

Du lancer – recevoir à la jonglerie

Symboles : **D** = Dissociation = exécuter chaque étape de façon 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. Voir algorithme de Hoffman en dernière page; décision et paramétrisation du mouvement

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.

Lancer à deux mains, par le bas, verticalement

- Lancer verticalement un ballon de volley (ou balle de rythmique), frapper dans les mains et attraper après un rebond.
Conseil : un ballon lancé haut est difficile à attraper directement. De plus, cela peut engendrer de l'anxiété pour certains petits enfants.
- Idem, mais passer sous le ballon après rebond et essayer d'attraper dans le dos (difficile)
- 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. = **D**
- Ne pas regarder son ballon lorsqu'il quitte les mains (= représentation mentale et perception kinesthésique, sensation du lancer).
- **Distinguer ce qui relève de l'anticipation, de la réaction ou des deux :**
 1. En fixant du regard un partenaire, lancer le ballon verticalement et le rattraper quand il rentre dans le champ de vision : anticipation, puis réaction
 2. Lancer et attraper les yeux fermés : anticipation seulement
 3. Assis au sol, une casquette sur la tête (ou sans casquette en regardant devant soi), jambes et bras écartés, attraper un ballon lâché verticalement par un partenaire se tenant debout derrière le récepteur : réaction (= réflexe) uniquement.

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.

Lier passe piston et lancer – recevoir verticalement

- A et B sont face à face, proches ; B tient son ballon à portée de bras de A. Dès que A lance son ballon verticalement, il touche le ballon de B avec une ou deux mains avant de rattraper son propre ballon = un objet immobile.
- A fait un ¼ de tour, lance son ballon verticalement. Au même instant, B fait une passe piston à A qui lui renvoie le ballon et attrape ensuite son ballon après rebond = **D** (*Ariane Moffatt / Je veux tout / 102*).
- 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 10 ans et plus) ; 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, mais on a plus de temps = plus facile qu'à 2.

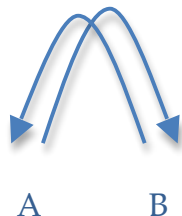
Initiation à la jonglerie

La jonglerie exige une grande concentration et les progrès ne sont pas toujours linéaires.

Il convient :

- a) de coupler cette activité avec une autre (à haute dépense physique)
- b) de limiter l'activité jonglerie à 10' - 15' lors des premières séances
- c) 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.



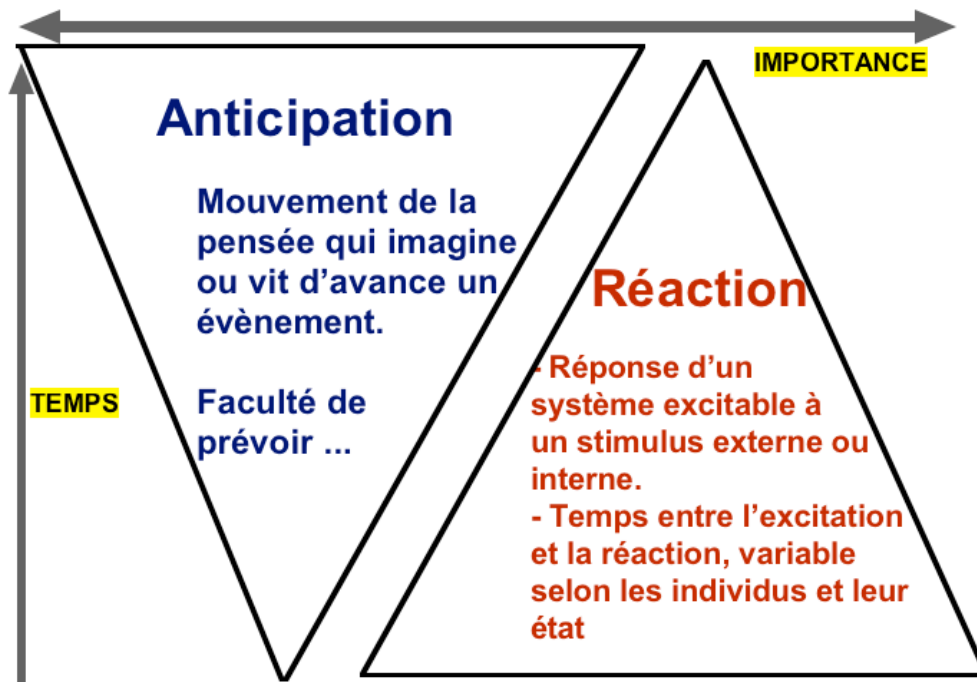
F : ajouter un 3e ballon ; 2 chez A et un chez B. Enchaîner A - B - A.

L'intérêt et la difficulté de la jonglerie consiste à développer la coordination oculo-manuelle. On peut commencer à une balle en lançant d'une main vers l'autre ou directement deux balles en conservant chaque balle dans la même main = lancer vertical.

