaque défi avec 2 balles



**Option
MAITRE YODA**

Réaliser 4 fois chaque défi avec 2 balles

2 BALLEES	Schéma	Consignes	Critères de réussite
<p>Défi 7 « Ascenseur »</p>	 <p style="text-align: center;">1 2 3</p>	<p>Commencez avec 2 balles dans la même main.</p> <p>1- Lancer la balle verticalement. 2- Décaler aussitôt la main sur le côté droit. 3- Lancer la balle 2 parallèlement à la 1 arrive au sommet de sa course.</p>	<p>10 lancer main droite + 10 lancer main gauche</p>
<p>Défi 8 « Cascade mains croisées »</p>		<p>1- Lancer la balle de la main droite, vers l'autre main. 2- Lancer la 2^{ème} balle sur sa droite, en croisant les mains. 3- Décroiser les mains pour rattraper la 1^{ère} puis la 2^{ème} balle.</p>	<p>10 lancers départ main droite + 10 lancers départ main gauche</p>
<p>Défi 9 « Douche autour du corps »</p>		<p>Une balle dans chaque main :</p> <p>1- Lancer une balle en cloche vers l'autre main 2- Faire passer la 2^{ème} balle dans le dos d'une main à l'autre. 3- Rattraper la 1^{ère} balle lancée avec sa main « libre ».</p>	<p>10 lancers départ main droite + 10 lancers départ main gauche</p>

5. Sélectionne une option ci-dessous, puis réalise les défis 7 à 9



**Option
PADAWAN**

Réaliser 2 fois chaque défi à 3 balles



**Option
JEDI**

Réaliser 3 fois chaque défi à 3 balles



**Option
MAITRE YODA**

Réaliser 4 fois chaque défi à 3 balles

3 BALLEES	Schéma	Consignes	Critères de réussite
<p>Défi 10 « Cascade »</p>		<p>Départ 2 balles dans la main droite :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Lancer balle n°1 avec main gauche vers l'œil gauche. 2- Quand balle n°1 est au point haut, lancer balle n°2 vers l'œil droit. 3- Attraper balle n°1 et lancer n°3. 4- Attraper balle n°2 puis n°3. 	<p>10 lancers départ main droite + 10 lancers départ main droite</p>
<p>Défi 11 « Douche autour du corps »</p>		<p>Jongler à 3 balles : Les trajectoires des balles doivent être verticales</p>	<p>10 lancers départ 2 balles main droite et 1 balle main gauche + 10 lancers départ 2 balles main gauche et 1 balle main droite</p>
<p>Défi 12 « Cascade mains croisées »</p>		<p>Jongler à 3 balles dans une seule main. Lancer rapidement et régulièrement pour réussir.</p>	<p>10 lancers main droite + 10 lancers main gauche</p>

6. Si tu souhaites aller plus loin, augmente la difficulté avec ces nouvelles options



**Option
PADAWAN**



**Option
JEDI**



**Option
MAITRE YODA**

Jongler à 1 balle			
Jongler à 2 balles	Réussir 15 lancers à la suite, 2 fois	Réussir 20 lancers à la suite, 3 fois	Réussir 25 lancers à la suite, 4 fois
Jongler à 3 balles			

7. Retour sur ma pratique

Tu peux flasher le code pour accéder à un questionnaire.
Remplis-le une fois que tu as terminé ta pratique ou en fin de semaine.



Pour réussir à flasher le code :
Tu peux utiliser l'application Mirage Make

