

Youpi! Je manipule...



1^{ère} année du 1^{er} cycle
Primaire

**PRODUCTION DU SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES
AU PRÉSCOLAIRE ET AU PRIMAIRE**

Marie-Eve Paquette, enseignante
Alain Rousseau, conseiller pédagogique
en éducation physique et à la santé.

5 octobre 2006

Youpi! Je manipule...

Cette situation vise à amener l'élève à développer ses habiletés en manipulation pour finalement prendre conscience de son potentiel. Il apprendra à identifier ses forces et ses défis tout au long de l'actualisation de ses tâches. Il intégrera, dans un deuxième temps, deux habiletés soit une en manipulation et une autre en locomotion pour favoriser le transfert d'une situation à l'autre.

PLANIFICATION

Période de l'année :	Novembre - décembre	6 cours
----------------------	---------------------	---------

- Matériel :
- Fiche 1.0 - Mes défis en jonglerie
 - Fiche 1.1 - Mes six défis en basket-ball
 - Fiche 1.2 - Mes dix défis en saut à la corde
 - Fiche 1.3 - Mes défis en lancer-attraper
 - Fiche 2.0 - Je fais des enchaînements d'actions
 - Fiche 2.1 - Je fais des enchaînements d'actions (suite)
 - Annexe 1.0 - Grille d'observation de l'enseignant
 - Annexe 2.0 - Échelle descriptive
 - Annexe 3.0 - La jonglerie de balles
 - Annexe 4.0 - La jonglerie des foulards
 - Annexe 5.0 - Jonglerie (document POWERPOINT)

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION :

 Orientation et entrepreneuriat

AXE DE DÉVELOPPEMENT : Conscience de soi, de son potentiel et de ses modes d'actualisation

COMPÉTENCE TRANSVERSALE VISÉE :

 Se donner des méthodes de travail efficaces.

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES :

 Agir seul ou avec un partenaire dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Compétence : Agir seul et avec un partenaire dans divers contextes de pratique d'activités physiques

Indicateurs 	A Exécute des actions seul en s'ajustant à la situation D Justifie les enchaînements d'action réalisés. E Développe des notions d'habitudes de vie et de santé dans la pratique d'activités physiques
Savoirs essentiels	 Concepts d'espace  Principes d'équilibration  Principes de coordination  La pratique sécuritaire d'activités physiques
Critères de réussite	 Varies selon le type de manipulation exécuté (voir plus loin pour chacune des activités)
Production attendue	
Traces de l'élève	 Fiche 1.0 - Mes défis en jonglerie  Fiche 1.1 - Mes six défis en basket-ball  Fiche 1.2 - Mes dix défis en saut à la corde  Fiche 1.3 - Mes défis en lancer-attraper  Fiche 2.0 - Je fais des enchaînements d'actions  Fiche 2.1 - Je fais des enchaînements d'actions (suite)
Traces de l'enseignant	 Annotations  Annexe 1.0 - Grille d'observation
Rétroaction individuelle	
Rétroaction collective	
Rétroaction par les pairs	

ÉVALUATION



COMPÉTENCE : Se donner des méthodes de travail efficaces

Composantes	<u>1. Je m'assure que je comprends le travail à réaliser.</u> ✓ Au besoin, je pose des questions. ✓ Je me concentre sur mon travail. <u>2. Je planifie les étapes du travail.</u> ✓ Je nomme les étapes du travail à réaliser ✓ Je nomme des ressources utiles pour faire le travail <u>3. Je réalise le travail.</u> ✓ Je respecte les consignes du travail. ✓ Je fais mon travail au complet. <u>4. J'évalue ma démarche.</u> ✓ J'identifie mes réussites. ✓ Je trouve ce que je peux améliorer.
Production attendue	•
Traces de l'élève	• Fiche 3.0
Traces de l'enseignant	• Annexe 2.0 - Grille d'observation • Annotation
Rétroaction individuelle	•
Rétroaction par les pairs	•
Rétroaction collective	•

Résumé de la situation d'apprentissage

Youpi! Je manipule

Phases de la situation	Préparation	Réalisation	Intégration
Activités	<u>ACTIVITÉ 1</u> Activation des connaissances antérieures PRODUCTION ATTENDUE: Réponses verbales	<u>ACTIVITÉ 3</u> Je jumelle la manipulation avec la locomotion PRODUCTION ATTENDUE: Enchaînement d'actions de manipulation et de locomotion	<u>ACTIVITÉ 4</u> Je suis un expert PRODUCTION ATTENDUE: Présentation d'un enchaînement de son choix
	<u>ACTIVITÉ 2</u> Une première tentative PRODUCTION ATTENDUE: Jongler avec un et deux objets		

ACTION EN CLASSE

Préparation

Activité 1 :	ACTIVATION DES CONNAISSANCES ANTÉRIEURES	15 MINUTES
--------------	--	------------

- 1) L'enseignant questionne les élèves, à savoir s'ils sont capables de définir la manipulation. Ensuite, il demande aux élèves s'ils pratiquent des sports dans lesquels il y a de la manipulation d'objets. Ils les amènent à faire ressortir les sports tels que le hockey, le base-ball, le soccer, etc. En prenant l'exemple du base-ball, il explique comment se traduit la manipulation dans ce sport. *Lancer la balle à un coéquipier, attraper la balle qui est frappée, frapper la balle avec un bâton.*
- 2) Il amène les élèves à observer autour d'eux ce qui est installé dans le gymnase. Les élèves devraient observer les foulards, les balles de jonglerie, les cordes à sauter, etc. Tous les objets nécessaires pour la réalisation de la situation. Il leur mentionne qu'ils devront manipuler tous les objets présents dans le gymnase, et ce, dans des contextes différents. Par le fait même, il mentionne que les affiches sont présentes comme ressources pour aider à la réalisation du travail à faire. Il poursuit en introduisant la compétence transversale, *se donner des méthodes de travail efficaces*. Il explique aux élèves la fiche 3.0 sur la compétence et explique les indicateurs.



Activité 2 :	UNE PREMIÈRE TENTATIVE	2 COURS
--------------	------------------------	---------

Dans un premier temps, l'enseignant regroupe les élèves dans les différents ateliers.

Atelier 1 : La jonglerie : À l'aide de la fiche 1.0 et des annexes, l'élève exécute les actions demandées. Il débute avec un foulard, ensuite il passe à deux foulards pour finalement se rendre à une et deux balles. Lorsqu'il aperçoit sur sa fiche une zone grise, il doit se faire observer par l'enseignant. À ce moment, l'enseignant note ses observations et mentionne à l'élève s'il peut poursuivre ses apprentissages. Les observations sont portées sur les critères de réussite suivants :

1. Garder le contrôle des objets
2. Être en équilibre
3. Exécuter correctement les actions telles qu'elles sont décrites sur les affiches

Ces critères déterminent aussi, pour l'élève, s'il a réussi la tâche ou non.

Pour s'aider à bien exécuter les tâches, il utilise les affiches au mur (annexes).

Atelier 2 : Le basket-ball : À l'aide de la fiche 1.1, l'élève exécute les actions demandées. Il débute par exécuter les tâches à 10 répétitions et ensuite il passe à 25 répétitions. Lorsqu'il aperçoit une zone grise, il demande à l'enseignant de l'observer.

Critères de réussite :

1. Garder le contrôle de l'objet
2. Être en équilibre
3. Exécuter correctement l'ascenseur. (dribbler jusqu'à la hauteur de la hanche, ne pas taper sur le ballon)

L'enseignant apporte de la régulation à l'élève afin que ce dernier améliore son dribble.

Atelier 3 : Le saut à la corde : À l'aide de la fiche 1.2 et des affiches, l'élève exécute les sauts demandés. Il débute par exécuter 10 répétitions et ensuite, il fait 25 répétitions. Une fois qu'il a expérimenté tous les sauts, l'élève doit en choisir un pour le montrer à l'enseignant.

Critères de réussite :

1. Garder son équilibre
2. Sauter au bon moment

Atelier 4 : Lancer et attraper :

Lancer : L'élève doit lancer divers objets sur différentes cibles et à des distances différentes. Il note ses réussites sur la fiche 1.3. L'enseignant note les observations dans l'espace réservé sur la fiche de l'élève.

Critère de réussite :

1. Ajuster la force du lancer selon la distance et selon la cible.

Attraper : L'élève doit attraper divers objets lancés par lui-même et par un autre élève. Il augmente le nombre de répétitions après chaque réussite. Les répétitions doivent se faire sans interruption.

Critère de réussite :

1. Ajuster ses mains à la trajectoire de l'objet et à la grosseur de l'objet.

L'enseignant détermine le temps qu'un élève passe à un atelier. Ensuite, il fait une rotation. En deux cours, les élèves devraient avoir complété tous les ateliers. Pour les groupes plus nombreux, prévoir un cours de plus.

Activité 3 : **JE JUMELLE LA MANIPULATION AVEC LA LOCOMOTION** **4 COURS**

Dans cette partie de la situation, les élèves sont amenés à manipuler des objets tout en les enchaînant avec des actions de locomotion. Les enchaînements sont signifiants pour les élèves, c'est-à-dire qu'ils seront utiles pour d'autres situations d'apprentissages. Ex : Dribbler en avançant et lancer au panier. Pour chacun des ateliers, l'élève doit laisser les traces de sa démarche, selon s'il a réussi ou non les enchaînements demandés.

La jonglerie : L'élève doit laisser des traces de sa démarche de travail sur la fiche 2.0. Sur cette fiche, il note s'il a été capable de réussir l'enchaînement d'actions de manipulation et de locomotion.

