

**FICHE TECHNIQUE : les balles****Préambule :**

Il existe différentes manières d'aborder la jonglerie avec des balles. La progression décrite ici concerne un apprentissage « classique » qui abouti au jonglage à 3 balles.

**Avant de commencer :**

- Pour jongler, on rappellera 2 consignes essentielles : avoir une bonne position du corps (qu'est-ce que se tenir droit ?), l'importance de la respiration,
- on peut mettre en place des jeux ou exercices qui vont éveiller les neurones (vitesse de réponse, concentration, etc.).

**Matériel :**

Type de balles	Avantages	Défauts
Balles sac molles (cuir ou velours)	Tient bien dans la main	Pas tellement visuel, usure parfois rapide (à l'achat prendre garde à la qualité de la texture et des coutures)
Balles de scènes classiques (Æ 75 ou 85)	Plus visuelles	
Balles de scènes classiques (Æ 100)	Visuelles, bon poids, bonnes sensations Exige de la précision et des grandes mains	Nécessite des mains assez grandes à partir de 3 balles
Balles silicones	Texture agréables, rebondissent	Très chères

**Objectif : savoir jongler à 3 balles**

**Durée : 30 mn**

**Public : dès 10 ans**

**Proposition d'apprentissage :**

1) pour travailler la coordination : travail au sol : cascade inversée, on lâche les balles au milieu, une main après l'autre.

2) travail avec 1 balle :

la position de base : décontracté, les avant bras un peu en dessous de l'horizontale et légèrement écarté du corps.

le mouvement de base : la main reste toujours orienter vers le haut et décrit un U jusqu'au niveau du plexus. Trouver la bonne hauteur (assez haut, au – 1 m au dessus de la tête). Penser à se déplacer pour toujours rattraper la balle dans la position de base.

Essayer de ne plus regarder ses mains mais là où les balles montent le + haut.

3) à 2 balles :

- c'est le travaille le + délicat car il demande un effort de dissociation. Il faut réussir à effectué successivement 1 mouvement de base avec la main dte puis avec la main gauche.

- compter à voix haute à chaque lancer : soit « 1, 2 », soit « dte, gauche », soit « je lance, je lance »

- en cas d'échec :

ne pas rattraper les balles pour se concentrer uniquement sur les lancers

lance ».

- en cas d'échec :

- ne pas rattraper les balles pour se concentrer uniquement sur les lancers
- lancer en colonne.

4) à 3 balles :

- 1 balle dans 1 main, 2 balles dans l'autre, on commence avec cette main : et on compte à voix haute « 1,2,3... ».

**des idées de production :**

- mettre en place des circuits de balles,
- jongler à 2 : côte à côte ou face à face,
- faire varier les positions : untel jongle par terre, un autre debout, un autre sur un support,
- utiliser des supports : un banc, un pan incliner, etc. et créer un contexte autour de cet objet.

**Pour finir :**

Il est impossible de trouver tout de suite un jonglage parfait. Il faut tout le temps reprendre les étapes de progression (1 balle, puis 2 ...) et même, une fois arrivé à 3 ou 2 balles, reprendre l'étape précédente et parfaire ses mouvements et repérer ses défauts.