**2121. JE ME FAIS UN FILM POUR JONGLER**

*« Si tu peux l’imaginer, tu peux y arriver »*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAU**: **SEC II 1-3**  **PER : ……….** | **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 POURSUITE**, je vais donc me créer des images :   * **visuelles** : je vois l’exercice de jonglage dans ma tête ; la situation de départ, la trajectoire des balles, leur hauteur * **auditives** : je rythme à haute voix ce que je veux faire : « hop – hop – trape.hop – trape.hop - … * **des gestes** : rotations de l’avant-bras dans le sens des aiguilles d’une montre * **des pensées** : « Je lance une balle vers le haut en la faisant dessiner un cercle ; quand la 1ère balle commence à descendre, je lance la 2ème puis … | | |
| **MIRROR** | Combien de fois est-ce que j’arrive à lancer 2 balles, avec ma main dominante, en les faisant tourner successivement en l’air devant moi , sur le plan frontal ?  !! seulement 8 tentatives    Mon meilleur résultat : | | |
| **CONTEXT** | Enveloppe ouverte1, 2, 3 voire 4 balles de jonglage, éventuellement de tennis ; 3m3 d’espace libre autour de moi ; je passe au niveau suivant quand je réussis 8 lancés successifs  *Pas de vidéo des exercices*, *pour mieux m’entraîner à visualiser* | | |
| **ACTIVITIES** | **N1.** La poursuite à 2 mains : 1 balle dans chaque M ; MG lance en cercle puis va saisir la balle dans la MD ; MD réceptionne la balle lancée ; MG lance la 2ème…  **N2**. Idem dans l’autre sens de rotation  **N3.** 2 balles dans la même main : poursuite avec la main dominante  **N4.** Poursuite avec l’autre main  **N5.** 2 balles dans la MG, 1 dans la MD : exécuter 3 lancés en poursuite avec la MG, le 4ème vers la MD et enchaîner 3 lancés en poursuite avec la MD, le 4ème…  **N6.** 2 balles dans chaque main : poursuites simultanées avec chaque main ; les mains tournent dans des sens opposés | | |
| **MY WAY** | . MY ARRIVAL : video de mon show de jonglage  . MY E-MOTIONS : …  . WHAT I’VE LEARNED : …  . MY TRICK : je me fais filmer 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 | | |