

Centre alimentation et mouvement

Fabrication d'une balle avec des légumineuses :

1. Prends 3 ballons. Ceux-ci doivent être de taille et de forme égales et doivent être dégonflés. N'utilise pas de ballons à eau, car ils sont trop fins pour ce genre de projet.



2. Choisis les matériaux de remplissage. Pour une balle antistress, balle de jonglage tenant dans la paume de la main, tu auras besoin d'un volume de remplissage de 150 ml environ. Tu peux opter pour plusieurs options (farine, riz, légumineuses, sable,...etc) :

- Ici pour une balle plus souple, nous utiliserons des grains de riz secs, des haricots secs, des pois cassés secs ou du sable fin vendu en magasin de bricolage.
- Exemple : un petit verre 1 dl de riz + ½ verre 1dl de lentilles ou autres légumineuses



3. Souffle légèrement dans le ballon (facultatif). Tu n'as pas besoin d'effectuer cette étape avec tous les ballons, mais cette suggestion est utile si la faible élasticité du ballon t'empêche de le remplir. Souffle dedans jusqu'à ce qu'il atteigne un diamètre de 7.5 à 12.5 cm puis pince l'embout sans le nouer (ou fais plusieurs tours avec l'embout pour que le ballon reste gonflé).



- Il est plus facile de maintenir le ballon fermé avec l'aide d'une pince ou d'un assistant.

4. Insère un entonnoir dans l'embout du ballon. Si tu n'en as pas sous la main, à l'aide d'une cuillère mets d'abord le rembourrage choisi dans une bouteille en plastique puis place l'embout du ballon sur le goulot de la bouteille.



5. Remplis lentement le ballon. Pour une balle tenant dans la paume de ta main, tu dois remplir le ballon avec tout le contenu (riz + légumineuses) du kit. Verse lentement pour éviter de boucher l'embout du ballon.

- Si l'embout est obstrué, débouche-le à l'aide d'un crayon ou du manche d'une cuillère.
- Tu peux aussi souffler dans l'entonnoir ou la bouteille retournée afin que les grains agrandissent le ballon et débouchent l'embout par la même occasion.



6. Laisse échapper autant d'air que possible et noue le ballon en serrant bien le nœud.

- Pour une balle plus rigide et lisse, tu peux aussi scotcher l'embout au lieu de faire un nœud.



7. Coupe l'excédent de caoutchouc. Utilise une paire de ciseaux bien aiguisée pour couper la partie pendante de l'embout. Attention : ne coupe pas trop près du nœud pour qu'il ne se défasse pas.



8. Décoration de ta future balle. Enveloppe le ballon dans deux autres ballons. Cela le rendra un peu plus résistant. Pour cela prends un ballon de couleur différente et découpe son embout en gardant soigneusement les chutes. Applique le deuxième ballon sur le premier pour recouvrir presque entièrement la balle. Fais de même pour le troisième ballon. Tu peux découper des bandelettes dans les chutes pour décorer ta balle ou dans le 4^{ème} ballon.



Bravo!

Ta balle de jonglage est prête: teste ton adresse, malaxe-la pour te détresser ou fais travailler les muscles de ta main.



Bouge à la récré simplement en créant !