

Fiche d'exercices

Quand les Tshaka-balles déferlent dans la cour

Dans le monde entier, les enfants jouent avec des balles de chiffon, lestées de grains ou de sable. En les regardant attentivement, on découvre une richesse de figures, reprises ici dans des activités collectives et expressives.

La Tshaka-balle (C'est le bruit produit par la balle que l'on frappe, tshak-tshak-tshaka, qui a fait choisir ce nom, désormais marque déposée) est une petite balle molle, extrêmement résistante. Elle conserve les propriétés des balles artisanales (souplesse, texture, densité) en ayant une solidité et donc une durée de vie incomparable!

Lorsqu'on observe des enfants jouant avec, on est surpris des aptitudes qu'ils mobilisent : outre les compétences gestuelles (manipulation, jonglage) qui favorisent la motricité et l'équilibre, leur usage se fait dans le respect de l'autre et des règles, la convivialité et l'échange.

Le jeu autonome et individuel

Jeux de cours d'école ou de rue se caractérisent par l'absence de codification qui n'empêche pas toutefois l'acquisition d'un vocabulaire spécifique. Nous distinguons huit figures de base qui, en les combinant, constituent un répertoire gestuel inégalable. Leurs appellations renvoient explicitement au langage des jeunes qui les pratiquent.

Le lancé : base de la maîtrise de la balle, il doit être précis. Il permet de jongler ou de passer et peut également servir à viser.

Le porté : posée sur la paume de la main, doigts serrés, pouce écarté, il s'agit d'effectuer des déplacements sans bloquer ni laisser tomber la balle. Celle-ci peut également être portée sur d'autres parties du corps (Jambes, pieds, etc.), toujours en mouvement.

Le blocage : il consiste à arrêter la balle dans sa course en l'immobilisant entre deux surfaces, soit les deux mains (ouvertes ou poings fermés), soit la main et le pied, le coude ou la jambe, deux doigts, etc.

Le mouv' : c'est une expression du corps réalisée pendant une figure ou entre deux figures (rotation, pas de danse, saut, etc.).

Le frap' : c'est l'action de frapper la balle avec une partie du corps (l'avant-bras, le coude, la main, la jambe, le pied, etc.) pour soi (jonglage) ou pour un autre (passe).

L'amorti : il s'agit de ralentir la balle jusqu'à son immobilisation, en la portant, main à plat.

Le roulé : on peut faire rouler la balle sur son corps ou au sol.

Le kick' : c'est une frappe effectuée avec le pied (intérieur, extérieur, dessus, semelle) ou avec la partie de la jambe, du genou au pied.

Les jeux d'expression corporelle

Parmi les nombreux jeux collectifs développés avec des petites balles souples (jeux d'affrontement, parcours, coopération, etc.), nous présentons ci-dessous une progression qui engage les élèves dans le domaine de l'expression. L'attention portée à la qualité d'exécution des formes gestuelles, aux échanges entre élèves et l'acceptation du regard des autres sont privilégiés.

