

Arts du cirque : Atout jonglage

Diversifier les situations de jonglage pour progresser et acquérir la maîtrise gestuelle, tel est l'objectif de cette fiche.

Les situations individuelles sont nécessaires pour que les élèves découvrent les enjeux de l'activité, en apprécient les difficultés et progressent en ajustant leur action. Elles doivent être accompagnées de situations collectives adaptées qui entretiennent la motivation. En décentrant l'élève de son action, elles lui permettent d'automatiser des routines gestuelles et leur caractère ludique diminue la peur de l'échec très fréquente lorsqu'il faut présenter sa production aux autres. De plus, elles suscitent la répétition nécessaire pour acquérir une meilleure coordination, sans lassitude. La verbalisation, pendant la séance d'EPS et en classe, aidera les élèves à identifier les critères de réussite et les principes d'action efficaces.

Des situations individuelles

Le parcours jonglage

Objectif : Découvrir et manipuler le matériel.

Organisation : Trois à cinq balles par élève.

Déroulement : Je fais rouler une balle au sol ou je la lance devant moi, je cours et je la récupère. Je la lance à une main et je la rattrape à deux ou une main. Je lance une balle par-dessus un fil et je la rattrape de l'autre côté. J'envoie une balle à un camarade à travers un cerceau. Je jongle avec un autre en échangeant une balle.

Le défi individuel

Objectif : Acquérir la gestuelle.

Organisation : Une à deux balles par élève.

Déroulement :

1^{ère} phase

Chaque élève jongle sur place : lancer la balle qui est dans la main droite vers la main gauche en la suivant des yeux ;

écarter la main droite vers l'extérieur puis la ramener en lâchant la balle par-dessous ; réceptionner la balle dans la main gauche en l'amortissant pour mieux la rattraper. Recommencer en débutant de la main gauche.

2^{ème} phase

Reproduire la même action et lorsque la première balle atteint le sommet de sa trajectoire, lancer la deuxième de la main gauche vers la main droite. À la fin de l'enchaînement, la balle n°1 est dans la main gauche et la balle n°2 dans la main droite.

Critères de réalisation :

- il faut adopter une posture optimale (se tenir debout, bien droit, les épaules relâchées, les avant-bras repliés, les coudes le long du corps) et ne jamais regarder ses mains ;
- la balle doit monter à la verticale au-dessus de la tête ;
- le lancer doit être régulier.

Variables : Dans un premier temps, les élèves peuvent laisser retomber les balles au sol de façon à ne se concentrer que sur le lancer et la trajectoire.

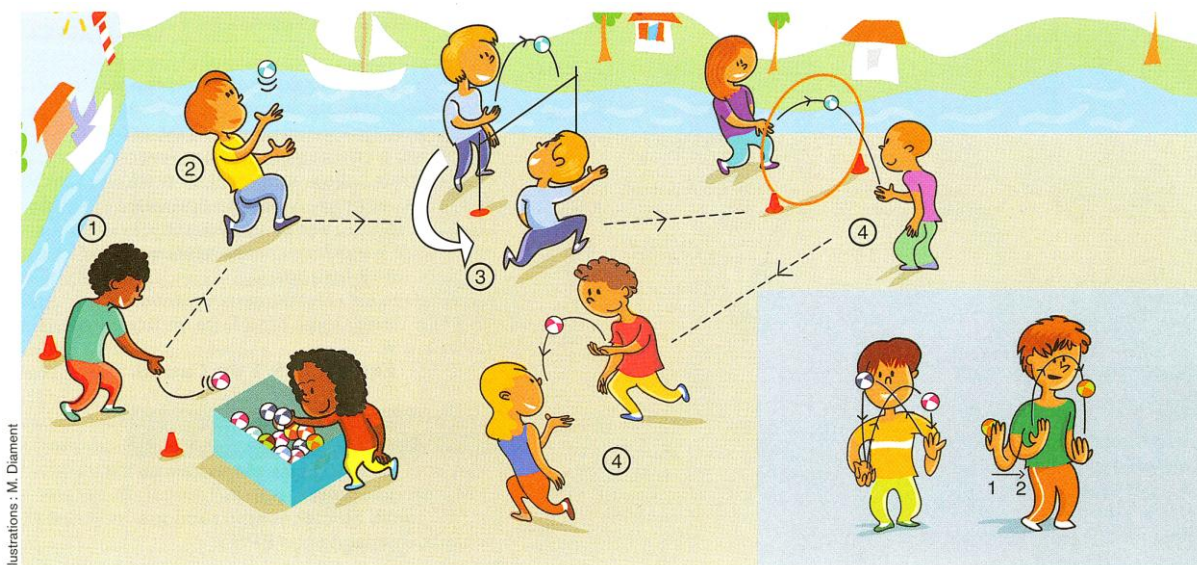
Des situations collectives

La ronde

Objectif : Maîtriser des lancers simples avec plusieurs balles.

