


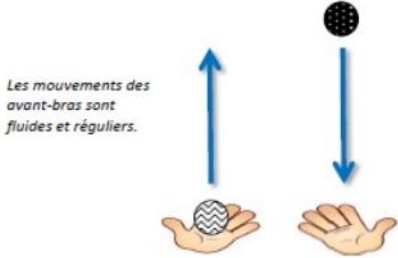


# JE VISUALISE POUR PROGRAMMER

« Si tu peux l'imaginer, tu peux y arriver »

<b>NIVEAU :</b> 9-11H	<b>2.</b> 	<b>2.1. MENTAL</b> 	<b>2.1.1. VISUALISATION</b> 
<b>ABOUT</b>	<p><b>Visualiser</b> consiste à imaginer un mouvement et les sensations qu'il provoque. Ce <b>geste mental</b> est essentiel pour apprendre. Plus on associe de <b>types d'images</b>, plus la « programmation » est efficace.</p> <p>Pour apprendre à <b>JONGLER EN COLONNES</b>, je vais donc me créer différentes images, qui vont se combiner pour créer dans ma tête le « film » de mon exercice :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- je vois l'exercice de jonglage dans ma tête</li> <li>- j'entends le tempo et le rythme de mon exercice</li> <li>- je mime les gestes que je veux faire pour jongler</li> <li>- je m'explique avec précision ce que je veux faire</li> </ul>		
<b>MIRROR</b>	<p>Combien de fois est-ce que j'arrive à lancer successivement 2 balles, en lançant la suivante au moment où la précédente commence à descendre ? !! seulement 8 tentatives</p> <p style="text-align: center;"><i>Lancer les balles alternées en colonne (= ascenseur). Une balle descend pendant que l'autre monte.</i></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><i>Les mouvements des avant-bras sont fluides et réguliers.</i></p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">       Mon meilleur résultat :       <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 10px auto;"></div> </div> </div> <p>Attention : les 2 balles se fuient, elles ne doivent jamais être ensemble dans les mains</p>		
<b>CONTEXT</b>	2 balles de jonglage, éventuellement de tennis ; 3m <sup>3</sup> d'espace libre autour de moi ; je passe au niveau suivant quand je réussis 8 lancés successifs		
<b>ACTIVITIES</b>	<div style="display: flex;"> <div style="flex: 1;"> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div> <div style="flex: 2;"> <p><b>N1.</b> Lancer A puis B, successivement, en colonne (= verticalement)</p> <p><b>N2.</b> Lancer et réceptionner A et B en même temps</p> <p><b>N3.</b> Lancer A et toucher B dans l'autre main avant de rattraper A</p> <p><b>N4.</b> Lancer A puis B dès que A redescend, à nouveau A dès que B amorce la descente <span style="background-color: yellow;">VIDEOS DISPONIBLES</span></p> <p><b>N5.</b> Lancer A et B en même temps ; croiser les mains pour réceptionner ; relancer les balles de la position croisée et décroiser avant de les rattraper</p> <p><b>N6.</b> Lancer A puis B à l'horizontale ; renvoi de B avant de réceptionner A</p> </div> </div>		
<b>MY WAY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. MY ARRIVAL : ...</li> <li>. MY E-MOTIONS : ...</li> <li>. WHAT I'VE LEARNED : ...</li> <li>. <span style="background-color: green;">MY TRICK</span> : je me filme avec mon smartphone pour améliorer mes images ?</li> </ul>		
<b>TO GO FURTHER</b>	<a href="https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/">https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/</a>		
<b>→ MY SPORTS TEACHER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. niveau atteint :</li> <li>. vidéo : « Mon show de jonglage », év. en musique</li> <li>. auto-évaluation sur les critères de réussite : tempo régulier, coudes contre le buste, balles lancées au-dessus de la tête</li> </ul>		