

Du lancer – recevoir -> à la jonglerie

Symboles :

- D** = Dissociation = exécuter chaque mouvement de façon séparée (distincte)
- C** = Combinaison = superposer deux mouvements (ex : dribbler en courant)
- L** = Liaison = enchaîner deux mouvements différents
- V** = Variation = modifier un paramètre ; vitesse, force, direction, etc.
- F** = Niveau Fort et/ou enfants plus âgés.

Préambule : Imposer une allure (voix – tambourin – musique) représente une contrainte. Toutefois, elle apporte un appui lorsque les mouvements à effectuer sont répétés et/ou effectués à deux ou en groupe. Les musiques mentionnées (**interprète / titre / tempo = pulsations par minute**) ont été choisies en fonction de leur tempo et du caractère marqué du temps fort. De nombreux sites sur internet présentent des exemples et des méthodologies pour apprendre à jongler. Exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=s-TL4CmmNq0>

Lancer à deux mains, par le bas, verticalement

- **D** : Lancer verticalement un ballon de volley (ou balle de rythmique) en se déplaçant, frapper dans les mains et attraper après un rebond au sol.
Conseil : un ballon lancé haut est difficile à attraper directement. De plus, cela peut engendrer de l'anxiété pour certains petits enfants.
- **F** : Idem, mais passer sous le ballon après rebond et essayer d'attraper dans le dos.
- **D** : En étant dos à une paroi distante de 2-3 m, aller toucher le mur après le lancer, puis attraper sa balle après un rebond.
- Ne pas regarder son ballon lorsqu'il quitte les mains (= se fier à sa sensation du lancer, à la représentation mentale de la trajectoire).

Passe piston

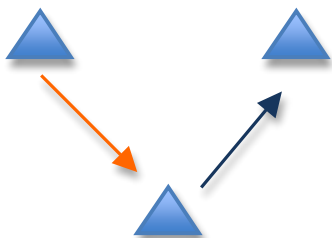
- Face à face à 2 ou 3 m ; passer au partenaire: pousser à deux mains le ballon tenu contre le haut de la poitrine.
V : modifier la distance entre les deux partenaires et/ou la fréquence des passes.

Lier passe piston et lancer – recevoir verticalement

- **L** : A et B sont face à face; B tient son ballon bras tendus vers l'avant à portée de bras de A. A fait un ¼ de tour, lance son ballon verticalement, il touche le ballon de B avec une ou deux mains avant de rattraper son propre ballon après un rebond.
- Idem, mais A est face à B, lance son ballon verticalement, touche le ballon de B et rattrape son ballon au passage, sans rebond.
- **D et L** : Idem mais A et B distants de 2-3m. B fait une passe piston à A qui lance son ballon verticalement. A lui renvoie le ballon et attrape ensuite son ballon (**Ariane Moffatt / Je veux tout / 102**).
- **F** : A est face à B ; A lance son ballon verticalement, attrape et renvoie le ballon que lui envoie B puis attrape son propre ballon.

F : Ajouter un 3^e ballon (= prolongement = bons joueurs de plus de 10 ans) ; un ballon fait la navette entre A et B et chacun des partenaires gère son propre ballon. (*Noir désir / Le vent nous portera / 106 - Ayo / Millow – Michael Jackson / Don't Stop*)

V : 4 ballons pour 3 personnes : le ballon « navette » passe de A à B puis à C, en triangle. Il faut gérer l'orientation (réception puis passe à 60°), mais on a plus de temps = plus facile qu'à 2.

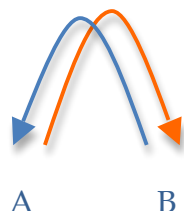


Idem, mais 5 ballons pour 4, en carré. Encore plus de temps, mais un angle de 90° à effectuer.

Initiation à la jonglerie

La jonglerie exige une grande concentration et les progrès ne sont pas linéaires. Il convient :

- de coupler cette activité avec une autre (à haute dépense physique)
 - de limiter l'activité jonglerie à 10' - 15' lors des premières séances
 - de reprendre régulièrement = insertion régulière dans le programme.
- Se passer un ballon lancé à deux mains par le bas en trajectoire très courbe = haut.
 - Echanger deux ballons en étant face à face : A lance son ballon par le bas à B. Lorsque le ballon arrive au-dessus de B, celui-ci lance son propre ballon à A, en trajectoire courbe.



F : ajouter un 3^e ballon ; 2 chez A et un chez B. Enchaîner A – B – A.

L'intérêt et la difficulté de la jonglerie consiste à développer la coordination oculo-manuelle (œil – mains). On commence à une balle en lançant d'une main vers l'autre ou directement. (*Gossip / Heavy Cross - Gotan project / Quere.*)

Conseil : Essayer d'amortir la balle dans le panier que fait la main = éviter la crispation sur la balle (la dernière phalange de chaque doigt ne devrait pas serrer la balle.

Début de la cascade ; ne prendre plus qu'une balle et la lancer d'une main à l'autre en trajectoire en cloche ; la balle est attrapée à l'extérieur et relancée vers l'autre main avec un mouvement circulaire vers l'axe du corps.

- 2 balles de couleurs différentes ; lancer la 2^e seulement lorsque la 1^{ère} a atteint le sommet de sa trajectoire. Il est utile ici de donner une cadence, de compter les temps ou de

verbaliser (lance 1, lance 2, attends !) Il est important de commencer chaque fois avec la même balle = alternance main droite et main gauche.

- 3 balles ; privilégier le lancer successif des 3 balles et non le rattraper des balles. Puis on peut demander d'attraper uniquement la 1ère, puis la 1ère et la 2ème, etc. (*Trio / Ce que l'on s'aime / 110 – René Aubry / Pomme d'amour / 120 – Mano Negra / Out of time man*).

Conseils :

1. *l'utilisation de foulards permet de comprendre la succession des gestes et des trajectoires, que ce soit à 2 ou à 3 balles.*
2. *l'utilisation de plans inclinés avec des degrés d'inclinaison variés sur lesquels on fait rouler les balles ralentit les trajectoires et minimise la problématique du lancer - attraper ; très utile, voire indispensable pour contrôler l'ordre des actions.*
3. *jongler près d'une paroi homogène = plus reposant pour les yeux et oblige au lancer latéral et non frontal.*