

Jeux avec balles de jonglerie

Pour maternelle à 2e année



Guide didactique
préparé par Bernard Lebel

Les jeux de jonglerie de balles

Maternelle - 1^{ière}, 2^{ième} année

Table des matières

| | |
|--|----------|
| Introduction | 5 |
| Objectifs du guide | 5 |
| Approche pédagogique | 5 |
| Fondements pédagogiques | 6 |
| Les exercices à une balle | 7 |
| Banque d'exercices ludiques | 7 |
| Le serveur / la serveuse | 7 |
| Le nez de clown | 8 |
| Le chapeau | 8 |
| Le cornet de crème glacée | 8 |
| Le bras allongé | 8 |
| Le football | 8 |
| Le saut du lapin | 8 |
| Le saut de la poule | 8 |
| Sauts avant/arrière | 8 |
| Sauts latéraux | 9 |
| Le saut du barbu | 9 |
| Le saut du gorille | 9 |
| Banque d'exercices spécifiques | 9 |
| Le lavage de balle (frotter la balle): | 9 |
| Le lancer des deux mains – deux hauteurs | 10 |
| Le serrage de balle | 10 |
| Le sablier | 10 |

Jeux de jonglerie de balles:

| | |
|---|-----------|
| La descente du menton (à deux mains) | 10 |
| La grande descente centrale (à deux mains) | 10 |
| La grenouille (le lancer sans élan) | 10 |
| Lancer haut (exploration de la hauteur) | 11 |
| Lancer haut avec réception | 11 |
| Le lancer à deux mains + tape-main | 11 |
| La barbe | 11 |
| La grande descente croisée | 11 |
| Le lancer nombril | 12 |
| Le lancer croisé – X | 12 |
| Le lancer arc-en-ciel | 12 |
| Le lancer droit – « le i » | 12 |
| Le serpent en 8 | 12 |
| L’haltère | 12 |
| Le tourniquet | 12 |
| Le gorille | 13 |
| Les exercices de base à maîtriser à 1 balle | 13 |
| Les 4 lancers de base - Pour aller plus loin | 13 |
| Le lancer droit (le « I » ou colonne) : | 14 |
| Le lancer donné (ou autoroute) : | 14 |
| Le lancer arc-en-ciel : | 14 |
| Le lancer croisé : | 14 |
| Aller plus loin : travailler en séquences et en rythme | 14 |
| Les exercices à deux balles | 15 |
| Exercices ludiques - Adaptation à deux balles | 15 |
| Exercices spécifiques – Adaptation à deux balles | 16 |
| Travailler en séquence à deux balles | 17 |

Jeux de jonglerie de balles:

| | |
|--|-----------|
| Introduction | 17 |
| Exemple de séquence | 17 |
| L'exercice du gorille pour aller plus loin - magique | 18 |
| Le gorille à une balle | 18 |
| Le gorille à deux balles | 18 |
| Le gorille à trois balles | 19 |
| En conclusion | 19 |

Introduction

« Jeux de jonglerie » est un guide pratique pour initier les enfants de la maternelle à la 2^e année au plaisir de la manipulation et des jeux de jonglerie avec les balles. Il a comme objectifs d'améliorer leur préhension, leur compréhension de l'orientation spatiale, leur motricité, tout en stimulant la bilatéralité du cerveau.

Objectifs du guide

La banque d'exercices et mouvements proposés dans ce guide sont simples et accessibles : la grande majorité des enfants de cet âge peuvent les réaliser avec un accompagnement approprié. Ces habiletés les aideront grandement dans leur développement et augmenteront leurs chances de jongler à 3 balles dès un jeune âge.

Approche pédagogique

Nous suggérons une approche ludique. Les premières séances ont comme objectif de faire apprendre aux enfants la terminologie des exercices dans le but de développer un vocabulaire commun. Ce vocabulaire sera précieux et servira tout au long du processus.

Au début, présenter les exercices comme un jeu de mémoire et non comme des exercices d'habiletés. L'important à ce stade n'est pas la parfaite maîtrise de l'exécution des mouvements mais bien d'apprendre les noms des exercices dans le plaisir. Félicitons les s'ils se souviennent des noms même si l'exécution n'est pas parfaite.

Plus les séances avancent, tout en gardant le plaisir de jeu, insister davantage sur l'exécution correcte des mouvements. Il est important de stimuler les enfants à se servir des 2 mains, la d'alternance est importante et aide grandement à développer la bi-latéralité.

Progressivement, les jeunes apprennent à contrôler la hauteur des lancers et des réceptions et à trouver leur rythme. Ces activités favorisent la visualisation mentale des trajectoires, renforçant la coordination et la confiance dans leurs gestes.

Pour faciliter l'apprentissage, nous utilisons des ancrages, c'est-à-dire des termes imagés qui parlent directement à l'imaginaire des enfants. Ainsi, certains exercices portent des noms comme le gorille, le saut de lapin, le serveur, ou le chapeau. Ces repères concrets rendent les gestes et les noms plus faciles à retenir et aide à maintenir un esprit ludique. Les enfants s'amuse à répéter les exercices et progressent sans même s'en rendre compte.

Certains exercices sont dynamiques et stimulent l'énergie du groupe, d'autres sont statiques et favorisent la concentration. Mais la majorité ont des objectifs spécifiques d'apprentissage.

Les exercices proposés dans ce guide ne suivent pas un ordre fixe. L'animateur peut et doit naviguer librement d'un exercice à l'autre en fonction de l'énergie du groupe et de la réaction des enfants. Par exemple, on peut commencer par un exercice dynamique comme « le football », puis passer à un exercice statique comme « le serveur », et revenir ensuite à une grande descente à deux mains. Cette souplesse permet de garder l'attention des enfants, de varier les rythmes et d'adapter la séance à l'ambiance du moment.

Plusieurs exercices permettent aussi d'utiliser des repères d'orientation spatiale, ce qui enrichit et diversifie leur exécution. Un même geste peut être réalisé près de soi ou loin, à gauche ou à droite, en avant ou en arrière. Ces variations stimulent à la fois la compréhension spatiale et l'intérêt des enfants.

Évidemment, la banque d'exercices proposée n'est pas exhaustive. Le formateur peut inventer ses propres variantes en respectant le même esprit : identifier la notion travaillée (préhension, rythme, coordination, orientation spatiale, etc.) et créer des consignes simples, imagées et adaptées

Le catalogue est organisé en plusieurs parties : d'abord des exercices ludiques (dynamiques et statiques), puis des exercices spécifiques avec une, deux et trois balles. Cette structure permet de progresser graduellement, tout en gardant la liberté d'adapter le parcours aux besoins du groupe.

Ce guide invite les formateurs, animateurs et enseignants à aborder leurs séances de manipulation et de jonglerie avec souplesse et créativité. Il les encourage à s'approprier la terminologie, à comprendre le sens des exercices et à adapter leur approche selon l'énergie et les besoins du groupe. L'objectif n'est pas seulement de connaître les mouvements et exercices, mais de saisir le « pourquoi » derrière chaque geste, afin de rendre l'apprentissage plus cohérent, motivant et porteur pour les enfants.

Fondements pédagogiques

Avant de commencer les exercices, il est important que l'enseignant, le formateur comprenne bien certains principes de base. Ces fondements ne servent pas seulement aux enfants : ils orientent aussi les interventions de l'animateur tout au long de la séance. Bien intégrés, ils deviennent un fil conducteur qui nourrit les choix pédagogiques, aide à donner du sens aux consignes et assure la cohérence du processus d'apprentissage. Qu'il s'agisse de se situer dans l'espace, de travailler les deux mains en alternance ou de développer un sens tactile avec la balle, ces notions guident autant l'élève que le formateur.

Gauche et droite : notions difficiles à acquérir tôt. On peut aider les enfants avec des repères concrets (bracelet, mur, etc.). Ces termes sont généralement maîtrisés entre 5 et 7 ans.

Orientation spatiale : capacité de se situer par rapport aux objets et aux autres. Dans notre contexte, comprendre le rapport entre l'enfant et la balle grâce à un vocabulaire précis (devant, derrière, haut, bas, près, loin, gauche, droite, etc.).

Bilatéralité : importance de travailler avec les deux mains pour développer coordination et équilibre corporel, malgré la dominance naturelle d'un côté.

Préhension et motricité fine : apprendre à saisir la balle avec les doigts ou la main entière, développer la précision des gestes.

Coordination œil-main : utiliser la vision pour guider le lancer et la réception, essentielle pour progresser en jonglerie.

Supination / pronation : mains vers le haut (supination) ou vers le bas (pronation), des repères utiles dans l'enseignement des exercices.

Parties du corps : nommer tête, nez, épaule, genou, etc., aide l'enfant à situer la balle dans l'espace et à renforcer sa compréhension spatiale.

Les exercices à une balle

Cette banque d'exercices, rappelons-le, n'a pas vocation à être suivie dans un ordre fixe. L'animateur y pioche librement, en variant le rythme et la nature des mouvements proposés. On peut alterner entre des exercices plus dynamiques et d'autres plus calmes, revenir plusieurs fois sur un même geste pour le renforcer, puis introduire de nouveaux exercices. Cette liberté donne de la souplesse à l'animation, maintient l'attention des enfants et garde la séance vivante et plaisante.

Avec le temps, certains exercices, devenus bien acquis, peuvent être écartés ou pratiqués plus rarement. D'autres, plus fondamentaux, gagnent à être répétés régulièrement pour consolider les bases. Plus l'animateur maîtrise la banque et sait l'adapter, plus les enfants progressent avec plaisir et efficacité.

Évidemment, le choix des exercices doit varier d'une séance à l'autre et repose aussi sur une part d'intuition. L'animateur ajuste ses choix selon l'énergie du groupe, la progression observée et les besoins du moment. L'importance de la posture

Les coudes près du corps, les avant-bras à 90° et les mains tournées vers le ciel : telle est la position du serveur. Pour les enfants, on peut l'expliquer en disant qu'ils portent un plateau. Cet ancrage imagé les aide à visualiser et à mémoriser la posture de base. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, le dos droit, le corps bien ancré dans le sol.

La position du serveur constitue la posture de référence pour jongler. On peut aussi la considérer **comme un exercice statique à part entière**. En demandant aux enfants de « prendre la position du serveur », l'animateur s'assure que chacun adopte une posture stable et adéquate. Ce moment permet de vérifier la position des coudes, des bras et des mains, d'apporter des corrections simples et d'ancrer de bons réflexes corporels dès le départ.

Banque d'exercices ludiques

Les exercices dynamiques servent surtout à échauffer, amuser et faire bouger les enfants, tout en introduisant des gestes simples de manipulation. Les exercices statiques favorisent la concentration, la précision et la posture, tout en amenant une dimension ludique.

Le serveur / la serveuse

Position de base pour jongler. Coudes près du corps, avant-bras à 90°, mains vers le ciel comme si l'on portait un plateau. Pieds à la largeur des épaules, dos droit, corps bien ancré.

Notions travaillées : posture – stabilité

Astuce pédagogique : vérifier les coudes avancés ou les mains trop basses. Demander aux enfants d'imaginer qu'ils tiennent un plateau fragile pour bien ancrer la posture.

Jeux de jonglerie de balles:

Le nez de clown

Tenir la balle avec le pouce et l'index de chaque main, placée devant le nez.

Notions travaillées : motricité fine – coordination œil-main

Astuce pédagogique : encourager à garder la balle stable comme un vrai nez de clown, pour stimuler le contrôle et l'attention.

Le chapeau

Poser la balle aplatie sur la tête et tenter de l'équilibrer, même en se penchant ou en tournant.

Notions travaillées : équilibre – stabilité

Astuce pédagogique : proposer aux enfants d'imaginer qu'ils portent un vrai chapeau qu'il ne faut pas faire tomber, tout en bougeant doucement.

Le cornet de crème glacée

Tenir la balle comme un cornet, changer de main, varier la hauteur et la distance.

Notions travaillées : préhension – orientation spatiale

Astuce pédagogique : varier près/loin du corps, haut/bas, comme si on dégustait une crème glacée qu'on doit garder droite pour ne pas la renverser.

Le bras allongé

Bras tendu, paume vers le sol, placer la balle en équilibre à la jonction du coude.

Notions travaillées : contrôle du geste – équilibre

Astuce pédagogique : inviter les enfants à se pencher, tourner ou marcher doucement pour garder la balle en place, renforçant la stabilité.

Le football

Courir sur place à grande vitesse, en levant les genoux.

Notions travaillées : coordination – rythme

Astuce pédagogique : faire varier les vitesses, demander d'accélérer puis de ralentir, comme dans un entraînement sportif.

Le saut du lapin

Coincer la balle entre les pieds, bras levés comme des oreilles de lapin, puis sauter sur place.

Notions travaillées : préhension – équilibre

Astuce pédagogique : rappeler de serrer la balle fermement pour qu'elle reste coincée, comme un petit lapin qui garde ses pattes serrées.

Le saut de la poule

Coincer la balle entre les cuisses, mains sur les hanches, sauter en gardant la balle serrée.

Notions travaillées : préhension – motricité fine

Astuce pédagogique : dire aux enfants d'imaginer qu'ils protègent un œuf précieux entre leurs cuisses, à ne pas laisser tomber.

Sauts avant/arrière

Jeux de jonglerie de balles:

Placer la balle au sol devant soi, sauter pieds joints par-dessus vers l'avant, puis vers l'arrière, en alternance.

Notions travaillées : orientation spatiale – équilibre

Astuce pédagogique : utiliser la balle comme une petite rivière à traverser. Inviter les enfants à varier la vitesse des sauts.

Sauts latéraux

Placer la balle au sol sur le côté, sauter pieds joints de gauche à droite par-dessus, en alternance.

Notions travaillées : orientation spatiale – bilatéralité

Astuce pédagogique : encourager à coordonner bras et jambes ensemble. Comparer à un jeu de slalom ou à un « pas de danse » latéral.

Le saut du barbu

Coincer la balle sous le menton, bras croisés, et sauter.

Notions travaillées : préhension – contrôle du geste

Astuce pédagogique : insister pour bien serrer le menton contre la balle, comme s'il s'agissait d'une barbe précieuse à protéger.

Le saut du gorille

Coincer la balle sous l'aisselle, la laisser tomber horizontalement pour qu'elle soit réceptionnée par la main du même côté, puis croiser par le nombril et répéter de l'autre côté.