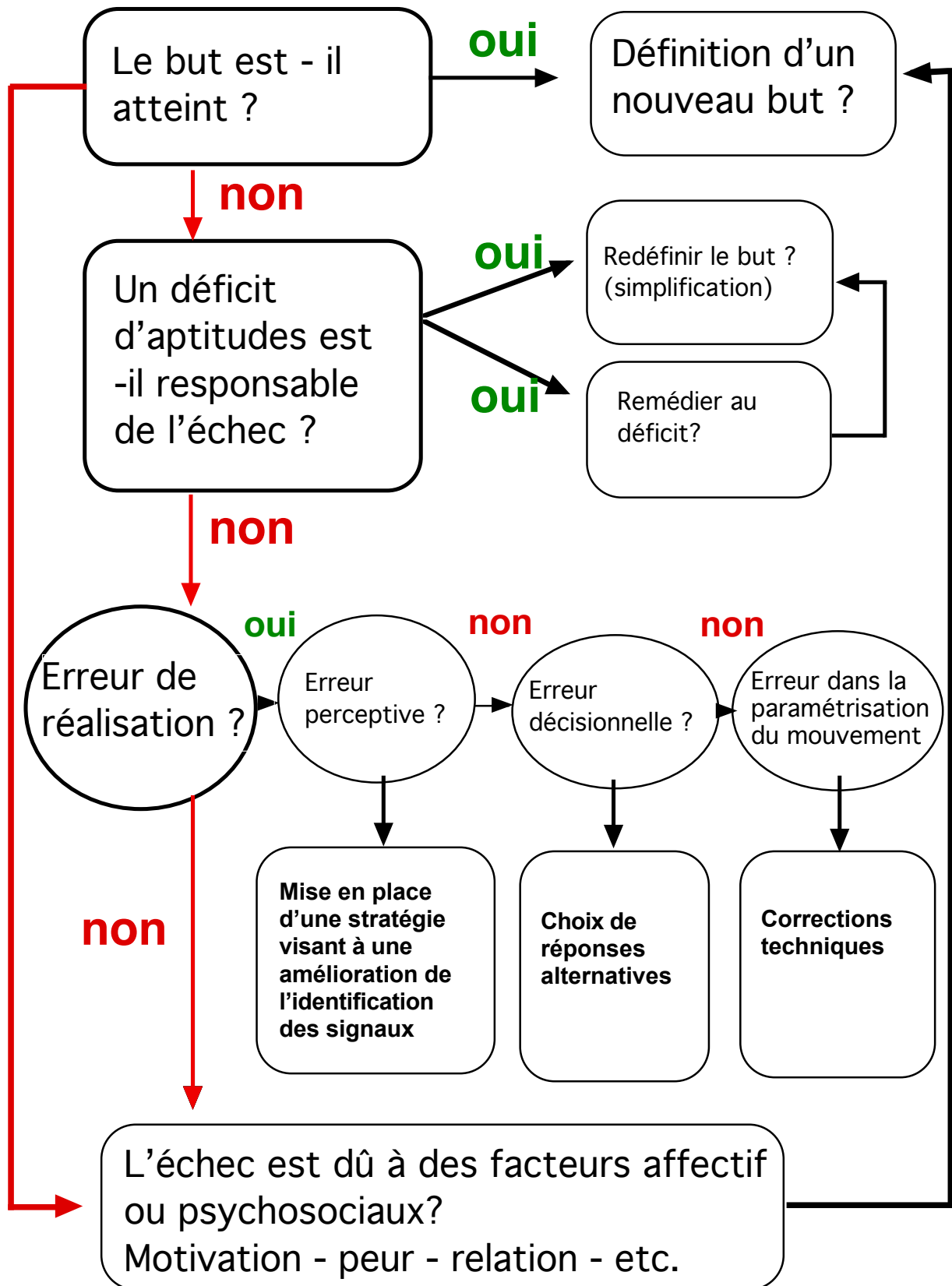
- la 1ère est au sommet de sa trajectoire lorsqu'on lance la 2e (*Gossip / Heavy Cross - Gotan project / Quere.*
Conseil : Essayer d'amortir la balle dans le panier que fait la main = éviter la crispation sur la balle (la dernière phalange de chaque doigt ne devrait pas serrer la balle. LES COMMERCES PROPOSENT DES BALLES DE DIMENSION ADAPTEE AUX MAINS DES PETITS ENFANTS.
- 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 2e seulement lorsque la 1ère 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 !). 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 - Mano Negra / Le bruit du Frigo ; musique à 3 temps*).

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.*



Analyse de situation



Algorithme de la prise de décision de l'enseignement.
 D'après Hoffman, S.J. (1983), revisité par Bertsch, J. (1987).