

Progressions de jonglage
Equipe EPS de Charente Maritime

Variables pour toutes les situations

- utiliser systématiquement divers objets de jonglage (balle, foulard, anneau, massue...)
- l'axe de jonglage est fixe, le corps se déplace autour de cet axe
- le jongleur déplace l'axe de jonglage, le corps suit avec un léger décalage dans le temps
- l'espace de jonglage est plus ou moins restreint, il peut être matérialisé (cerceau, tapis...)
- le jongleur se déplace (utiliser des couloirs pour le travail en vagues)
- le jongleur modifie son attitude corporelle (flexion, accroupi, à genou, se relève lentement...)
- le jongleur éloigne plus ou moins l'axe de jonglage de son corps (bras plus ou moins tendus, poignets plus ou moins hauts)
- à hauteur de poignets fixe, hauteur plus ou moins grande de lancer d'objets

Attention :

- les débutants peuvent commencer à genoux face à un mur
- le regard doit être fixe sur le point 0 de jonglage (point dans l'espace correspondant à la hauteur maximale atteinte par les objets)
- préciser dans les exercices les critères de réussite (nombre de lancers réussis...)
- la main doit être ouverte au maximum et doit « aller chercher l'objet » et l'accompagner dans sa descente (critère de réussite : on n'entend pas de bruit lors de la réception)

Objets courants de manipulation

anneaux



Massues



diabolos



foulards



assiettes



bâtons du diable



Une progression

Seul, à une main, avec un objet, en colonne

- petit lancer (bras près du corps)
- grand lancer (bras éloigné du corps)
- lancer balle au creux de la main, réception sur le dos de la main
- lancer balle sur le dos de la main, réception sur le dos de la main
- sous la jambe, derrière le dos, sous le bras...
- lancer et effectuer un « top * » puis effectuer une figure (frapper des mains, effectuer $\frac{3}{4}$ de tour, $\frac{1}{2}$ tour, 1 tour complet...)
- à deux, face à face, travail en miroir (le meneur varie ses jonglages et le second l'imitent)
- en groupe, un meneur, les autres l'imitent



*Top —► lancer plus haut qu'un lancer habituel

Seul, avec une balle, en utilisant les deux mains

- reprise des différents exercices précédents



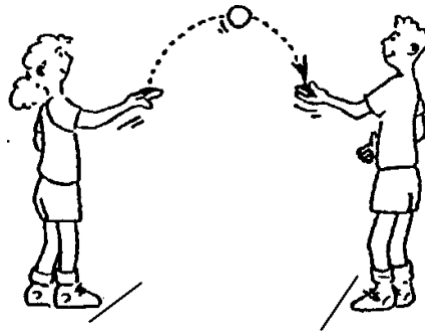
Un objet pour 2, face à face, passing

- mise en place du «passing» bras armé pour le départ

1. lancer main droite,
2. réception main gauche,
3. après réception de la balle main gauche, la lancer vers la main droite

- dans un premier temps, réception deux mains

- lancer après un temps de manipulation individuelle (quantifier le nombre de figures avant lancer)



Une balle pour deux, côté à côté

- assurer des lancers à une même hauteur (prise de points de repère : tête, épaule...)

- varier la hauteur des lancers (travailler par séries de 10 lancers réussis)

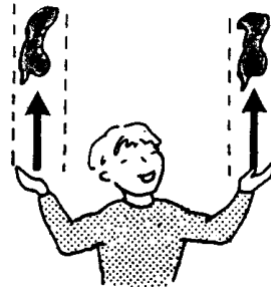


Seul, avec deux objets

- en colonne, lancer alterné, lancer et réception de deux objets, main droite main gauche



- en colonne, lancer simultané, lancer et réception de deux objets, main droite main gauche



- lancer les objets, l'un après l'autre, ne pas les rattraper dans un premier temps
 - lancer le deuxième objet lorsque le premier est à l'apogée de sa trajectoire (point 0)
 - changer de main à chaque série pour commencer



- lancer les objets, l'un après l'autre, le deuxième lancer se fait lorsque le premier objet est à l'apogée de sa trajectoire (point 0)
 - c'est toujours le même objet qui est lancé en premier dans l'enchaînement (objets de couleurs différentes), avec alternance droite, gauche.....



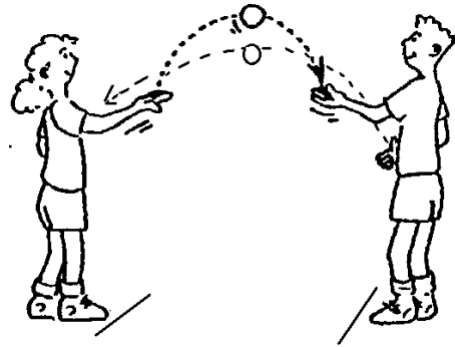
- lancer un objet par dessous le bras opposé et le rattraper au dessus

- lancer le premier objet au dessous du bras opposé, passer le deuxième dans la main libre, rattraper et recommencer de l'autre côté

- lancer et effectuer un « top » (frapper des mains, effectuer $\frac{3}{4}$ de tour, $\frac{1}{2}$ tour, 1 tour complet, croiser les mains à vide ...)

A deux, face à face, avec deux objets

- face à face, « passing », main droite qui lance, main gauche qui rattrape
- une fois la balle rattrapée main gauche, la lancer vers sa main droite, puis relancer vers le partenaire
- alterner la personne qui démarre la série, identifier l'objet qui démarre (couleur)
- matérialiser la distance séparant les jongleurs, la faire varier



A deux, côte à côte, avec deux balles

- le deuxième lance son objet lorsque le premier arrive à l'apogée de sa trajectoire
- assurer des lancers à une même hauteur (prise de points de repère : tête, épaule...)