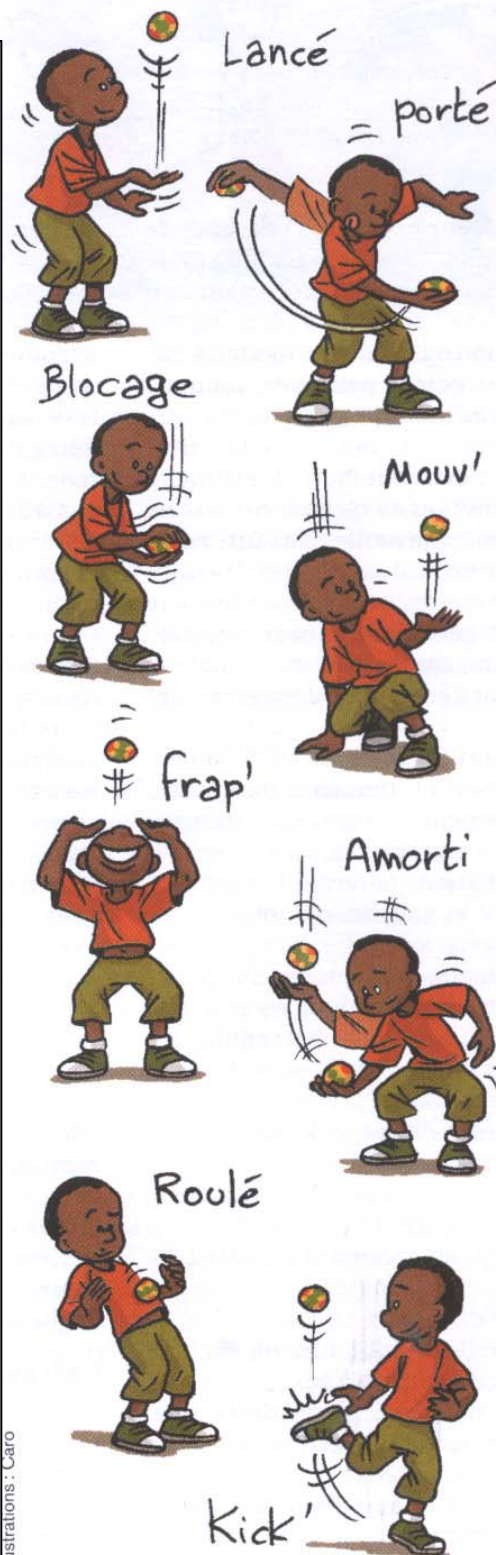
Le jonglage

Objectifs : diversifier et maîtriser des jonglages de plus en plus difficiles.

Buts pour l'élève : lancer, rattraper et complexifier progressivement son action.

Ressources sollicitées :

- anticiper la trajectoire du regard ;
- accompagner la réception et le lancer par une flexion ou extension des jambes;



- réduire les gestes parasites (mouvements de bras intempestifs, etc.).

Déroulement : Les enfants s'exercent individuellement aux jeux d'envoi et de réception. Chacun agit avec une balle molle dans une zone délimitée.

Variables

- les formes gestuelles (lancer, frapper, avec les mains ou les pieds) ;
- les types de réception (bloquer, amortir) ;
- les équilibres (balle posée sur le genou ou le pied, immobile puis en mouvement) ;
- les déplacements (jongler sur place, en marchant, en courant, en sautant) ;
- les coordinations (alterner l'usage des mains droite et gauche, des pieds, des genoux ...) ;
- les enchaînements (ajouter des mouvements entre le lancer et la réception) ;
- les successions (répéter les actions, de plus en plus vite).

Critères de réussite : annoncer l'enchaînement de 3 actions et le réaliser.

Le miroir

Objectif : agir en acceptant le regard de l'autre.

Buts pour l'élève

- pour le jongleur : effectuer un enchaînement d'actions maîtrisées ;
- pour le partenaire : reproduire une figure effectuée par le partenaire.

Ressources sollicitées

- se concentrer et anticiper son action (construire mentalement son enchaînement avant de le réaliser) ;
- trouver l'équilibre entre la recherche de figures complexes et le risque de leur non-maîtrise ;
- être attentif à la production d'un camarade.

Déroulement

Les enfants sont répartis en binômes. Le premier réalise une figure jonglée : la balle ne doit pas tomber pour que la figure soit validée, sinon c'est le camarade qui prend la main. Si la figure est réussie, le partenaire bénéficie de 3 essais pour la reproduire. S'il y parvient, il marque un point et on change à nouveau les rôles, sinon le point est donné au camarade.

Variables

- les actions (lancer, frapper, rouler, bloquer, porter, etc.) ;

- la latéralité (la figure doit être réalisée deux fois, d'une main et de l'autre, pour être acceptée) ;
- les formes corporelles (choix des positions initiale et finale, déplacements ou mouvements, etc.) ;
- la complexification (interdiction de reproduire une figure déjà réalisée) ;
- les relations (choisir son partenaire, lancer des défis, etc.).

Critère de réussite : Le premier élève ayant marqué 5 points gagne la partie.

Le Freestyle

Objectifs : maîtriser le jonglage et enchaîner les figures en appliquant des règles liées au groupe.

But pour l'élève : exprimer individuellement son style dans une réalisation collective.

Ressources sollicitées

- accepter le regard et le jugement des autres sur sa production ;
- être attentif pour encourager ou conseiller ;
- s'impliquer dans un projet collectif et artistique.

Déroulement

Par groupes de 5 à 6 élèves, placés en cercle avec une balle: chacun son tour, produire une ou plusieurs figures avant de passer la balle à son voisin. Toutes les parties du corps et toutes les techniques sont permises : portés, roulés, engagements, mouv', amortis, blocages (excepté ceux effectués de la main), frap' et kicks. La durée de l'enchaînement est définie par un support musical.

Variables

- inverser les actions (si je reçois la balle main droite, je jongle main gauche) ;
- reprendre un élément précédent puis l'intégrer à sa figure ;
- varier les échanges (passer au hasard à un autre joueur, alterner un joueur sur deux, etc.).

Critère de réussite : La succession des jonglages de chaque élève forme un enchaînement ininterrompu.

Pour en savoir plus : Ces situations sont extraites des livrets réalisés par l'association Carnabal, dans le cadre de leurs actions éducatives.

www.carnabal.org

**Wilfrid Vincendeau,
Illustrations : Caro.**

*Extrait de la revue EPS 1 n°133 – Mai-Juin-Juillet 2007
pp. 23-24*

www.revue-eps.com

