

# MANIPULATIONS DE BALLE - VERS LA JONGLERIE à 3 BALLE

Pascal Angué En collaboration avec Fabrice Bruchon

<http://ndmcircus.fr> - <http://1001figuresjonglerie.fr/>

<b>Thème</b>	<b>MANIPULATIONS TECHNIQUES</b>	
<b>Titre</b>	<b>Manipulations découverte 1 balle</b>	
<b>Objectif</b>	Faire prendre conscience des possibilités de manipulation d'un seul objet Assimilation du vocabulaire de base :	
<b>Consignes et organisation :</b> 1 balle par élève. Les élèves explorent des possibilités qu'offre la jonglerie autour du corps. Chacun à tour de rôle montre 1 à 2 lancers différents. On identifie ensuite les différentes familles de lancers et on donne le vocabulaire approprié : Air, Rebond (Actif / Passif), Blocages, Rouler au Sol, Contact, Amorti.  <b>Air:</b> lancers verticaux avec une seule main ou d'une main à l'autre, lancers horizontaux, variation des hauteurs, autour du corps (sous la jambe, derrière le dos, couché)... <b>Rebonds:</b> au sol (Actif : on donne une force à la balle/ Passif : on laisse tomber la balle), au mur, sur le corps, sur le T-shirt (kangourou) <b>Blocages:</b> sous l'aisselle, creux du coude, cou, genoux, <b>Rouler au Sol</b> ou sur plan incliné <b>Contact:</b> rouler sur le corps		
Evolution 1 : <b>Le Miroir</b> (cf dans jeux d'expression) Travail par deux avec une balle chacun, mimer les actions et l'expression du visage du partenaire comme devant un miroir. Changer de meneur. Travail de création 10 à 15 minutes puis jouer devant la classe L'expression du visage est importante pour la crédibilité du numéro.		Evolution 2 : Sur de la musique, l'enseignant ou un élève face à la classe dicte et montre une suite de lancers que tous reproduisent comme une chorégraphie. Intéressant en échauffement.
<b>MANIPULATIONS - EXPRESSION - MISE EN SCENE</b>		
Evolution 3 : <b>MODULE DE MANIPULATION à 1 BALLE</b> (cf dans jeux d'expression) Par 4, 1 balle chacun. Chacun propose un lancer différent. Mettre en scène les 4 lancers enchaîner synchronisés avec une entrée et un final, en fonction du thème proposé (cf fiche de thème) Travail de création 10 à 15 minutes puis jouer devant la classe		Evolution 4 : <b>MODULE DE MANIPULATION à 2 BALLE</b> (cf dans jeux d'expression) Par 4, 2 balles chacun. Chacun propose un lancer différent. Mettre en scène les 4 lancers enchaîner synchronisés avec une entrée et un final, en fonction du thème proposé (cf fiche de thème) Travail de création 10 à 15 minutes puis jouer devant la classe

<b>Thème</b>	<b>MANIPULATIONS - EXPRESSION - MISE EN SCENE</b>	
<b>Titre</b>	<b>LA BALLE VIVANTE</b>	
<b>Objectif</b>	Engager l'élève dans le jeu d'acteur et l'improvisation en relation avec un objet Cet exercice doit faire le lien entre la jonglerie et la notion d'expression qui donne du sens à la mise en scène.	
<u>Consignes et Organisation</u>		<u>C.E. / Critères de réalisation</u>
<p>Je dois réagir et mimer la scène décrite. - 1 balle par élève, posée au sol au départ.</p> <p>L'enseignant commence à raconter une histoire (on se promène, découvre la balle au sol). L'élève doit réagir et manipuler en conséquence On tente de la soulever, mais elle est <b>lourde</b>, pèse 1000 tonnes, impossible de la soulever Progressivement, la balle est moins lourde, elle ne pèse plus que 50 kilos, on lutte pour la soulever, l'amener jusqu'aux épaules... La balle s'allège encore, et devient même plus <b>légère</b> que l'air Elle s'envole, il faut la retenir... Ensuite, on la balle devient <b>incontrôlable</b>, elle tente de se sauver, droite, gauche, au sol, elle rebondit, etc... Enfin, la balle <b>s'immobilise</b> devant le nombril : impossible de la faire bouger, on tente de pousser tirer, appuyer, soulever... alors on peut tourner autour, passer dessous... <b>Personnifier</b> la balle et lui parler : elle est triste, on la console, on la prend dans ses bras, on la caresse, on lui fait un câlin, on lui dit des mots d'amour ..., ... Elle fait un malaise, massage cardiaque, bouche à bouche... Dodo, biberon... - Elle sonne et devient un téléphone... <b>Echange de balle</b> (passing) - électrons qui se collent les uns aux autres</p>		<p>On doit reconnaître l'histoire racontée Jouer seul parmi les autres sans communiquer</p>
Evolution 1 - Chercher d'autre utilisations détournées de la balle	Evolution 2 - Module de manipulation 1 balle chacun	

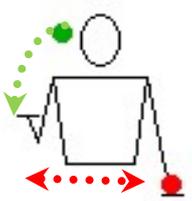
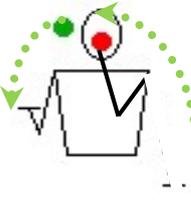
<b>Thème</b>	<b>MANIPULATIONS - MISE EN SCENE - EXPRESSION</b>	
<b>Titre</b>	<b>CREATION D'UN MODULE DE MANIPULATIONS 1 BALLE CHACUN</b>	
<b>Objectif</b>	Engager l'élève dans une coopération avec des partenaires afin de créer un module de manipulation à une balle chacun	
<u>Consignes et Organisation</u>		<u>C.E. / Critères de réalisation</u>
<p>Par 4, 1 balle chacun. Chacun propose un lancer différent. Mettre en scène les 4 lancers enchaîner synchronisés avec une entrée et un final, en fonction du thème proposé (cf fiche de thème) Travail de création 10 à 15 minutes puis jouer devant la classe Peux devenir un élément imposé d'un cadre de composition d'un cycle Arts du cirque. (ex : module pour tous les groupes au départ)</p>		<p>Etre concentré Aucune balle ne tombe par terre Les lancers sont variés, originaux et synchronisés</p>
Evolution 1 Ajouter du son, des déplacements obligatoires	Evolution 2 Avec des sacs plastiques ou un autre engin	
Evolution 2 Avec 2 balles, avec 3 balles		

<b>Thème</b>	<b>MANIPULATIONS TECHNIQUES</b>
<b>Titre</b>	<b>2 balles : Casser la douche</b>
<b>Objectif</b>	Lors d'une 1ère séance, la plupart des élèves annoncent « je sais déjà jongler », et montrent pour toute figure une « douche à 2 balles » (cf. figure 1). Plutôt que de rétorquer « ce n'est pas ça jongler », et enseigner une belle cascade à 3 balles, pourquoi ne pas plutôt répondre : Très bien, tu maîtrises une figure nommée « douche ». Nous allons partir de cette figure, et la triturer dans tous les sens pour en découvrir d'autres. On va « casser la douche »

Consignes et organisation :

2 balles de couleurs différentes par élève.

Toute la classe commence par la douche classique, à 2 balles. Puis l'enseignant ajoute ses consignes, 1 à 1.

<u>Douche alternée</u>	<u>Douche derrière le dos</u>	<u>Le nez rouge</u>	<u>Douche 5111</u>	<u>Douche croisée</u>
 <p>balle rouge toujours lancée en cascade renversée, et balle verte toujours lancée horizontalement</p>	<p>Comme la douche alternée, mais la balle rouge est passée derrière le dos</p>	 <p>Comme la douche alternée, mais la balle rouge est maintenue fixe devant le nez : ce sont les mains qui se déplacent</p>	<p>Comme la douche alternée, mais la balle rouge passe de gauche à droite revient à gauche puis repasse à droite avant que la balle verte n'atterrisse (nécessite de lancer beaucoup plus haut)</p>	<p>- à partir de la « douche alternée » ou du « nez rouge » : passer la main sous la balle rouge et lancer verticalement au lieu de faire une cascade normale</p>

<b>Thème</b>	<b>MANIPULATIONS TECHNIQUES</b>
<b>Titre</b>	<b>2 balles : Jongler en boite</b>
<b>Objectif</b>	Exploiter les trajectoires horizontales et verticales, en vue d'enrichir le répertoire des possibilités de lancers

Consignes et organisation :

2 balles de couleurs différentes par élève.

Commencer avec une seule balle (verte) en main droite.

Lancer vertical Main droite

Lancer vertical, puis taper des mains lorsque que la balle est à son sommet

Prendre la deuxième balle (rouge) dans la main gauche :

Lancer vertical de la balle verte, puis taper des mains (avec la balle rouge toujours tenue en main droite)

Lancer vertical de la balle verte, puis faire passer rapidement la balle rouge de la main gauche à la main droite, puis la rendre à la main gauche avant que la balle verte ne retombe : c'est une demi-boite

Enchaîner la figure en la réalisant une fois de la main droite, puis une fois de la main gauche

Recomposer la demi-boite alternée en imposant à la balle rouge des lancers autour du corps (sous la jambe, derrière le dos...)

<b>Thème</b>	<b>MANIPULATIONS TECHNIQUES</b>
<b>Titre</b>	<b>2 puis 3 balles : Droite Centre Gauche</b>
<b>Objectif</b>	Atteindre une figure à 3 balles offrant un répertoire de lancers et variations infini

Consignes et organisation :

Organisation spatiale type 1ou 4. 3 balles par élève (2 bleues, 1 rouge)

- chaque balle bleue ne changera jamais de main : l'une sera lancée verticalement en main droite, l'autre lancée verticalement en main gauche

- la balle rouge sera à chaque fois lancée en cascade d'une main à l'autre

(démarche complète en 11 étapes et vidéos accessible ici :

[http://mogador.club.fr/jongle/telech/Organigramme\\_Jonglerie/DroiteCentreGauche/Organigramme\\_DCG.pps](http://mogador.club.fr/jongle/telech/Organigramme_Jonglerie/DroiteCentreGauche/Organigramme_DCG.pps)

2 balles : droite-centre-gauche



Etape 1 : départ 2 balles dans la main droite

Lancer la balle bleue verticalement de la main droite

Lorsqu'elle est à son sommet, lancer la balle rouge en cascade vers la main gauche

On récupère la balle bleue de la main droite, et la balle rouge de la main gauche

Retour :

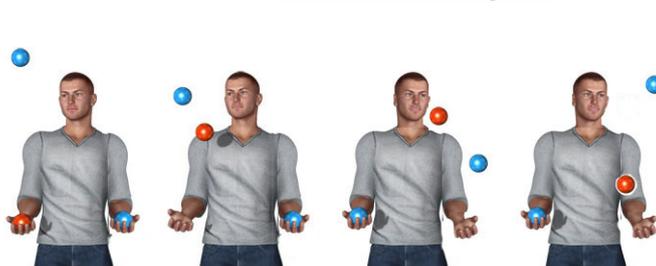
lancer la balle rouge en cascade vers la main droite

Lorsqu'elle est à son sommet, lancer la balle bleue verticalement.

Récupérer la balle rouge puis la bleue, dans la main droite. On se retrouve en position de départ.

Recommencer avec cette fois les 2 balles dans la main gauche

3 balles : droite-centre-gauche



Etape 2 : départ 2 balles dans la main droite, 1 balle dans la main gauche

- Lancer une balle bleue verticalement de la main droite

- Lorsqu'elle est à son sommet, lancer la balle rouge en cascade vers la main gauche

-Lorsqu'elle est à son sommet, lancer la balle bleue verticalement de la main gauche.

- récupérer la balle rouge en main gauche, et la relancer immédiatement en cascade vers la main droite.

Variantes

La figure droite centre gauche peut être déclinée en de nombreuses variantes visuellement très intéressantes :

- lancer les 3 balles en 3 colonnes parfaites droite (bleue), centre (rouge) et gauche (bleue)
- lancer la balle rouge par-dessus les balles bleues en cascade inversée
- profiter du temps mort juste après les lancers verticaux, pour faire une tâche surajoutée avec l'autre main (prendre un chapeau, serrer la main d'un partenaire...)

Astuces

*Favoriser les relations entre les artistes et le public :*

Utiliser des figures de jonglerie qui ne mobilisent que permettent des temps morts. C'est la condition essentielle pour que le jongleur puisse entrer en interaction avec ses partenaires, ou utiliser d'autres objets. Par exemple, la cascade à 3 objets, qui utilise des mouvements alternés droite-gauche sans temps mort, limite les possibilités de relation dans une mise en scène tandis que la figure « droite-centre-gauche » offre des temps morts propices aux actions complémentaires.

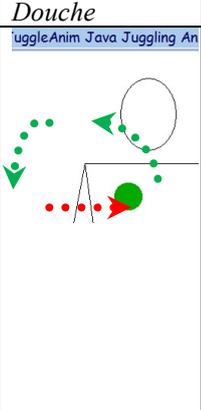
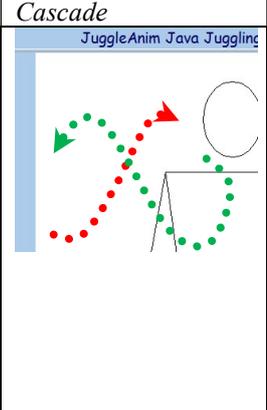
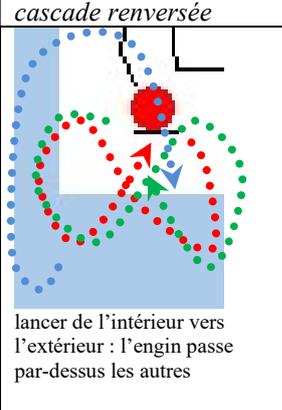
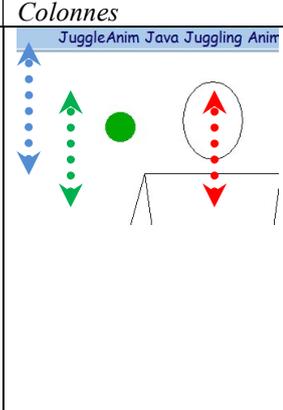
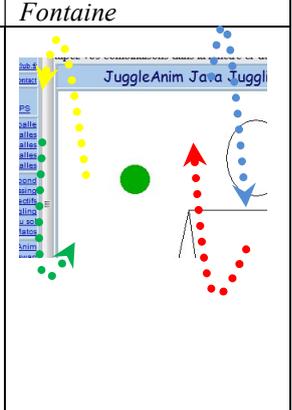
Thème	MANIPULATIONS TECHNIQUES	
Titre	3 balles : figures au sol	
Objectif	<p>Les figures au sol permettent, quel que soit le niveau de l'élève, de pouvoir aborder des figures à 3 objets et être rapidement en réussite.</p> <p>Ces figures ne nécessitent pas de gérer les trajectoires des balles, et peuvent être réalisées très lentement.</p> <p>L'élève peut alors travailler sa motricité « main droite - main gauche » sans être en crise de temps pour réaliser ses actions.</p>	
<p><u>Consignes et organisation :</u>  3 balles par élève, de couleurs différentes  Les élèves sont assis en tailleur</p>		
<p style="text-align: center;"><u>« Pose et Prend »</u></p>  <p>Départ : balle bleue au sol bien centrée devant le nombril, balle jaune en main droite, balle rouge en main gauche  La main gauche va poser la balle rouge à droite de la balle bleue, et ramasse la balle bleue (prononcer à voix haute « je pose, je prends »).  La main droite va alors poser la balle jaune à gauche de la balle rouge, et ramasse la balle rouge (prononcer à voix haute « je pose, je prends »).</p> <p>Enchaîner : je pose de l'autre côté de la balle au sol, je ramasse la balle au sol...</p> <p>Variante 1 : réaliser cette figure de plus en plus vite  Variante 2 : « Je lâche, je prends » : au lieu de poser les balles au sol, on les lâche, depuis une hauteur d'une vingtaine de centimètres.  Cette variante reproduit exactement les mouvements de la cascade rebond à 3 balles (à réaliser si vous possédez des balles rebond)</p>	<p style="text-align: center;"><u>Le petit train</u></p>  <p>Départ : Balles rouges et bleues posées au sol, devant la hanche droite, balle jaune dans la main gauche</p> <p>La main droite fait rouler la balle rouge au sol, en la poussant vers la gauche, puis fait rouler la balle bleue de même.  La main gauche donne la balle jaune à la main droite, puis va ramasser la balle rouge</p> <p>La main droite pose la balle jaune au sol, et la fait rouler vers la gauche  La main gauche récupère la balle bleue, la donne à main droite, qui enchaîne en la faisant rouler au sol</p> <p>Variante 1 : en utilisant un plan légèrement incliné, la figure est facilitée : les balles se mettent à rouler toutes seules, le jongleur n'a qu'à les récupérer en fin de course et les redéposer en haut du plan incliné</p> <p>Variante 2 : le « petit train » peut être effectué également facilement à 4 ou 5 balles</p>	
<p><u>Détournement des figures aériennes</u></p>		
<p>Toutes les figures réalisées d'habitude en lancers aériens (cascade, colonnes...) peuvent être déclinées au sol : 2 possibilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire rouler les balles face à un mur : elles rebondissent au mur (« sommet de la trajectoire ») et reviennent dans les mains (avec des balles rebonds).</li> <li>- Utiliser un plan incliné (tapis de gym, planches...) : les balles roulent sur le plan incliné, puis reviennent dans les mains. En diminuant l'inclinaison du plan, on peut faciliter la réalisation de la figure.</li> </ul> <p>Ce type d'aménagement matériel permet d'aborder très facilement les figures à 4 et 5 balles.</p>		
<p><u>Variantes</u>  Debout face à une massue au sol, la faire rouler sur un côté elle fait le tour des vos pieds, possible avec 2 ou 3 à la suite</p>		

## LES DIFFERENTES FORMES DE MANIPULATIONS

- Air : tous les lancers
- Rebonds : corp, sol, mur, autres (table, chaise,...)
- Rouler : corps, sol
- Contact : consiste à faire rouler une ou plusieurs balles sur son corps
- Flash : lancer toutes les balles et parvenir à toutes les récupérer.
- Routine : série de figures de jonglerie enchaînées
- 

## LES FIGURES CLASSIQUES

Voici quelques figures simples. Pour plus de détails consulter le site de *Fabrice Bruchon*.  
(Explications - Vidéos) <http://1001figuresjonglerie.fr>

<i>Douche</i>	<i>Cascade</i>	<i>cascade renversée</i>	<i>Colonnes</i>	<i>Fontaine</i>
		 <p>lancer de l'intérieur vers l'extérieur : l'engin passe par-dessus les autres</p>		

Voir dans la rubrique Notion de Passing la **CASCADE A 3 BALLE EN DUO** qui met rapidement l'élève en réussite

Pour aller plus loin consulter le site <http://1001figuresjonglerie.fr/>

et

Les fiches Sur <http://ndmcircus.fr>

- CONSEILS TECHNIQUES POUR LA JONGLERIE ET L'EQUILIBRE
- NOTION DE PASSING
- NOTION DE PICKING