Critères de réussite :

1. Ajuster son corps à la trajectoire des objets
2. Garder son équilibre
3. Réussir les 2 actions simultanément

Pour la jonglerie, l'élève doit réussir à jongler avec des objets différents, soit des foulards et des balles et le nombre d'objets passe de 1 à 2. Il doit réussir à jongler tout en exécutant l'action de locomotion mentionnée sur sa fiche 2.0, qui est d'avancer sur une distance d'environ cinq mètres et de contourner les cônes.

Le niveau de difficulté augmente graduellement sur la fiche.

Le basket-ball : Pour cet atelier, l'élève laisse ses traces sur la fiche 2.0.

Critères de réussite :

1. Garder le contrôle du ballon
2. Ajuster son corps à la trajectoire du ballon
3. Réussir les 2 actions simultanément

Pour le basket-ball, les enchaînements demandés sont en lien direct avec des actions que les élèves auront à accomplir en situation de match. Ex. Dribbler en avançant et faire une passe à un coéquipier, dribbler en avançant et lancer au panier, dribbler en contournant les cônes (changement de direction) et faire une passe à un coéquipier, etc. (voir fiche 2.0)

Les lancers et attraper : Pour cet atelier, l'élève laisse ses traces sur la fiche 2.1.

Critères de réussite :

1. Ajuster son corps (main) à la trajectoire de l'objet
2. Utilise la force nécessaire pour rejoindre la cible

Dans cet atelier l'élève aura à exécuter différents lancers avec divers objets sur différentes cibles.

La corde à sauter : Dans cet atelier, l'élève devra laisser ses traces sur la fiche 2.1.

Ici, l'élève doit trouver deux types de sauts à enchaîner (ex : le skieur et le cloche-pied). Il doit par la suite exécuter une suite (ex : 4 sauts skieur suivi de 2 sauts cloche-pied). L'élève évalue son exécution et demande à un pair d'évaluer son exécution selon les critères de réussite suivants :

1. Je garde mon équilibre.
2. Je saute au bon moment.

Intégration

Activité 4 :

JE SUIS UN EXPERT !

Parmi tous les enchaînements d'actions réalisés par l'élève, ce dernier doit en choisir un dans chacun des ateliers et le présenter au reste du groupe. Pour l'atelier de la corde à sauter, il n'a pas de choix à faire, il fait une démonstration de son enchaînement. Pour les autres ateliers, il fait son choix et l'entoure sur ses fiches pour chacun de ces ateliers.

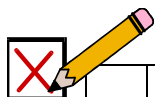
RETOUR RÉFLEXIF SUR L'ENSEIGNEMENT

[illegible]

Nom de l'élève: _____

Date : _____

Mes défis en jonglerie



EXERCICES		Foulard		Balle	
* Aide-toi des affiches au mur					
1 objet	Lancer attraper main droite (Exercice A1)				
	Lancer attraper main gauche (Exercice A2)				
	Lancer main droite et attraper main gauche en croisé (Exercice A3)				
	Lancer main gauche et attraper main droite en croisé (Exercice A4)				
	Lancer main droite et attraper main gauche en croisé lancer main gauche et attraper main droite en croisé (Exercice A5)				
	Colonne droite croisée colonne gauche croisé (3 fois sans hésitations) (évaluation A6)				
2 objets	Lance main droite lance main gauche tombe				
	Lance main gauche lance main droite tombe				
	Lance (main droite) lance (main gauche) attrape (main droite) attrape(main gauche) en colonne				
	Lancer main droite croisé lancer main gauche croisé attraper les objets.				
	Lancer main gauche croisé lancer main droite croisé attraper les objets.				
	Lance lance attrape attrape 3 fois sans hésitation (évaluation)				

* Avant de passer à deux objets, tu dois faire ton évaluation à **1 objet** *

** Indique par un  l'exercice que tu as préféré faire.**

*** Pour l'évaluation, tu as le choix entre les foulards ou les balles. ***

Critères de réussite :

1. Garder le contrôle des objets
2. Être en équilibre
3. Exécuter les actions décrites correctement

Nom de l'élève : _____

Date : _____

Mes 6 défis en basket-ball

Tu dois expérimenter les défis dans l'ordre qu'ils te sont présentés



Numéro	Description	10 répétitions		25 répétitions	
					
1	Dribbler debout main droite				
2	Dribbler debout main gauche				
3	Dribbler debout en alternant main droite et main gauche				
4	Dribbler en avançant main droite				
5	Dribbler en avançant main gauche				
Super défi 6	Dribbler en avançant en alternant main droite et main gauche.				

1. Lorsque tu complètes un défi, qui est surligné en gris, va voir ton enseignant pour lui montrer ta progression et ensuite tu pourras poursuivre les autres défis.
2. Entoure le défi qui t'a demandé beaucoup plus d'efforts à réaliser.



Critères de réussite :

1. Garder le contrôle de l'objet
2. Être en équilibre
3. Exécuter correctement l'ascenseur ; dribbler jusqu'à la hauteur de la hanche, ne pas taper sur le ballon

Nom de l'élève : _____

Date : _____

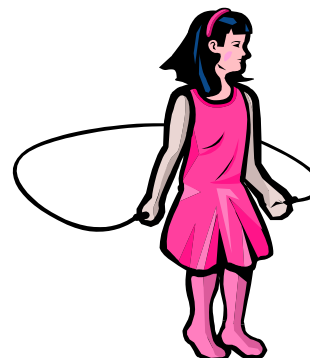
Mes 10 défis en saut à la corde


Numéro	Nom de la figure * Aide-toi des affiches au mur	10 répétitions		25 répétitions		ÉVALUATION (au choix de l'élève)
						
1	Le saut de base (A1)					
2	Le skieur (A2)					
3	L'écart de côté (A3)					
4	La cloche (A4)					
5	Le cloche-pied (A5)					
6	Le moulinet double (A6)					
7	La torsade (A7)					
8	L'écart avant (A8)					
9	Le canard boiteux (A9)					
10	Le pas de géant (A10)					

*** Après avoir complété toutes les figures, va voir ton enseignant(e) pour faire ton évaluation. Tu dois te choisir une figure pour ton évaluation. ***

Critères de réussite :

1. Garder son équilibre
2. Sauter au bon moment



Nom de l'élève : _____

Date : _____

Fiche 1.3



Mes défis en lancer et attraper

Lancer	Distance						Évaluation
	1 m		1,5 m		2 m		
							
Atteindre la cible au mur avec une balle							
Atteindre la cible au mur avec un ballon							
Atteindre la quille avec un sac de fève							

Attraper	Répétitions						Évaluation
	10 répétitions		20 répétitions		30 répétitions		
							
Lancer la balle dans les airs et l'attraper							
Lancer le ballon dans les airs et l'attraper							
Lancer le sac de fève dans les airs et l'attraper							
Demande à un ami de te faire des lancers (choisit l'objet de ton choix)							

Après chacun des épreuves va voir ton enseignant(e) pour faire ton évaluation... Ensuite tu pourras poursuivre les autres épreuves.

Critères de réussite :

1. Ajuster sa force de la lancer selon la distance et selon la cible.
2. Ajuster ses mains à la trajectoire de l'objet.

Je fais des enchaînements d'actions



Critères de réussite :

1. Ajuster son corps à la trajectoire des objets.
2. Garder son équilibre.
3. Réussir les 2 actions en même temps

 JONGLERIE	En avançant						Avancer entre les cônes					
	Essai 1		Essai 2		Essai 3		Essai 1		Essai 2		Essai 3	
Jongler à 1 foulard												
Jongler à 2 foulards												
Jongler à 1 balle												
Jongler à 2 balles												

 BASKET-BALL	Faire une passe à un coéquipier						Lancer au panier					
	Essai 1		Essai 2		Essai 3		Essai 1		Essai 2		Essai 3	
Dribbler en avançant												
Dribbler en contournant les cônes												
Recevoir une passe d'un coéquipier												

Critères de réussite :

1. Garder le contrôle du ballon
2. Ajuster son corps à la trajectoire du ballon.
3. Réussir les 2 actions en même temps

Nom de l'élève : _____

Fiche 2.1

Je fais des enchaînements d'actions (suite)

Critères de réussite :

1. Ajuster son corps à l'objet.
2. Utilise la force nécessaire pour atteindre la cible

<u>Lancer et attraper</u>	Lancer sur la cible 2						Lancer sur la cible 3						Lancer sur une quille					
	Essai 1		Essai 2		Essai 3		Essai 1		Essai 2		Essai 3		Essai 1		Essai 2		Essai 3	
Recevoir une passe d'un coéquipier (ballon)																		
Recevoir une passe d'un coéquipier (balle)																		
Contourner les cônes																		

Après chacune des tâches, indique si tu as réussi ou si tu n'as pas réussi .

CORDE À SAUTER

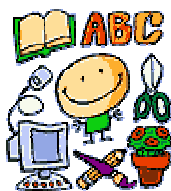
1. Choisis deux sauts différents : a) _____
b) _____
2. Exécute une suite avec des sauts.
_____ répétitions de mon saut a
_____ répétitions de mon saut b

Critères de réussite :

1. Je garde mon équilibre.
2. Je saute au bon moment.



	Réussi	Je n'ai pas réussi	Évaluation par un pair	
Essai 1			Réussi	À travailler
Essai 2			Réussi	À travailler
Essai 3			Réussi	À travailler

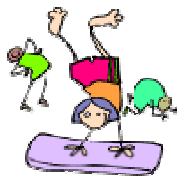


Se donner des méthodes de travail efficaces

Nom de l'élève : _____

À partir d'une situation d'apprentissage ou de tout autre contexte pertinent :

1. Je m'assure que je comprends le travail à réaliser et je m'engage dans la démarche.		Moi	Ens.
	J'explique le travail dans mes mots.		
	Au besoin, je pose des questions.		
	Je me concentre sur mon travail.		
2. Je planifie les étapes du travail.			
	Je nomme des étapes du travail.		
	Je nomme des ressources utiles pour faire le travail.		
3. Je réalise le travail.			
	Je respecte les étapes du travail.		
	Je respecte les consignes du travail.		
	Je garde sur mon bureau seulement les choses nécessaires.		
	Je fais mon travail au complet.		
4. J'évalue ma démarche.			
	J'identifie mes réussites.		
	Je trouve ce que je peux améliorer.		
	Je me fixe un défi pour le prochain travail.		