Notions travaillées : bilatéralité – coordination croisée

Astuce pédagogique : cet exercice évoque l'image d'un gorille, ce qui amuse les enfants. Il initie au croisement, développe le rythme et aide à visualiser la trajectoire de la balle. C'est un mouvement-clé qui prépare directement la jonglerie à trois balles en croisé.

Notes complémentaires : même si ces exercices paraissent purement ludiques, ils introduisent déjà des notions importantes :

La préhension (tenir fermement la balle dans différentes positions).

Le contrôle de la balle en position fixe (lapin, poule, barbu).

Le saut du gorille, particulièrement important, prépare directement à l'exercice du « gorille », un mouvement-clé du guide.

Ces exercices permettent aussi aux enfants timides ou moins confiants d'entrer dans l'activité sans se sentir en échec, car la réussite repose davantage sur le jeu que sur la technique.

Banque d'exercices spécifiques**Le lavage de balle (frotter la balle):**

Avec les deux mains, frotter la balle à différents endroits : nombril, oreilles, pieds, près de soi, loin de soi, sur le côté, bras allongés en haut, etc.

Notions travaillées : sens tactile - conscience corporelle

Jeux de jonglerie de balles:

Astuce pédagogique : inviter les enfants à explorer le maximum de zones du corps. On peut transformer l'exercice en jeu d'imitation (ex. « frotte la balle comme si tu lavais une vitre en haut »). Cela développe la conscience corporelle et encourage la créativité.

Le lancer des deux mains – deux hauteurs

Depuis le nombril, lancer la balle avec les deux mains à faible hauteur, puis plus haut (jusqu'au menton), et la rattraper au nombril.

Notions travaillées : régularité – contrôle de la hauteur

Astuce pédagogique : insister sur la constance des hauteurs. On peut ajouter un signal (ex. dire « bas » ou « haut ») ou utiliser un repère visuel (menton, nombril) pour aider les enfants à stabiliser leur lancer.

Le serrage de balle

Description : serrer la balle dans différentes positions (loin, près, haut, près du nez, des genoux, etc.).

Notions travaillées : préhension – motricité fine

Astuce pédagogique : varier les positions pour que les enfants explorent toutes les possibilités de prise.

Le sablier

Description : tenir la balle main vers le sol au niveau du nez, placer l'autre main au niveau du nombril (main vers le ciel). Lâcher la balle et la réceptionner au niveau du nombril. Inverser la position et alterner les lâchers.

Notions travaillées : coordination œil-main – alternance

Astuce pédagogique : varier la hauteur du sablier pour stimuler précision et adaptation.

La descente du menton (à deux mains)

Description : coincer la balle sous le menton, la laisser tomber et la réceptionner avec les deux mains au niveau du nombril.

Notions travaillées : préhension – coordination

Astuce pédagogique : varier la réception (au nombril, aux genoux) pour complexifier l'exercice.

La grande descente centrale (à deux mains)

Description : tenir la balle au niveau du menton, la lâcher et tenter de la réceptionner au niveau du nombril.

Notions travaillées : précision – contrôle postural

Astuce pédagogique : tracer une ligne imaginaire entre menton et nombril pour visualiser la trajectoire.

La grenouille (le lancer sans élan)

Le geste du lancer est minimaliste, avec très peu d'élan arrière. Comme une grenouille qui saute, le mouvement est court, précis et près du corps. Le premier lancer est particulièrement important, car c'est celui que le cerveau enregistre le mieux.

Notions clés : contrôle du geste – précision – coordination œil-main

Jeux de jonglerie de balles:

Astuce pédagogique : comparer le mouvement à un petit saut de grenouille. Inviter à varier : lancer droit, croisé, d'une main à l'autre ou dans la même main. Pratiquer avec la main dominante et non dominante. Rappeler que le lancer doit rester proche du corps, sans grands gestes.

Lancer haut (exploration de la hauteur)

Lancer la balle avec les deux mains aussi haut que possible, sans se soucier de la réception. L'objectif est d'explorer la hauteur maximale atteignable.

Notions clés : contrôle de la hauteur – coordination œil-main – visualisation

Astuce pédagogique : cet exercice rappelle que la jonglerie est avant tout un jeu de lancer, et que « les jongleurs sont des lanceurs ». Il met en valeur le plaisir de lancer haut et de regarder la balle voler, ce qui rend la pratique motivante et amusante. On peut inviter les enfants à comparer leurs hauteurs, tout en gardant le geste près du corps et contrôlé.

Lancer haut avec réception

Lancer la balle à deux mains le plus haut possible, puis tenter de la rattraper avec les deux mains. Si la balle est lancée trop haut pour être rattrapée, diminuer la hauteur du lancer jusqu'à réussir la réception.

Notions clés : contrôle de la hauteur – précision – régularité

Astuce pédagogique : insister sur l'importance d'adapter la hauteur pour assurer la réception. Faire varier : lancer bas et attraper, puis monter progressivement. Mettre en évidence que mieux vaut réussir un lancer plus bas bien contrôlé qu'un lancer haut raté.

