

CONSEILS TECHNIQUES POUR LA JONGLERIE ET L'EQUILIBRE

	BALLES	FOULARDS
ATTITUDE	<p>Etre détendu, pieds parallèles, épaules relâchées, les coudes près du corps, les avant-bras formant un angle droit avec le corps, les balles tenues par les doigts.</p> <p>Les balles doivent être lancées dans un plan frontal et non de l'avant vers arrière.</p> <p>Lancer une balle quand la précédente est au sommet de sa trajectoire.</p> <p>La main ne doit pas aller à la rencontre de la balle, attendre sa descente pour la rattraper.</p> <p>Le regard est fixé sur sommets des trajectoires</p> <p>Insister sur la régularité du rythme et de la hauteur des lancers.</p>	<p>Tenir le foulard en son centre, mains orientées vers le bas (patte de chat).</p> <p>L'accompagner le plus haut possible avec le bras et le lâcher avec un mouvement de poignet afin d'augmenter encore la hauteur du lancer.</p> <p>Le rattraper par-dessus en patte de chat l'amortir et le relancer.</p>
UTILISATION DIVERSES ET FIGURES Cf fiches Manipulation	<p>1b. fondamentaux (3 trajectoires + utilisation du corps)</p> <p>2b. « Casser la douche » (fiche 2 (312, 51112, 5111, derrière le dos...))</p> <p>2b. « ½ boîte »</p> <p>2b. fontaine</p> <p>3b. cascade » (prérequis : manchot) ?</p> <p>3b. « D.C.G. »</p> <p>3b. colonnes + vari</p>	<p>cascade inversée (1 lancer / 3 ou chaque lancer)</p> <p>yoyo</p> <p>Colonne 2 foulards d'une main et autre figure de l'autre main.</p> <p>Souffler</p> <p>4 et 5 foulards</p>
REMEDICATIONS ET ASTUCES	<p>Couleurs d'engins différentes, toujours commencer par la même couleur</p> <p>Commencer les figures par la main faible (gauche pour un droitier)</p> <p><i>En cas de difficulté à comprendre une routine :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - se placer derrière le jongleur, placer ses bras autour de lui, lui demander de tenir vos poignets pendant que vous jonglez. - se placer devant le jongleur, pour donner du temps, vous rattrapez les foulards (ou balles) lancés que vous relâchez dès l'envoi du suivant. <p><i>En cas de difficulté de tenue des 3 foulards :</i> Poser les foulards sur une table et démarrer la jonglerie</p> <p><i>Pour mettre en réussite immédiate :</i> penser au jonglage au sol :</p> <ul style="list-style-type: none"> - cf. fiche « Pose et Prend » - toute figure aérienne peut être reproduite sur plan incliné ou contre un mur en faisant rouler les balles au sol (utiliser des balles rebond ou de tennis). - Passing au sol (3 ou 5 balles pour 2)... 	

	MASSUES	ANNEAUX
ATTITUDE	<p>Tenir la massue au milieu du manche. Bien contrôler la rotation d'une massue avant d'ajouter 1 ou 2 engins. Comme pour les balles lancer la massue dès que la précédente est au sommet de sa trajectoire. La lenteur de la rotation au début est un facteur facilitant et rassurant. Avec 3 massues, départ avec deux massues dans une main posées l'une sur l'autre, légèrement décalées. Au choix : prise Européenne : lancer la massue du dessus en premier ou prise Circus : lancer la massue du dessous en premier.</p>	<p>Les anneaux sont tenus pleine main. Lancer plus haut que des balles. Aller chercher l'anneau (contrairement aux balles) pour l'attraper dès sa redescente, l'amortir et le relancer.</p>
UTILISATION DIVERSES ET FIGURES	<p>Roulers au sol (fiche Manipulation « Pose et Prend ») Et debout faire tourner une massues autour de ces pieds Swinging Equilibre sur corps (main, visage)</p>	<p>Passage autour de la tête Rebond au sol Tourner 1(ou 2) anneaux autour d'un doigt Métronome avec 2 anneaux Final : les anneaux tenus dans le dos les envoyer pour qu'ils arrivent sur la tête</p>
REMEDICATIONS ET ASTUCES	<p>Couleurs d'engins différentes, toujours commencer par la même couleur Commencer les figures par la main faible (gauche pour un droitier) <i>En cas de difficulté à comprendre une routine :</i> - se placer derrière le jongleur, placer ses bras autour de lui, lui demander de tenir vos poignets pendant que vous jonglez.</p>	

