

" Le jongleur " .

Dans ton jardin.

Tu regardes avec tes parents un endroit dans l'herbe (ou dans la cour) le plus plat possible, sans trous ou obstacles dangereux. Tu vas organiser un parcours comme celui que je te propose dans la page suivante.

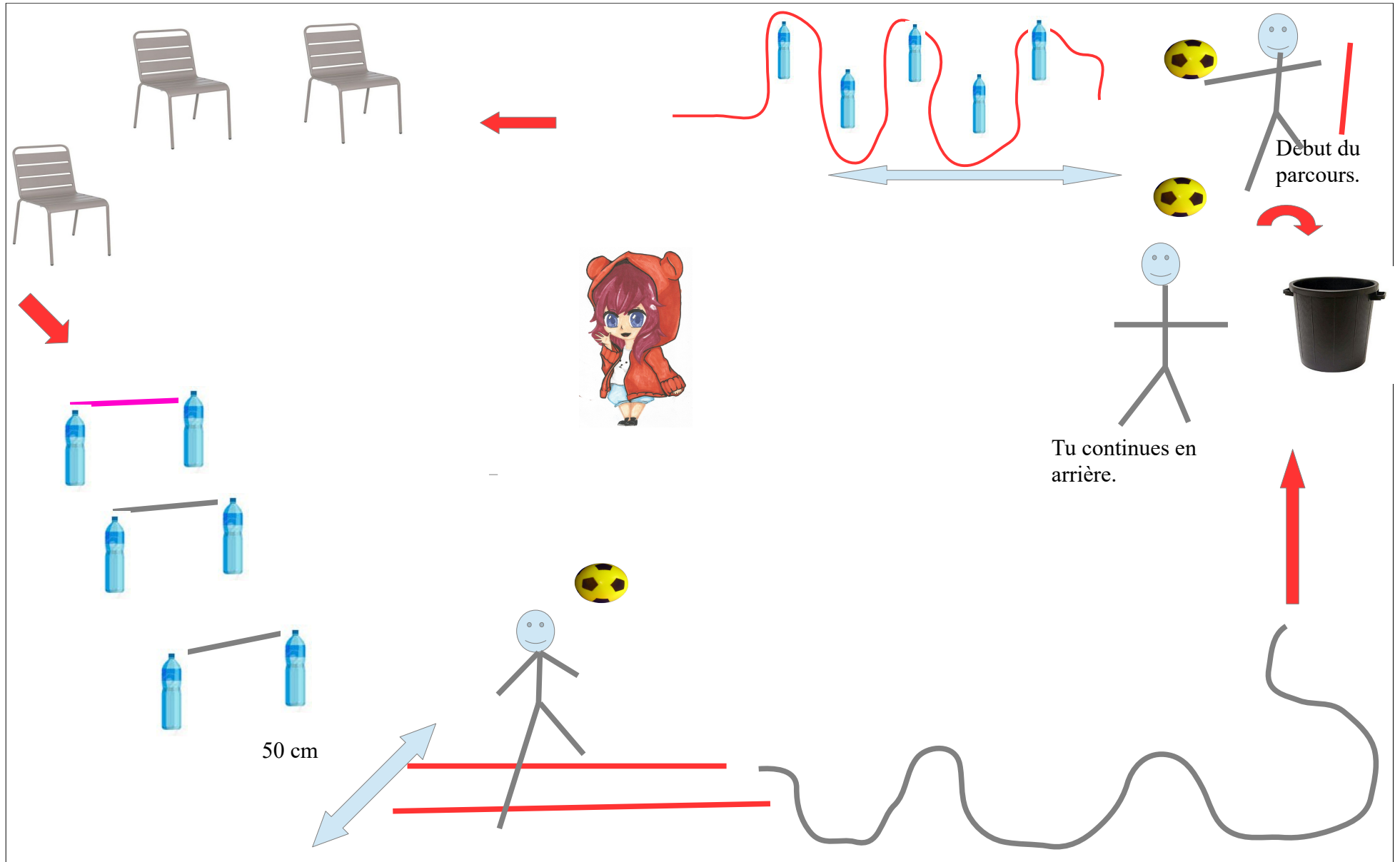
- 1/Tu fais une marque au sol. **Départ.** Sur cette marque tu poses un ballon.
- 2/Tu places 6 à 8 bouteilles d'eau en plastique (ou des quilles) en slalom.
- 3/Tu alignes ensuite 3,4,5 chaises de jardin (en fonction du matériel que tu as.)
- 4/ Puis tu installes des haies avec des quilles ou des bouteilles d'eau et des barres en carton rigide par exemple.
- 5/ Fais un chemin avec des cordes ou des bandes de carton. L'espace entre les deux ficelles est de **50 cm.**
- 6/Installe une longue ficelle ou un chemin fait de petites bandes de carton.
- 7/Pour finir, place une poubelle ou un grand carton à 4 m sur le côté (si tu peux).

Voilà ton parcours est prêt.

CONSIGNES :

tu es au départ, tu prends ton ballon dans les mains. Tu fais le slalom, sans t'arrêter, en envoyant le ballon d'une main à l'autre. **Attention tu fais tomber une quille, tu recommences.** Puis tu enchaînes en t'asseyant **sur** les chaises, l'une après l'autre, toujours en jonglant d'une main à l'autre. Tu continues de jongler en enjambant les haies (**attention si l'une tombe retour au départ**).

Tu continues de jongler en marchant les jambes écartées de chaque côté du chemin de carton (ou ficelle). Ensuite, tu marches en équilibre sur le chemin ficelle (ou carton) toujours en jonglant. Au bout tu repars en arrière. Arrivé à hauteur de la poubelle tu lances ton ballon en l'air et tu tentes de le mettre dans la poubelle d'un coup de tête.



Pour compliquer .

1/ Tu essaies de rallonger la distance avec la poubelle pour le coup de tête. (si tu peux)

2/ Tu jongles avec deux petites balles, puis trois si tu es un jongleur professionnel !

Pense à bien t'échauffer.

5/ Tu agrandis la largeur du chemin pour jongler jambes écartées.



6/ Tu fais le parcours équilibre sur la ficelle en arrière.

Courage Champion !



**Voilà maintenant tu peux essayer de te chronométrer si tu as une montre chronomètre.
Tu peux noter tes scores et lancer des défis à tes copines et tes copains.**

lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi	samedi	dimanche

NOM :.....
.....

Prénom :.....

**JONGLEUR DE CIRQUE
PROFESSIONNEL**

