

# "LES BALLES"



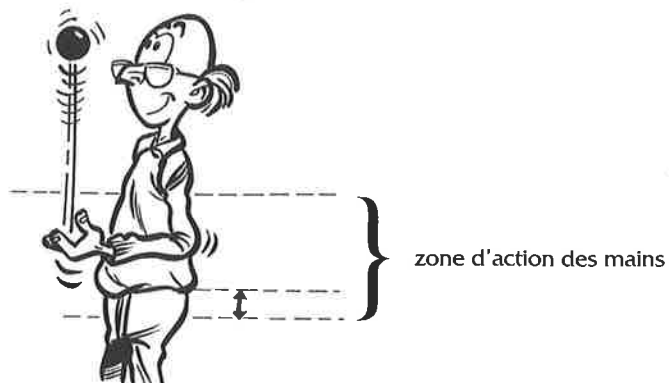
MISTER BABACHE



## «POSITION»

Bien en équilibre sur vos jambes, laissez tomber vos épaules, pliez vos avant-bras qui vont former un angle droit avec votre buste.

Les poignets sont souples, et les mains ouvertes, paumes tournées vers le haut.



mains trop hautes  
poignets rigides



la balle file vers l'avant

mains trop basses



trajectoires incontrôlables

Respirez plusieurs fois à fond, relâchez vos épaules, assouplissez vos poignets, dites-vous que ça va être formidable, respirez encore... vous êtes prêt!

## «UNE BALLE»

### Exercice 1 - FAIRE PASSER UNE BALLE D'UNE MAIN DANS L'AUTRE... C'EST DÉJÀ DE LA JONGLERIE !



Au début, faites un cercle avant de lancer la balle pour assurer un mouvement souple, par le bas. Lancez de votre main droite en direction de votre oeil gauche. La trajectoire de la balle sera parallèle à votre corps.



Attendez la chute de la balle dans votre main gauche. N'allez pas à sa rencontre. Essayez de la recevoir sans bouger, à l'extérieur de votre corps.

Refaites ces mouvements plusieurs fois afin de contrôler la trajectoire de la balle. Ces deux exercices très simples doivent être maîtrisés parfaitement avant de continuer votre progression.

### Exercice 2 - DESSIN DU LANCER



De l'extérieur du corps, faites un cercle puis lancez la balle, de bas en en haut.



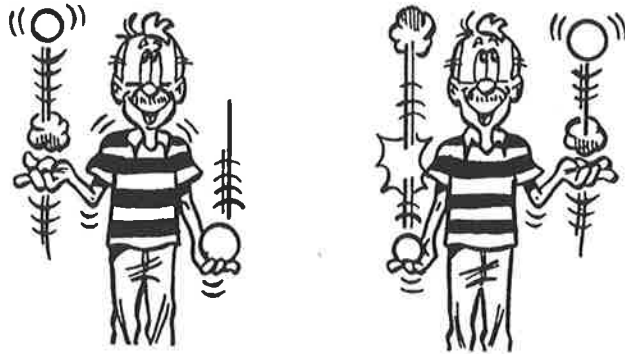
Réception de la balle  
Trajectoire de la balle  
Mouvements des mains

Dans un mouvement continu, faites plusieurs allers et retours. La balle décrira dans l'espace une trajectoire de «huit couché» ou le «signe mathématique infini» ( $\infty$ )

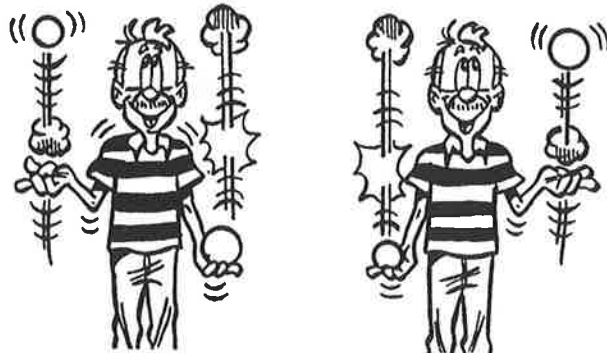
## «DEUX BALLES»

Prenez DEUX BALLES  
(si possible de couleurs différentes pour faciliter la vision des mouvements)

### Exercice 3 - LE RYTHME



Une balle dans chaque main. Lancez la première à hauteur de tête. Dès qu'elle atteint son point le plus haut (apogée), lancez l'autre balle, également en colonne.



Remarquez que des lancers hauts donneront un rythme plus lent que des lancers à hauteur de nez. Choisissez votre rythme préféré.

## Exercice 4 - JONGLER À DEUX BALLES



Lancez la balle de la main droite  
en direction de votre oeil gauche



Dès que la balle atteint le sommet de  
sa trajectoire, lancez la balle de la main  
gauche en direction de l'oeil droit.



Reprenez la première balle  
dans votre main gauche ...



et la 2ème dans votre main droite.  
Les balles ont changé de mains.



Continuez en lançant toujours la  
balle NOIRE en premier...



... puis la blanche

## Adresse pour jongler avec une balle

### But

Tu apprends à réaliser différents mouvements de jonglerie et à bien réceptionner une balle de tennis ou d'autres objets.

### Matériel

Balle de tennis ou de jonglerie

La ligne de photos supérieure présente le mouvement de base de la jonglerie avec une balle (droite-gauche, gauche-droite).

Les deux photos du bas te montrent comment compliquer l'exercice avec une balle.

Dans l'exercice en bas à gauche, tu lèves la jambe droite, lances la balle avec la main droite sous la jambe et la rattrapes avec la main gauche. Ensuite, tu lances la balle sous la jambe gauche et la rattrapes avec la main droite, etc.



