

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article1627>



Apprendre à jongler - 16 vidéos du site Sikana

- Ressources
- CA 3 - CP3
- Arts du cirque
- Ressources Péda Cirque
-



Date de mise en ligne : mercredi 9 mai 2018

Copyright © EPS Académie de Lyon - Tous droits réservés

Apprendre à jongler

Le site Sikana vous propose un ensemble de 16 vidéos divisées en 4 chapitres.

Le jonglage était déjà pratiqué il y a des milliers d'années par quelques-unes des plus anciennes civilisations humaines. Cette pratique permet de développer la concentration, la coordination, et l'équilibre. Voici une introduction aux principes de base du jonglage avec des balles et des massues, mais aussi aux techniques de jonglage au sol et jonglage de contact.

L'ensemble des vidéos est disponible et téléchargeable en haute qualité ou basse qualité : <https://www.sikana.tv/fr/sport/how-to-juggle>, après vous être créé un compte gratuit sur leur site.

Vous pourrez également retrouver l'intégralité de ces vidéos sur le site [Youtube](#).

Ce que vous allez apprendre :

- Jongler avec des balles (6 vidéos)
- Jongler avec des massues (4 vidéos)
- Jongler au sol (3 vidéos)
- Découvrez le jonglage contact (3 vidéos)

Vous pourrez bien sûr réutiliser ces vidéos dans le cadre de vos cours avec vos élèves.