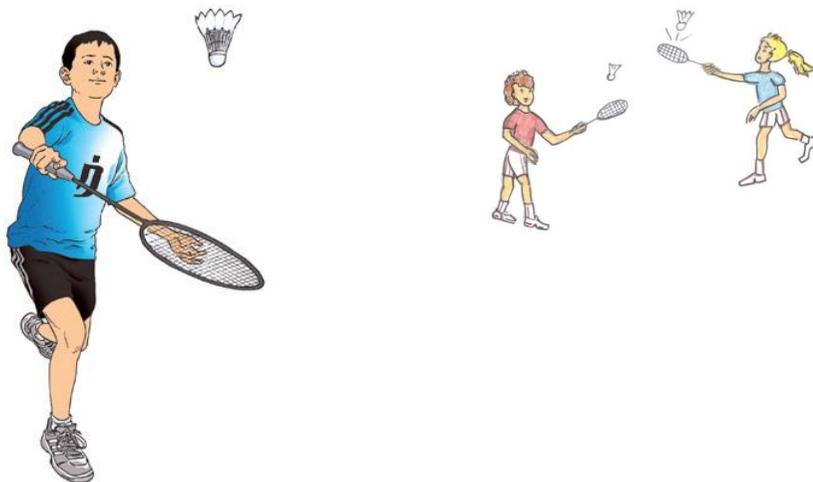


**DISPOSITIF : (schéma)**



**L'organisation du groupe :** tout le groupe fonctionne en autonomie.

**Matériel :**

- 1 raquette et un volant par élève.

**Sécurité :**

- S'espacer pour ne pas se gêner.

**CONSIGNES :**

**aux élèves :**

Vous allez tenter de faire le maximum de jongles.  
Vous devez réaliser au moins jongles consécutives.

**REGULATION**

**Pour faciliter**

- Ballons de baudruche
- Départ : volant posé sur le tamis.
- Raquettes courtes
- Sans raquette : lancer à la main le volant et le rattraper avec la même main.

**Pour complexifier**

- Jongler en revers
- Alternier coup droit/revers
- Varier la hauteur des trajectoires
  - Haute
  - Basse
  - Alternier
- Réaliser un tour sur soi toutes les 3 jongles.
- En déplacement imposé (parcours).
- Changer les positions (debout, à genoux...)

**CE QUI EST A APPRENDRE**

- Se mettre à distance par rapport au volant.
- Apprécier la trajectoire freinée du volant.
- Connaitre les deux prises de raquettes

**CRITERES DE REUSSITE :**

- Réussir au moins 5 jongles consécutives 3 fois sur 5 tentatives.
- Battre son record.