

CONTINUITÉ DE L'EPS au collège Yvon Morandat

ALLEZ HOP, ON SE BOUGE en Famille ou entre frère(s) et sœur(s) ! en semaine 1 !

Apprendre à jongler en 6 Vidéos :

Vidéo 1 : Fabriquer des balles : <https://youtu.be/p8A2IRvBWTo>

Dans cette première vidéo, je vous montre comment on peut fabriquer des balles de jonglages.

Rien de bien compliqué : une paire de chaussettes suffit.

Il vous faudra 3 balles de jonglages donc 3 paires de chaussettes.

Des balles de tennis feraient aussi l'affaire mais vous risquez de tout casser dans la maison. Ne prenez donc pas de risques !!

Vidéo 2 : Jongler à 1 balle : <https://youtu.be/sW1EETJanRA>

Dans cette vidéo, je vous montre les premières étapes (très simples) du jonglage

Il s'agit de Lancer/Rattraper la balle avec une main, puis avec l'autre.

3 critères importants :

- Coller les coudes au corps
- Rattraper les balles au niveau du nombril
- La hauteur de la balle (toujours la même = un peu plus haut que les yeux)

Lancer Rattraper d'une main à l'autre. Démarrer le lancer de la main droite mais aussi de la main gauche pour rattraper aussi des deux mains.

Ça paraît très simple alors maintenant c'est à vous !

Vidéo 3 : Jongler à 2 balles : <https://youtu.be/AsiHDPumCx4>

Dans cette vidéo, je vous montre comment jongler à deux balles

Une balle dans chaque main : Je lance et Je rattrape

Je lance de la main droite en premier Je dois aussi lancer de la main gauche en premier pour m'entraîner des deux mains

4 critères importants :

- Coller les coudes au corps
- Rattraper les balles au niveau du nombril
- La hauteur de la balle (toujours la même = un peu plus haut que les yeux)
- Imaginer un carré devant vous et essayer de lancer les balles en direction de l'angle opposé.

Vidéo 4 : Lancer les 3 balles sans toutes les rattraper :

https://youtu.be/t_UbDdBIR4M

Dans cette vidéo, je vous montre comment jongler à trois balles mais en attrapant d'abord zéro balle, puis une seule balle, puis deux.

Deux balles dans une main (paume et bout des doigts) et une balle dans l'autre main.

- 1) Je lance - Je lance - Je lance => les trois balles ne doivent pas tomber trop loin de vous
- 2) Je lance - Je lance et j'attrape - Je lance => les deux balles qui tombent doivent aussi être près de vous et vous ne devez pas bouger

3) Je lance - Je lance et j'attrape - Je lance et j'attrape => la balle qui tombe ne doit pas être trop loin de vous

Les 4 critères restent importants :

- Coller les coudes au corps
- Rattraper les balles au niveau du nombril
- La hauteur de la balle (toujours la même = un peu plus haut que les yeux)
- Imaginer un carré devant vous et essayer de lancer les balles en direction de l'angle opposé.

Un 5^{ème} : **Ne pas griller les étapes !!!**

Vidéo 5 : Lancer les 3 balles et les rattraper les 3 : :

<https://youtu.be/nCn92V1muzY>

Dans cette vidéo, on va à jongler à trois balles mais en attrapant d'abord zéro balle, puis une seule balle, puis deux.

Deux balles dans une main (paume et bout des doigts) et une balle dans l'autre main.

Je lance - Je lance et j'attrape - Je lance et j'attrape puis j'attrape => aucune balle tombe et je n'ai pas bougé

Une 6^{ème} critères :

- Commencer à fixer le regard sur le haut des trajectoires des balles (ne regarder plus vos mains)

Vidéo 6 : Lancer les 3 balles et les rattraper les 3 :

<https://youtu.be/ETpc18AsSY0>

Dans cette vidéo, on va à jongler à trois balles mais en attrapant d'abord zéro balle, puis une seule balle, puis deux.

Deux balles dans une main (paume et bout des doigts) et une balle dans l'autre main.

- 1) Je lance - Je lance - Je lance => les trois balles ne doivent pas tomber trop loin de vous
- 2) Je lance - Je lance et j'attrape - Je lance => les deux balles qui tombent doivent aussi être près de vous et vous ne devez pas bouger
- 3) Je lance - Je lance et j'attrape - Je lance et j'attrape

Dès que vous aurez réussi à jongler à 3 balles, je vous propose de vous filmer et de partager votre vidéo à vos amis

- **Fixer le regard sur le haut des trajectoires des balles sans regarder ses mains est essentiel**

Vidéo 7 : En Bonus une variante : <https://youtu.be/dxxUHNTU+1Y>

Jongler à 3 balles en bloquant une balle au niveau du coup.

A toi de me faire une vidéo !!

- Tu peux désormais me faire une vidéo de ce que tu maîtrise le plus ?
 - Ta vidéo sera peut-être « lourde », donc passes par un site de partage de fichier volumineux pour charger ta vidéo et me l'envoyer. Utilise par exemple « WeTransfert » : en cliquant [ici](#)
- => eps.yvon.morandat@gmail.com

BONNES SEANCES ET PRENEZ SOIN DE VOUS ET VOS PROCHES

Enseignants EPS Collège Yvon Morandat