

Éducation Physique à la maison

APPRENDRE A JONGLER

Cycles 1, 2 et 3

Les arts du cirque, activités de prouesse et d'expression, visent à déclencher l'émotion du spectateur. Elles sont habituellement pratiquées sous un chapiteau, dans un gymnase ou une salle de motricité mais pas à la maison ! Nous vous proposons néanmoins de vous essayer à l'une d'entre elles, **le jonglage**.

Cette activité ne nécessite que très peu de place et de matériel et présente beaucoup d'avantages : elle améliore les capacités de perception, d'anticipation ; développe des capacités physiques (tonicité, équilibre...) et requiert coordination et dissociation.

MATERIEL

Pour jongler chez toi, il te faudra...



Un espace délimité
(serviette, tapis de sol...)



Des objets à lancer
(foulard, petit doudou,
balles, ballon...)



Des objets pour réceptionner
(seau, passoire, gobelet...)

DEROULEMENT

1. POUR COMMENCER, FABRIQUE TES PROPRES BALLE DE JONGLAGE AVEC DES CHAUSSETTES ORPHELINES

La balle est un accessoire indispensable au jongleur. En maternelle (PS / MS), on choisira prioritairement le foulard (plus lent dans ses déplacements) mais rien n'empêche de se fabriquer une ou deux balles !

<https://videos.ac-nancy-metz.fr/videos/watch/e21bcd1-9d4a-4e65-8937-b724ae2fca4a>

2. ENSUITE, ECHAUFFE-TOI

Dans cette vidéo, tu trouveras des exercices faciles à faire, avec un niveau de difficulté allant de la maternelle au CM2.

<https://vimeo.com/user110904362>

Commence chaque séance, par un échauffement. Tu peux varier les exercices ou bien les reproduire à chaque fois à l'identique ou en utilisant un objet différent.

3. ENFIN, PREPARE TON SPECTACLE !

Maternelle et cycle 2 :

Regarde les différentes étapes de cette vidéo et choisis les gestes que tu souhaites reproduire dans ton spectacle.







Pour les enfants de maternelle, la balle peut être remplacée par un foulard.

<https://www.youtube.com/watch?v=ziqHAtj01N0>



Cycle 2 et cycle 3

Prends les conseils de la vidéo précédente puis ajoute ces exercices plus complexes.

		
Balle sous la jambe, rattraper de l'autre main.	Balle sous la jambe, rattraper avec la même main.	Enchaîne ces premiers mouvements
		
Fais rebondir la balle sur ton genou puis rattrape-la.	Fais rebondir la balle sur ton coude puis rattrape-la.	Fais rebondir la balle sur ton t-shirt puis rattrape-la.
Enchaîne ces seconds mouvements	Choisis d'autres parties de ton corps ou des objets contre lesquels faire rebondir la balle : PIED, TETE, CHAISE, MUR, AUTRE JONGLEUR	Entraîne-toi et réalise l'enchaînement de tous les mouvements. Tu peux choisir une musique pour t'accompagner !

4. ET POUR FINIR AVEC DU JONGLAGE EN MUSIQUE, REGARDE EN FAMILLE CE MAGNIFIQUE NUMERO DU CIRQUE PLUME

<https://www.youtube.com/watch?v=6kAGEpNyYqE>