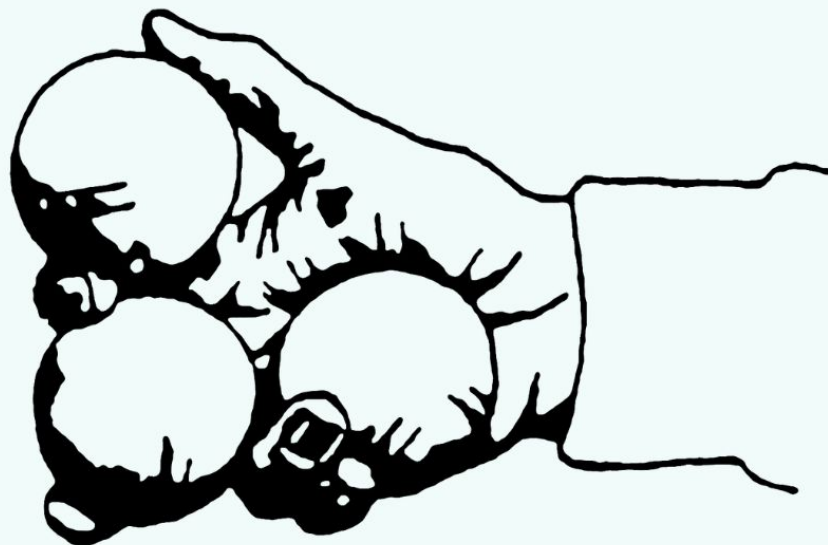


Fiches d'observation en jonglerie

Outils et grilles de suivi



Fascicule didactique
préparé par Bernard Lebel

Stade 1 : Exploration

| | | |
|---|---|--|
| 1 | En position de base serrer la balle (main ouverte- main fermée) | |
| | Alterner main droite, main gauche 8 fois. | |
| 2 | L'infini à 1 balle en cascade ordinaire et renversée. (le serpent) | |
| | Cascade renversée entre les jambes 8 fois. (par en arrière) | |
| | Cascade ordinaire entre les jambes 8 fois. (par en avant) | |
| 3 | Le lancer droit très bas. (la frite) | |
| | 4 lancers avec la main dominante | |
| | 4 lancers avec la main non-dominante | |
| | ** On peut faire varier la hauteur (bas , niveau menton, niveau front) | |
| 4 | Le lancer croisé très bas. (le lancer nombril) | |
| | 4 lancers avec la main dominante | |
| | 4 lancers avec la main non-dominante | |
| | ** On peut faire varier la hauteur (bas , niveau menton, niveau front) | |
| 5 | La grande descente croisée | |
| | 8 fois alterner main dominante, main non dominante | |
| 6 | Le gorille à 1 balle. | |
| | Réussir une séquence de 8 «lancers». | |
| 7 | Le gorille à 2 balles. | |
| | Réussir le «lance -lance - attrape - attrape 8 fois. | |
| 8 | Le gorille à 3 balles. | |
| | Réussir 10 « lancers » | |

Stade 2 : Le processus d'apprentissage classique 1 à 3 balles

1

| | |
|--|--|
| Étape 1: Le lancer croisé à une balle. | |
| Réussir une séquence de huit lancers. (3 fois sur 5) | |

2

| | |
|---|--|
| étape 2: Le lance-lance, attrape-attrape | |
| Réussir le lance, lance, attrape, attrape en commençant avec main dominante | |
| Réussir le lance, lance, attrape, attrape en commençant avec main non dominante | |
| Réussir 3 séquences « parfaites » de 8 lance-lance, attrape-attrape en alternant main de départ | |

3

| | |
|---|--|
| Étape 3: Jongler 3 balles en progression par objectif | |
| Objectif final: Réussir 10 lancers, 10 réceptions à 3 balles. | |
| Objectif 1: Réussir 3 lancers, 3 réceptions en commençant avec la main dominante et non-dominante | |
| Objectif 2: Réussir 4 lancers, 4 réceptions en commençant avec la main dominante et non-dominante | |
| <i>Faire comprendre que le quatrième lancer, lance le même objet que le premier lancer mais avec la main opposée.</i> | |
| Objectifs 3: Réussir 5 lancers, 5 réceptions | |
| Objectifs 4: Réussir 7 lancers, 7 réceptions | |
| Objectifs 5: Réussir 9 lancers, 9 réceptions | |
| Objectifs 6: Réussir 10 lancers, 10 réceptions | |
| L'idée maintenant est de continuer jusqu'à 25 lancers, 25 réceptions. L'idéal est de se rendre à 50 lancers, 50 réceptions et même 100 lancers, 100 réceptions. | |