Organisation : La classe est partagée en trois groupes, chacun avec un meneur nommé et quatre balles à sa disposition. Chaque équipe forme un grand cercle délimité par des plots.

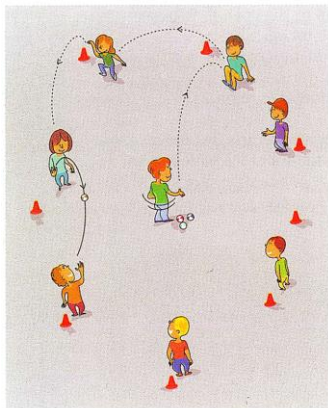
Déroulement : Le meneur de jeu lance une balle en cloche au joueur qui lui fait face. Celle-ci doit ensuite transiter par tous les élèves avant de revenir au point de départ. Lors de la première rotation, chacun s'assied dès qu'il a renvoyé la balle : cela permet de repérer ceux qui n'ont pas encore joué. Ensuite, les joueurs restent debout. Quand une balle tombe à terre, il faut la récupérer rapidement pour ne pas briser la chaîne.



Critères de réalisation :

- le lancer de la balle doit se faire en cloche, en visant la main du partenaire ;
- les élèves ne doivent pas déplacer les pieds pour récupérer la balle.

Variable : Augmenter progressivement le nombre de balles puis le rythme des entrées: il faut être attentif aux balles qui nous sont envoyées et non rester centré sur celle que l'on vient de lancer.



Lucky Luke

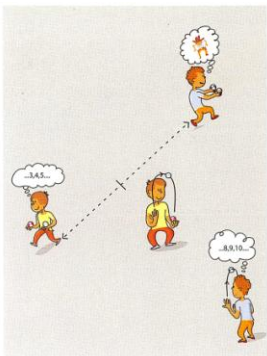
Objectif : Jongler à deux puis trois balles.

Organisation : La classe est divisée en binômes, chaque joueur a trois balles à sa disposition.

Déroulement : Les enfants réalisent à deux un pastiche du duel de western : partir dos à dos, s'écarter de dix pas (avec ou sans jonglage) et jongler le plus longtemps possible après s'être retourné. La chute d'une balle signifie la perte du duel.

Critères de réalisation :

- chaque jongleur adopte la position du cow-boy (jambes écartées, bassin en rétroversion) avec les mains qui se regardent l'une l'autre ;
- pour le jonglage à deux balles, le lancer de balle doit s'effectuer lorsque la précédente passe devant les yeux ;
- à trois balles, le lancer se fait alternativement main gauche puis droite, chaque fois qu'une main réceptionne, elle relance.



Les 4 coins

Objectif : Jongler en se déplaçant.

Organisation : La classe est partagée en groupes de cinq élèves avec chacun trois balles.

Déroulement : Quatre joueurs se placent aux coins du carré, le cinquième est au centre. Au signal de l'enseignant, les joueurs changent de place en marchant et en jonglant (une, deux ou trois balles). Ils n'ont pas le droit de revenir au plot qu'ils viennent de quitter. Le cinquième joueur tente d'occuper un coin libéré. Celui qui fait chuter une balle se place au centre. Si

aucune balle n'est tombée, le joueur qui n'a pu occuper un coin libre repart du centre au signal suivant.

Critère de réalisation : Le jonglage doit être continu.

Variable : Les dimensions du terrain sont augmentées ou réduites selon l'habileté des enfants.



Les chaises musicales

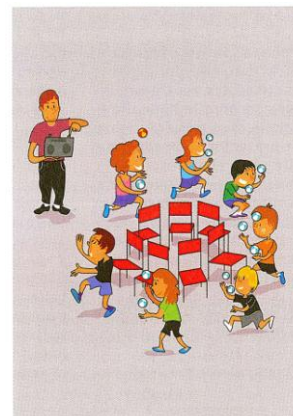
Objectif : Réaliser des déplacements complexes tout en jonglant.

Organisation : Un atelier est aménagé avec des chaises adossées : six pour sept jongleurs avec chacun deux ou trois balles.

Déroulement : Ce sont les règles classiques des « chaises musicales » avec un support sonore : à chaque arrêt, les joueurs doivent s'asseoir. Tout le jeu s'effectue en jonglant (avec deux ou trois balles) et le jongleur resté debout est éliminé. À chaque nouvelle séquence sonore, une chaise est supprimée jusqu'à la proclamation du vainqueur.

Critères de réalisation :

- le jonglage est effectué sans s'arrêter;
- il s'agit de s'asseoir sans faire chuter ses balles.



Équipe EPS 1 du Cantal.

Illustration : M. Diamant

Extrait de la revue EPS 1 n°134 août/septembre/octobre 2007 - pp. 19-20

www.revue-eps.com

Pour en savoir plus

Cet outil pédagogique est extrait du « Manuel du Cantal ». <http://cantal.ac-clermont.fr> rubrique « espace pédagogique EPS ».