



# Bougeotte à la maison

Cycle 1

Cycle 2

Cycle 3



## Défi n°1 de Bougeotte

Peux-tu **lancer** une balle pour jongler ?



Avec ta balle, essaie de réussir les défis

- Assis par terre jambes écartées, pieds qui se touchent faire rouler la balle entre les deux genoux.
- A deux, assis jambes écartés (les pieds touchent les pieds du partenaire : faire rouler la balle dans l'espace entre les jambes, s'envoyer la balle en la faisant rouler.
- Assis ou debout : essayer de faire tenir la balle en équilibre sur une partie du corps (tête, dos de la main, épaule, coude, genou, ventre...).
- Debout, lancer la balle en l'air à deux mains et la rattraper ;
  - lancer la balle à une main et la rattraper de l'autre ;
  - lancer la balle et faire un geste avant de la rattraper : toucher son nez, taper dans les mains...
- Par deux, lancer et rattraper la balle le plus grand nombre de fois possible sans la faire tomber

## Comment faire à la maison ?

Si vous n'avez pas de balle de jonglage à la maison, il est possible d'en fabriquer en remplissant un ballon de baudruche de sable ou de semoule, puis en recouvrant ce ballon avec un deuxième ballon de baudruche dont on a découpé l'embouchure....

Ou encore avec une boule de papier d'aluminium, ou un collant roulé en boule et emballé dans une chaussette.

## La parole à la maîtresse / au maître

Les conseils donnés par les enseignant-e-s à leurs élèves : modalités de mise en œuvre, de restitution si besoin, encouragements, etc.

Source : <https://delecolealamaison.ageem.org/defi-4/>