① Lancer la balle d'une main à l'autre.



② Mouvement de base : lancer de droite à gauche.



③ Mouvement de base : lancer de gauche à droite.



Lancer la balle sous une jambe et la rattraper avec l'autre main (s'exercer en alternance avec la main gauche et avec la main droite).



Lancer la balle en l'air derrière le dos et la rattraper avec la même main (s'exercer avec la main gauche et avec la main droite).

## Adresse pour jongler avec deux balles

Sur cette page, tu découvres différents mouvements de jonglerie avec deux balles. Si possible, tu t'exerces tant avec la main gauche qu'avec la main droite.

### But

Tu apprends à maîtriser différents mouvements de jonglerie et à rattraper deux balles avec assurance.

### Matériel

Balles de tennis ou de jonglerie



Lancer deux balles en l'air en même temps et les rattraper.



Lancer deux balles en l'air en même temps de façon à ce qu'elles se touchent, puis les rattraper.



Lancer une balle en l'air et faire rebondir l'autre balle.



Lancer deux balles en l'air d'une seule main et les rattraper avec la même main. (S'exercer en alternance avec la main gauche et avec la main droite).



Lancer deux balles en même temps pour qu'elles forment un arc et les rattraper avec l'autre main.

Variante : faire rebondir les deux balles en même temps et les rattraper avec une main.

## Ajout de balles supplémentaires

### But

Tu apprends à jongler avec trois balles.

### Matériel

Balles de tennis ou de jonglerie

Le système de jonglerie avec plusieurs balles est appelé la « cascade 3 balles ». On commence avec deux balles dans une main et une dans l'autre. Le premier lancer est effectué avec la main dans laquelle se trouvent deux balles. Quand la balle commence à retomber après avoir atteint le point le plus haut, on lance la balle qui se trouve dans l'autre main. Lorsque la deuxième balle commence à retomber, on lance la troisième balle, et ainsi de suite. Un petit truc mnémotechnique peut aider : « **un, deux, rattraper, rattraper** ». Ligne de photos supérieure : on s'exerce d'abord avec deux balles. Ligne de photos inférieure : on a toujours une balle en main pendant que les deux autres sont en l'air.



① Lancer de la 1<sup>re</sup> balle.



② Lancer de la 2<sup>e</sup> balle.



③ Réception de la 1<sup>re</sup> balle, etc.



① Lancer de la 1<sup>re</sup> balle.



② Lancer de la 2<sup>e</sup> balle (celle de l'autre main).



③ Lancer de la 3<sup>e</sup> balle et réception.

Variante : jongler au sol avec trois balles en roulant celles-ci contre un mur.

## Formes avec partenaire

Voici différents exercices permettant d'apprendre à jongler à deux avec trois balles.

### But

Tu es capable de jongler avec trois balles de concert avec un(e) partenaire.

### Matériel

Balles de tennis ou de jonglerie



①



②



③

Deux partenaires se tiennent debout côte à côte : ils ne peuvent jongler qu'avec une seule main.



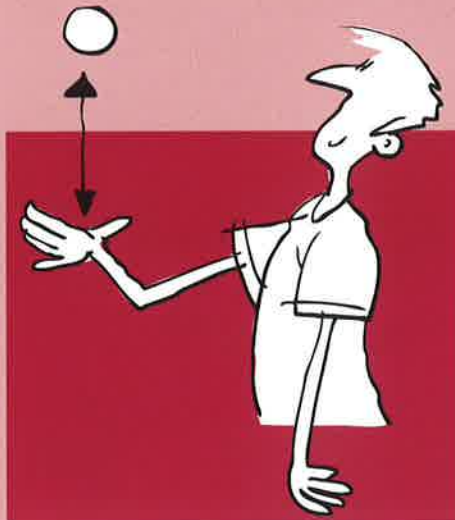
Deux partenaires se font face : ils ne peuvent jongler qu'avec une seule main.



Deux partenaires se font face : ils se passent les balles en les roulant, avec une seule main (l'autre est dans le dos !).

# Jonglage 4

## Colonne avec une balle



### Exercice de base

D'une main, lance la balle à la verticale jusqu'à la hauteur de ton front et rattrape-la de la même main. Essaie ensuite de faire pareil avec l'autre main. Arrives-tu à lancer et à rattraper la balle?

### Variantes

- Fais passer la balle d'une main dans l'autre à un rythme régulier et, simultanément, exécute divers mouvements – par exemple t'asseoir, te lever, tourner, marcher, te tenir debout sur une jambe, etc.
- Tout en jonglant, exécute une série de mouvements de ton choix. Fais-en la démonstration à tes camarades.



### Module «Apprendre en mouvement»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSP



## Jonglage 6

### Colonne avec deux balles



#### Exercice de base

Prends une balle dans chaque main. De ta main la moins habile, lance la première balle à la verticale jusqu'à la hauteur de ton front et rattrape-la. Puis fais de même avec l'autre main.

#### Variantes

- Lance la deuxième balle quand la première arrive au sommet de sa trajectoire.
- Refais cet exercice en marchant, debout sur une jambe, etc.



**Module**  
«Apprendre en mouvement»

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSPPO  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

## Jonglage 5

### Artiste avec une seule balle



### Exercice de base

Fais passer la balle d'une main dans l'autre en décrivant un huit renversé.

### Variantes

- Augmente ou diminue la taille du huit.
- Après chaque lancer, effleure un endroit de ton corps (genou, oreille, nez, etc.)



**Module**  
**«Apprendre en mouvement»**

[www.ecolebouge.ch](http://www.ecolebouge.ch)

OFSP  
2532 Macolin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO