

## **BALLES DE JONGLERIE**

**Bonjour à tous, aujourd'hui Ester vous propose de réaliser vos balles de jonglerie !**

### **Matériel :**

6 Ballons baudruche taille moyenne/grande (2 pour chaque balle), de quoi remplir les ballons en fonction de ce que vous avez dans vos placards (farine, riz, semoule, couscous, burgul, etc..), de quoi couper, un entonnoir et un petit bâton (l'arrière d'une cuillère en bois peut faire l'affaire). Les enfants, si vous n'avez pas le matériel demandé, vous pouvez utiliser 3 oranges à la place des balles. Il faut juste les manger au plus vite après l'entraînement !



### **Comment réaliser vos balles :**

Prenez votre ballon, insérez l'entonnoir et remplissez-le de graines (ou autre). Remplir le ballon jusqu'au bord. Là, il faut continuer à ajouter les grains et les pousser très délicatement dans le ballon. Autrement, vous pouvez remplir jusqu'au bord le ballon et souffler dans celui-ci pour faire descendre les grains. Répétez cette opération jusqu'à obtenir un ballon d'un diamètre d'environ 7 cm.

Faire un nœud pour fermer le ballon et faisant attention à ne pas laisser d'air dans la boule. Coupez alors la partie proche du nœud du ballon afin de laisser uniquement la boule et son nœud. Prenez un autre ballon et coupez la partie allongée qu'on met en bouche pour le gonfler. Vous pouvez couper un peu plus bas que cette partie, là où le ballon commence à avoir une forme arrondie, comme sur l'image.



Prenez alors votre ballon et couvrez la balle déjà faite avec le deuxième ballon. Faire en sorte de couvrir, avec le ballon, la partie du nœud de la balle afin qu'il ne puisse pas nous déranger lors des futures manipulations.

Une fois terminé, répétez le tout encore deux fois pour réaliser vos trois balles de jonglage.

Faites attention ! Les balles doivent avoir plus au moins la même dimension.

Bon travail !