GRILLE D'OBSERVATION DE L'ENSEIGNANT

Annexe 1.0

Éducation physique et à la santé

Youpi! Je manipule

AGIR (MANIPULATION)		A- Exécute des actions en s'ajustant à la situation				D- Justifie ses enchaînements d'actions réalisées.		E- Applique des notions d'habitudes de vie dans la pratique d'activités physiques				
Légende : ✓ Lorsque la manifestation n'est pas exécutée.												
Légende : 1= Réussit très facilement, 2=Réussit facilement, 3=Réussit avec quelques difficultés, 4=Ne réussit pas.												
Nos	Indicateurs 	Il ou elle ajuste son corps à la trajectoire de l'objet.	Il ou elle garde son équilibre.	Il ou elle réalise des actions simultanées	Il ou elle garde le contrôle de l'objet et son équilibre dans la réalisation de son enchaînement	Compilations des observations	Il ou elle choisit des actions en lien avec ses forces.	Il ou elle apporte des correctifs.	Compilations des observations	Il ou elle range objets après les avoir utilisés	Il ou elle fait un bon usage des objets mis à sa disposition	Compilations des observations
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												
16.												
17.												
18.												
19.												
20.												
21.												
22.												
23.												
24.												
25.												
26.												
27.												
28.												



Grille d'observation

Annexe 2.0

situation d'apprentissage : Youpi! Je manipule

Légende : Il ou elle réussit : 1. facilement et de façon autonome 2. facilement avec un soutien occasionnel 3. difficilement et avec un soutien occasionnel 4. difficilement et avec un soutien constant ÉLÈVES :	1. Je comprends le travail à réaliser			2. Je planifie les étapes de mon travail			3. Je réalise le travail			4. J'évalue ma démarche		
	Au besoin, je pose des questions	Je me concentre sur mon travail	Compilations des observations	Je nomme des étapes du travail	Je nomme des ressources utiles.	Compilations des observations	Je respecte les consignes du travail.	Je fais mon travail au complet.	Compilations des observations	J'identifie mes réussites.	Je trouve ce que je peux améliorer	Compilations des observations
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												

Youpi! Je manipule Échelle descriptive

COMPÉTENCE : Agir seul ou avec un partenaire dans divers contextes de pratique d'activités physiques				
	Très satisfaisant	Assez satisfaisant	Satisfaisant	Peu satisfaisant
A. L'élève exécute des actions en s'ajustant à la situation.	L'élève réussit très facilement à garder le contrôle de l'objet et son équilibre dans ses enchaînements d'actions.	L'élève réussit facilement à garder le contrôle de l'objet et son équilibre dans ses enchaînements d'actions.	L'élève réussit mais éprouve quelques difficultés à garder le contrôle de l'objet et son équilibre dans ses enchaînements d'actions.	L'élève ne réussit pas à réaliser des enchaînements d'actions.
D. L'élève justifie ses enchaînements d'actions réalisés	À chaque fois l'élève n'a aucun correctif à apporter et ses actions choisies sont toujours en lien avec ses forces.	L'élève apporte seul les correctifs et la plupart de ses actions choisies sont en lien avec ses forces.	L'élève a besoin d'aide pour apporter les correctifs et quelques actions choisies sont en lien avec ses forces.	Malgré l'aide apportée, l'élève éprouve des difficultés à apporter des correctifs et peu de ses actions choisies sont en lien avec ses forces.
E. L'élève adopte de saines habitudes de vie dans sans pratique régulière d'activités physiques.	En tout temps l'élève fait un bon usage de son matériel et le range après son utilisation.	La plupart du temps l'élève fait un bon usage de son matériel et le range après son utilisation.	Parfois l'élève fait un bon usage de son matériel et le range après son utilisation.	Rarement l'élève fait un bon usage de son matériel et le range après son utilisation.

Atelier de JONGLERIE

La jonglerie de balles

Les lancers de base

- 1- Le lancer croisé d'une main à l'autre
- 2- Le lancer colonne
- 3- Le lancer en arc
- 4- La passe (une main donne une balle à l'autre)
- 5- Toutes les trajectoires qui se font à une balle se font à trois balles

Les paramètres de base.

- 1- La position du corps, confortable, équilibrée, stable.
- 2- Les avant-bras tiennent un plateau
- 3- Visualisez le rectangle du jongleur
- 4- Le mouvement de levier intérieur de l'avant bras, les coudes restent relativement fixes.

Pour les balles, la technique d'exécution des lancers et des réceptions est différente qu'au foulard, mais la progression des éducatifs proposés est la même. À l'exception, qu'avec les balles, j'attends beaucoup plus longtemps avant d'initier mes élèves à deux balles avec une main.

LA PROGRESSION

Une balle, deux mains

La jonglerie de balle favorise la précision du lancer au détriment de la réception spectaculaire.

Éducatif 1 :

Lancer croisé d'une main à l'autre, la main qui reçoit relance.

À surveiller : lancer de la même hauteur des 2 mains, vraiment lancer avec les deux mains, pas lever la main pour réceptionner, si le lancer atteint bien sa cible, la balle tombera pratiquement dans la main et sera facile à réceptionner.

Éducatif 2 : (on tape dans les mains)

Lancer croisé d'une main, on tape dans les mains quand la balle est dans les airs et on réceptionne avec l'autre main, la main qui reçoit relance.

Éducatif 3 : (on tape sur la cuisse avec la main qui va réceptionner)

Comme avec les foulards, c'est la notion du point mort.

Éducatif 4 :

C'est simple, comme au foulard, on combine les éducatifs 2 et 3.

Deux balles, deux mains

Un seul éducatif à deux balles, deux mains : **le lance, lance, attrape, attrape.**

À surveiller : lancer de la même hauteur, respect du point mort, prendre conscience de notre cible, alterner avec vos deux mains en commençant à jongler. Respecter la pause après le lance, lance, attrape, attrape. Réussir l'exercice plusieurs fois de suite pour bien le maîtriser et le comprendre.

Trois balles, deux mains

C'est le même principe qu'avec les foulards, sauf qu'il est beaucoup plus difficile pour les élèves de réceptionner deux balles dans une seule main. Mettre le focus sur le nombre de lancers réussis. Quand les élèves sont à trois lancers, trois réceptions, les inciter à commencer avec leur main non-dominante également.

Autres trucs.**Exercice main droite, main gauche à deux personnes.**

Cet exercice se fait aussi bien avec les foulards qu'avec les balles.

Refaire la même progression à deux personnes côte à côte, un élève fait les lancers de la main droite et l'autre de la main gauche. Faire faire les deux mains à chaque élève. Inciter à faire les lancers à la même hauteur. Mixer un élève qui a de la facilité avec un autre qui a plus de difficulté, ça développe l'entraide. Faire l'exercice avec ceux qui ont vraiment de la difficulté.

Exercice, on se concentre sur les lancers et on ne les réceptionne pas.

Lancer trois lancers dans le rythme et les laisser tomber par terre en analysant où ils sont tombés. Écouter le rythme. C'est un bon exercice pour ceux qui veulent apprendre à 5 balles.

VERS LES ÉCHANGES**Commencer et jongler en même temps.**

Les faire jongler tout seul mais dans le même rythme en leur apprenant à commencer en même temps. Un des jongleurs est identifié comme leader. Varier les leaders.

Fixer un objectif quand au nombre de lancers, les élèves prendront ainsi facilement conscience qu'ils n'ont pas le même rythme et qu'ils ne jonglent pas en même temps.

La troisième balle introduite par un autre jongleur.

Un jongleur a 2 balles, une dans chaque main. Une deuxième personne lui lance la troisième balle et le premier doit commencer à jongler. Il est bon d'habituer que si le lancer est dirigé vers la gauche du jongleur, c'est la main gauche qui exécute le premier lancer du jonglage. Si le lancer est dirigé vers la main droite, c'est alors la main droite qui commence.

Deux jongleurs, cinq balles.

Les deux jongleurs se placent face à face. Un a deux balles, une dans chaque main, et l'autre jongle à trois balles. Quand il est prêt, il lance la balle de sa main droite à la main gauche de l'autre jongleur et arrête de jongler. Le second jongleur doit lancer la balle qu'il tient dans la main gauche, réceptionner de cette main gauche celle que l'autre jongleur lui envoie et commencer à jongler. Quand il a bien stabilisé sa jonglerie, il fait la même chose en lançant une balle en parallèle de sa main droite à la main gauche de son partenaire qui lui la réceptionne et commence à jongler et ainsi de suite jusqu'à une relative maîtrise de l'exercice.

On ajoute maintenant le compte.

Une fois l'autre exercice bien maîtrisé, on doit apprendre à compter les lancers qu'on fait avec notre main droite. Les jongleurs comptent donc les lancers qu'ils font de la main droite et essaient de lancer une balle à leur partenaire à tous les quatrième lancer qu'ils font de la main droite, ensuite à tous les troisième lancers, à tous les deuxième lancers, à tous les lancers.

On ajoute maintenant la sixième balle

On s'entend préalablement à savoir qu'on échangera une balle (ou autres objets) à tous les « X ième » lancers de main droite. Au début le plus souvent, c'est à tous les quatrième lancers. Après, il est important de commencer à jongler en même temps, au même rythme et de lancer la balle avec une bonne hauteur, cela donne plus de temps pour stabiliser la jonglerie.

L'objectif est d'augmenter graduellement le rythme, c'est dire de passer d'échange à tous les quatrième lancers de la droite, à tous les troisième, tous les deuxième, à tous les lancers... Il reste maintenant à établir des séquences.

Atelier de JONGLERIE

La jonglerie des foulards

Exemple d'une séance de foulards

Les paramètres de base de la jonglerie de foulards

- Le rectangle du jongleur nous aide à visualiser les cibles.
- Prise main en pronation,
- Mouvement de levier en croisé de l'avant-bras.
- Lâcher le foulard à la cible (le plus au bout du bras possible)
- Réception au niveau de la hanche.

Progression d'éducatifs à un foulard, deux et trois foulards menant au jonglage à trois foulards en croisé.

Un foulard :

Série de 4 éducatifs à un foulard menant au jonglage de trois foulards en croisé.

L'objectif est de réussir 10 lancers et 10 réceptions sans rater en respectant au maximum les paramètres de base de chacun des éducatifs.

Éducatif 1 :

Lancer croisé d'une main à l'autre, la main qui reçoit relance.
Tous les lancers à la même hauteur avec rythme.

Éducatif 2 : (on tape dans les mains)

Lancer croisé d'une main, on tape dans les mains quand le foulard est dans les airs et on réceptionne avec l'autre main, la main qui reçoit relance.
L'objectif est toujours de réussir 10 lancers et 10 réceptions sans rater en respectant au maximum les paramètres de base.

Éducatif 3 : (on tape sur la cuisse avec la main qui va réceptionner)

C'est la notion du point mort. On lance le foulard d'une main en croisé, quand il est rendu au sommet de sa trajectoire, au point mort exactement ou au moment où il commence sa chute, la main qui doit réceptionner le lancer en croisé tape sur la cuisse avant de réceptionner. On fait ensuite la même chose avec l'autre main et ainsi de suite.

Éducatif 4 :

C'est simple, d'une certaine façon on combine les éducatifs 2 et 3. On lance le foulard d'une main, on tape dans les mains et la main qui doit réceptionner le lancer en croisé tape sur la cuisse avant de réceptionner le foulard. On fait ensuite la même chose avec l'autre main et ainsi de suite. Il n'est plus nécessaire d'insister sur le point mort, cela mélange les élèves. Si l'élève a vraiment de la difficulté, il est préférable souvent de lui faire refaire l'éducatif numéro 3.

Petit pause dans la progression vers le croisé à trois foulards

Un seul exercice : jongler en cycle, deux foulards avec une main.

Avant de passer spécifiquement aux éducatifs à deux foulards menant à jonglerie avec trois foulards en croisé, j'aborde ici le jonglage en cycle extérieur à deux foulards d'une main. L'exercice étant facile, il a souvent un effet psychologique sur l'élève qui réalise que ce n'est pas si difficile.

À une main, deux foulards, main dominante seulement**Première étape :**

Les deux foulards sont placés « comme une nappe de pique-nique » à plat par terre devant nous. L'élève doit croiser son bras et prendre le foulard en pronation et le lancer vers l'extérieur, une fois rendu au sommet de sa course, prendre l'autre par terre et regarder la trajectoire de l'autre qui redescend et cela sans lancer. Le faire faire 3-4 fois, mieux la trajectoire sera visualiser par l'élève plus la suite sera facile.

Seconde étape :

Par la suite, l'élève lance toujours le second foulard au moment où le premier atteint le sommet de sa trajectoire, on réceptionne le premier foulard avant qu'il ne retombe par terre et on enchaîne en jonglant. Je fais compter le nombre de réussites, je les incite à battre leur propre record.

Le même exercice avec la main non-dominante cette fois.

Encore là, j'insiste sur le fait de bien exécuter la première étape. À la seconde étape, je les incite à nouveau à battre leur propre record.

Le même exercice en passant de la main dominante à la main non-dominante sans arrêter de jongler.

Par la suite, je leur fais enchaîner l'exercice d'une main à l'autre en leur demandant de faire 5-6 lancers à deux foulards d'une main et sans arrêter de jongler je les invite à

changer de main en cours de jonglage et de faire 5-6 lancers avec ces deux foulards mais avec l'autre main. Et ainsi de suite... Les résultats sont souvent surprenants.

Deux foulards, deux mains

Reprise des éducatifs menant à la jonglerie à trois foulards croisés

Un seul éducatif à deux foulards, deux mains : **le lance, lance, attrape, attrape.**

Parfois quand j'enchaîne cet éducatif juste après les éducatifs de jonglage à deux foulards d'une main, je révise rapidement les 4 éducatifs à un foulard.

Un foulard de couleur différente dans chaque main. On lance un premier foulard en respectant tous les mêmes paramètres du lancer croisé et quand ce premier foulard atteint le sommet de sa trajectoire (point mort), on lance le second foulard en croisé, on réceptionne le premier, puis on réceptionne le second. Si l'élève a bien exécuté l'exercice les foulards ont changé de mains. À ce moment, il est important d'amener l'élève à faire une petite pause. Cet exercice est un éducatif qui mène à la jonglerie à trois foulards croisée, on ne jongle pas vraiment encore, de là l'importance de la pause.

L'élève doit réussir l'exercice en commençant avec sa main dominante et avec sa main non-dominante. L'objectif ultime est qu'il l'exécute en commençant alternativement avec chacune de ses mains. Pour cela on peut lui suggérer de toujours commencer avec le foulard de tel couleur.

Les points à surveiller : les lancers à la même hauteur, le second lancer doit être fait au moment où le premier atteint le point mort.

Une fois le lance, lance, attrape, attrape bien maîtriser la jonglerie à 3 foulards vient relativement facilement.

Trois foulards

Le premier exercice consiste à leur apprendre à tenir deux foulards dans une main et à en lancer seulement un. Pour cela, je fais souvent le petit jeu du bye, bye.

On commence toujours à jongler avec la main qui tient deux objets.

Premier objectif, trois lancers, trois réceptions. Si on commence deux foulards main dominante, on termine 2 foulards main non-dominante. C'est idéal, on doit maintenant le réussir en commençant avec notre main-dominante. Et ainsi de suite...

On augmente graduellement l'objectif : 4 lancers, 4 réceptions, 5 lancers, 5 réceptions pour en arriver à faire 10 lancers, 10 réceptions, c'est une première étape... Quand l'élève n'exécute pas bien et qu'il se mélange, l'inciter à arrêter et à recommencer peut-être avec un objectif plus modeste.

La notion d'objectif réussi versus la notion de record.

L'objectif réussi est de fixer préalablement le nombre de lancers et de réceptions à réussir. On doit atteindre l'objectif qu'on s'est fixé ni plus, ni moins.

Le record est de réussir le maximum de lancers et de réceptions réussis.

Il est bon de combiner les deux approches.

Réussir 100 lancers réussis est, sans aucun doute, accessible rapidement.

Jonglerie

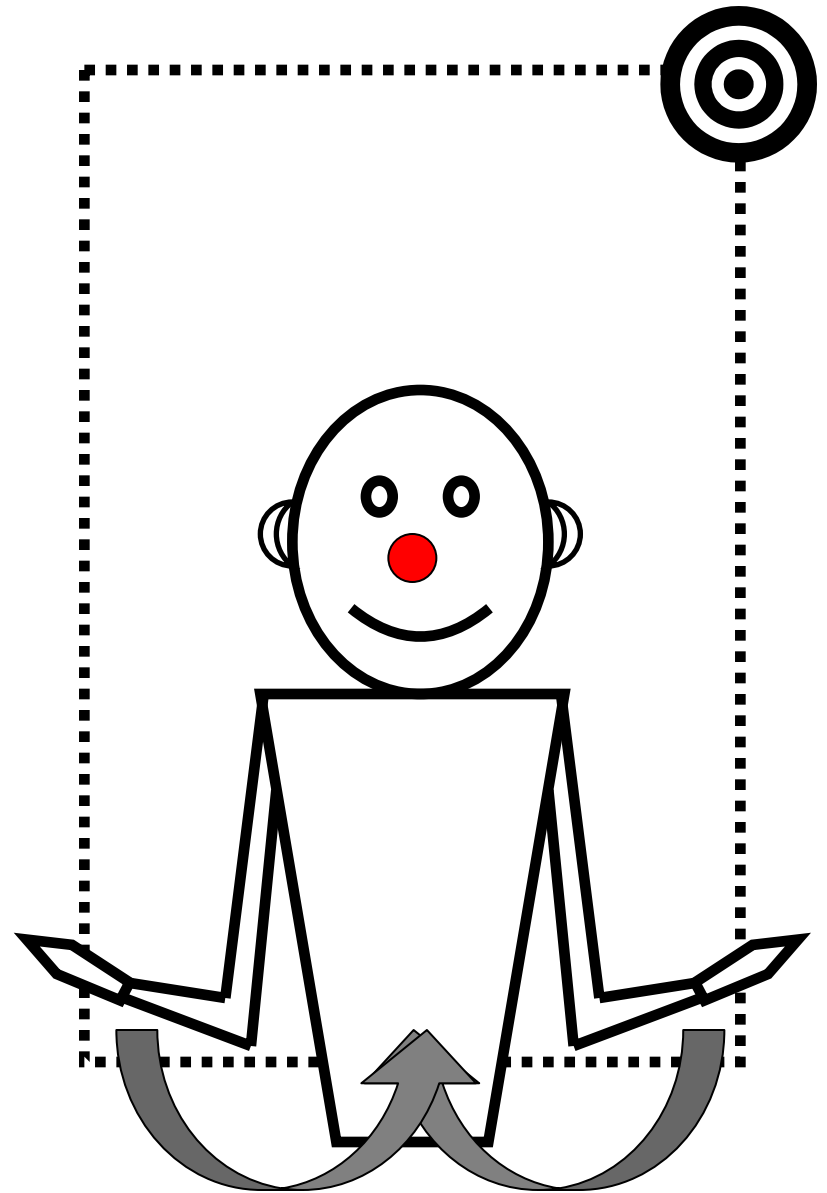
**Par les éducateurs physiques :
Daniel Dupré
Pierre Grondin
Yves Roberge**

Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.

