

# ATTRAPE LA BALLE

**Activité :** jonglage

**Age préconisé :** à partir de 3 ans

**Lieu de pratique :** couloir, chambre, jardin ...

**Matériel :** balle de jonglage, boule de papier

*Voir en annexe la fiche de fabrication d'une balle de jonglage*

**Message santé :** Faire de l'activité physique c'est bouger son corps (pas uniquement les mains), si possible une heure par jour pour les enfants et une demi-heure pour les adultes. Pour cela on peut sauter, jardiner, ranger sa chambre, jouer avec ses parents, ses frères et ses soeurs !

**Sécurité :** si l'activité se déroule en intérieur se placer loin de tout objet fragile (luminaire ...)

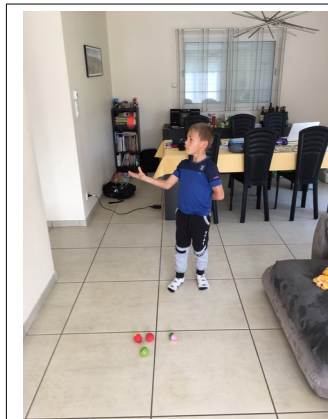
Gestes barrières : Conserver au moins 1 mètre de distance si il y a plusieurs joueurs.

**Organisation de l'activité :** seul, à deux, en groupe

**Déroulement :** Lancer une petite balle en l'air, par exemple une balle de jonglage ou une boule de papier et la rattraper. Essayer de réaliser individuellement divers exercices.

**Adaptations :**

- rattraper avec une ou deux mains, également avec la main faible
- rattraper dans le dos ou sous une jambe
- rattraper le plus haut ou le plus bas possible
- avant de rattraper la balle, toucher le sol, taper plusieurs fois des mains, faire un tour sur soi-même, tourner autour de la balle avec la main, ou renvoyer la balle en l'air avec un bout d'habit tendu
- lancer la balle avec le pied en position debout, assis ou couché
- rattraper la balle en la coinçant entre les coudes ou les genoux



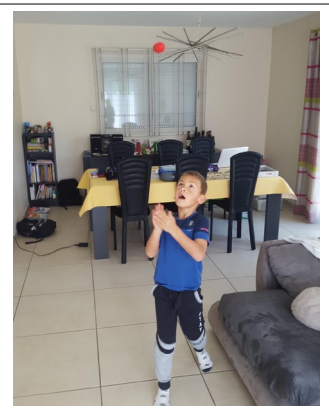
Je rattrape avec une main.



Je rattrape avec deux mains.



Je rattrape sous une jambe.



Je tape dans mes mains puis je rattrape.

**Variantes :**

- tenir un objet en équilibre sur une partie du corps pendant qu'on lance et qu'on rattrape
- enchaîner en lançant la balle dès réception dans un carton

## FABRIQUER DES BALLEES DE JONGLAGE

### Matériel :

- des ballons de baudruche
- un tube à essai (ou une bouteille vide avec un petit goulot)
- de la semoule (grains fins ou moyens)

### Etape 1 : Préparez tout le matériel nécessaire :



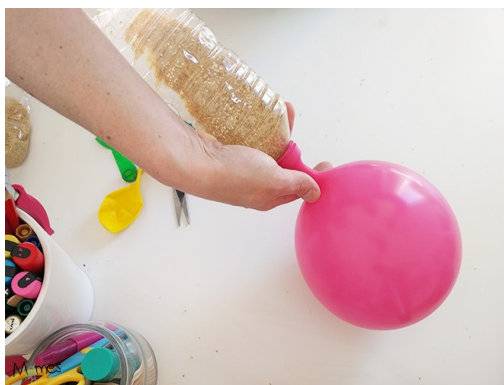
### Etape 2 : Versez la semoule pour remplir le tube à essai (ou la bouteille d'eau vide de 33cl au tiers).



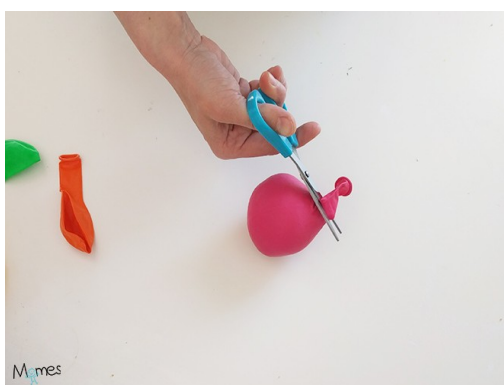
### Etape 3 : Gonflez un ballon, entortillez l'embout du ballon et pincez de manière à ce que le ballon ne se dégonfle pas.



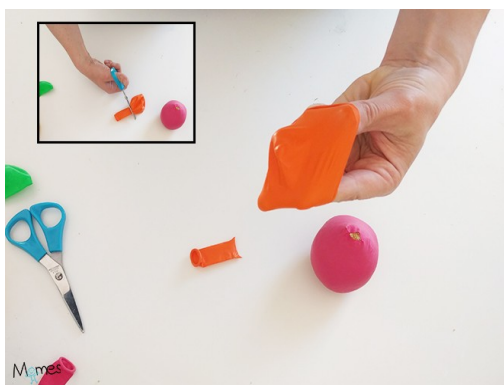
**Etape 4 :** Enfilez l'embout du ballon sur le goulot de la bouteille d'eau remplie de semoule. Vous pouvez lâcher le ballon.



**Etape 5 :** Versez toute la semoule dans le ballon. Pincez l'embout du ballon et décrochez le ballon de la bouteille délicatement pour ne pas en mettre partout ! Videz l'air au maximum en comprimant bien vos grains de semoule à l'intérieur du ballon. Découpez l'embout du ballon.



**Etape 6 :** Prenez un autre ballon, dont vous couperez l'embout qui dépasse. Là il faut étirer le ballon pour pouvoir glisser le premier ballon rempli de semoule à l'intérieur !



Puis recommencer l'opération une nouvelle fois pour obtenir une balle parfaite et bien solide.



Alternez les couleurs de ballons, vous pouvez aussi faire des petits trous aux ciseaux dans les ballons de baudruches pour obtenir des balles de jonglage colorées !

