Se lancer des défis cirque

En jonglage !

*(*Ref. Equipe EPS 83)*

Voici une suite d'activités pour apprendre à jongler avec 2 ou 3 balles (ou avec des foulards !). Selon l'âge des élèves, le suivi d'un adulte peut être utile pour stabiliser chaque conduite motrice avant de passer à l'étape suivante.
Le foulard ou le morceau de tissu permettent de ralentir la vitesse d'exécution des gestes du jonglage

<table>
<tr><td colspan="3">MANIPULATION : 1 balle</td></tr>
<tr><td>Type de lancer</td><td>Pour varier</td><td>voir</td></tr>
<tr><td>Lancer en cascade d'une main à l'autre lancer verticalement
Lancer vertical la même main lance et récupère la balle
Lancer horizontal d'une main à l'autre lancer horizontalement
Lancer en grue balle à hauteur de front, tenu par MD paume vers soi, réception MG hauteur ventre et on inverse
Lancer en demi boite Mélange horizontal/vertical</td><td>ESSAYER, EXPLORER

- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, …

- les rebonds (au sol, au mur, sur le corps, sur le tee-shirt, …)

- les blocages la balle (sous l'aisselle, creux du coude, …)

- les roulers</td><td>vertical / horizontal

En cascade
https://www.jonglage.net/figure-772-1-balle.html

En grue / demi boite

Vidéo jonglage 1 balle avec rebond au sol :
https://www.youtube.com/watch?v=EnTEsxSXM1g</td></tr>
<tr><td colspan="3">MANIPULATION : 2 (3) balles</td></tr>
<tr><td>Type de lancer</td><td>Pour varier</td><td>voir</td></tr>
<tr><td>Lancer en cascade

Lancer vertical

Lancer horizontal

Combiner lancer vertical et lancer horizontal</td><td>ESSAYER, EXPLORER

- les jongleries autour du corps : lancer sous la jambe, derrière le dos, couché, utiliser une ou deux mains …

- les rebonds (au sol, au mur, sur le corps, sur le tee-shirt, …)

- les blocages la balle (sous l'aisselle, creux du coude, …)

- les roulers</td><td>Vidéo jongler avec des foulards au début :
Niveau 1 :
https://www.youtube.com/watch?v=Q49fE6BVGMg
Niveau 2 :
https://www.youtube.com/watch?v=1aMACImsayo
Vidéo jonglage au sol, le petit train 2 balles
http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20060316/s_2b-PetitTrain.mpg
Vidéo jonglage en cascade 2 balles :
https://www.youtube.com/watch?v=mkwqWlllfPI
Vidéo jonglage ½ boite :
http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-411.mpg
Vidéo jonglage parapluie
http://1001figuresjonglerie.fr/pocketjongle/Telech/PocketJongleVideo20070407/2b-parapluie.mpg
Vidéo jonglage en cascade, en rond, une main en colonne :
https://www.youtube.com/watch?v=M456ZtKkZ9o</td></tr>
</table>

Si besoin pour fabriquer des balles de jonglage :
https://www.youtube.com/watch?v=oezYoTH-oqE (avec chaussettes)
https://www.youtube.com/watch?v=EyPottSPXQs (avec ballons de baudruche)

En équilibre !

(Ref. Equipe EPS Maine et Loire)

Travailler son équilibration Descriptif : des exercices variés pour travailler son équilibre Public : dès la maternelle Lien internet : http://eps.dsden60.ac-amiens.fr/Travailler-son-equilibre-a-la-maison-33.html
La poutre *(Ref : Equipe EPS Maine et Loire)* Il n'est pas nécessaire d'utiliser une vraie poutre de gymnastique pour apprendre à se tenir en équilibre. À l'intérieur, tracez une ligne droite au sol à l'aide de ruban adhésif (utilisé pour protéger avant des travaux de peinture). Encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne. Lorsque l'enfant maîtrise la ligne droite, ajoutez des demi-cercles et des zigzags pour compliquer un peu le tout.
Marcher sur les nuages À même le sol, faites un trajet avec des coussins de différentes tailles et épaisseurs et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet sans toucher au sol. Ça peut sembler facile, mais cela lui permettra de travailler son équilibre ! Il s'agit de marcher lentement en restant équilibré. À réaliser pieds nus de préférence.
Les lettres Objectifs : Construire des lettres de l'alphabet avec son corps. Consigne : À l'aide de visuels (lettres majuscules d'imprimerie), encouragez l'enfant à reproduire des lettres avec son corps : T – X – O – C – V… Debout, allongé sur le sol…Soyez prêt à le faire avec votre enfant…
La crêpe roulée Objectif : Accepter le déséquilibre et la perte de repère. Consigne : Tourner sur le côté longitudinalement en étant couché sur un plan horizontal d'un point A à un point B. On peut faire varier l'état du corps : mou, gainé, bras le long du corps ou en hauteur au-dessus de la tête…
La brouette Objectif : Accepter le déséquilibre et renforcer son tonus musculaire. Consigne : Se déplacer en avant ou en arrière lorsqu'un parent tient les pieds en hauteur. Se déplacer au rythme de l'enfant. On peut se déplacer seul, latéralement en mettant ses pieds sur un canapé, un banc.
Le caméléon Objectif : Rester équilibré sur ses 4 appuis. Consigne : En position sur 4 appuis (2 mains, 2 pieds) le meneur (parent) indique quel appui l'enfant devra déplacer, il organise ainsi le déplacement de l'enfant.
La marchande Mettre en jeu son équilibre sur les principes du jeu Twister* (https://www.youtube.com/watch?v=253eoZ-5EOM) Objectif : Rester équilibré sur ses appuis. Consigne : Le meneur (parent) indique quels appuis l'enfant devra utiliser (2, 3 ou 4). Il varie les positions en proposant les mains, les pieds, les genoux, le dos, les fesses, … Il faut tenir la position 5 secondes.
Le sac L'enfant doit poser un sac de graines en équilibre sur sa tête et marcher d'un point A à un point B sans le faire tomber. Lorsqu'il semble contrôler la situation, rallongez un peu le parcours ou rendez le plus difficile en y ajoutant des virages ou des objets à contourner. (https://usep.org/wp-content/uploads/2020/03/37-porteurs-de-sac.pdf)
Attention aux requins Recouvrez le plancher de votre salon *(l'océan infesté de requins)* d'objets sur lesquels il pourra se déplacer sans toucher le sol *(sinon, il se fera mordre par les requins)* : des coussins, une serviette pliée, une petite valise solide, une caisse retournée etc. Il s'agit de se déplacer en prenant le temps de bien poser les appuis.