Jonglerie

Les paramètres de base

- 1- La position du corps est équilibrée et stable.**
- 2- Les avant-bras tiennent un plateau, les coudes placés le long du corps.**
- 3- Visualiser un rectangle imaginaire avec des cibles dans les coins en haut.**
- 4- L'objet doit être lancé avec un mouvement de levier de l'avant-bras vers l'intérieur.**



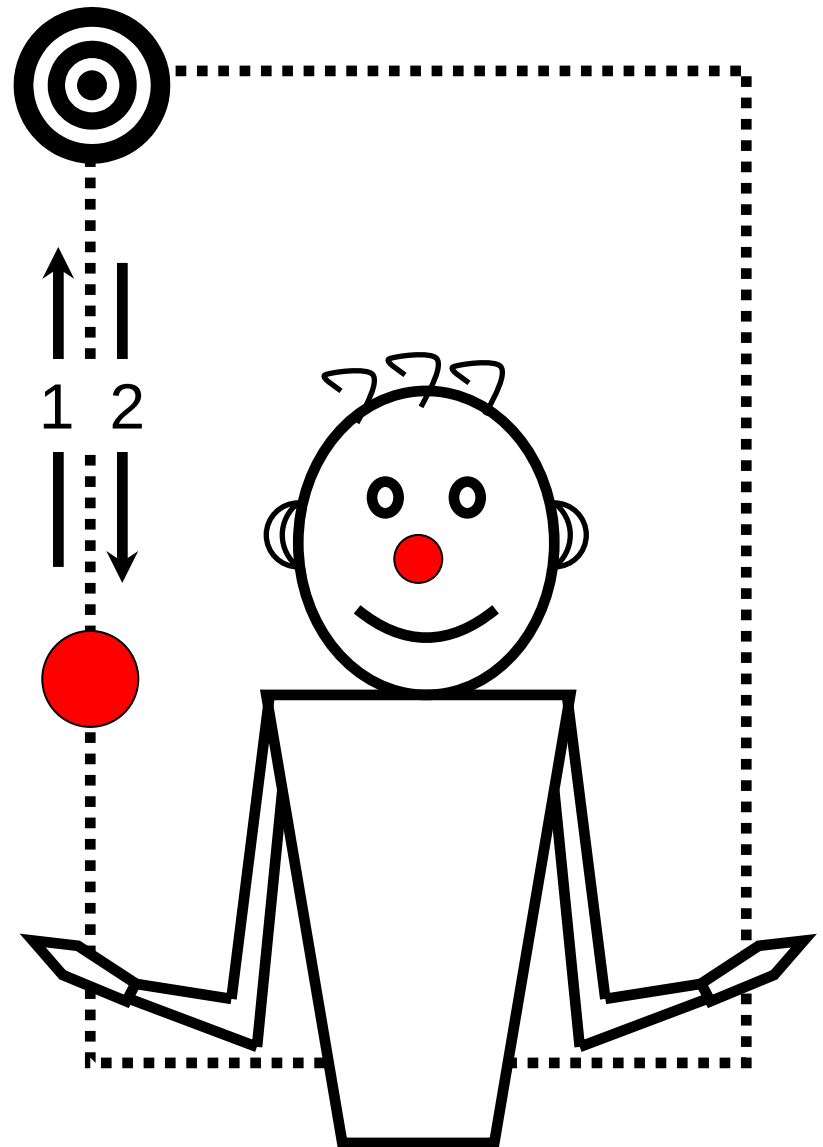
Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

Jonglerie

Bloc A (1 objet)

Exercice A1

**Lancer, attraper
main droite
en colonne**



Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un I pour se rendre à la cible.

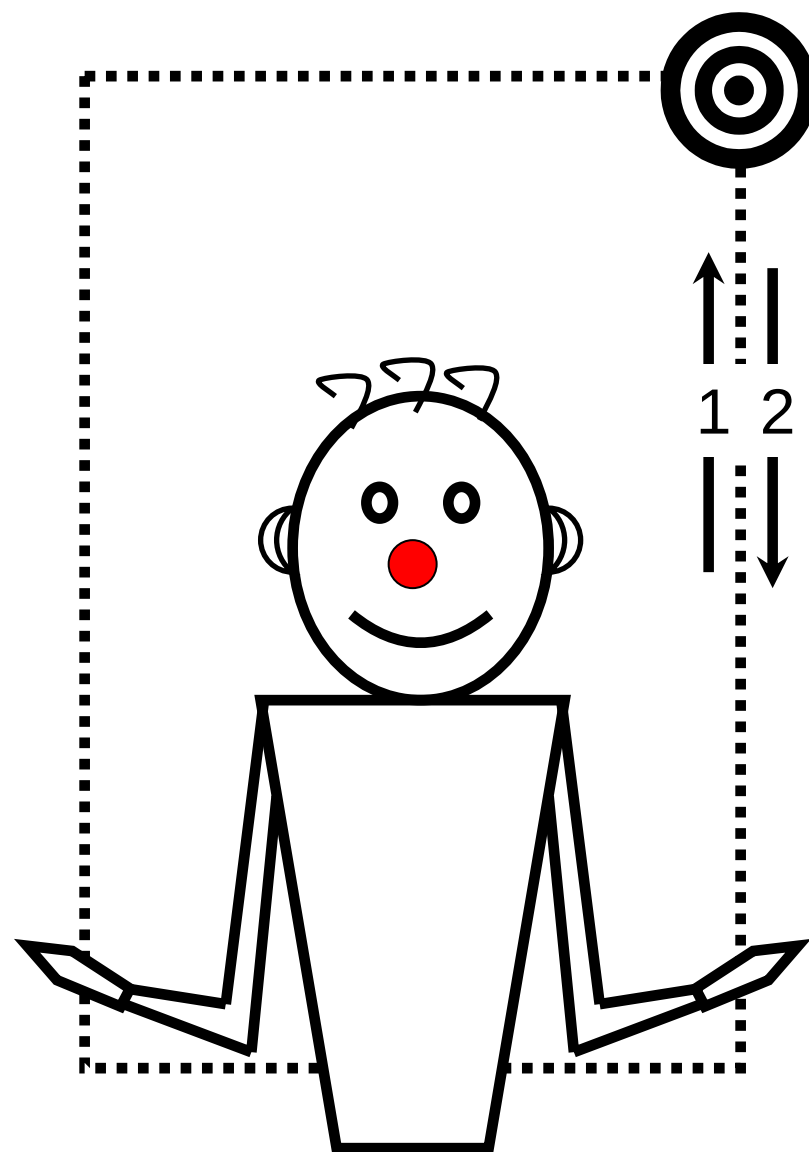
Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

Jonglerie

Bloc A (1 objet)

Exercice A2

**Lancer, attraper
main gauche
en colonne**



Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un I pour se rendre à la cible.

Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

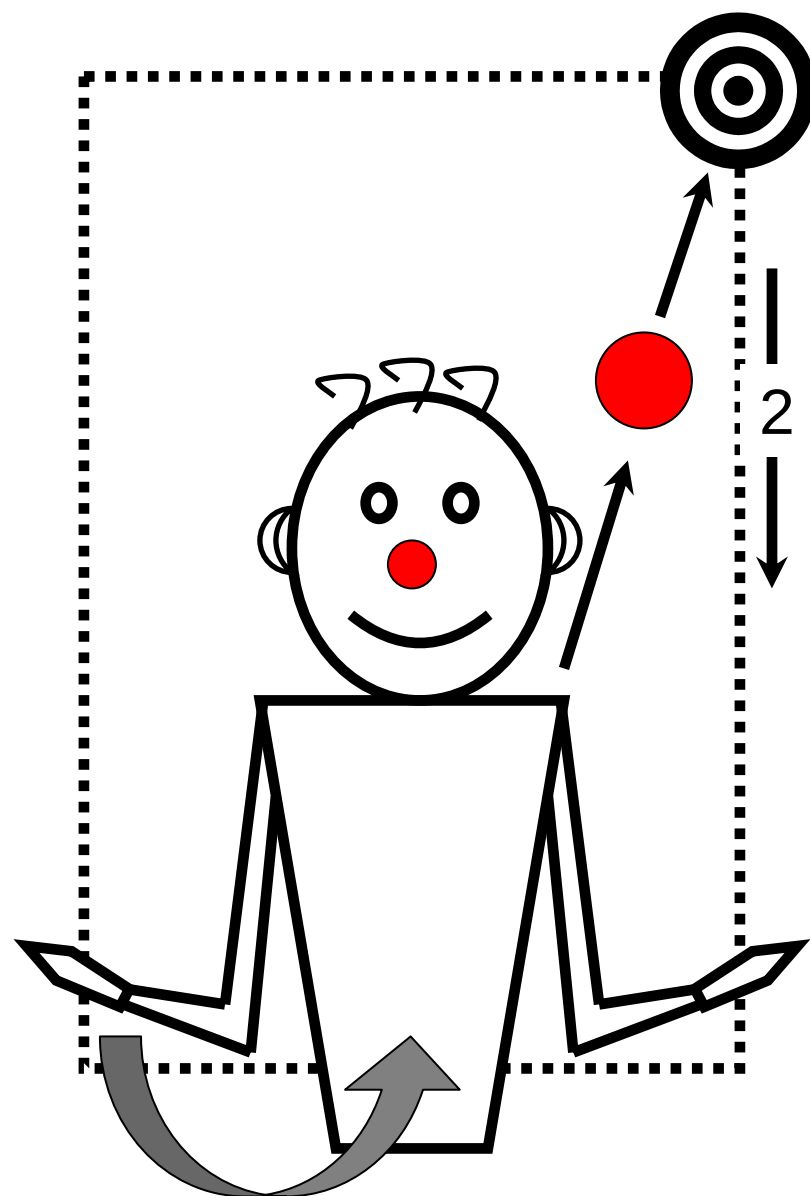
Jonglerie

Bloc A (1 objet)

