

# BALANCER ET JONGLER

## POURQUOI COMBINER LES DEUX ?

Combiner les anneaux avec le jonglage: les enfants peuvent s'occuper de manière autonome. Cela permet d'éviter l'attente et l'exposition au regard des autres.

Combiner la jonglerie avec un agrès: les progrès ne sont pas toujours linéaires, évite donc la lassitude à jongler.


## SECURITÉ

Sécuriser l'installation avec des tapis et indiquer clairement aux enfants qui attendent la zone dans laquelle ils ne doivent pas pénétrer. Une bonne organisation est indispensable.

Les enfants avec un déficit sensoriel réagissent parfois fortement aux stimulations vestibulaires et éprouvent une sensation désagréable. Ne pas forcer.


## EVALUATION

2. J'ai découvert et expérimenté le matériel suivant...



- foulards
- cordes
- ballons
- petits sacs
- rubans

3. J'ai jonglé avec...




E R

- 2 foulards
- 2 ballons de baudruche
- 2 balles

CM24/5.27

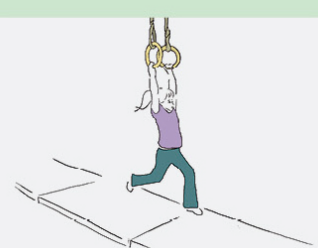
Jongler à 2 balles en cascade en croisant les trajectoires sur le rythme: lancer-lancer, attraper-attraper (= 1 cycle).



E  
R: 3 cycles  
BR: 6 cycles  
TBR: 10 cycles

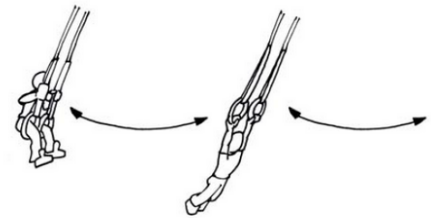
CM23/5.11

Se balancer aux anneaux en respectant le rythme des 2 pas.

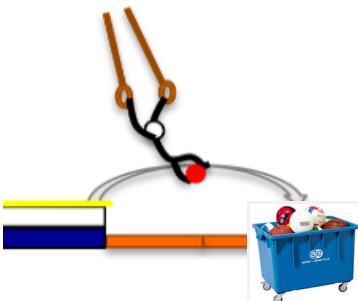


Réussi  
Entraîné

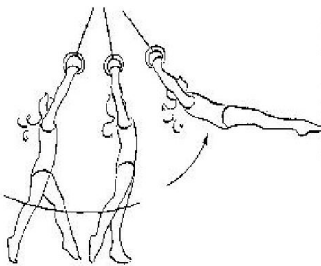
# BALANÇER



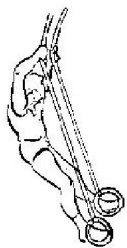
Passer d'un caisson à un autre en suspension



Mettre une balle dans un chariot en partant depuis un caisson en suspension



Balancer 2 à 3 aller- retour ( réglage: pieds à plat / bras tendus )  
Pour s'arrêter, freiner avec les pieds sur le tapis durant le balancer arrière  
Frapper le rythme dans les mains (ta-tam )lorsque l'élève pose les pieds par terre l'un après l'autre



Je me balance aux anneaux debout, les pieds dans les anneaux

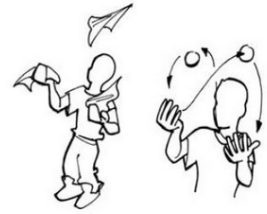


Les pieds crochés dans des anneaux, les enfants déplacent des balles d'un cerceau à l'autre.

## Principes techniques et de sécurité

- Les pouces agissent comme des crochets ( pince )
- S'arrêter complètement puis lâcher les anneaux
- Les élèves se tiennent en dehors de la trajectoire de balancement (collisions)

# JONGLAGE



## JONGLAGE PAR TERRE

Utiliser des balles rondes, éviter les balles à grains.  
Pas de lancer aérien, donc meilleur contrôle des trajectoires

La cascade 3 balles : On fait rouler par le milieu et on récupère par l'extérieur.

Le train. : La main droite fait rouler Balle1 au sol, en la poussant vers la gauche.  
La main gauche donne Balle2 à main droite

Ressources vidéo : <http://didier.arlabosse.free.fr/balles/jeunes.html>

## LANCER ATTRAPER

Feu artifice : Lancer la balle enrobée dans le foulard ; attraper la balle après un rebond par le foulard. Idem par deux (collaboration – synchronisation )



Challenge ballons de baudruches : ne doivent pas toucher le sol



## JONGLAGE

Débuter avec 2 balles afin d'obliger l'exercice tant avec la main gauche que la droite.

Lancer alternativement chaque balle ; varier la hauteur  
Lancer la première balle de la droite vers la gauche, puis

la seconde de la gauche vers la droite, attraper la première, puis la seconde.

## AIDE :

L'utilisation de **foulards** permet de comprendre la succession des gestes et des trajectoires, que ce soit à 2 ou à 3 balles

**Surface inclinée:** ouvrir à moitié la porte du local à matériel (par exemple). Faire rouler les balles au lieu de les lancer pour intégrer le bon rythme.



# ACROBATIES

CM21/6.20

Réussir une acrobatie avec un partenaire.

