

J'APPRENDS À JONGLER

PAR V. LORIOUS
ET L. MEUNIER

L'enfant explore le jonglage dès son plus jeune âge, à la maison, dans la cour...
Comment l'aider à s'emparer de cette activité qui permet de développer les habiletés liées au lancer/attraper
et de se confronter ainsi à la spécificité des activités du cirque ?

La situation et les analyses que nous proposons conviennent davantage à des débutants du cycle 3.

LA CASCADE À DEUX BALLE

Descriptif. Quatre temps forts constituent cette forme de jonglage.



C'est plus facile si...



Comportements pouvant être un obstacle à la réussite



Regarder la balle 1 dans sa phase descendante.

Lancer les deux balles en même temps.

Regarder les mains au moment du lancer. Les trajectoires seraient alors trop aléatoires.

Passer la balle 2 dans la main qui vient de lancer pour la lancer à son tour entraînant une succession de « lancers » et non une cascade.

Conseils

Pour aider l'enfant dans ses apprentissages, tendre un fil juste au-dessus de sa tête lui indiquant la hauteur minimale de lancer et lui demander de jongler debout à l'intérieur d'un cerceau : la cascade est validée s'il récupère les balles sans sortir de cette limite.

Vincent Lorius, CPD EPS (71) ;
Laurette Meunier, CPC EPS, inspection de Louhars (71).