Exercice A3

**Lancer main droite
et attraper
main gauche
en croisé**

**Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un J inversé pour se rendre
à la cible.**



Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

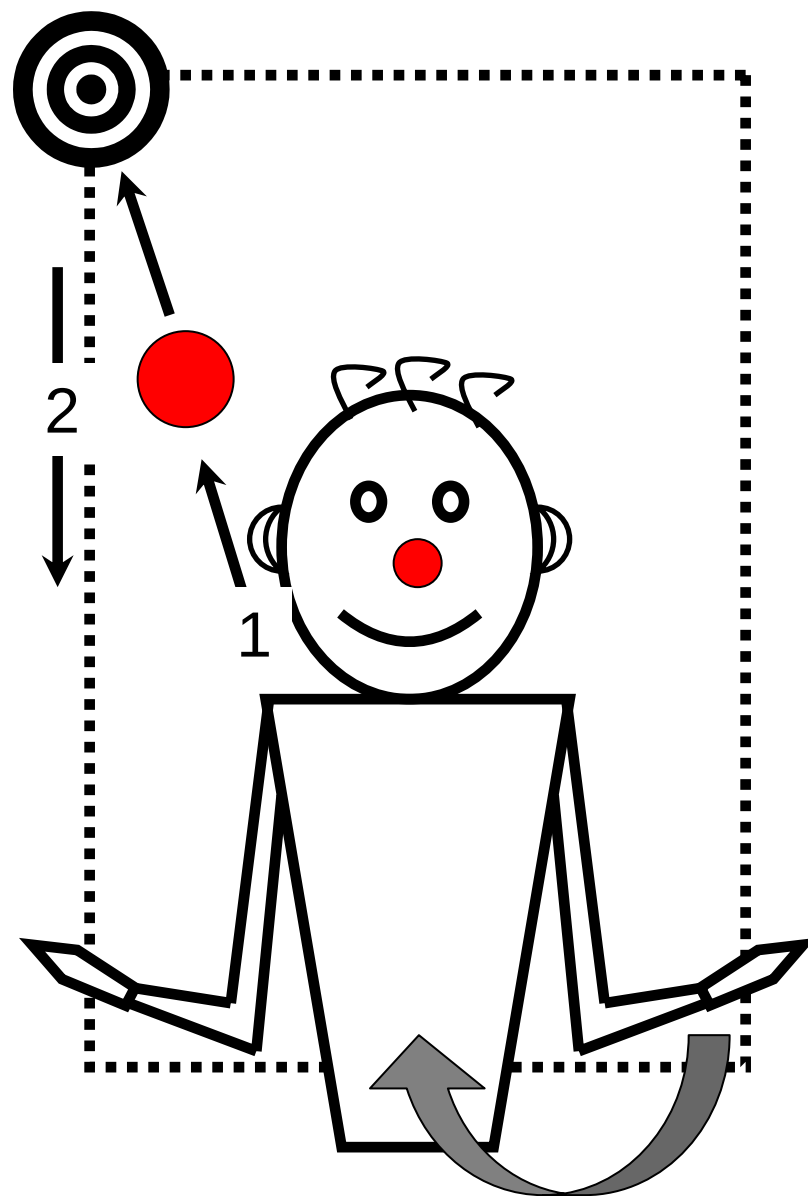
Jonglerie

Bloc A (1 objet)

Exercice A4

**Lancer main gauche
et attraper
main droite
en croisé**

Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un J pour se rendre à la cible.



Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

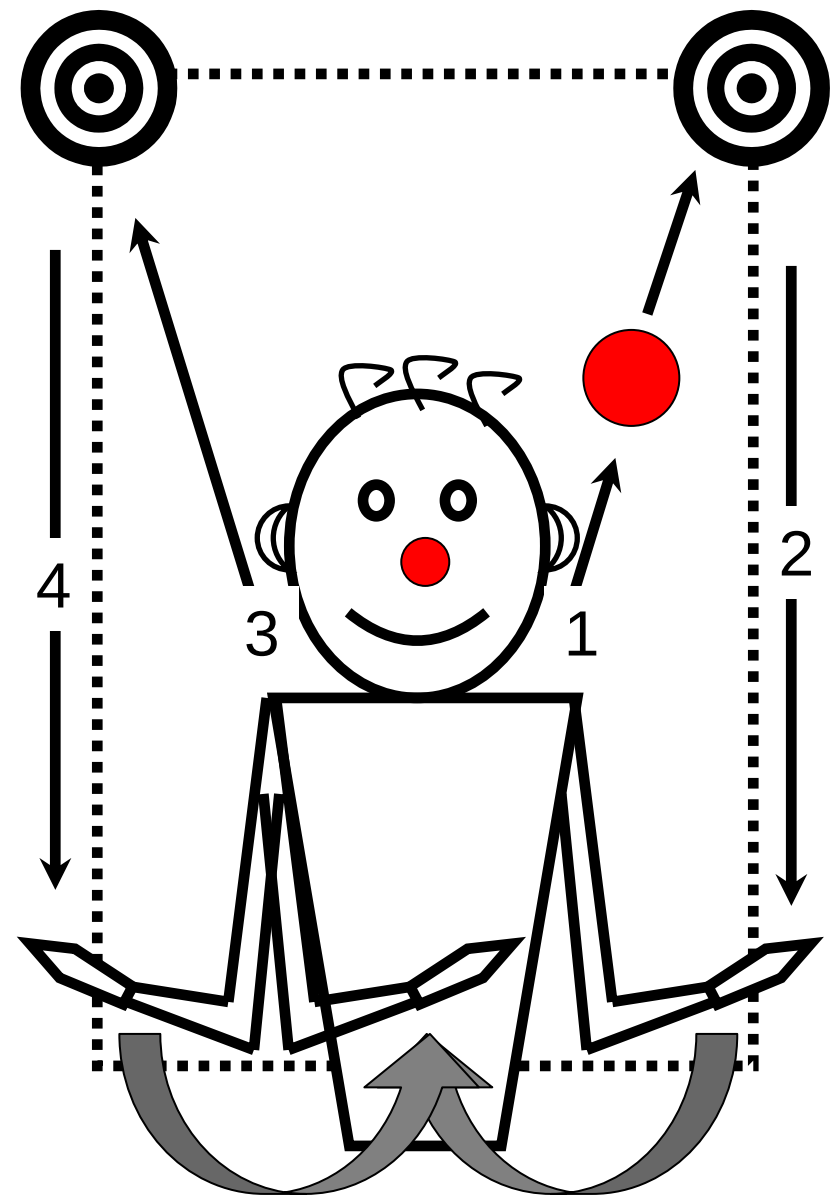
Jonglerie

Bloc A (1 objet)

Exercice A5

**Lancer main droite (1)
et attraper main gauche
en croisé (2)
lancer main gauche (3)
et attraper main droite
en croisé (4)**

Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un « 8 »



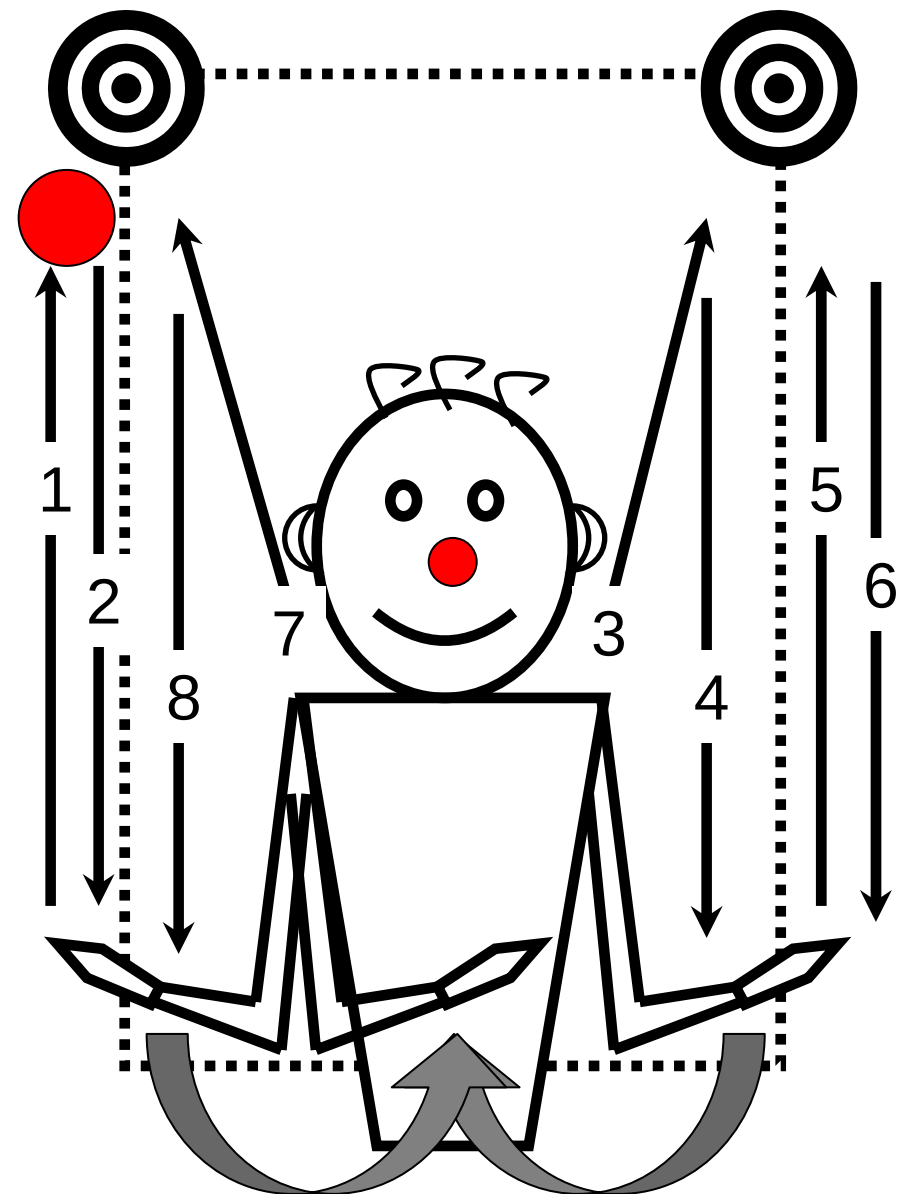
Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