	BATON DU DIABLE	DIABOLOS
ATTITUDE	<p>Pour débiter, manipuler et effectuer les figures avec les mains sans baguette.</p> <p>Manipuler le bâton avec le bout des baguettes au 2/3 de chaque extrémité.</p> <p>Chercher à amortir l'arrivée du bâton sur la baguette.</p> <p>Penser à garder les baguettes parallèles, les mouvements doivent se faire de bas en haut, et non de gauche à droite.</p>	<p>Pour faire tourner le diabolo et entretenir sa rotation, bien dissocier la baguette active (droite pour droitier) de la baguette passive.</p> <p>Garder les baguettes parallèles entre elles et garder en permanence le diabolo face à soi.</p> <p>Pour gérer l'inclinaison du diabolo : si le diabolo penche vers l'avant, avancer la baguette passive. S'il penche vers l'arrière, reculer la baguette passive.</p> <p>Le lancer se fait en écartant vivement les baguettes sur les côtés et non en les dirigeant vers le haut.</p> <p>Pour rattraper le diabolo, se placer à la verticale de son point de chute, viser l'entraxe avec la baguette active le bras tendu vers le haut, la main gauche étant plus basse.</p>
UTILISATION DIVERSES ET FIGURES	<p>Métronome sans bruit de contact</p> <p>1/2 tour et un tour</p> <p>Départ coup de pied, Hélicoptère, Ventilateur,</p> <p>Métronome sous 1 jambe et dans le dos</p> <p>baguettes chinoises</p> <p>bicyclette</p>	<p>Lancer / rattraper</p> <p>Rebonds successifs</p> <p>Mettre le diabolo sur une baguette</p> <p>Faire tourner le diabolo autour d'1 jambe ou d'1 bras</p> <p>Ascenseur, Soleil</p> <p>Lancer 1 tour</p> <p>Lâchés de baguette</p> <p>lancer rattraper dans le dos</p>
REMEDICATIONS ET ASTUCES	<p>Faire les figures avec les mains sans baguettes</p>	<p>- La qualité du matériel (ficelle + taille diabolo + taille entraxe) est prépondérante. Avec du matériel premier prix, l'élève ne pourra pas exploiter les « double-tours » de ficelle.</p> <p>- évitez les diabolos aux coques trop petites (<100mm)</p>

	ASSIETTES	BOITES A CIGARES
ATTITUDE	<p>La baguette est tenue à son extrémité, et parfaitement verticale, l'index dirigé vers le haut, paume de main vers soi peut faciliter le mouvement.</p> <p>Faire effectuer une rotation de la baguette sur le côté de l'assiette en utilisant uniquement le poignet (pas de mouvement avec l'avant bras).</p> <p>Rechercher une amplitude et une vitesse importante. Pour placer ensuite la baguette au centre de l'assiette, bloquer le poignet.</p>	<p>Tenir les boites par le dessus, en contact côte à côte, bras presque tendus.</p> <p>Fléchir les jambes et pousser vers le haut. Sur cette élévation, au point le plus haut, lâcher une boite pour en attraper une autre, la déplacer et retrouver le contact avec les autres.</p> <p>Bien écarter les coudes pour une meilleure manipulation.</p>
UTILISATION DIVERSES ET FIGURES	<p>Lancer / rattraper (puis en inversant la baguette)</p> <p>Mettre sur le doigt</p> <p>Faire tourner l'assiette par l'intérieur autour du bras et sous une jambe</p> <p>En équilibre sur 1 main,</p> <p>Tenir 2 assiettes dans la même main</p> <p>Tenir 3 assiettes dans 1 main et une 4^e dans l'autre main</p> <p>Equilibre sur visage</p> <p>Faire une roulade arrière en tenant 1 assiette</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Equilibres (2 boites ou plus empilées, tiennent en équilibre au bout d'un doigt) - Boites utilisées en « plateforme », intégrées dans des figures de jonglerie (les balles sont posées ou amorties sur les boites)
REMEDICATIONS ET ASTUCES	<p>L'assiette tourne autour de la baguette : le jongleur utilise son avant bras et non son poignet.</p> <p>1- Tenir son avant bras avec la main gauche (droitier) pour le bloquer et se concentrer sur l'action de son poignet</p> <p>2- Faire tenir l'assiette à un camarade, le jongleur tourne sa baguette en touchant le bord.</p>	<p>La fluidité des figures dépend de la fluidité des gestes de tout le corps : exploiter au maximum la flexion des genoux pour rattraper les boites près du sol.</p>

	EQUILIBRE SUR LE FIL	EQUILIBRE SUR LA BOULE
MONTER	<ul style="list-style-type: none"> - Debout sur la plateforme, se redresser, placer ses bras pour s'équilibrer et s'engager. - Poser le pied à plat dans l'axe du fil pour les pas glissés ou légèrement en canard pour les déplacements plus rapides. - bien ressentir la présence du fil sous le pied avant de transférer son poids de corps en avant sur la jambe. 	<ul style="list-style-type: none"> - à 4 pattes puis debout - appuis 2 mains + 1 pied - appuis 2 mains et sauter 2 pieds - Avec élan pose pied par pied - Avec élan pose des 2 pieds
DESCENTE	<ul style="list-style-type: none"> - Le fil n'est pas haut et il est stable. Donc contrairement à la boule on peut lutter jusqu'au bout contre le déséquilibre pour échapper en effectuant une chute contrôlée au sol sur le côté. - En fin de traversée, éviter un grand dernier pas susceptible de provoquer une glissade sur la plateforme et une chute non contrôlée. - se stabiliser sur la plateforme et descendre en sautant. 	<p>Apprendre rapidement les descentes en avant et en arrière. Ne pas chercher à rester à tout prix sur la boule au risque de provoquer une chute incontrôlée. Dès que le déséquilibre est important arrêter les piétinements et échapper volontairement en utilisant le roulement de la boule qui vous entraîne diminuant ainsi la hauteur de chute. Lors des descentes arrières mettre les mains sur la boule pour éviter que la tête ne touche la boule. Pour les descentes avant les fesses peuvent taper la boule si vous êtes penché en arrière.</p>
TENIR EN EQUILIBRE	<ul style="list-style-type: none"> - Se redresser, fixer le haut du ceps et le bassin, se grandir comme si un fil de marionnette nous tirait vers le haut, se relâcher, bien respirer et se concentrer. - Regarder un point vers l'avant, pas le fil. - Tenir les bras au dessus de la ligne des épaules. - Se rééquilibrer d'abord en utilisant les bras puis la jambe libre puis fléchir la jambe en appui (éviter de se rééquilibrer avec les deux pieds sur le fil en penchant les épaules) 	<p>Recherche d'équilibre à quatre pattes, à genoux, allongé et debout Les appuis sont légèrement écartés, Piétiner en levant les pieds alternativement, très rapidement d'un appui sur l'autre Ne pas chercher à rester immobile Se redresser Regarder devant soi Pour avancer : piétiner en poussant sur la plante des pieds vers l'arrière Pour reculer : piétiner en poussant sur la plante des pieds vers l'avant</p>
SECURITE PARADE ET AMENAGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer idéalement en chaussons en peau de pêche ou en chaussures avec des semelles fines. - Tapis sous le fil de 3 à 4 cm. - Un pareur présent de chaque côté du fil avec la main en l'air - L'équilibriste utilise leurs mains pour se rééquilibrer si besoin. En cas de déséquilibre sauter sur le côté - Attention que le pied ne glisse sur le côté du fil provoquant une éraflure sur le tibia, toujours s'assurer que le pied est bien posé sur le fil. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer idéalement en chaussons (semelle plastique) ou pieds nus ou en chaussures. - les pareurs tiennent la main et le bassin. - Travailler dès le début les montées et descentes volontaires <p><u>Aménagement chronologique</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Sur tapis, boule bloquée (entre 3 tapis croisés, pneu, anneaux) avec 2 pareurs 2- Boule dans un espace plus grand (3 tapis écarté) 3- Déplacement sur un rail entre 2 tapis espacés. 4- Sur tapis 5- Sans tapis (selon le sol) 6- Sans pareur
UTILISATION DIVERSES ET FIGURES	<p>Travailler différentes marches, sauts, course, demi-tours, descente d'un genou, s'asseoir, associer des éléments de jonglerie en équilibre sur un pied, des passages dans des cerceaux de GRS, des cordes à sauter.</p>	<p>Parcours varié, associer des éléments de jonglerie, des passages dans des cerceaux de GRS, des cordes à sauter,</p>
REMIATION S ET ASTUCES	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler les pas au sol sur une ligne. - Prendre son temps, ne pas se précipiter, pour traverser, rechercher à chaque pas la bonne position d'équilibre. - Rechercher son équilibre sur une seule jambe légèrement fléchie. C'est une position de référence qu'il faut rechercher dès que l'on se retrouve en déséquilibre trop important. Elle permet de se rétablir plus facilement. - Ne jamais rechercher son équilibre sur deux appuis. - Ne pas improviser : décider des actions à réaliser avant de s'engager sur le fil. - Surélever un côté du fil de 40 cm sur un plinth, permet de ressentir davantage son poids du corps sur le câble. L'équilibre en est facilité. - Les demi-tours se font d'un seul bloc en gardant les bras bien positionnés. - Pour descendre un genou jambe arrière sur le fil, descendre en glissant le pied avant. 	
FIL HAUT AVEC CHEVALET	<p>(1m80) Avec tapis de réception de 40 cm) Apprendre d'abord à échapper. Il faut bien s'orienter pour sauter. Ne pas sauter trop loin en dehors des tapis, ou trop près afin d'éviter toutes éraflures sur le visage. Parade possible avec un manche à balai.</p>	

