**2121. JE PROGRAMME MON JONGLAGE**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NIVEAU : SEC II 4-5****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 CASCADE**, 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 – trape.hop - …
* **des gestes** : rotations des avant-bras dans des sens opposés
* **des pensées** : « Je lance une balle vers l’autre main, puis la 2ème par-dessous la 1ère… »
 |
| **MIRROR** | Combien de fois est-ce que j’arrive à lancer successivement 3 balles vers l’autre main (= en cascade) et à les rattraper ?!! seulement 8 tentatives Mon meilleur résultat : |
| **CONTEXT** | Enveloppe ouverte3 balles de jonglage, éventuellement de tennis ; 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.** Lancer A en cascade puis B par-dessous et rattraper les 2 balles : LLAA**N2**. Idem mais enchaîner avec B puis A ; c’est ainsi toujours la même balle qui commence**N3.** Lancer A puis B puis C et tout rattraper ; les 3 balles ont changé de main**N4.** Cascade normale ; idem N3, mais continuer à relancer**N5.** Cascade inverse :lancer les balles par-dessus celles qui arrivent (= changement de sens de rotation des mains)**N6.** Tennis du jongleur : lancer A et B en cascade normale et C en cascade inverse ; tu verras ainsi C passer par-dessus le filet représenté par A et B |
| **MY WAY** | . MY ARRIVAL : . MY E-MOTIONS : … . WHAT I’VE LEARNED : … . MY TRICK : . 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 |