



**ACADÉMIE
DE POITIERS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction des services départementaux
de l'éducation nationale
de la Vienne



**30' d'activité
physique au C3**

Le Jonglage à l'école

Effectif : groupe classe.

Matériel : foulards, sacs à grains, balles de jonglage confectionnées ou du commerce.

Espace d'évolution : cour, salle d'évolution ou autres.

Entrée dans l'activité : Se déplacer dans l'espace, en marchant, puis de plus en plus vite en changeant de direction, s'éviter, esquisser l'autre les autres, occuper tout l'espace, en évitant tout contact. Faire ce même travail en lançant et attrapant un foulard, une balle, d'une main, de l'autre.

Différentes situations :

1ère situation : seul, je prends un objet à lancer, foulard ou balle et je le lance et je le rattrape d'une main, de l'autre.

2ème situation : avec deux objets, le jongleur lance la balle ou le foulard, d'une main, lance la deuxième balle, lorsque la première arrive au sommet de sa trajectoire, il rattrape la première balle alors que la seconde descend. Puis rattrape la seconde balle.

3ème situation : prendre trois objets, foulards ou balles, dans une main et une seule dans l'autre : ils ou elles sont toutes trois de couleurs différentes. L'exercice commence avec deux balles dans la main droite et une dans la main gauche. Commencer par lancer une des balles de la main droite, ou de la main gauche à hauteur du front ;

- lancer les trois balles à un rythme régulier (droite, gauche, droite), ou (gauche, droite, gauche);
- lancer à chaque fois que la balle précédente est au sommet de sa trajectoire. Refaire l'exercice dès que les balles sont immobilisées en commençant de la main gauche (le rythme devient gauche, droite, gauche).

5ème situation : réaliser quelques étirements et assouplissements en fin de séance, puis

Références : Revue EP&S n° 272 -JUILLET-AOÛT 1998