Le lancer à deux mains + tape-main

Description : tenir la balle dans les deux mains face au nombril, la lancer à hauteur du menton, taper des mains et la réceptionner au niveau du nombril.

Notions travaillées : coordination – rythme

Astuce pédagogique : ajouter des variantes (une tape derrière le dos, entre les jambes).

La barbe

Description : coincer la balle sous le menton avec une main. L'autre main est placée sur la tête. La main libre descend près du nombril, réceptionne la balle, la replace sous le menton, et les rôles s'inversent.

Notions travaillées : alternance – coordination

Astuce pédagogique : travailler en rythme pour renforcer régularité et fluidité.

La grande descente croisée

Description : croiser le bras qui tient la balle (main vers le sol) au-dessus de l'épaule opposée l'autre main est en r position du serveur Lâcher la balle et la réceptionner à la hanche opposée en amortissant. Alterné

Notions travaillées : orientation spatiale – coordination croisée

Astuce pédagogique : varier la réception (près du sol, aux genoux) pour développer adaptabilité.

Le lancer nombril

Description : lancer la balle depuis le nombril (paume vers le ciel) vers l'épaule opposée et la réceptionner à la hanche opposée en amortissant.

Notions travaillées : trajectoire – coordination croisée

Astuce pédagogique : utiliser l'analogie de la grenouille : sauter juste assez haut pour atteindre la cible, sans élan superflu.

Le lancer croisé – X

Description : similaire au lancer nombril, mais la balle monte jusqu'à l'épaule opposée, dessinant une trajectoire en croix.

Notions travaillées : précision – visualisation

Astuce pédagogique : tracer une croix imaginaire avec les bras pour mieux percevoir le mouvement.

Le lancer arc-en-ciel

Description : lancer la balle en arc de cercle, de la hauteur de la tête d'une main à l'autre, réception à la hanche extérieure.

Notions travaillées : trajectoire – orientation spatiale

Astuce pédagogique : imaginer que la balle dessine un arc-en-ciel.

Le lancer droit – « le i »

Description : lancer la balle verticalement comme un trait droit, réception à la main opposée.

Notions travaillées : précision – rythme

Astuce pédagogique : commencer par de petits lancers et allonger progressivement le « I ».

Le serpent en 8

Description : jambes écartées, passer la balle entre les jambes (main dominante vers main non-dominante) en dessinant un 8.

Notions travaillées : fluidité – coordination

Astuce pédagogique : penser à dessiner un « 8 » ou un signe infini avec la balle.

L'haltère

Description : depuis la position du serveur, descendre l'avant-bras avec la balle sur la cuisse, puis remonter.

Notions travaillées : force – contrôle

Astuce pédagogique : utiliser l'image d'un haltère : la vitesse change selon le « poids » imaginé.

Le tourniquet

Description : passer la balle d'une main à l'autre devant soi, puis derrière soi, en continu.

Notions travaillées : fluidité – rythme

Astuce pédagogique : varier la vitesse et le sens de la rotation pour enrichir l'exercice.

L'autoroute (la donne)

Description : passer la balle d'une main à l'autre en insistant sur la saisie ferme avant la transmission.

Notions travaillées : préhension – coordination

Astuce pédagogique : varier les trajets (près de soi, loin, derrière le dos, entre les jambes).

Le gorille

Description : partir du nombril, coincer la balle sous l'aisselle opposée et la laisser tomber horizontalement. Elle est réceptionnée par la main du bras qui coince la balle. Reprendre immédiatement de l'autre côté en croisant de nouveau au nombril. Alternier sans arrêt, dans un rythme continu.

Notions travaillées : bilatéralité – rythme – visualisation

Astuce pédagogique : cet exercice représente l'image du gorille, ce qui le rend amusant et parlant pour les enfants. Mais surtout, il initie à la bonne gestuelle de croisement, aide les enfants à intégrer le rythme et à visualiser la trajectoire de la balle. C'est un mouvement-clé qui prépare les prochaines étapes d'apprentissage de la jonglerie en croisé à trois balles.

Les exercices de base à maîtriser à 1 balle

Avant de commencer, la position du serveur constitue la posture de référence. Elle n'est pas un exercice en soi, mais elle prépare tous les autres : coudes près du corps, avant-bras à 90°, mains tournées vers le ciel comme si l'on portait un plateau. Une posture stable et bien ancrée est essentielle.

Certains exercices méritent une attention particulière quant à la qualité de leur exécution. Bien maîtrisés dès le plus jeune âge, ils augmentent non seulement les chances de jongler trois balles rapidement, mais renforcent aussi la motricité, la conscience corporelle et la précision des mouvements.

