

"Les balles"

Jongler avec des balles
activité saine et fortifiante pour le corps et l'esprit !



Jongler...
c'est fascinant!

Dès que l'on jongle, le corps et l'esprit sont constamment stimulés. On accroît ainsi son pouvoir de concentration, on parvient à surmonter le stress et on devient rapidement plus agile. A tous les stades de performances, on oublie, en jonglant, ses soucis. Jongler c'est faire en soi un vide nécessaire par une concentration active.

Jongler est une formation utile pour les plus jeunes (coordination des mouvements, équilibre, concentration). C'est aussi un exercice sain pour les aînés (kinesthésie, gymnastique douce, agilité) et pour tous ceux qui suivent une réhabilitation musculaire ou psychique. C'est idéal pour se relaxer pendant le travail. Jongler est une activité saine, sûre et un passe-temps fantastique pour tous.

On jongle n'importe où ! En plein air, dans une salle de gymnastique, à la maison ou au bureau. On jongle n'importe quand ! Avant une réunion importante, pendant une pause, seul ou avec des partenaires, il suffit de quelques minutes de jonglerie pour se sentir mieux.

Tout le monde peut jongler le matin comme gymnastique, le soir pour se relaxer et pendant la journée dès que l'on ressent le besoin de «décompresser» ou de se reconcentrer.

Jongler stimule l'hémisphère droit de notre cerveau ce qui tend à renforcer l'agilité mentale et la créativité. Chacun peut apprendre à jongler en très peu de temps. Le prestige du cirque fait croire à un exercice difficile alors qu'une bonne méthodologie démontre que jongler est une succession de mouvements simples et facilement contrôlables.

Le principe de la figure de base à 3 balles («la cascade») s'apprend facilement en moins d'une heure !

Il n'est pas nécessaire de faire des figures complexes pour avoir du plaisir à jongler.

1. Vous ne lancez de balle que lorsque la balle précédente est à son point le plus haut.
2. Vous attrapez les balles à l'extérieur de votre corps et les relancez devant vous.
3. Si votre main gauche vous pose des problèmes (ou la droite si vous êtes gaucher) commencez les exercices avec celle-ci.
4. Pensez que vous êtes devant un écran vertical et imaginez que les balles roulent sur celui-ci.
5. L'exercice 4 est la base de la jonglerie ! Répétez-le jusqu'à l'automatisme parfait.

IMPORTANT :
jongler, ce n'est pas seulement rattraper des objets, mais surtout bien les lancer !

Dans la concentration du début de l'apprentissage, on oublie souvent de respirer, et on se crispe. N'oubliez pas vous relaxer en respirant profondément.

Tout
Le
MONDE
peut...
doit...

Y
arriver!!

Continuez les lancers, tout en comptant.

Chaque fois qu'une balle est à son point culminant, vous lancez celle que vous avez dans l'autre main et vous réceptionnez la balle qui descend.



Attrapez



Lancez en comptant 5

Vous remarquerez très vite que vous allez alterner les lancers : gauche - droite - gauche - droite etc.



Attrapez



Lancez en comptant 6

en route vers le
lay-up !!!

Apprendre, c'est dur...
Apprendre, c'est agir...
Apprendre, c'est construire une
procédure...
Apprendre, c'est inventer...
Apprendre, c'est imiter...
Apprendre, c'est stimuler...
Apprendre, c'est activer toutes les
parties de son corps...
Apprendre, c'est aussi transposer...
Apprendre, c'est créer...

JUIN 2003.

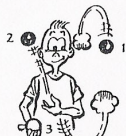
3. BALLES

Bons
essais!

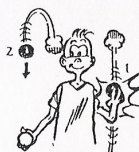
Pour assurer un bon rythme, vous allez compter à haute voix tous les lancers que vous ferez.



Comptez 1 lorsque la 1ère balle quitte la main qui en tient deux.



Lorsque la première balle est au sommet de sa trajectoire, lancez la 2ème en comptant 2.



Attrapez la 1ère balle puis ...



lancez la 3ème balle en comptant 3



Attrapez la 2ème balle puis ...



lancez la 4ème balle en comptant 4 (qui en fait est la première balle lancée)

GUY STASSIN.