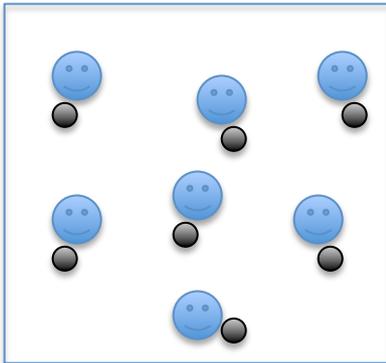




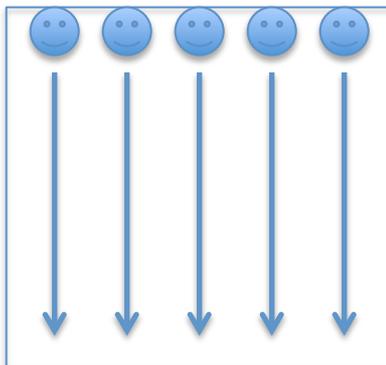
JONGLAGE U7

❖ Jongleur fou



- Lancer le ballon en l'air, laisser 1 rebond et le rattraper (réussir 3 fois pour marquer un point)
- Lancer le ballon en l'air, laisser 2 rebonds et le rattraper (réussir 3 fois pour marquer un point)
- Tête-main (réussir 3 fois pour marquer un point)
- Cuisse-main (réussir 3 fois pour marquer un point)
- Pied-main (réussir 3 fois pour marquer un point)

❖ Traversée magique

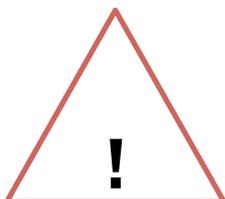


L'éducateur est le grand magicien et les joueurs, les apprentis magiciens. Les joueurs doivent réussir le défi lancé par l'éducateur pendant la traversée du terrain pour réussir leur tour de magie.

- Laisser rebondir 1 fois, 2 fois
- Tête Main
- Cuisse Main
- Pied main



Réussir 2
« Tête-main »

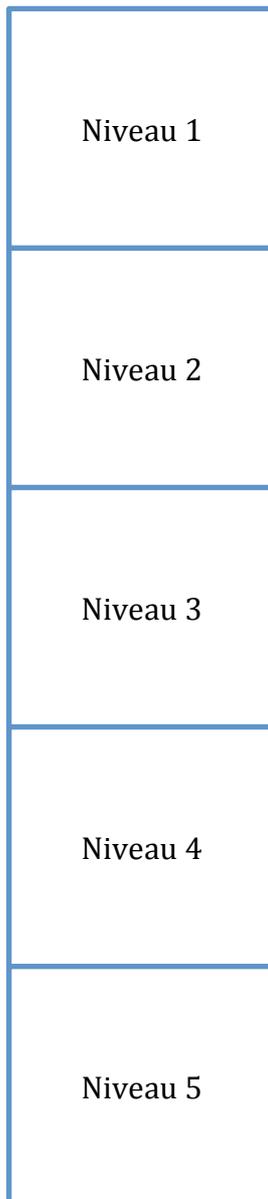


ADAPTER EN FONCTION DE LA DIFFICULTÉ



JONGLAGE U9

5 niveaux de difficultés. Réussir un niveau permet de passer au suivant. 3 tours de 3 à 5 minutes (pied fort, pied faible et tête). À la fin du temps, le plus haut niveau réussi rapporte le nombre de points correspondant (ex : je suis au niveau 4, j'ai réussi le niveau 4, je marque 3 points).



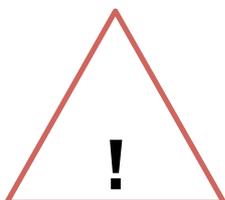
- 1) Réussir 2 « pied-main » du pied fort
- 2) Réussir 2 « pied-main » du pied faible
- 3) Réussir 3 « tête-main »

- 1) Réussir 5 « pied-main » du pied fort
- 2) Réussir 5 « pied-main » du pied faible
- 3) Réussir 5 « tête-main »

- 1) Réussir 3 jongles avec rebond entre chaque du pied fort
- 2) Réussir 3 jongles avec rebond entre du pied faible
- 3) Réussir 3 jongles de la tête consécutifs

- 1) Réussir 5 jongles avec rebond entre chaque du pied fort
- 2) Réussir 5 jongles avec rebond entre du pied faible
- 3) Réussir 5 jongles de la tête consécutifs

- 1) Réussir 10 jongles avec rebond entre du pied fort
- 2) Réussir 10 jongles avec rebond entre du pied faible
- 3) Réussir 10 jongles de la tête consécutifs



ADAPTER EN FONCTION DE LA DIFFICULTÉ



JONGLAGE U11-U13

Travail par ateliers, 3 à 4 minutes par atelier.