Le serpent en 8

La grande descente croisée

Le lancer droit (lancer en I)

Le lancer arc-en-ciel

Le lancer nombril (bas)

Le lancer croisé en X

Le gorille

Les 4 lancers de base - Pour aller plus loin

L'objectif est que les enfants puissent exécuter les 4 lancers de base à deux hauteurs différentes : une première hauteur basse (de la hanche jusqu'à l'épaule) et une deuxième plus haute (de la hanche jusqu'au-dessus de la tête). Dans tous les cas, le lâcher et la réception se font près du corps, au niveau de la hanche, afin de garder un geste simple et contrôlé.

À ce stade, l'objectif est que la majorité des enfants : puissent nommer les quatre lancers de base et les reconnaître; soient capables de les exécuter correctement à deux hauteurs (de la

hanche à l'épaule, puis de la hanche au-dessus de la tête); gardent le geste près du corps, avec un lâcher et une réception au niveau de la hanche;

Le lancer droit (le « I » ou colonne) :

trajectoire verticale, en ligne avec l'épaule. La balle est lâchée depuis la hanche et rattrapée à la hanche du même côté.

Le lancer donné (ou autoroute) :

la balle passe d'une main à l'autre en ligne droite. L'idéal est de garder les paumes orientées vers le ciel, mais au début ce détail n'est pas essentiel. Le lâcher se fait depuis la hanche d'une main et la réception à la hanche opposée.

Le lancer arc-en-ciel :

la balle décrit un arc régulier d'une main à l'autre, légèrement à l'extérieur du corps. Le lâcher se fait au niveau de la hanche, un peu à l'extérieur, et la réception également à la hanche opposée, en dehors du corps.

Le lancer croisé :

la balle part de la main placée à l'intérieur, près du nombril. Elle monte en direction de l'épaule opposée mais la réception se fait au niveau de la hanche, du côté opposé. Le geste doit toujours rester proche du corps et bien contrôlé. C'est le lancer nombril mais fait plus haut que la tête.

Aller plus loin : travailler en séquences et en rythme

Introduction

Après avoir appris les quatre lancers de base, l'étape suivante consiste à les enchaîner en cadence, c'est-à-dire dans un rythme régulier. On ne travaille plus seulement des gestes isolés, mais de petites séquences qui donnent une structure claire aux exercices. Lorsqu'elles s'enchaînent sans pause, ces séquences deviennent des mouvements fluides, faciles à retenir et motivants pour les enfants. Le rythme, enfin, apporte une cadence stable qui soutient la coordination et rend l'ensemble plus naturel.

Cette progression ne sert pas seulement à améliorer la technique : elle donne aux enfants de la confiance, leur fait ressentir la continuité du mouvement, et les prépare directement aux prochaines étapes de la jonglerie..

Objectif

Amener les enfants à exécuter deux à quatre lancers de base dans une même séquence, avec une, trois ou cinq répétitions chacun. L'accent est mis sur la fluidité et la régularité plus que sur la vitesse ou la difficulté.

Astuce pédagogique : On privilégie des répétitions en nombre impair (1, 3, 5) pour favoriser l'alternance des mains. Le formateur peut inventer de nouvelles séquences en respectant le même principe : progression simple, gestes proches du corps et maintien du rythme.

Jeux de jonglerie de balles:

Exemples simples

3 lancers droits suivis de 3 lancers donnés

3 lancers arc-en-ciel suivis de 3 lancers croisés

3 lancers droits avec la main dominante, puis 3 avec l'autre main

Exemple avancé

3 lancers droits main dominante

3 lancers donnés

3 lancers droits main non-dominante

3 lancers arc-en-ciel

6 lancers croisés

Astuce pédagogique : Cet exemple « avancé » permet de montrer une séquence complète qui met en jeu les 4 lancers de base, et qui se termine naturellement par les croisés, qui sont le vrai tremplin vers la jonglerie à 3 balles

Les exercices à deux balles

Passer de un à deux balles représente un cap important pour les enfants : en plus de consolider les acquis de la première étape, cela les stimule par le défi supplémentaire que pose la gestion d'un second objet. La présence de deux balles change l'expérience : elle oblige à maintenir une meilleure régularité dans les gestes, à développer l'alternance des mains et à ajuster son rythme. Pour les enfants, c'est aussi une source de motivation : jongler « vraiment » commence à prendre forme, et cette nouveauté entretient leur curiosité et leur engagement.

Dans cette section, nous allons repasser chacun des exercices à une balle présentés précédemment et proposer une adaptation avec deux balles. Il ne s'agit pas de tout réinventer, mais plutôt d'ajouter un petit guide pratique pour montrer comment enrichir chaque exercice. Chaque commentaire vise à garder l'esprit ludique, tout en augmentant légèrement la complexité pour soutenir la progression.

Exercices ludiques - Adaptation à deux balles**Le serveur / la serveuse**

Même principe qu'à une balle : une dans chaque main, en position du serveur (comme si l'on tenait un plateau).

Le nez de clown → Les lunettes

Variante avec deux balles : placer une balle devant chaque œil, comme des lunettes rigolotes.