	ROLA-BOLA / Rouleau américain	MONOCYCLE
MONTER	<p>Planche oblique en appui au sol et sur le rouleau : poser le premier pied sur la partie au sol</p> <p>Planche en équilibre sur le rouleau : un pied et une main sur la planche</p> <p>Planche en équilibre sur le rouleau tenue à deux mains et sauter</p>	<p>Placer la selle entre les jambes</p> <p>Mettre le pied sur la pédale se trouvant en bas et en arrière puis la seconde sur la pédale du haut</p> <p>Mettre les pédales à l'horizontale pour partir</p>
DESCENTE	<ul style="list-style-type: none"> - Reposer la planche oblique en appui sur le sol - Sauter en arrière en pausant les mains sur la planche pour éviter sa chute. 	<p>Prendre l'habitude de ne pas laisser tomber le monocycle au sol, le retenir si possible par la selle.</p>
TENIR EN EQUILIBRE	<p>Les appuis sont répartis équitablement de chaque côté de la planche (sur les marques)</p> <p>Redresser le haut du corps</p> <p>Les jambes sont légèrement fléchies</p> <p>Osciller sans à-coups de droite à gauche</p> <p>Ne pas chercher à rester immobile</p>	<p>Se tenir droit et prendre bien appui sur la selle et pas sur les pédales.</p> <p>S'équilibrer avec les bras en balancier</p> <p>Se déséquilibrer vers l'avant et pédaler de manière régulière avec détermination.</p> <p><u>Tourner</u> : creuser la hanche du côté où l'on veut tourner pour faire incliner le monocycle.</p> <p><u>Sur Place</u> : mettre les pédales verticales, le pied du bas faisant frein au mouvement régulier d'aller retour provoqué par le pied du haut</p>
SECURITE PARADE ET AMENAGEMENT	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer en chaussures - Les pareurs placent leurs mains de chaque côté du bassin, sans tenir et le repousser vers le centre dès que le bassin part trop sur les côtés) - l'espace latéral doit être dégagé (en cas de chute, la planche peut être éjectée à plusieurs mètres sur le côté) <p><u>Aménagement chronologique</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Sur un tapis, face à un mur (ou espalier) pour se tenir, avec une parade 2- Sur un tapis, face à un mur avec une parade 3- face à un mur avec une parade 4- Sur le sol entre deux tapis, avec une parade 5-enfin sans parade 	<ul style="list-style-type: none"> - Pratiquer en chaussures - Le pareur tient la selle et le bras <p><u>Aménagement chronologique</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1- le long d'un mur avec un pareur 2- Avec deux pareurs 3- Avec un pareur 4-Derrière un caddie 5-Se tenir à deux (ou à trois...) en monocycle pour avancer <p>Sur place : travail de l'oscillation Entre de bloc en appui avec les mains</p>
UTILISATION DIVERSES ET FIGURES	<p>Associer des éléments de jonglerie, des passages dans des cerceaux de GRS</p> <p>Surélever sur des blocs en bois</p> <p>Surélever avec une planche sur des rouleaux verticaux</p> <p>Pieds en long (Egyptienne) - Pieds au centre et Accroupie</p>	<p>Parcours varié avec des plots, sur place, rebonds sur place, obstacles, escalier, tremplin, figures à plusieurs, jonglerie</p>