4

| | |
|--|--|
| Étape 4 : Établir un record de lancers consécutifs. | |
| Réussir 25 lancers en cascade à 3 balles. (3 fois sur 5) | |

Stade 3 : Développer la sureté et l'aisance à 3 balles.

1

Sureté niveau 1

Réussir la série d'exercices du **test de sureté niveau 1 avec au moins 80%**..
L'apprenant part avec 100 points et à chaque échappé, il perd 5 points, pour réussir son niveau 2, Il doit avoir au moins 80 points.

| | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|------------------------------------|--|------------------------------------|--|----------------------------|------------------------------------|--|
| À genoux | | Assis par terre | | Tour sur lui-même à droite | | Tour sur lui-même à gauche | Pieds joints, pivot vers la droite | |
| Pieds joints, pivot vers la gauche | | 5 pas croisés à droite et à gauche | | 5 pas chassés à droite et à gauche | | 5 pas en avançant | 5 pas en reculant | |

2

Sureté niveau 2

Jouer avec les formats du patron

| | | | | | |
|------------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|
| Hauteur moyenne Largeur moyenne | | Hauteur moyenne Largeur petite | | Hauteur moyenne Largeur large | |
| Hauteur haute Largeur moyenne | | Hauteur haute Largeur petite | | Hauteur haute Largeur large | |
| Hauteur basse Largeur moyenne | | Hauteur basse Largeur petite | | Hauteur basse Largeur large | |

3

Sureté niveau 3

À maîtriser 7 fois sur 10

| | | | |
|-----|-----|--|--|
| Oui | Non | Toucher notre épaule gauche avec notre oreille | Toucher notre épaule droite avec notre oreille |
|-----|-----|--|--|

Stade 5 : Devenir un expert

1

| Avancé: Pour devenir un avancé niveau 1,2,3 | | |
|---|---------------------------------|--|
| Avancé niveau 1 | Il faut réussir 3 trucs | |
| Avancé niveau 2 | Il faut réussir 3 trucs de plus | |
| Avancé niveau 3 | Il faut réussir 3 trucs de plus | |

2

| Expert: Pour devenir un expert niveau 1,2,3 | | |
|---|--|--|
| Expert niveau 1 | Il faut réussir 12 trucs | |
| Expert niveau 2 | Il faut réussir 3 trucs de plus (3 fois sur 5) | |
| Expert niveau 3 | Il faut réussir 3 trucs de plus (3 fois sur 5) | |

Annexe 1 : Exploration 2

| | | |
|---|---|--|
| 1 | L'infini à 1 balle en cascade ordinaire et renversée. (le serpent) | |
| | Cascade renversée entre les jambes 8 fois. (par en arrière) | |
| | Cascade ordinaire entre les jambes 8 fois. (par en avant) | |
| 2 | La barbe | |
| | Alterner main droite, main gauche 8 fois. | |
| 3 | Le lancer droit très bas. (la frite) | |
| | 4 lancers avec la main dominante | |
| | 4 lancers avec la main non-dominante | |
| 4 | Le gorille à 1 balle. (Place, tombe, place, tombe, etc) | |
| | Réussir une séquence de 8 «lancers». | |
| 5 | Le lancer croisé tombe | |
| | Séquence de 8 lancers | |
| 6 | Le lancer croisé très bas. (le lancer nombril) | |
| | Séquence de 8 lancers | |
| 7 | Le gorille à 1 balle (Place, attrape, place, attrape | |
| | 8 fois alterner main dominante, main non dominante | |
| 8 | Le gorille à 2 balles. | |
| | Réussir le «lance -lance - attrape - attrape 8 fois. | |
| 9 | Le gorille à 3 balles. | |
| | Réussir 10 « lancers » | |