Le chapeau

Augmenter la difficulté : une balle en équilibre sur la tête et une autre coincée entre les genoux.

Le football

Aucune différence : on peut courir avec une balle dans chaque main, l'exercice sert surtout à bouger.

Jeux de jonglerie de balles:

Le saut du lapin

Variante possible : une balle coincée entre les pieds et l'autre sous le menton.

Le saut de la poule

Même principe : une balle coincée entre les cuisses et une autre sous le menton.

Sauts avant/arrière

Sauter pieds joints par-dessus deux balles posées au sol.

Sauts latéraux

Placer deux balles au sol comme repères, puis sauter de gauche à droite par-dessus, en utilisant l'analogie du ski (slalom).

Le saut du barbu

Possible avec deux balles : une sous le menton et l'autre coincée entre les bras croisés.

Le saut du gorille

Variante avec deux balles : une balle sous chaque aisselle, à garder coincées pendant les sauts.

Exercices spécifiques – Adaptation à deux balles

Le lavage de balle

Plus difficile à deux balles, on le conserve surtout à une balle. Un nouvel exercice sera introduit plus tard : faire tourner deux balles dans une main.

Le serrage de balle

Possible à deux balles. On peut serrer une balle après l'autre ou les deux en même temps, en variant les positions.

Le sablier

Non transférable à deux balles.

La descente du menton (à deux mains)

Peut éventuellement être essayée avec deux balles, mais reste limité.

La grande descente centrale (à deux mains)

À confirmer, mais pourrait être tentée avec deux balles, une dans chaque main.

La grenouille (le lancer sans élan)

Transférable à deux balles en alternant entre les mains.

Lancer haut (exploration de la hauteur)

Peut se faire à deux balles, en croisé, en alternance ou en simultané.

Lancer haut avec réception

Même principe que lancer haut, réalisable en alternance ou simultané.

Le lancer à deux mains + tape-main

Se transpose bien à deux balles, avec adaptations possibles.

La barbe

Transférable mais moins pertinent

La grande descente croisée

Jeux de jonglerie de balles:

Non transférable à deux balles.

Le lancer nombril

Non transférable à deux balles.

Le lancer croisé – X

On peut le faire en simultané, mais quand on le fait alterné c'est une introduction vers le lance-lance, attrape-attrape.

Le lancer arc-en-ciel

Non transférable à deux balles.

Le lancer droit – « le i »

Fonctionne très bien à deux balles. Peut être fait en alternance ou simultanément.

L'haltère

Se fait à deux balles, en alternance ou simultanément.

Le tourniquet

Très adapté à deux balles. On peut tourner dans une direction ou dans l'autre.

L'autoroute (la donne)

Possible à deux balles avec alternance et régularité.

Le gorille

Possible avec deux balles. Sert d'introduction à l'attrape-attrape.

Travailler en séquence à deux balles**Introduction**

Il est possible de travailler en séquence également à deux balles. Cela permet non seulement de consolider des acquis, mais aussi de stimuler les enfants par un défi supplémentaire.. Pour le travail en séquence, voici un exemple d'enchaînement de 11 de lancers. On peut évidemment créer de multiples autres séquences.

Exemple de séquence

1. Lancer droit avec la main dominante.
2. Lancer droit avec la main non-dominante.
3. Lancer droit avec la main dominante.
4. Lancer droit avec la main non-dominante.
5. Lancer simultané des deux balles
6. Lancer simultané des deux balles
7. Lancer simultané avec un tapé de mains avant la réception
8. Lancer simultané avec un tapé de mains avant la réception
9. Lancer simultané avec un tapé de mains en arrière du dos avant la réception
10. Lancer simultané avec un tapé de mains en avant et un arrière du dos avant la réception
11. Grande descente à deux balles.
12. Tenir une balle dans chaque main. Lever les bras bien droits au-dessus de la tête, puis laisser tomber les balles et les rattraper en bas, près du nombril ou des hanches.

L'exercice du gorille pour aller plus loin - magique

C'est un exercice à la fois ludique et magique, qui constitue une véritable initiation inconsciente à la jongle à trois balles en croisé.

L'exercice du gorille est souvent, surtout chez les plus jeune, un passage clé dans l'apprentissage de la jonglerie en croisé. Il accélère la progression en amenant l'enfant à intégrer, de manière ludique, la gestuelle du croisé, le rythme et la continuité des mouvements. On pourrait le voir comme une forme de « jonglerie au ralenti », qui permet au cerveau d'enregistrer les principes essentiels et de les transférer ensuite vers la pratique à trois balles.

Évidemment, il existe plusieurs façons de jongler à trois balles : certains patrons en rond ou en roue sont intéressants et faciles à comprendre sur le plan visuel, mais ils restent beaucoup plus difficiles à exécuter. À l'inverse, le croisé est le patron le plus accessible techniquement et constitue une voie d'entrée naturelle pour les débutants.

