**2121. JE JONGLE AVEC LA VISUALISATION**

*« Si je peux l’imaginer, je peux y arriver ! »*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAU : 9-11CO**  **PER : CM 33.3** | **2.** | **2.1. MENTAL** | **2.1.2.**  **VISUALISATION** |
| **ABOUT** | **Visualiser** consiste à imaginer un mouvement et les sensations qu’il provoque. Ce **geste mental** est essentiel pour apprendre. Plus on associe de **types d’images**, plus la « programmation » est efficace.  [Cette photo](http://picpedia.org/highway-signs/w/well-being.html) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)  Pour apprendre à **JONGLER EN COLONNES**, je vais donc me créer différentes images, qui vont se combiner pour scénariser dans ma tête le « film » de mon exercice :   * je vois l’exercice de jonglage dans ma tête * j’entends le tempo et le rythme de mon exercice * je mime les gestes que je veux faire pour jongler * je m’explique avec précision ce que je veux faire | | |
| **MIRROR** | 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  Attention : les 2 balles se fuient, elles ne doivent jamais être ensemble dans les mains  Mon meilleur résultat : | | |
| **CONTEXT** | Enveloppe ouverte2 balles de jonglage, éventuellement de tennis ; espace libre autour de moi ; je passe au niveau suivant quand je réussis au moins 2 fois 8 lancés successifs  *Pas de vidéo des exercices,* *pour mieux m’entraîner à visualiser* | | |
| **ACTIVITIES** | **N1.** Lancer A puis B, successivement, en colonne (= verticalement)  **N2**. Lancer et réceptionner A et B en même temps  **N3.** Lancer A et toucher B dans l’autre main avant de rattraper A  **N4.** Lancer A puis B dès que A redescend, à nouveau A dès que B amorce la  descente  **N5.** 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  **N6.** Lancer A puis B à l’horizontale ; renvoi de B avant de réceptionner A | | |
| **MY WAY** | . MY ARRIVAL : …  . MY E-MOTIONS : …  . WHAT I’VE LEARNED : …  . MY TRICK : je me filme avec mon smartphone pour améliorer mes images ?  . MY OPINION : J’évalue mon intérêt pour cette fiche en cliquant ici | | |
| **TO GO FURTHER** | <https://www.mobilesport.ch/actualite/jeux-de-mains-jongler-1re-etape-les-fondations/> | | |
| **🡪 MY SPORTS TEACHER** | . niveau atteint :  . vidéo : « Mon show de jonglage », év. en musique  . auto-évaluation sur les critères de réussite : tempo régulier, coudes contre le buste,  balles lancées au-dessus de la tête | | |