Jonglerie

Bloc A (1 objet)

Évaluation A6

**Colonne droite (1 et 2),
croisé (3 et 4)
colonne gauche (5 et 6),
croisé (7 et 8)
3 fois sans hésitation.**



**Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un I suivi d'un J inversé,
d'un autre I et d'un J.**

Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

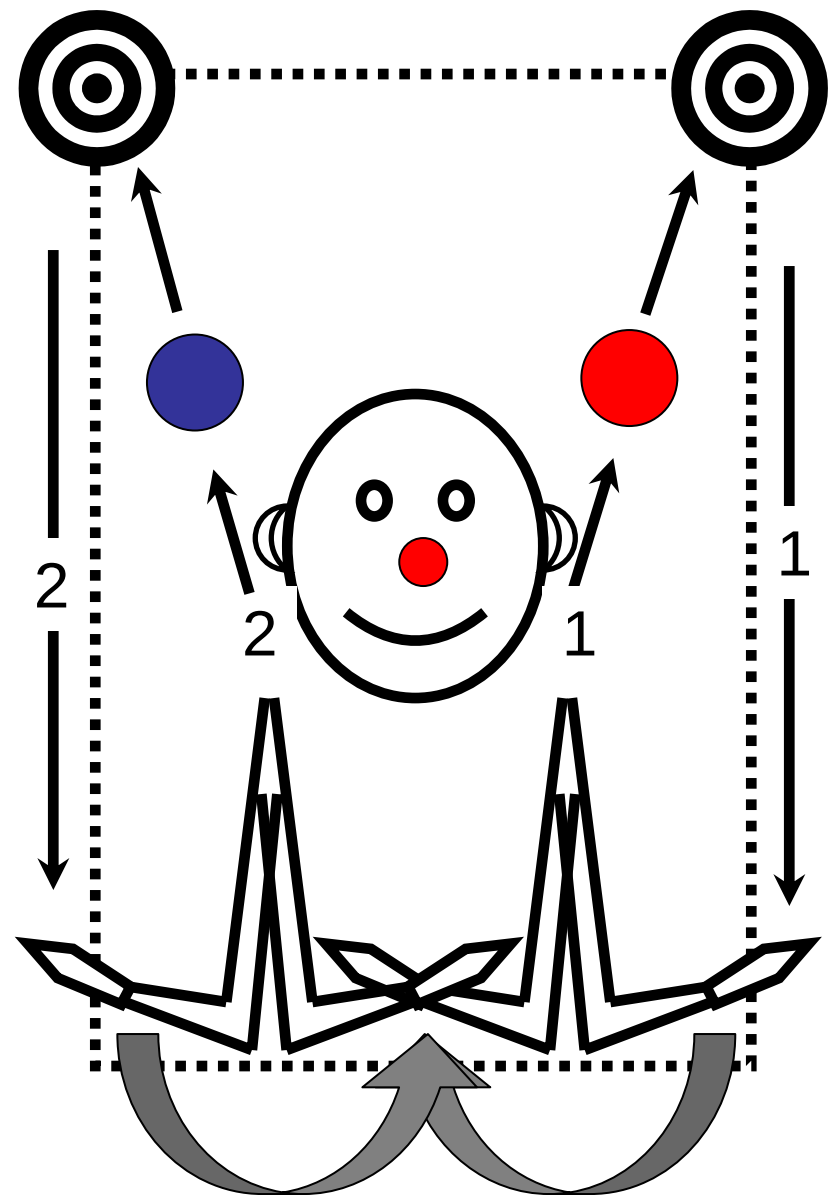
Jonglerie

Bloc B (2 objets)

Exercice B3

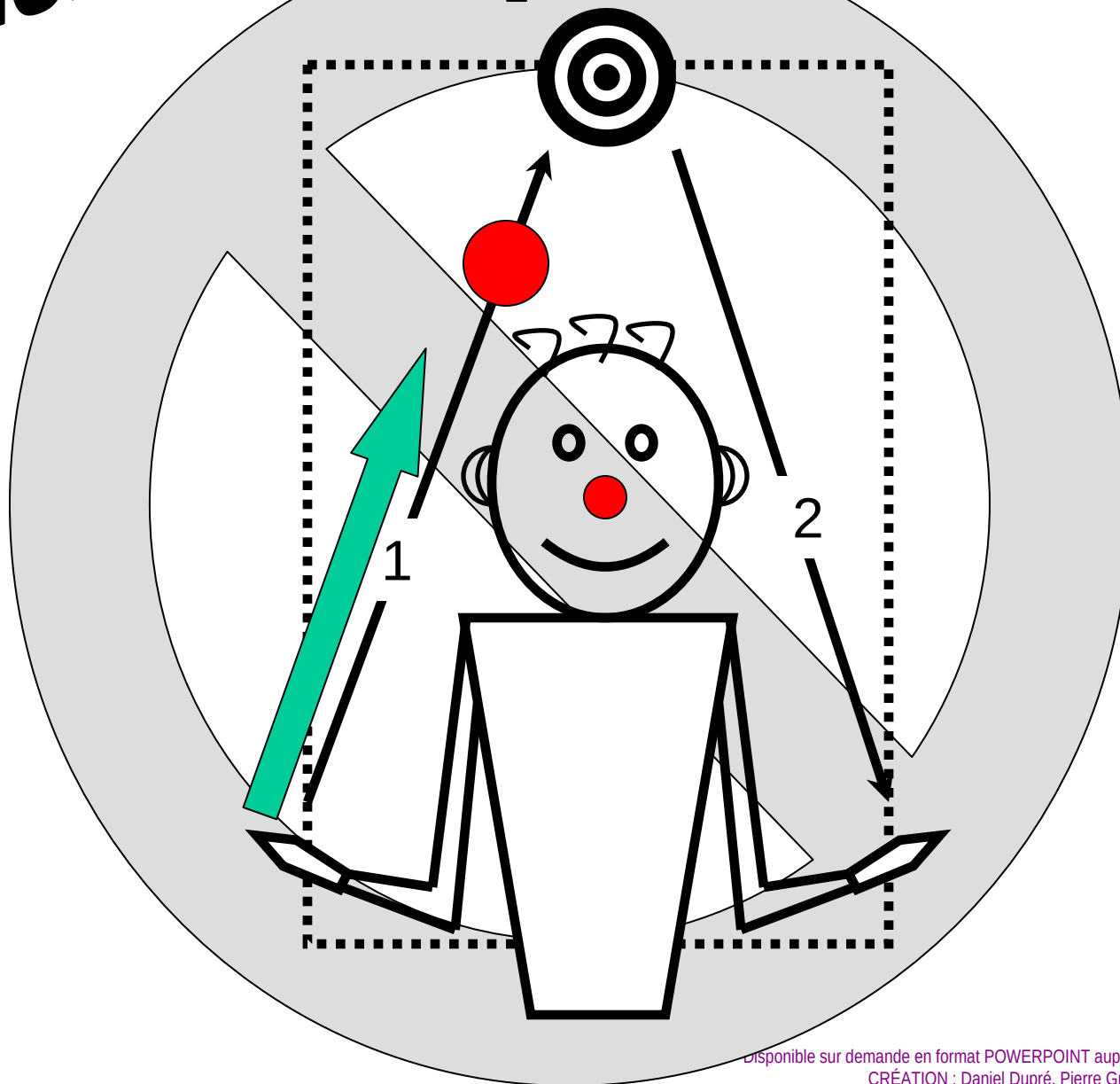
**lancer main droite croisé (1),
lancer main gauche croisé (2)
et attrape les balles**

