

EPS

ATELIER JONGLAGE – SPORT DE RAQUETTES

1. Choisis ton matériel

- Une raquette badminton
- Une raquette de tennis ou tennis de table
- La paume de ta main



2. Sélectionne un objet à faire rebondir

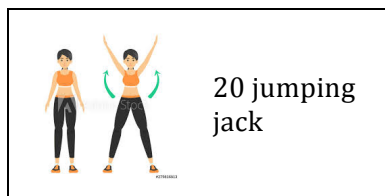
- Une volant
- Une balle

3. Comment tenir ma raquette pour effectuer les défis

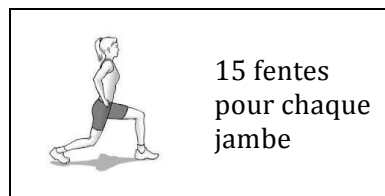
	Revers	Coup droit
Raquette de tennis de table		
Raquette de badminton		
Paume de la main		

4. N'oublie pas de t'échauffer

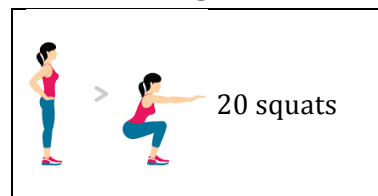
1



2



3



4



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



**Option
PADAWAN**

Réaliser 1 fois chaque défi.
30 secondes de récupération
entre chaque défi.



**Option
JEDI**

Réaliser 2 fois chaque défi.
30 secondes de récupération
entre chaque défi.



**Option
MAITRE YODA**

Réaliser 3 fois chaque défi.
30 secondes de récupération
entre chaque défi.

ETAPE 1	Défi 1	Défi 2	Défi 3	Défi 5	Défi 6
Consigne					
	Enchaîner des rebonds consécutifs en coup droit. (cf photo)	Enchaîner des rebonds consécutifs en revers. (cf photo)	Enchaîner des rebonds consécutifs en alternant coup droit/revers.	Se déplacer en jonglant en ligne droite d'un point à l'autre, en contournant un objet. Tenir sa raquette en coup droit.	Slalomer en jonglant sans faire tomber le volant. Tenir sa raquette en coup droit.
Critère de réussite	10 rebonds à la suite.		10 rebonds à la suite.	3 passages (aller-retour) sans interrompre le jonglage.	3 passages (aller-retour) sans interrompre le jonglage.

6. Sélectionne une option ci-dessous, puis réalise les défis 7 à 11



Option PADAWAN

Réaliser 1 fois chaque défi.
30 secondes de récupération
entre chaque défi.




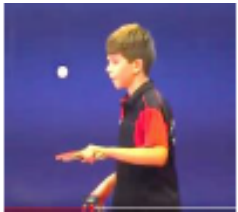

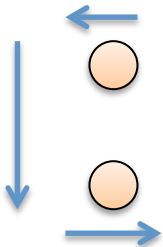
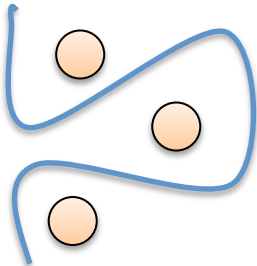
Option JEDI

Réaliser 2 fois chaque défi.
30 secondes de récupération
entre chaque défi.



Option MAITRE YODA

Réaliser 3 fois chaque défi.
30 secondes de récupération
entre chaque défi.

ETAPE 2	Défi 7	Défi 8	Défi 9	Défi 10	Défi 11
Consigne					
	Enchaîner des rebonds consécutifs en coup droit. (cf photo)	Enchaîner des rebonds consécutifs en revers. (cf photo)	Enchaîner des rebonds consécutifs en alternant coup droit/revers.	Se déplacer en jonglant en ligne droite d'un point à l'autre, en contournant un objet. En alternant les rebonds coup droit/revers.	Slalomer en jonglant sans faire tomber le volant. En alternant les rebonds coup droit/revers.
Critère de réussite	20 rebonds à la suite.		15 rebonds à la suite.	4 passages (aller-retour) sans interrompre le jonglage.	4 passages (aller-retour) sans interrompre le jonglage.