C'est pourquoi, même si le guide présente une variété de lancers (droit, donné, arc-en-ciel, etc.) pour développer l'aisance et enrichir la motricité, l'objectif sous-jacent demeure toujours le même : amener progressivement les enfants à jongler à trois balles en croisé.

Le gorille, par son rythme régulier et sa gestuelle spécifique, prépare directement ce passage en facilitant la compréhension des trajectoires et en renforçant la confiance de l'apprenant.

Pour de nombreux enfants, réussir le gorille jeune est un objectif précieux : il donne confiance, stimule la motivation et prépare directement les étapes suivantes. C

Le gorille à une balle

La main gauche coince la balle sous l'aisselle droite, puis la relâche pour qu'elle tombe et soit réceptionnée par la main droite. Ensuite, la main droite coince la balle sous l'aisselle gauche et la relâche pour qu'elle tombe dans la main gauche. Le cycle se répète, toujours en croisant au niveau du nombril.

Notions travaillées : bilatéralité – coordination croisée – rythme

Astuce pédagogique : faire imaginer aux enfants qu'ils imitent un gorille qui serre et relâche. Règle importante et fondamentale à rappeler : en cas d'échappé, on reprend toujours en croisé, jamais en colonne.

Le gorille à deux balles

Idéalement, utiliser deux balles de couleurs différentes pour faciliter la compréhension (par exemple une rouge et une bleue). On coince la balle rouge (dans la main gauche) sous l'aisselle droite, puis la balle bleue (dans la main droite) sous l'aisselle gauche. On relâche d'abord la balle rouge et on la rattrape dans la main droite, puis on relâche la bleue et on la rattrape dans la main gauche.

On recommence toujours dans le même ordre. Comme dans notre exemple, si on a commencé par la balle rouge, on reprend toujours avec la rouge : rouge, bleu, rouge, bleu, rouge, bleu...

Cette régularité oblige à respecter la logique du croisé et installe le rythme. Elle force aussi l'enfant à alterner la main de départ de l'exercice, ce qui équilibre naturellement le travail des deux côtés.

Notions travaillées : coordination – régularité – bilatéralité – visualisation

Astuce pédagogique : on peut inviter les enfants à nommer à voix haute la couleur qu'ils lancent pour renforcer le schéma mental, si on juge que cela les aide. Règle importante et fondamentale à rappeler : en cas d'échappé, on reprend toujours en croisé, jamais en colonne.

Le gorille à trois balles

Description : On tient deux balles dans la main gauche (par exemple une rouge et une bleue) et une balle dans la main droite (par exemple une verte). La rouge est coincée sous l'aisselle droite et relâchée en premier, suivie de la bleue sous l'aisselle gauche, puis de la verte de la main droite. Le cycle se répète toujours en partant de la main qui contient deux balles. Les trajectoires se croisent au niveau du nombril, dessinant la gestuelle complète de la cascade à trois balles.

Notions travaillées : croisement – rythme – fluidité – coordination œil-main

Astuce pédagogique : insister sur l'importance de toujours commencer du côté qui tient deux balles. Règle importante et fondamentale à rappeler : en cas d'échappé, la correction se fait en croisé. Présenter cet exercice comme une « jonglerie au ralenti », qui prépare directement la cascade classique à trois balles. Deux balles de couleurs différentes rendent la progression plus claire et aident les enfants à distinguer les trajectoires.

En conclusion

Ce guide se veut avant tout un outil concret et pratique, destiné aux enseignants, formateurs et animateurs. Il ne propose pas une méthode figée, mais une boîte à outils adaptable, dans laquelle chacun peut puiser des ingrédients pour enrichir sa propre pratique.

L'accent est mis sur l'exploration et le côté ludique, car les enfants apprennent mieux lorsqu'ils s'amuse. Les premières étapes visent à établir un vocabulaire commun : nommer les exercices, reconnaître les gestes et partager un langage simple. Une fois ce vocabulaire acquis, l'accent se déplace progressivement vers l'exécution correcte, la précision et la fluidité des mouvements.

L'objectif à long terme est clair : amener les enfants à jongler à trois balles en croisé le plus jeune possible. Ce patron de base, plus accessible que d'autres, constitue la porte d'entrée vers une infinité de figures et de séquences. Chaque exercice, chaque astuce pédagogique, chaque notion travaillée contribue à préparer ce passage en douceur et à donner confiance aux apprenants.

Avec sa banque d'exercices, ses références pédagogiques et son approche progressive, ce guide fournit un cadre simple et inspirant. Il n'est pas long à lire, mais riche en pistes à expérimenter. Je vous invite à vous approprier son contenu, à explorer ses notions et à adapter les exercices

Jeux de jonglerie de balles:

selon vos groupes. Car, au-delà des techniques, c'est la créativité, la souplesse et le plaisir de jouer qui feront grandir vos apprenants.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas,
c'est pas parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles »
Senéque«