1. Le voltigeur, pieds nus, se place sur le porteur uniquement sur les points d'appuis (hanches, épaules).
2. Le voltigeur ne doit jamais sauter pour descendre de la pyramide.
3. Le porteur ne doit absolument pas bouger tant que le voltigeur n'est pas au sol. Il connaît les principes d'une bonne position (être stable, dos plat).

Réussi  
Entraîné



## Bâtir des ponts

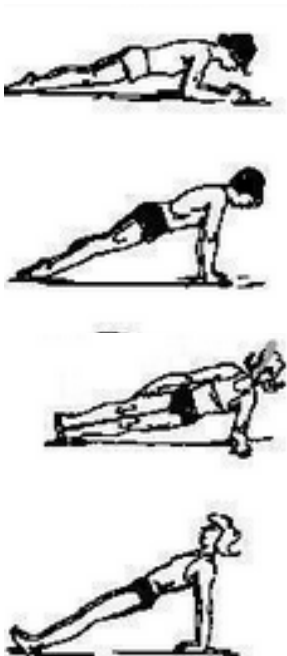
Quand la musique s'arrête l'enseignant annonce un chiffre de 1 à 3. Il s'agit de construire un pont solide.

Chiffre 1 = Gainage en appui facial

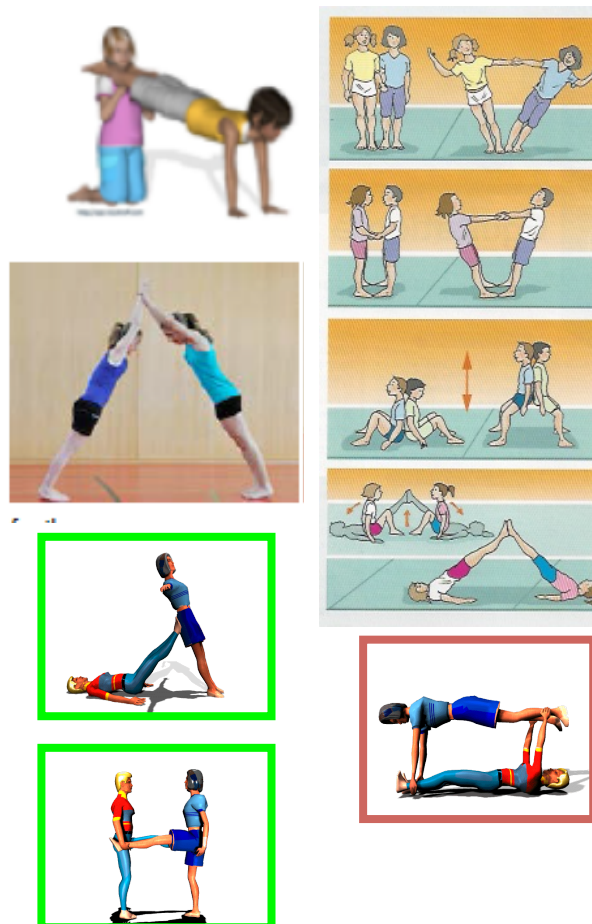
Chiffre 2 = DUO

Chiffre 3 = Pyramide

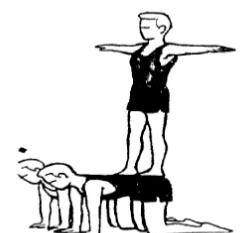
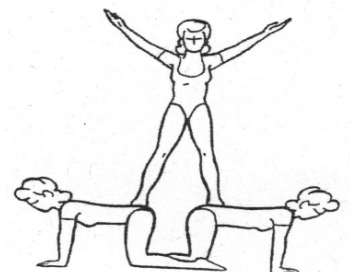
1



2

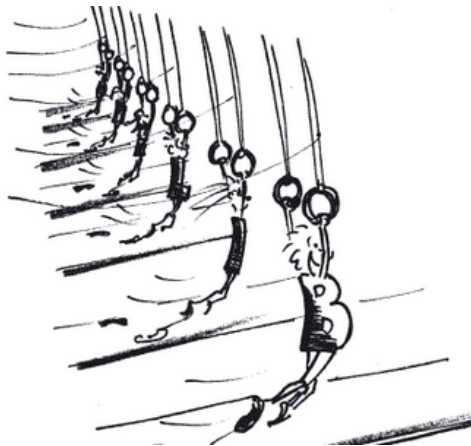


3



## DÉVELOPPER SON SENS CRÉATIF : PRÉPARER UN SPECTACLE À 3

Prolongement ce qui a été vu précédemment  
Les enfants peuvent associer différentes formes.

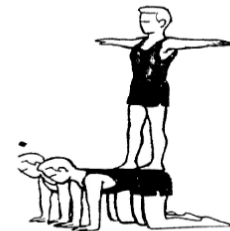


**Figure 1 : Anneaux**

Balancer rythmique en deux temps (ta-tam),  
tension du corps (arc), poussée des jambes avant  
le changement de direction. Essayer de  
synchroniser les balancers.

**Figure 2 : Pyramide**

Deux enfants forment une "sculpture" ou une figure durant 3  
secondes



**Figure 3 : Jonglage** ou pièce droite (deux qui aident ou  
assurent)

