



Intérieur



Extérieur



Petits



Grands



Famille

BUT DU DÉFI

Jongler à une main et réussir le plus grand nombre possible de lancer en 1 minute. Plusieurs essais possibles.

PS-MS-GS : Lancer bien droit à la même hauteur sans perdre la balle ou le foulard.

CP-CE : Lancer en hauteur, bien droit, puis taper dans les mains entre chaque lancer.

CM : Lancer balle ou le foulard, d'une main à l'autre en laissant une belle courbe à la hauteur de la tête.

DISPOSITIF

Tout seul avec une balle ou un foulard.

Ecarter les bras et dos droit.

Placer l'objet choisi au creux de la main, le lancer et le rattraper au creux de la main.

➤ Vidéos :

- enfants de 3 à 5 ans : [1^{ère} partie](#) / [2^{ème} partie](#)
- [enfants de 5 à 8 ans](#)
- [enfants de 8 à 10 ans](#)

MATÉRIEL

- Une ou deux petites balles, ou une ou deux paires de chaussettes en boule

- Un ou deux foulards, ou torchons fins

- vidéos : [fabriquer des balles de jonglage](#)



VARIABLES

- **pour les plus grands** : prendre 2 balles ou foulards dans chaque main, lancer la 1^{ère} à hauteur de la tête en faisant une belle courbe. Dès que la balle ou le foulard a atteint son point le plus haut, lancer l'autre.

- **en famille** :

Refaire chaque niveau et rendre le défi plus difficile pour les adultes : main inhabituelle, tourner autour de soi-même...