Note: lance-lance, attrape-attrape



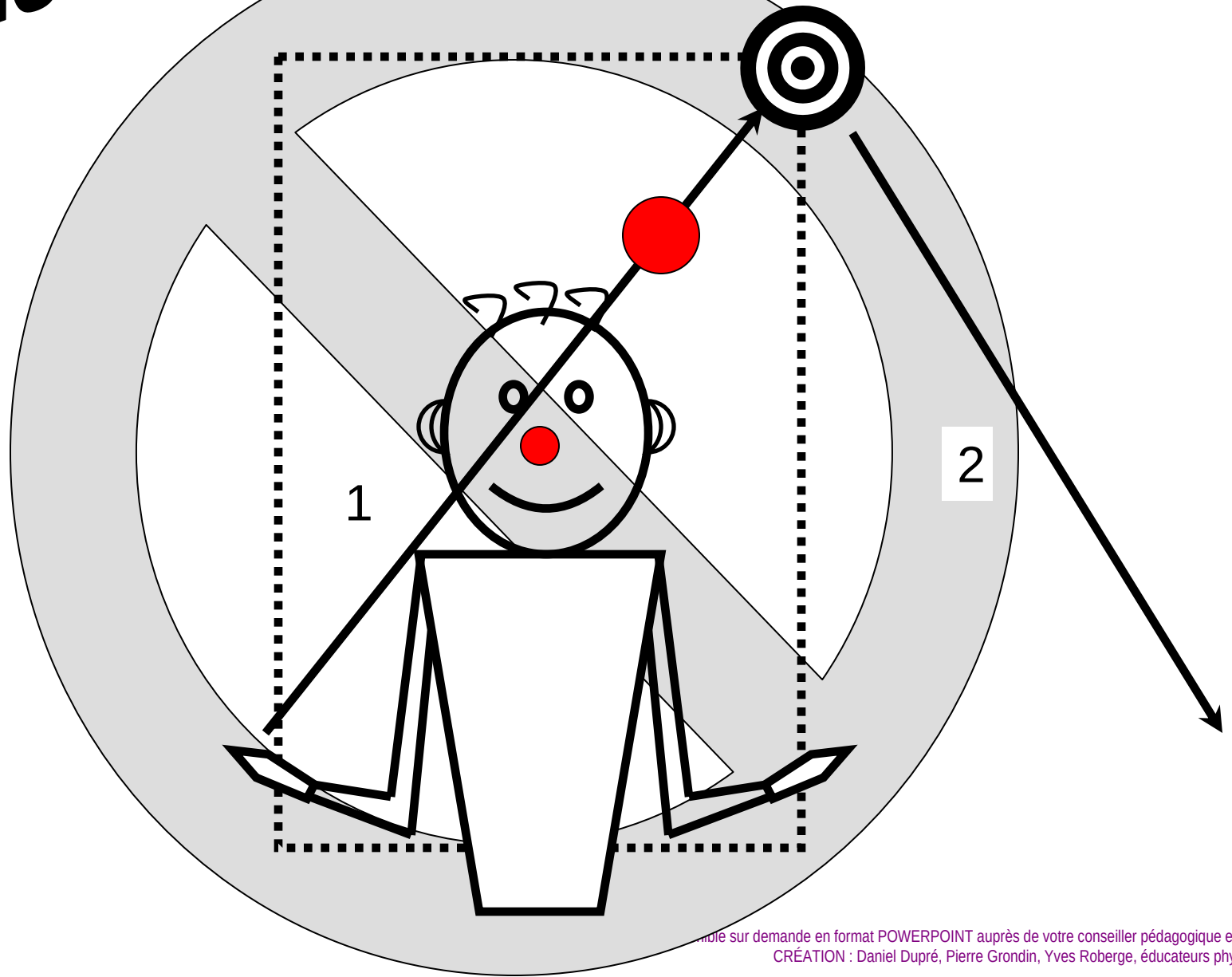
Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

Jonglerie **À ne pas faire**



disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

Jonglerie **À ne pas faire**



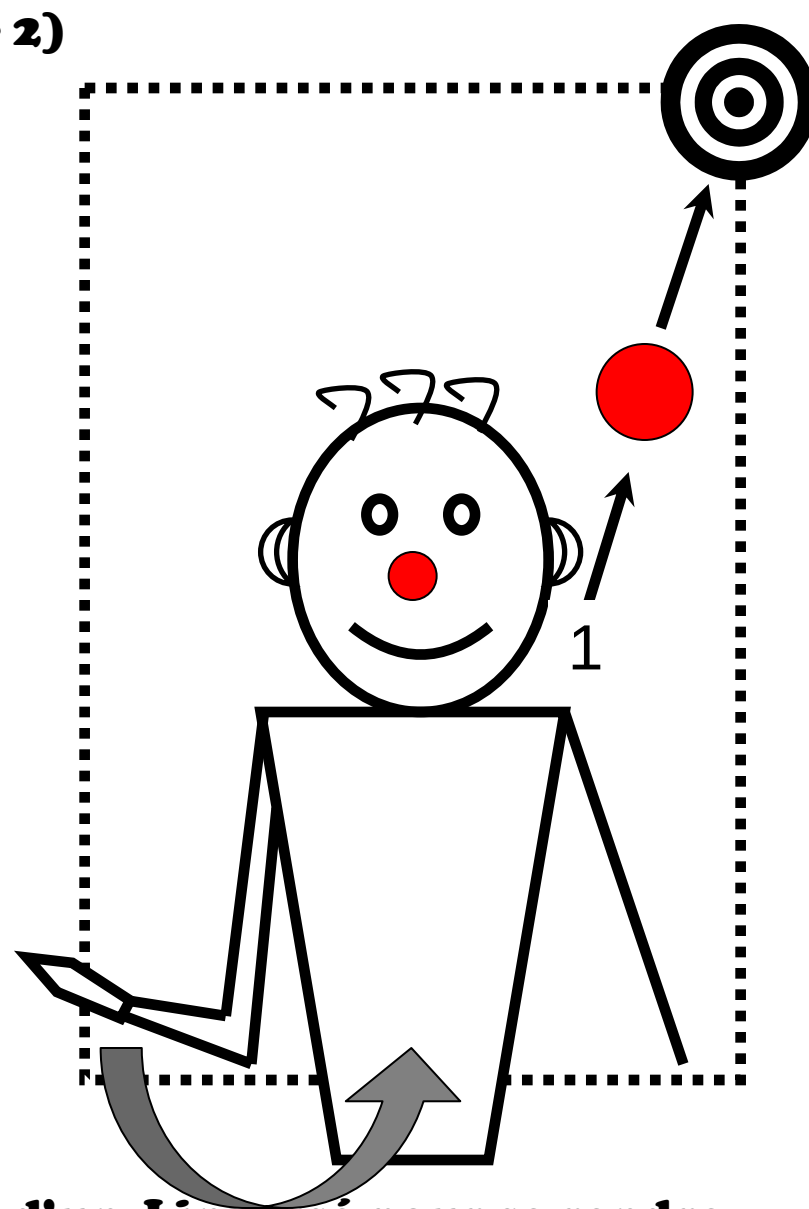
note sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques

Jonglerie

Exercice de base en préparation pour le 2 objets

**Lancer main droite (1) à
travers l'anneau de jonglerie
placer au centre du corps,
pour atteindre la cible
gauche.**

**Note: La trajectoire de l'objet à la forme d'un J inversé pour se rendre
à la cible, l'anneau doit rester immobile au centre du corps.**



(1 de 2)

Jonglerie

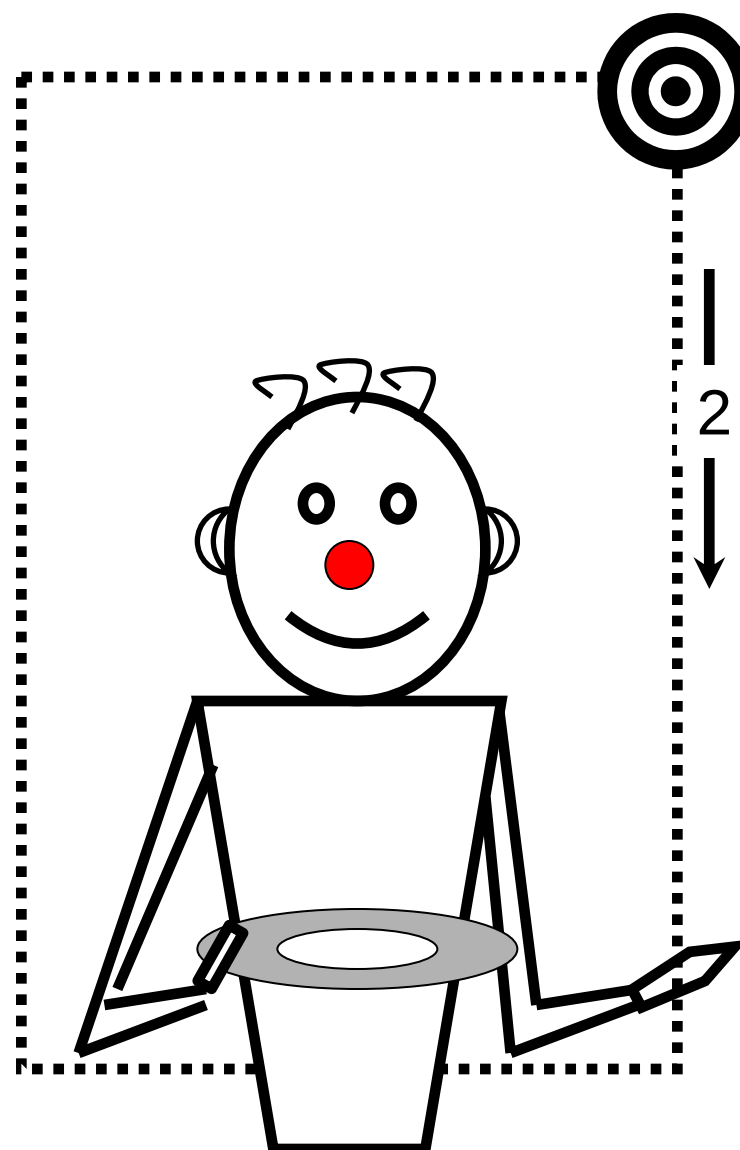
Exercice de base
en préparation
pour le 2 objets

**Puis échanger l'anneau
de main pour attraper (2)
l'objet avec la main gauche**

*** Reprendre le même exercice
en débutant de la main gauche**

Note: L'anneau doit rester immobile au centre du corps

(2 de 2)



Disponible sur demande en format POWERPOINT auprès de votre conseiller pédagogique en EPS.
CRÉATION : Daniel Dupré, Pierre Grondin, Yves Roberge, éducateurs physiques