

Séance de jongle “ type ”

1. ECHAUFFEMENT :

- Personnel : celui-ci est un exercice qui peut se faire de bas en haut pour être sûr de ne rien oublier.. !

* pieds, genoux, hanches, dos, épaules, coudes, poignet, tête

Exemples : imiter des animaux, différentes façons de se déplacer, massages...

Intégrer des jeux de dissociations (droite-gauche, haut-bas)

Exemples : chansons à gestes...

L'on peut aussi utiliser aussi des jeux autour des émotions pour compléter cet parti de l'échauffement.

- Collectif : il faut prendre en compte le groupe et l'espace et donc le groupe dans l'espace.

L'adaptation de jeux comme le loup glacé ou accroche - décroche favorise la prise en compte de l'espace qui sera préalablement défini.

Pour aborder le travail à plusieurs un support musical est vivement conseillé (le fond sonore imprimera un rythme aux exercices)

Exemples : jeu du miroir, jeu de la marionnette...

2. THE SEANCE :

La séance dépend directement des objectifs du projet :

- Découverte : les enfants doivent pouvoir tester les différents styles de jongle :
manipulation (diabolo, bâton, bolasses, assiettes chinoises...)
manipulation aérienne (balles, foulards, massues, anneaux)

- Stage de jongle : dégager les aspects moteurs qui vont orienter votre stage et l'adapter au rythme de votre groupe .

Utiliser des séances thématiques , ex : travail à une balle = les points de contact

diabolo = les soleils

foulards = deux dans une main ...

- Préparation de spectacle : tous les exercices doit être utilisables directement dans le spectacle.

Utiliser aussi des séances thématiques : -relation avec l'objet jonglé(seul ou à plusieurs)

-relation avec l'objet (chaise, banc, sol, mur...)

-relation à l'autre

-relation à l'espace

-notions de rythme

ATTENTION :Toujours avoir en tête le rythme de l'enfant ,et une bonne connaissance de votre groupe qui se fera à travers les jeux de mise en route de début de séance.

Tous les types de séances doivent se terminer sur des moments de calme qui peuvent être utilisés comme retour de séance avec les enfants, ceci est très important si vous souhaitez l'investissement des enfants.

Le retour de séance : moment privilégié avec les enfants qui permet de d'échanger avec eux ce qu'ils ont ressenti, afin de mieux prévoir les séances à suivre.

Fiche technique : [fabriquer des balles de jonglages](#)