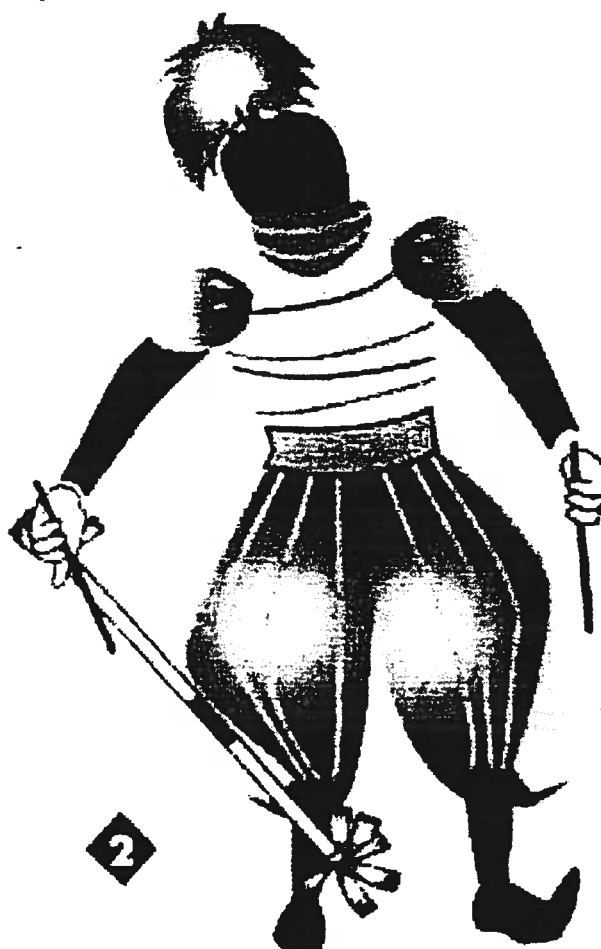




DANS LE DOS -- BEHIND YOUR BACK





GRANDE FLEUR — BIG FLOWER





LES HÉLICES SPINS

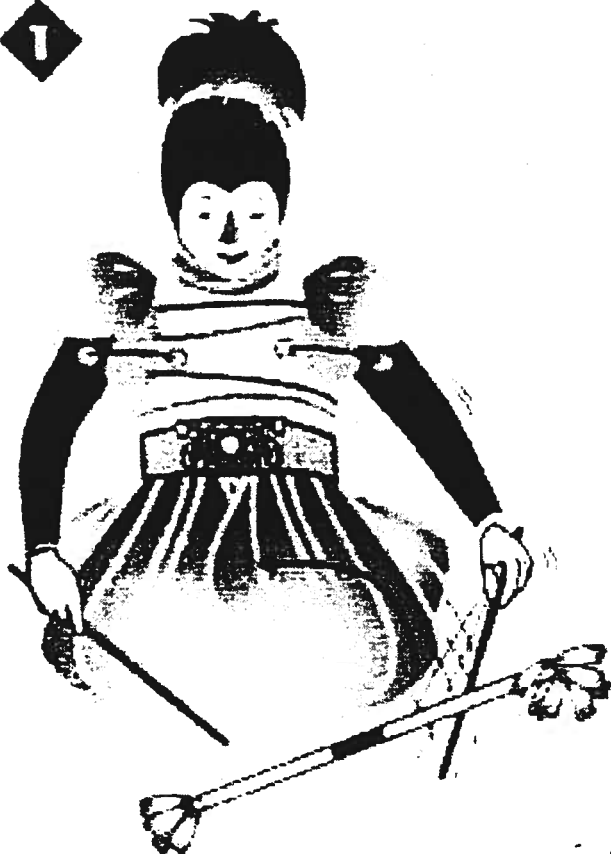
1





L'HÉLICOPTÈRE — THE HELICOPTER

1



2

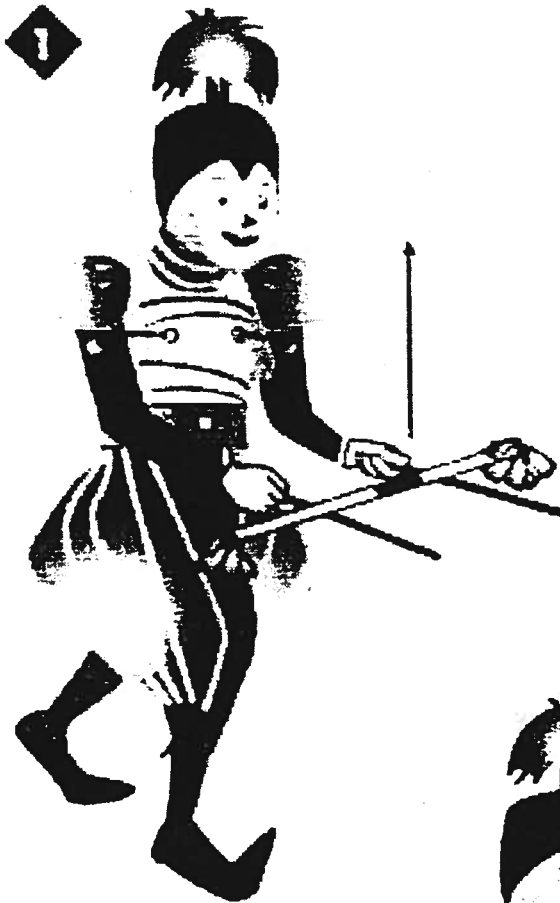


3





LÂCHER, ATTRAPER EN AVANT FRONT-CATCH WAND RELEASE

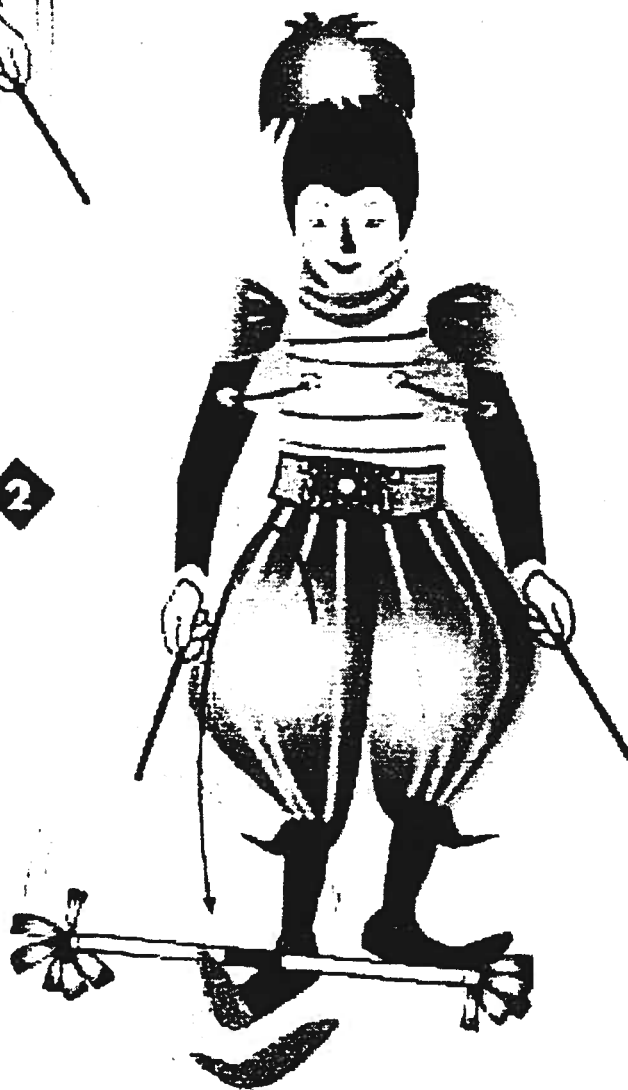




LE PIED — FOOT CATCH

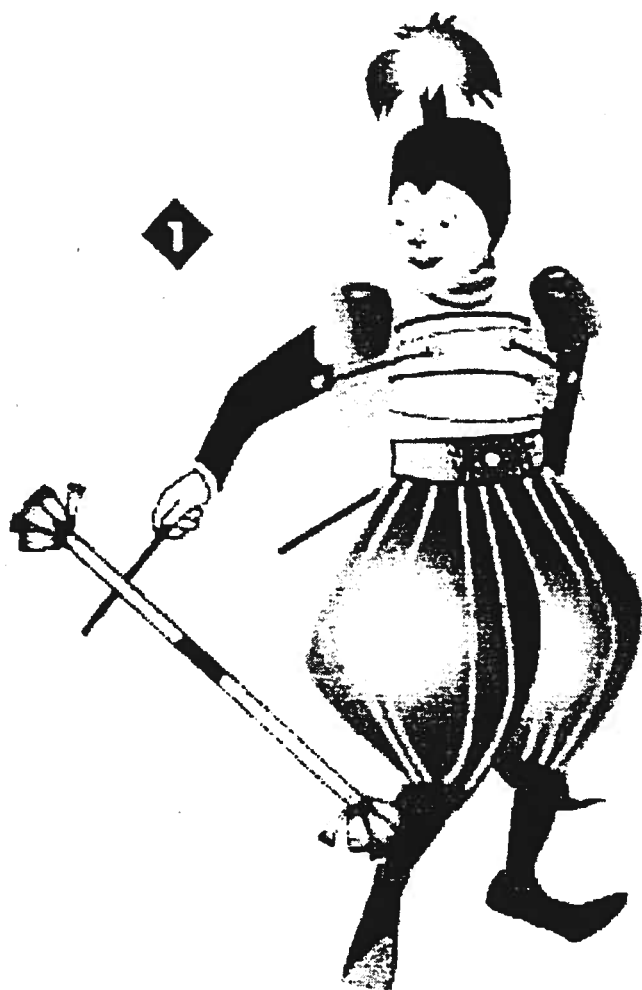


2





TAC-TAC DANS LE DOS TAC-TAC AROUND THE BACK





TIC-TAC TIC-TAC

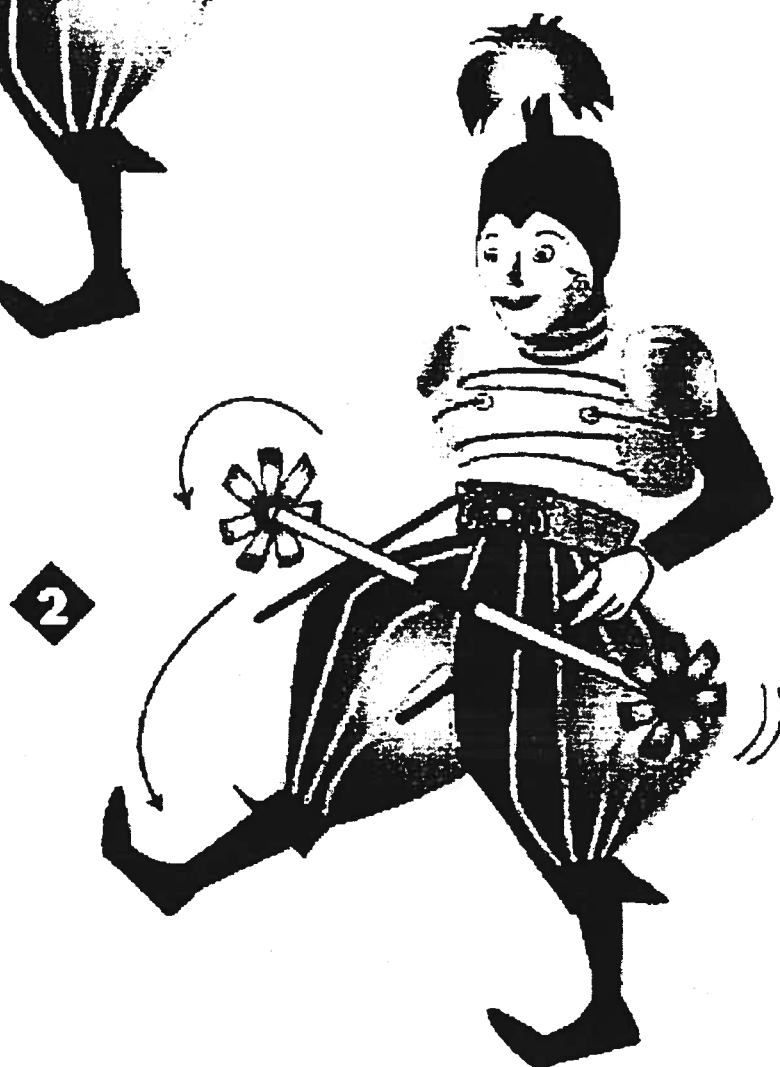
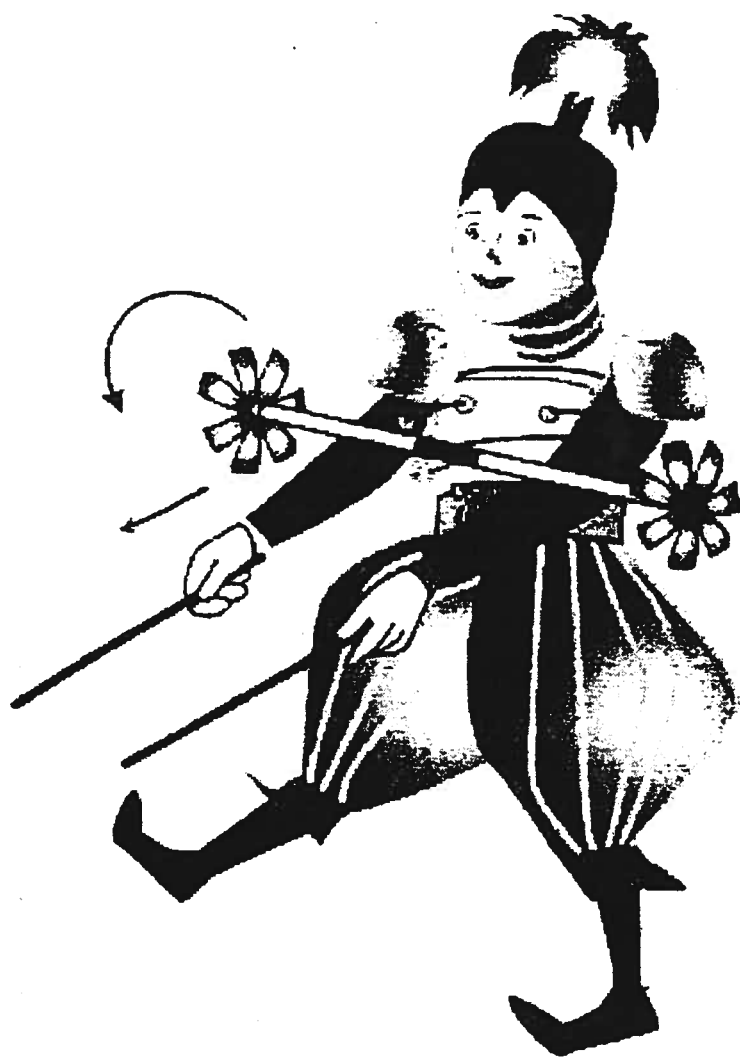
1



2

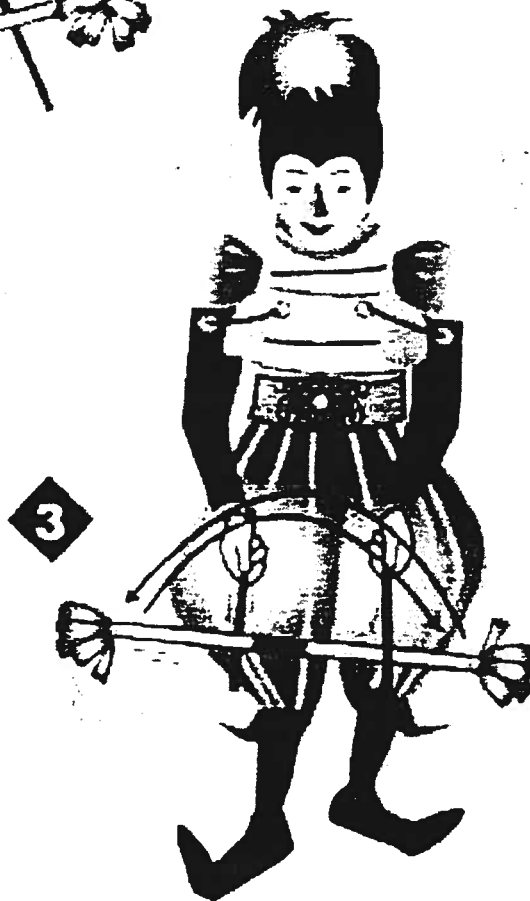
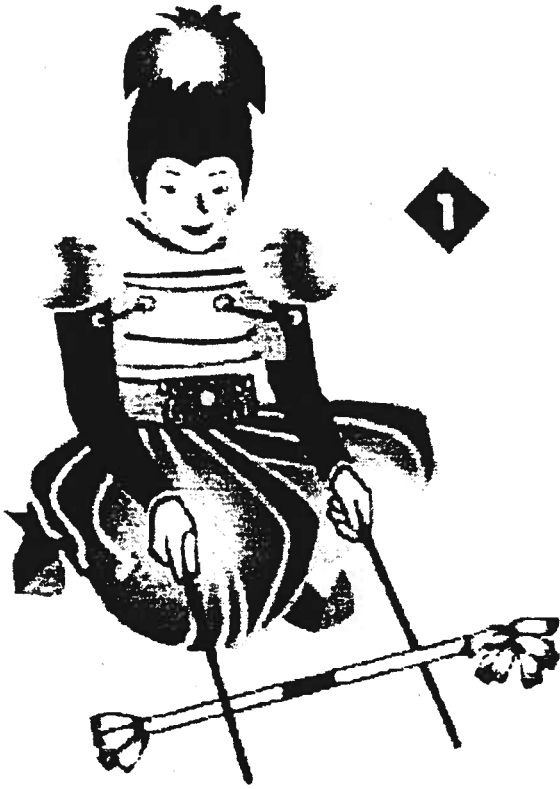


SUPER GRANDE FLEUR — MEGA FLOWER



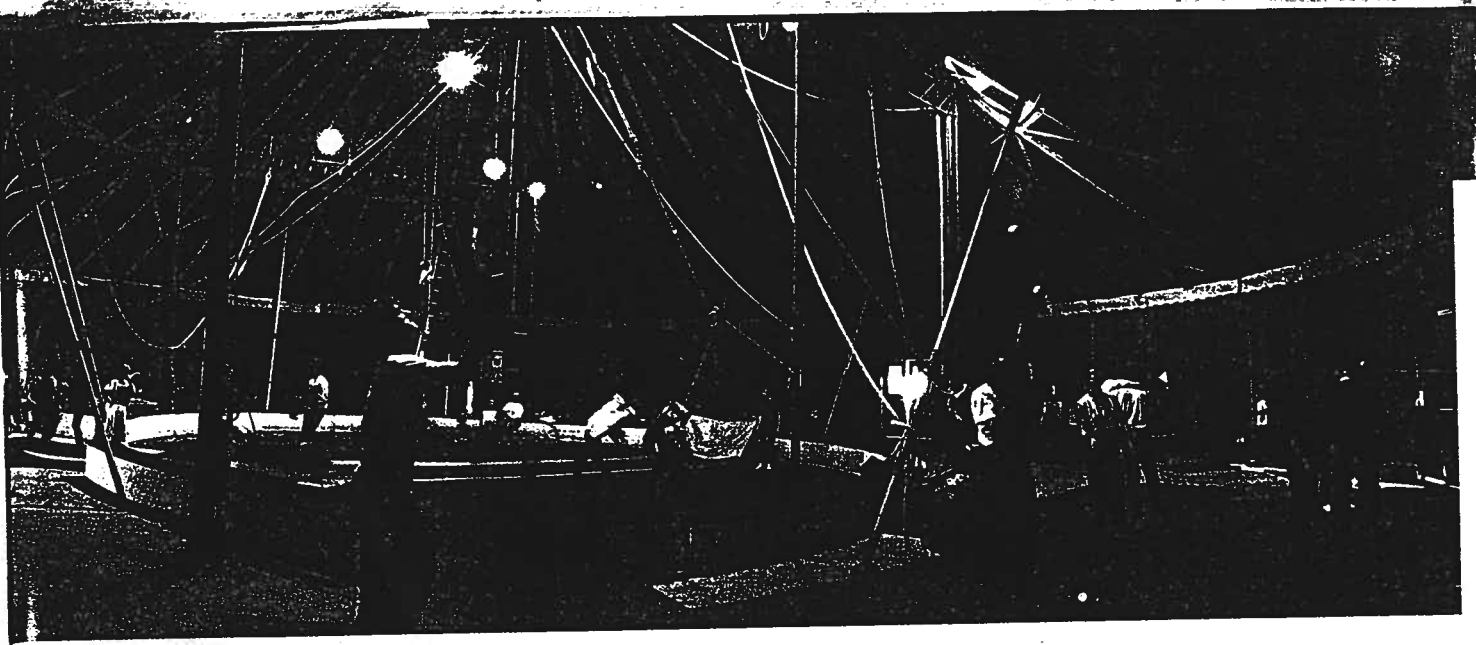


TAC-TAC — TAC-TAC



BÂTONS DU DIABLE

1. Essayez de tenir le bâton horizontal entre les baguettes.
2. Faire osciller le bâton entre les 2 baguettes de gauche à droite.
3. Continuer ce mouvement en essayant de soutenir le bâton dans les airs sans toucher au sol.



Saut de bâton

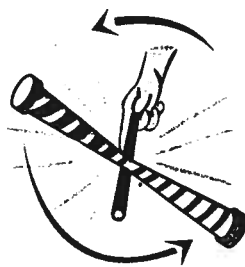
★ Prends une baguette dans chaque main et fais sauter le bâton en l'air. Réceptionne-le sur tes deux baguettes et renvoie-le. Tu peux compliquer la figure en donnant au bâton voltigeur toutes sortes de mouvements.



L'hélice

★ Place ton bâton voltigeur sur tes deux baguettes, puis fais-le tourner comme une hélice autour d'une seule baguette.

Pour cela, il faut placer ta baguette au milieu du bâton voltigeur et exécuter très rapidement des mouvements, comme si tu battais des œufs en omelette.



Quand tu maîtriseras bien cette technique, tu pourras aussi faire rouler le bâton sur la nuque, sur les épaules ou sur les jambes. Et si tu deviens un as, tu pourras peut-être manipuler deux, voire trois bâtons avec tes deux baguettes ! Mais cela, c'est vraiment difficile, car chaque main doit travailler de façon indépendante.

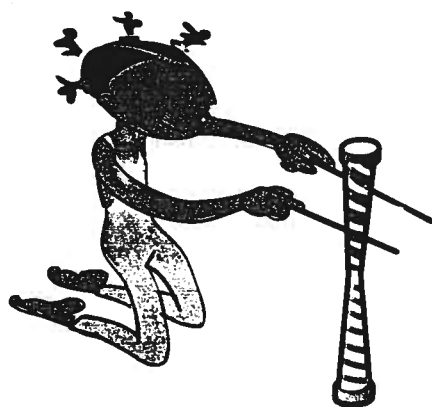


Le bâton du diable

Au cirque, on appelle bâton du diable un bâton que l'on fait évoluer entre deux baguettes. Celui que tu utiliseras à l'école de cirque sera en bois et en carton. Mais il en existe aussi en métal.

Pour débiter, tu peux essayer de mettre ton bâton en équilibre à la verticale sur un doigt, puis sur une baguette.

Figure de base



★ Installe-toi à genoux, le dos bien droit. Prends les baguettes en main et maintiens-les parallèles. Attention à ne pas les tenir par l'extrémité. Il vaut mieux placer tes doigts 4 à 5 centimètres à l'avant. Le bâton est posé sur le sol, vertical, entre les deux baguettes.

Fais-le osciller de droite à gauche, comme dans un mouvement d'essuie-glace. Prends ton temps, répète l'exercice. Puis commence à accélérer doucement le mouvement et à monter le bâton en l'air. Pour conserver un mouvement régulier, tape toujours le bâton à la moitié de sa partie supérieure.

Sau

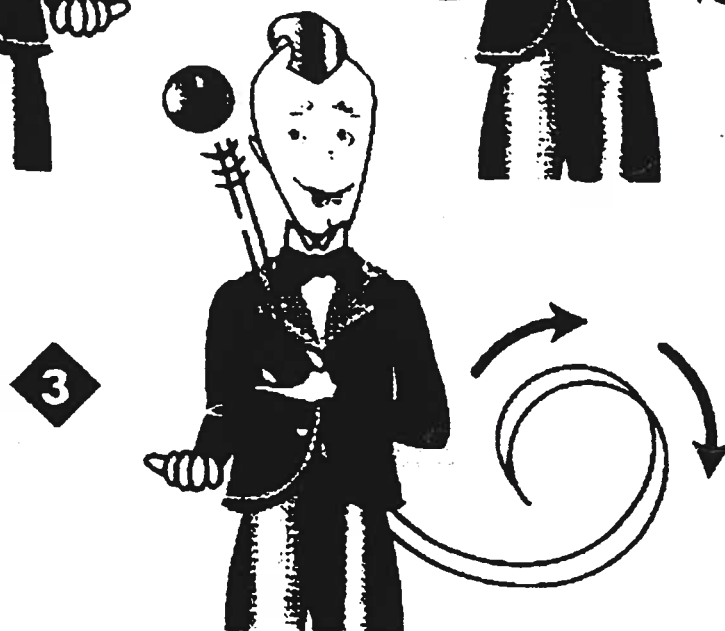
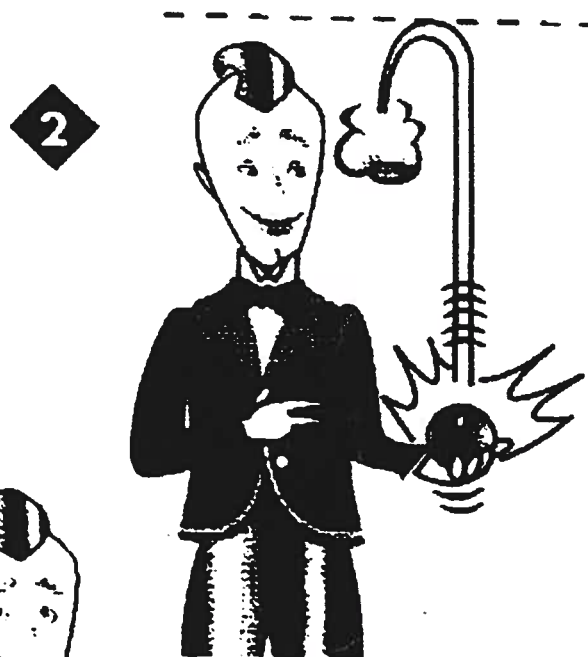
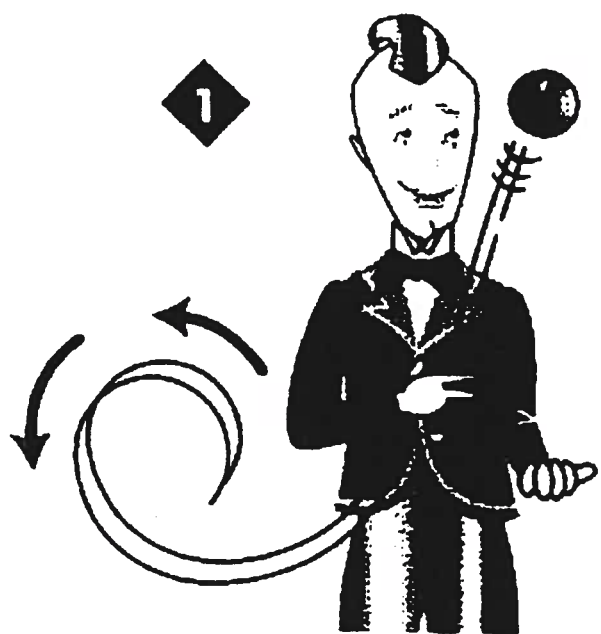
★ F
en l'
Tu p
tout

L'h

★ I
toui

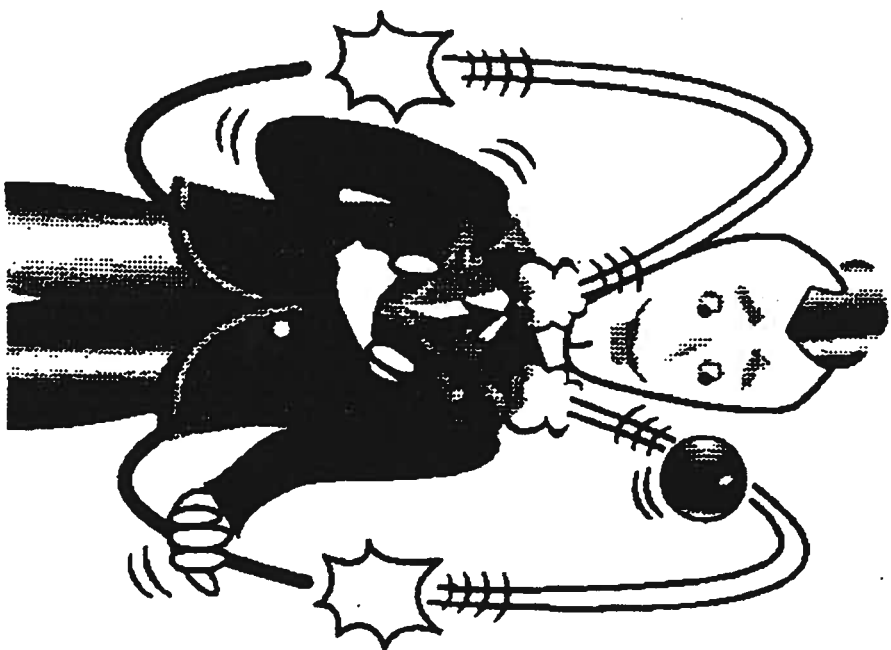
UNE BALLE — ONE BALL

EXERCICE 1 FAIRE PASSER UNE BALLE D'UNE MAIN À L'AUTRE...
C'EST DÉJÀ DE LA JONGLERIE !





EXERCICE 2 DESSIN DU LANCER



Réception de la balle



Trajectoire de la balle



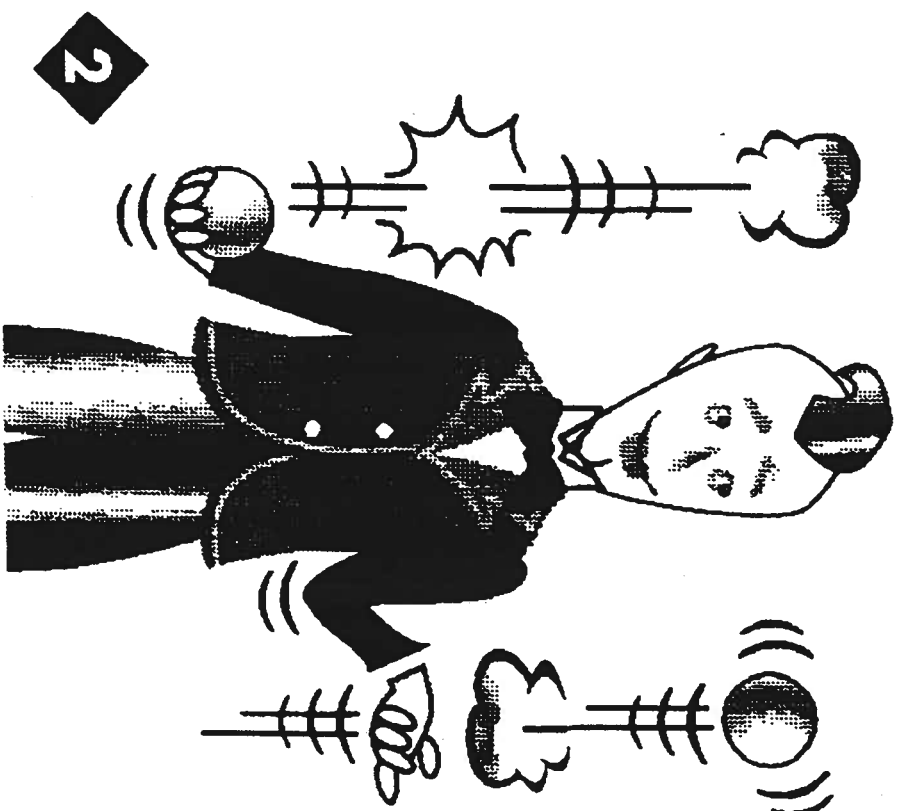
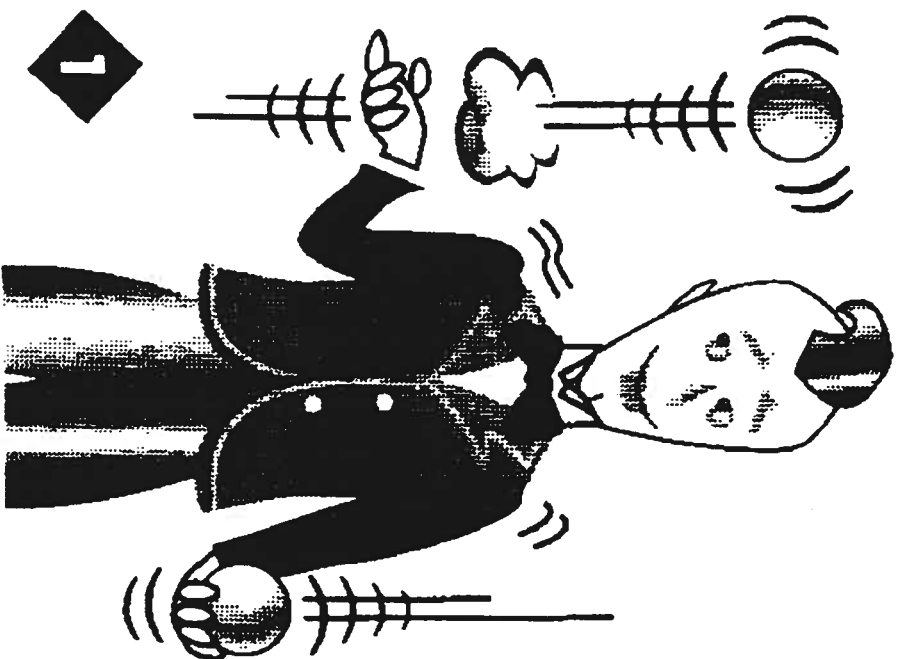
Mouvements des mains



DEUX BALLES

Prenez **DEUX BALLES** (si possible de couleurs différentes pour faciliter la vision des mouvements).

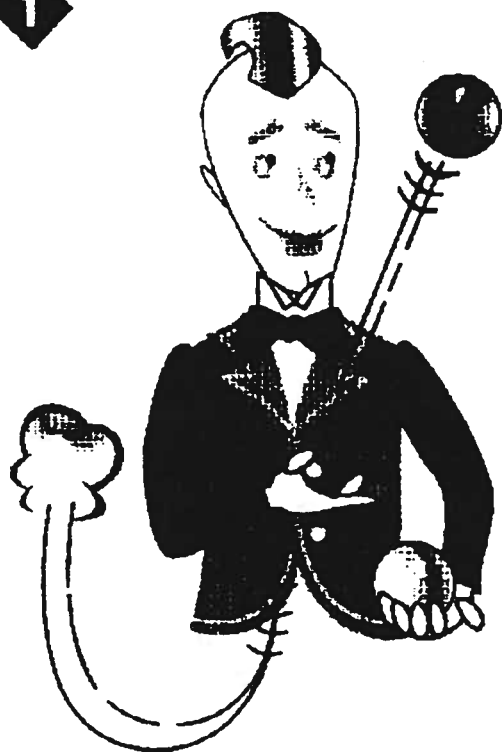
EXERCICE 3 LE RYTHME



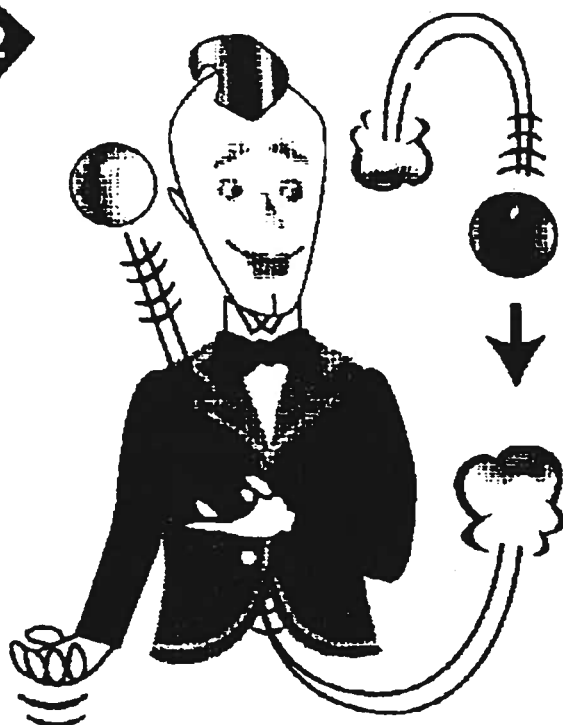


EXERCICE 4 JONGLER À DEUX BALLES

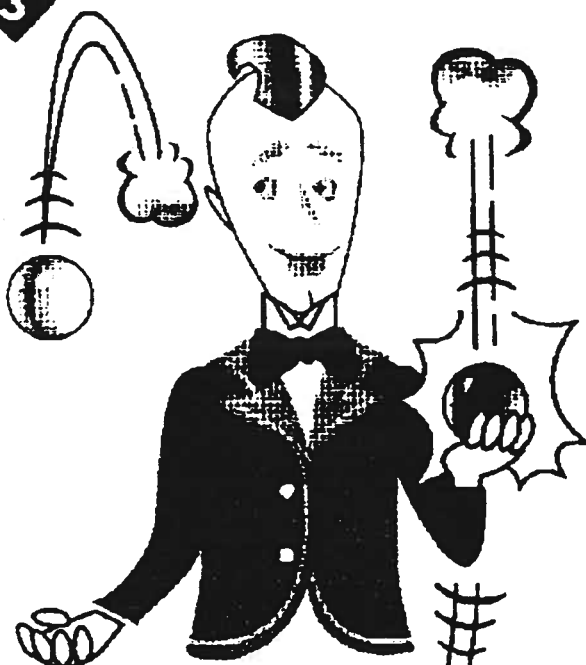
1



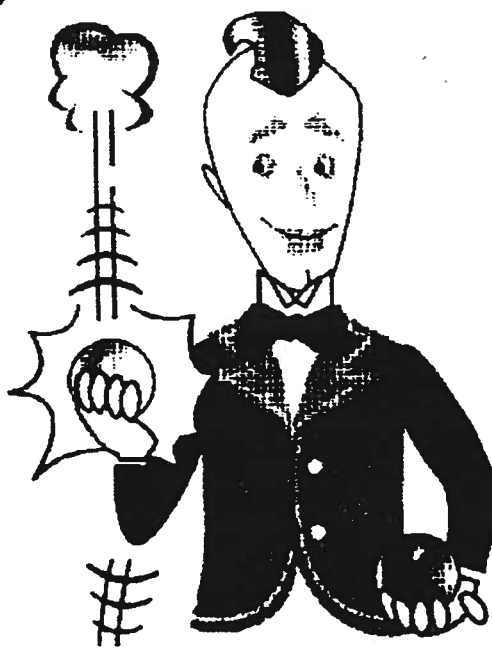
2



3

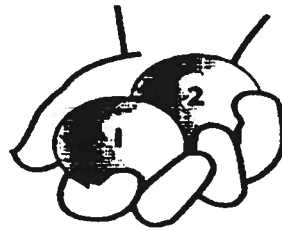


4



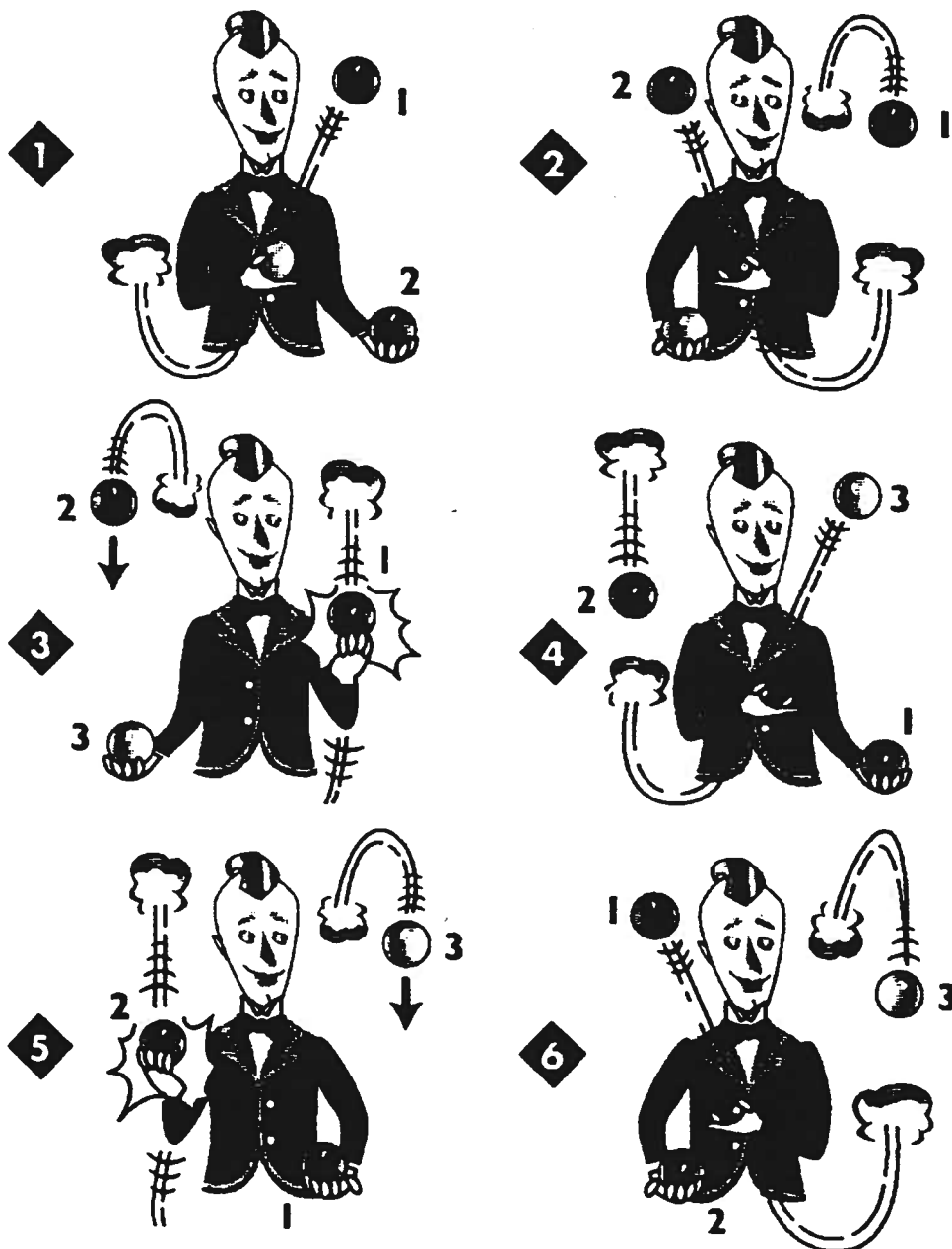
EXERCICE 5 LA 3^e BALLE ARRIVE !

Prenez-la dans la main de votre choix. Elle sera derrière celle que vous lancez en premier.



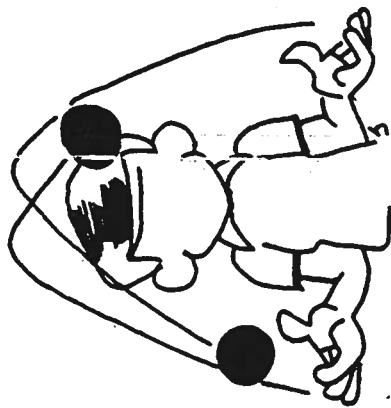
LA CASCADE

Pour assurer un bon rythme, vous allez compter à haute voix tous les lancers que vous ferez.



No: 1 Titre Le X

Tâche: Une balle dans chaque main, lancer les balles l'une après l'autre en X et les attraper.
Hauteur des lancers: 30 cm.



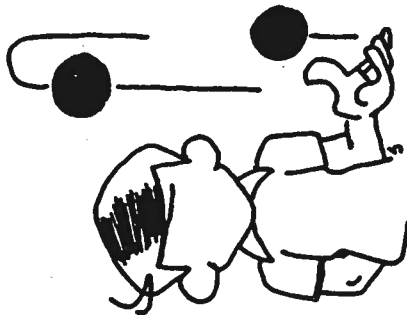
Mode d'organisation:
en rangée dans la partie avant
et centrale du gymnase

xxxxxx
xxxxxx

Performance-test: réussir six descriptions
consécutives contrôlées.

No: 2 Titre Le thermomètre

Tâche: Deux balles dans une main, lancer-attraper alternatif sans arrêt. Lancer la seconde balle lorsque la première est au maximum de sa hauteur.
Position des balles: l'une à côté de l'autre.
Hauteur des lancers: 1 m.



Mode d'organisation:
en rangée dans la partie arrière
et centrale du gymnase

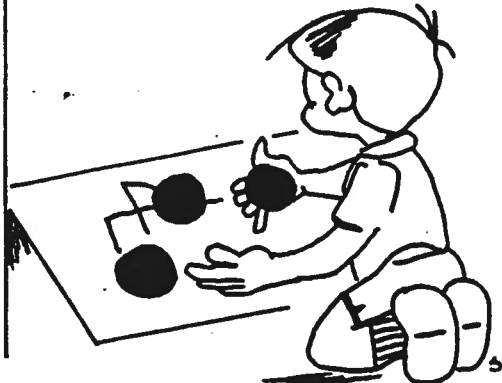
xxxxxx
xxxxxx

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées avec chacune des mains.

No: 3 Titre La machine à boules

Matériel: 2 bancs suédois, 8 plans carrés de 1m X 1m appuyés sur les bancs.

Tâche: À genoux devant le plan incliné, 2 balles dans la main dominante, une dans l'autre. Faire rouler les balles sur le plan en décrivant des X. Commencer avec la main dominante.



Mode d'organisation:
en rangée à l'extrémité
droite du gymnase



Performance-test: réussir quatre descriptions consécutives contrôlées.

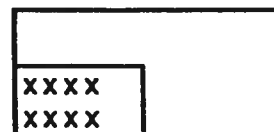
No: 4 Titre La réussite

Tâche: Deux balles dans la main dominante, une balle dans l'autre main, lancer les balles en décrivant des X dans l'espace. Commencer avec la main dominante.

Hauteur des lancers: 50 cm à 1 m.



Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
avant-gauche du gymnase



Test Intermédiaire: exécuter quatre descriptions consécutives contrôlées.

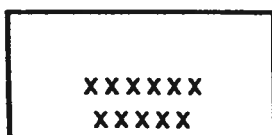
No: 1A Titre Le débutant

Tâche: Une balle dans chaque main, lancer la première balle, lancer la deuxième balle en attrapant la première et ainsi de suite.

Hauteur des lancers: 50 cm.



Mode d'organisation:
en rangée dans la partie
avant-centre du gymnase



Performance-test: réussir 12 lancers-attrapés consécutifs coordonnés.

No: 2A Titre Le thermomètre adapté

Tâche: Même tâche qu'à l'exercice no. 2 mais en utilisant des sacs de fèves, des anneaux de caoutchouc ou des foulards à la place des balles.



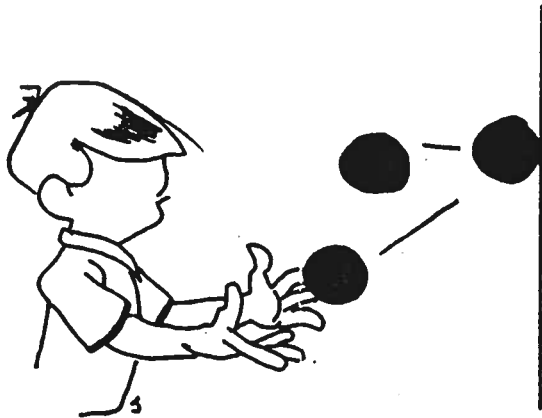
Mode d'organisation:
en rangée dans la partie
arrière-centre du gymnase



Performance-test: réussir cinq descriptions consécutives contrôlées.

No: 5 Titre Le voisin d'à côté

Tâche: Jongler avec trois balles en les faisant rebondir sur un mur. Distance du mur: 1 m.



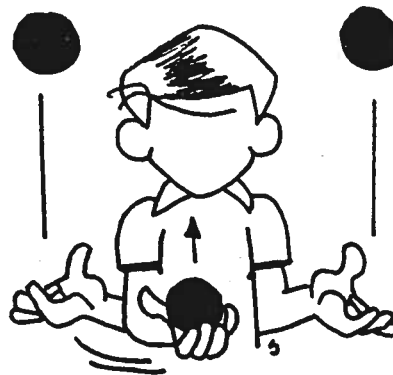
Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

No: 6 Titre Les ascenseurs

Tâche: Jongler avec trois balles. Lancer deux balles en même temps (main gauche et droite). Lorsque ces balles sont au maximum de leur hauteur, lancer l'autre balle entre les deux. Hauteur des lancers: 50 cm à 1 m.



Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq description
consécutives contrôlées.

No: 7 Titre La paresse

Tâche: Jongler avec trois balles en position assise, jambes légèrement fléchies et écartées.



Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

No: 8 Titre Les cent pas

Tâche: Jongler avec trois balles en marchant, en reculant, en courant.



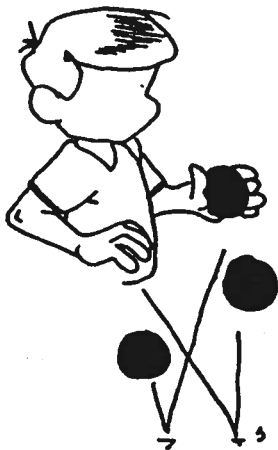
Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

No: 9 Titre Le voisin d'en haut

Tâche: Jongler avec trois balles en les faisant rebondir sur sol.



Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

No: 10 Titre Le chat

Tâche: Jongler avec trois balles en plaçant toujours les paumes des mains vers le sol.



Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

No: 11 Titre Le chasseur de mouches

Tâche: Jongler avec trois balles en plaçant ses mains au-dessus de son front.



Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

No: 12 Titre L'insomniaque

Tâche: Jongler avec trois balles en position couchée sur le dos.



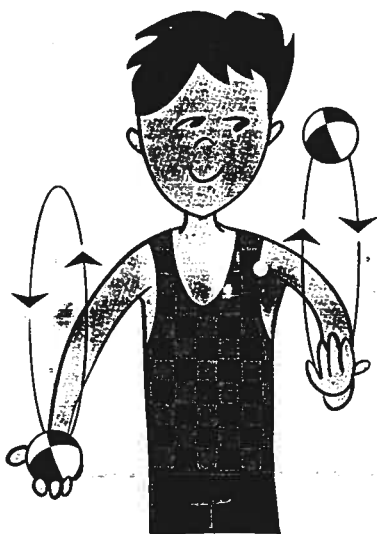
Mode d'organisation:
en dispersion dans le 1/4
arrière-gauche du gymnase

XXXX
XXXX

Performance-test: réussir cinq descriptions
consécutives contrôlées.

Le lancer

Pour jongler, il faut d'abord apprendre à bien lancer les objets. Foulards, balles, chapeaux... Le geste du lancer reste toujours le même. Il faut surtout que tu te sentes à l'aise, très décontracté, les pieds bien campés sur le sol, les mains à la hauteur du nombril.



★ Lance ta balle de la main droite (si tu es droitier) à hauteur de ton front, et rattrape-la, paume ouverte, dans la même main. Essaie de la rattraper sans trop bouger le bras. Répète cet exercice une dizaine de fois en t'efforçant de toujours lancer la balle à la même hauteur.

★ Recommence cet exercice en utilisant cette fois la main gauche. Répète une dizaine de fois cet exercice.



Petite astuce

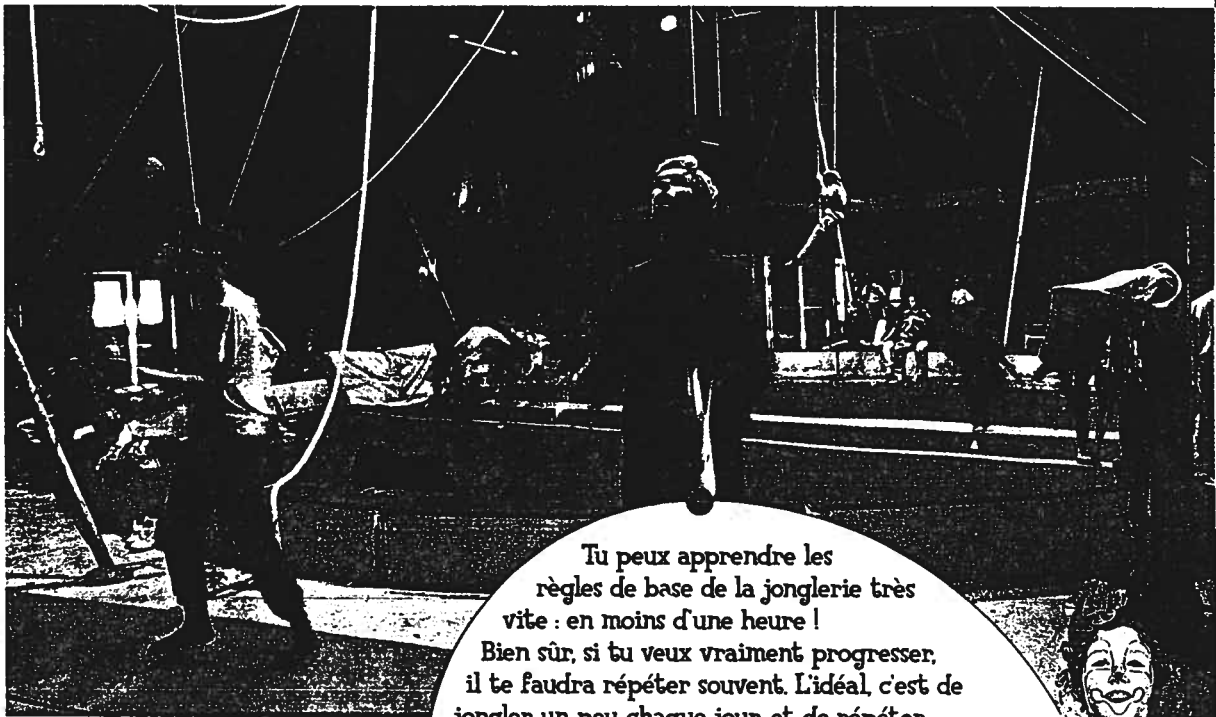
Pour commencer, essaie de jongler à l'intérieur d'un cerceau posé au sol sans sortir du cercle.

Le lion qui saute

Tu vas maintenant apprendre à trouver le point mort. En jonglerie, on appelle « point mort » ce court instant où un objet lancé en l'air demeure immobile. Il est au plus haut de sa trajectoire et n'a pas encore commencé sa chute.

Petite astuce

Pour être régulier dans ton mouvement, lance la balle à travers un cerceau fixé en l'air. On appelle ce numéro le lion qui saute.



Tu peux apprendre les règles de base de la jonglerie très vite : en moins d'une heure ! Bien sûr, si tu veux vraiment progresser, il te faudra répéter souvent. L'idéal, c'est de jongler un peu chaque jour, et de répéter constamment les mêmes petits exercices, même si tu sais très bien les faire. Si, un jour, tu bloques sur une nouvelle figure, ne t'acharne pas, mais reprends-la le lendemain et les jours suivants. Chacun travaille à son propre rythme et selon ses propres aptitudes.

Tu peux être très habile avec des balles et éprouver des difficultés avec les foulards ou les anneaux.



★ Lance ta balle de la main droite à travers le cerceau et rattrape-la, paume ouverte, de la main gauche. Attention ! tu ne dois pas suivre la balle des yeux, mais regarder en direction du point mort.

★ Pour apprendre à être encore plus précis dans ton lancer, accroche une petite sonnette à ton cerceau et recommence l'exercice précédent, en essayant cette fois de faire tinter la sonnette. Répète cet exercice une bonne dizaine de fois, en alternant lancer main droite et lancer main gauche.

lerie,
rt
r
haut
re

nt,
en
e

Le huit couché

Maintenant que tu as appris à lancer, tu peux jongler. Commence avec deux balles. Choisis de préférence deux balles de couleurs différentes, ce sera plus facile.

★ Lance la première balle de la main droite (si tu es droitier) à hauteur de ta tête. Quand elle atteint son point mort, lance alors la deuxième balle de la main gauche. Les deux balles vont se croiser en l'air.

Attention, la deuxième balle doit passer en dessous de la première.

★ Décompose le mouvement en 4 temps que tu peux énoncer à voix haute :

- 1 • lancer main droite ;
- 2 • lancer main gauche ;
- 3 • réception main gauche ;
- 4 • réception main droite.

Et si tu es gaucher, commence par la main gauche.

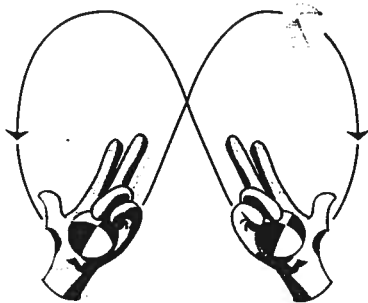


Arrondis bien tes gestes pour que les balles dessinent comme un grand huit couché. Prends ton temps, marque une pause après chaque huit, et n'enchaîne pas tout de suite avec de nouveaux lancers. Répète le même exercice, en commençant cette fois de l'autre main : main gauche, main droite, main gauche, main droite.



Ne t'inquiète pas si tu rates une balle ! C'est comme ça que l'on progresse.

Lorsque tu maîtriseras parfaitement cette figure, tu pourras enchaîner les lancers et tu obtiendras ainsi une cascade à deux balles. La cascade est une des figures de base de la jonglerie. Même les professionnels l'utilisent dans leurs spectacles et la répètent quotidiennement.



La cascade à trois balles

Passe maintenant à un exercice plus difficile.
Choisis trois balles de couleurs différentes.
Prends-en deux dans la main droite (si tu es droitier)
et une dans la main gauche.

★ Lance la première balle de la main droite, et compte 1 à voix haute.
Puis lance la deuxième balle de la main gauche dès que la première est au point mort, et compte 2.
Rattrape la première balle dans la main gauche.
Lance enfin la troisième balle de la main droite quand la deuxième est au point mort, et compte 3.
Rattrape la deuxième balle dans la main droite.
Cela donne : droite, gauche, droite. Et tu finiras avec deux balles dans la main gauche.
Veille à lancer les trois balles à la même hauteur.

★ Recommence le même exercice en partant cette fois de la main gauche.
Lorsque tu maîtriseras parfaitement ce geste, tu pourras enchaîner sans t'arrêter les lancers main droite et main gauche.

Maintenant, à toi de jouer ! Tu peux ajouter une quatrième, une cinquième ou même une sixième balle. Autant que tu pourras en tenir dans les mains ! Tu peux aussi faire rebondir les balles sur le sol, les faire passer sous une jambe ou derrière le dos, mélanger des objets lourds et des

objets légers, jongler en musique et en changeant de rythme... Et, surtout, jongler avec un ou plusieurs partenaires.

LES FABULEUX JONGLEURS DU MOYEN ÂGE

Les jongleurs-troubadours faisaient de grandes tournées tout au long de l'année. Ils parcouraient ainsi toute l'Europe et se produisaient dans les villes, et dans les châteaux forts. C'étaient des artistes complets comme les artistes de cirque aujourd'hui. Ils étaient à la fois musiciens, poètes, chanteurs et jongleurs. Parfois, ils étaient accompagnés d'un animal : un chien, un singe ou même un ours. Quand un jongleur arrivait dans une grande ville comme Paris, les gardes postés à l'entrée de la ville ne lui demandaient pas d'argent comme aux autres voyageurs, mais réclamaient un petit spectacle ! Le jongleur jouait avec ses balles ou faisait danser son singe. D'où l'expression « payer en monnaie de singe ». Aujourd'hui cette expression signifie ne pas payer du tout.





La patte de chat

C'est une figure très esthétique.

★ Commence à lancer les balles normalement. Pour rattraper la balle au point mort, ouvre la main à hauteur de l'épaule, paume tournée vers le bas et abaisse le bras rapidement. Comme un chat qui attrape une souris !

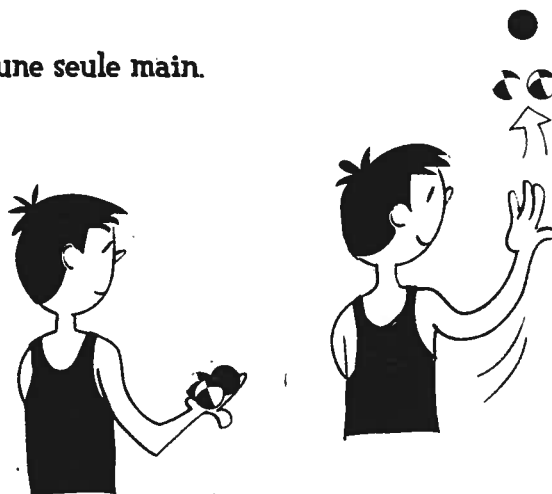


Lorsque tu maîtriseras bien l'exercice, tu pourras jongler en patte de chat avec deux balles, trois balles et plus si tu y arrives. Quand cette figure est parfaitement maîtrisée, le public a vraiment l'impression qu'un chat jongle devant lui !

Trois balles dans une main

Tu peux aussi jongler avec trois balles dans une seule main.

★ Place deux balles dans la paume de ta main, et tiens une troisième balle au bout des doigts. Lance les trois balles en même temps. La balle lancée avec les doigts va monter plus haut que les deux autres. Réceptionne en même temps les deux balles de la paume en patte de chat. Puis lance une de ces deux balles, et réceptionne la troisième. Enchaîne comme dans tout lancer à trois balles. Ce lancer de balles est très spectaculaire !

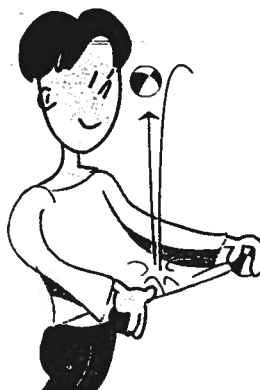




Jongler avec un tee-shirt

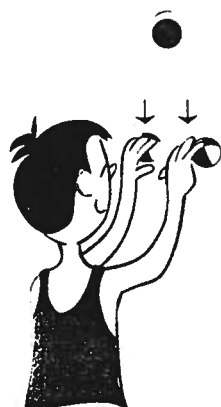
Choisis trois balles de couleurs différentes.
Prends-en deux dans la main droite (si tu es droitier)
et une dans la main gauche.

★ Lance la première balle de la main droite à une bonne hauteur.
Puis rapidement, avec tes deux mains, tire ton tee-shirt vers l'avant
pour le transformer en trampoline. La balle va rebondir et remonter en l'air.
Lance alors tour à tour tes autres balles et enchaîne
avec une cascade normale à trois balles.



L'aile de pigeon

★ Commence par exécuter
une cascade à trois balles.
Puis, avec la main droite, lance la balle
vers l'extérieur gauche.
Ne rattrape pas cette balle
avec la main, mais renvoie-la avec le pied
en faisant une « aile de pigeon », comme
au football.
Recommence ensuite à jongler
normalement. Car chaque fois que
tu exécutes une figure particulière,
tu dois pouvoir enchaîner aussitôt
avec une figure de base.



DIA LOLO

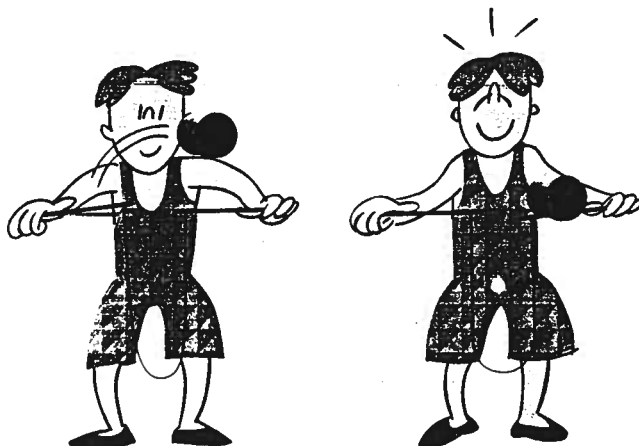
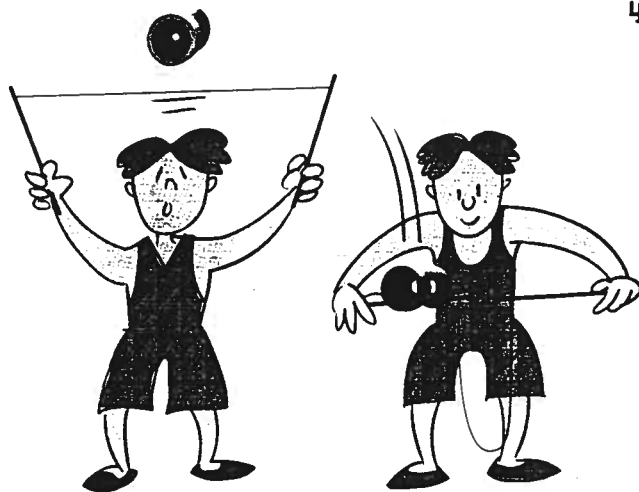
1. Mettre le diabolo entre les baguettes et le faire rouler au sol pour se familiariser.
2. Essayez de faire « rouler » le diabolo sans qu'il touche au sol.
3. La main gauche reste sans bouger, la main droite croise devant et derrière la main gauche tout en faisant « rouler » le diabolo.
4. Tendre la corde, projeter le diabolo dans les airs et essayez de le rattraper.



Le saut de puce

★ Lance en l'air ton diabolo. Rapproche les deux extrémités de tes baguettes. Quand le diabolo retombe, réceptionne-le sur une des deux baguettes, puis incline légèrement la baguette sans que ton diabolo ne cesse de tourner.

Le diabolo va descendre le long du fil, puis sauter comme une puce sur l'autre baguette. Tu verras, c'est très spectaculaire !



Tu peux lancer des pommes, des poires, des balles de tennis, des coussins, des quilles, des plumes, des chapeaux, des foulards, des cerceaux, des savonnettes, des bougies, des boomerangs et même, pourquoi pas... de la vaisselle ! Mais alors là, attention à la casse...

Au cirque, certains artistes jonglent sur un trapeze, sur un cheval, sur un fil ou sur des échasses, en montant des équilibres ou en se contorsionnant sur le sol.



Le diabololo

Le diabololo existait déjà il y a 2 000 ans en Chine. C'était le même objet qu'aujourd'hui, sauf qu'il était uniquement en bois ou en bambou. À l'école de cirque, tu utiliseras sans doute un diabololo en caoutchouc.

Petite astuce

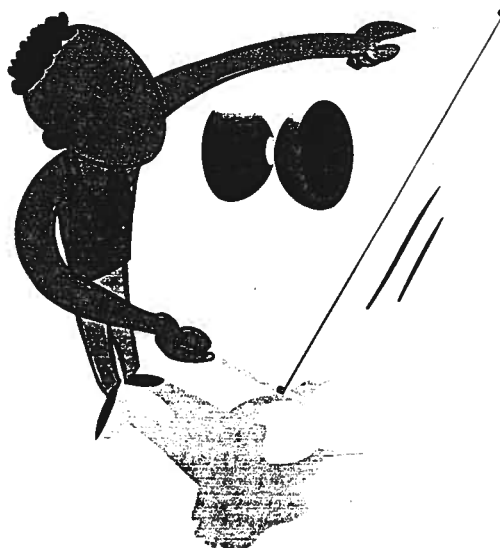
Avant de commencer, vérifie que la longueur totale de la ficelle est bien égale à la distance qui sépare ton épaule du sol.



Figure de base

★ Prends le diabololo entre les baguettes et fais-le rouler légèrement devant toi sur le sol.

La baguette droite est inclinée vers le sol, et la baguette gauche est à la hauteur de ta hanche.



★ Lève la baguette droite, et fais glisser le diabololo sur la ficelle. Fais monter et descendre régulièrement la baguette droite pour augmenter la vitesse de ton diabololo. La baguette gauche doit s'abaisser légèrement.

★ Quand le diabololo tourne bien sur lui-même, tends le fil à l'horizontale en écartant les bras et projette ton diabololo en l'air. Observe sa trajectoire et essaie de le rattraper sur le fil.

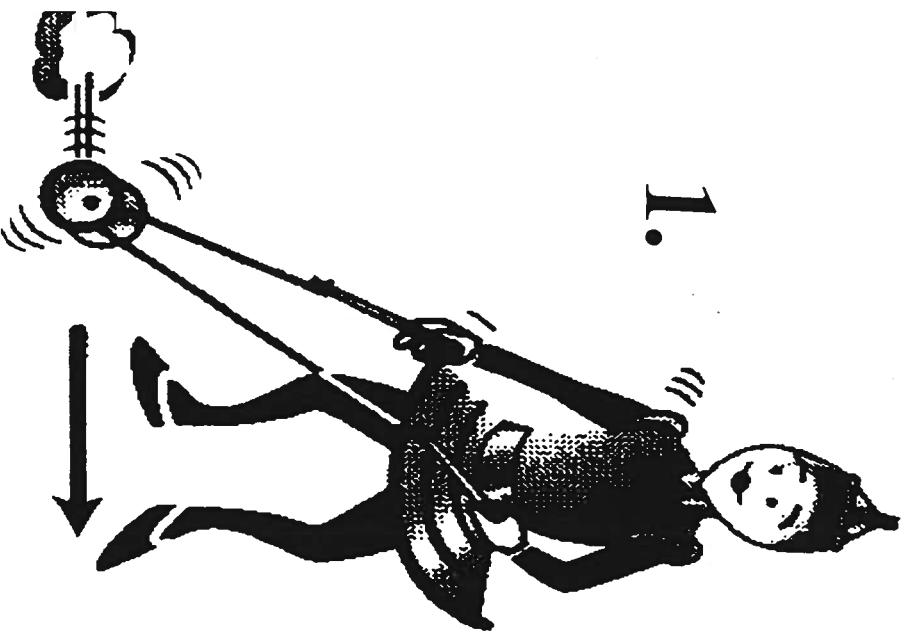
Quand tu maîtriseras parfaitement cette figure, tu pourras t'amuser à rattraper le diabololo derrière la tête, après avoir fait un tour complet sur toi-même ou une roulade.

Le

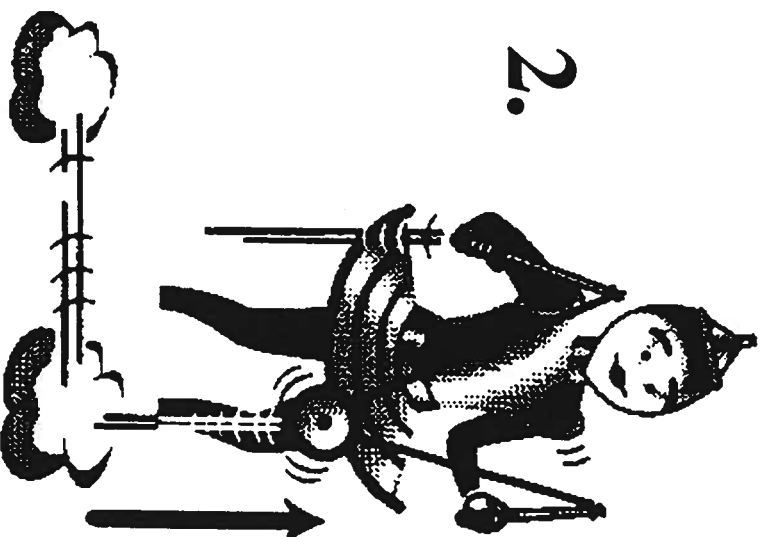
★
les
Qu
sur
légè
ne
Le
con
c'es

Démarrage « DIABOLO »

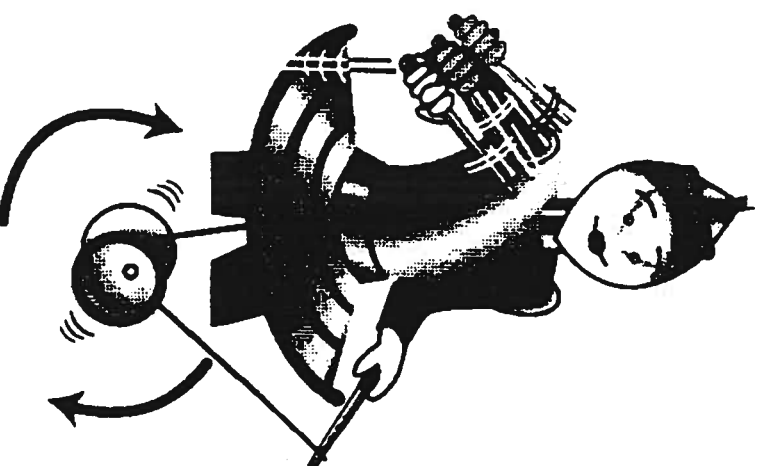
1.



2.



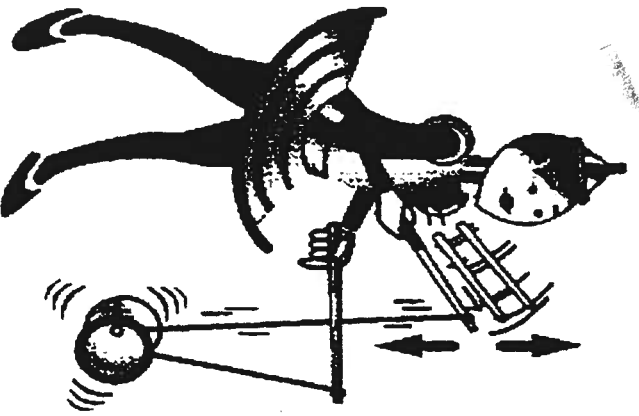
3.



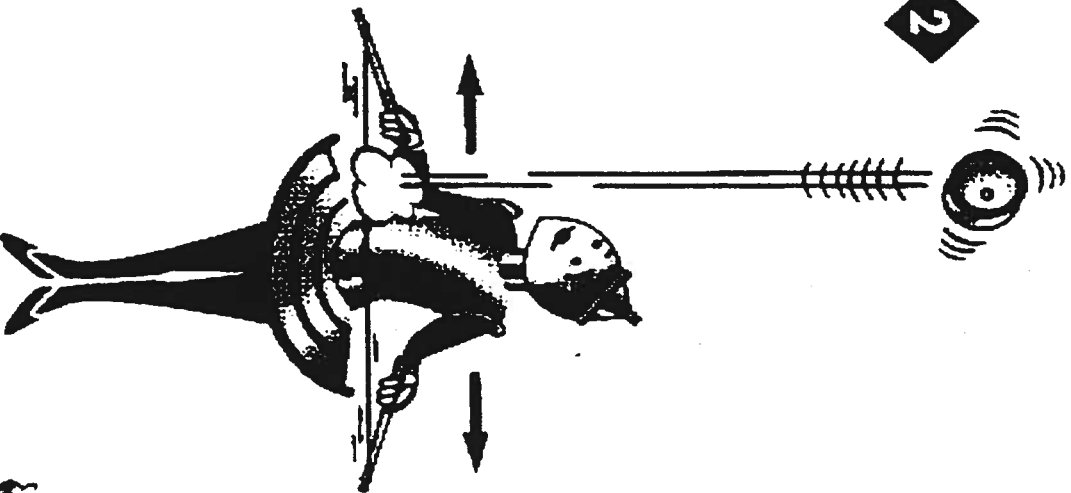


VOTRE PREMIER LANCER !

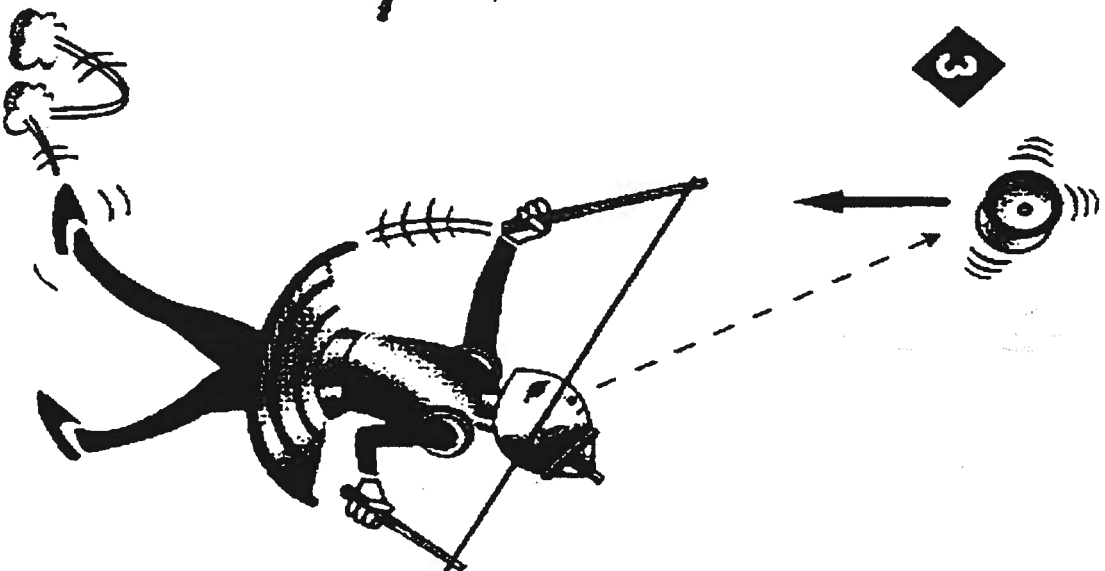
1

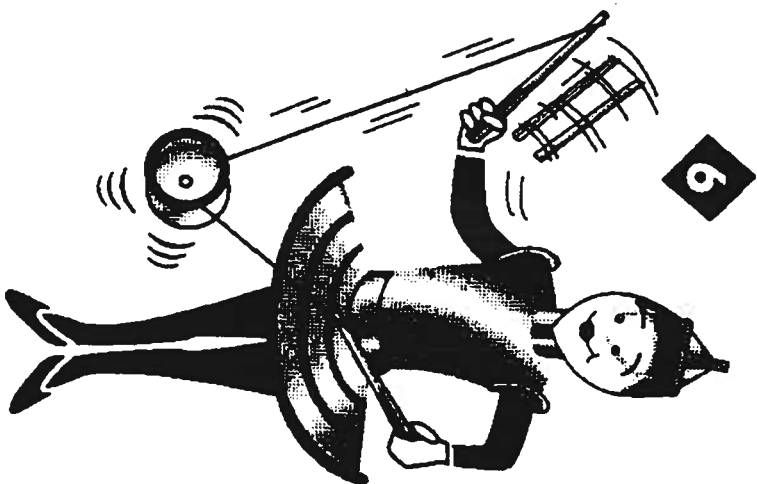
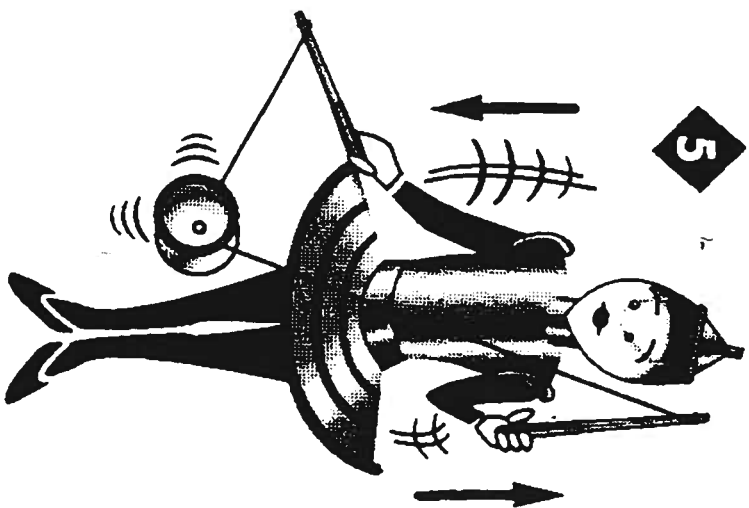
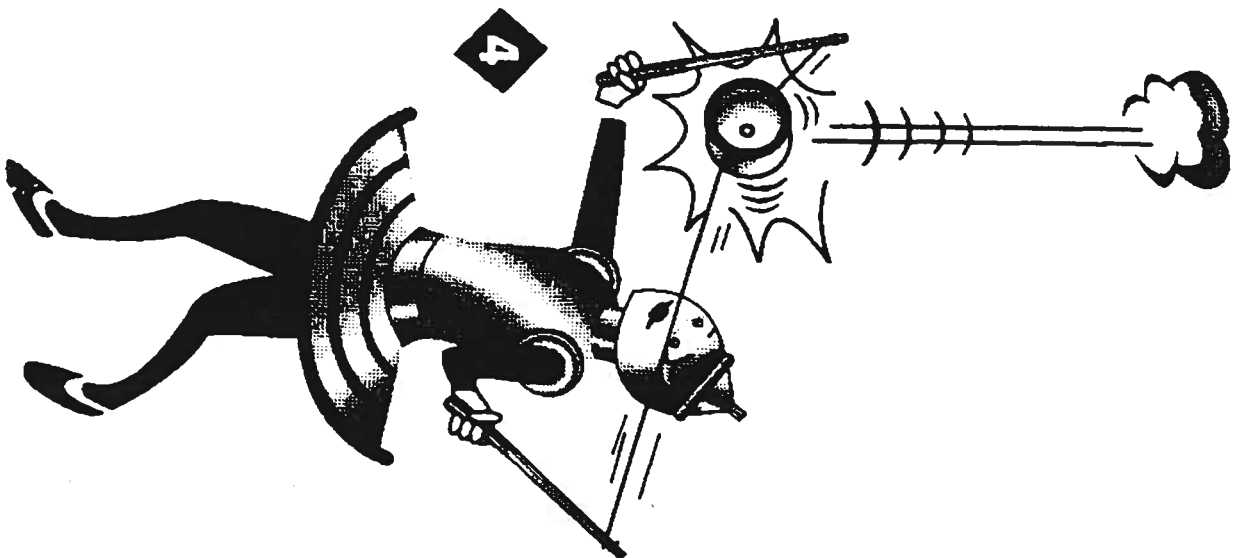


2



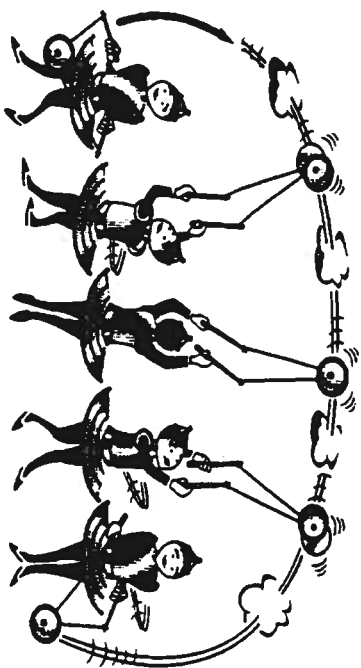
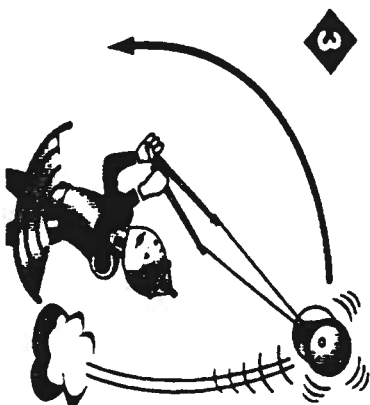
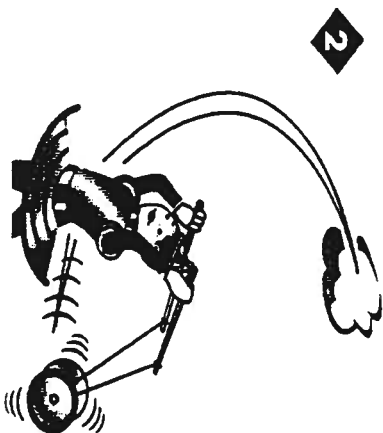
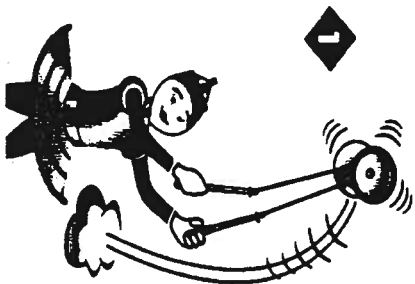
3





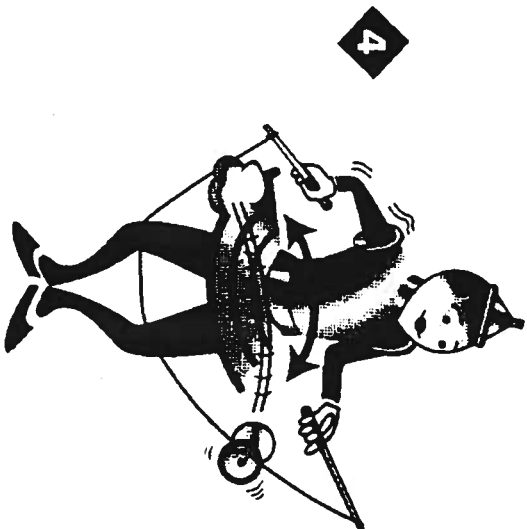
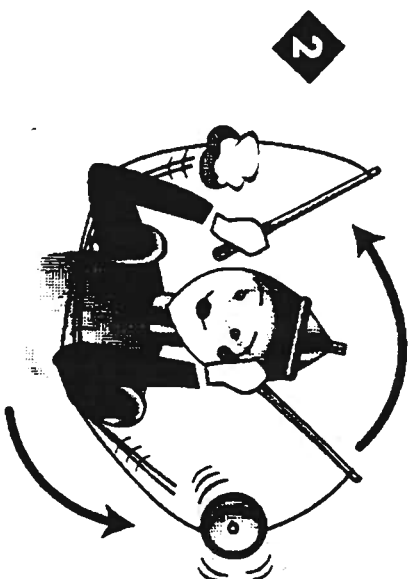
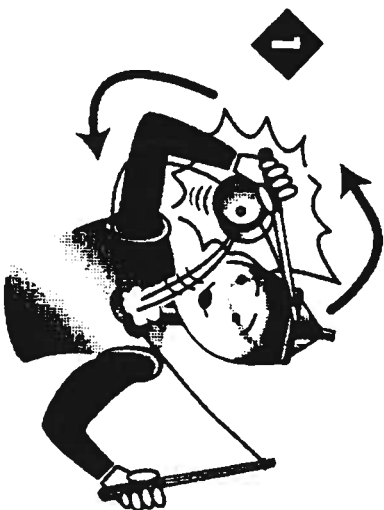


SOLEILS





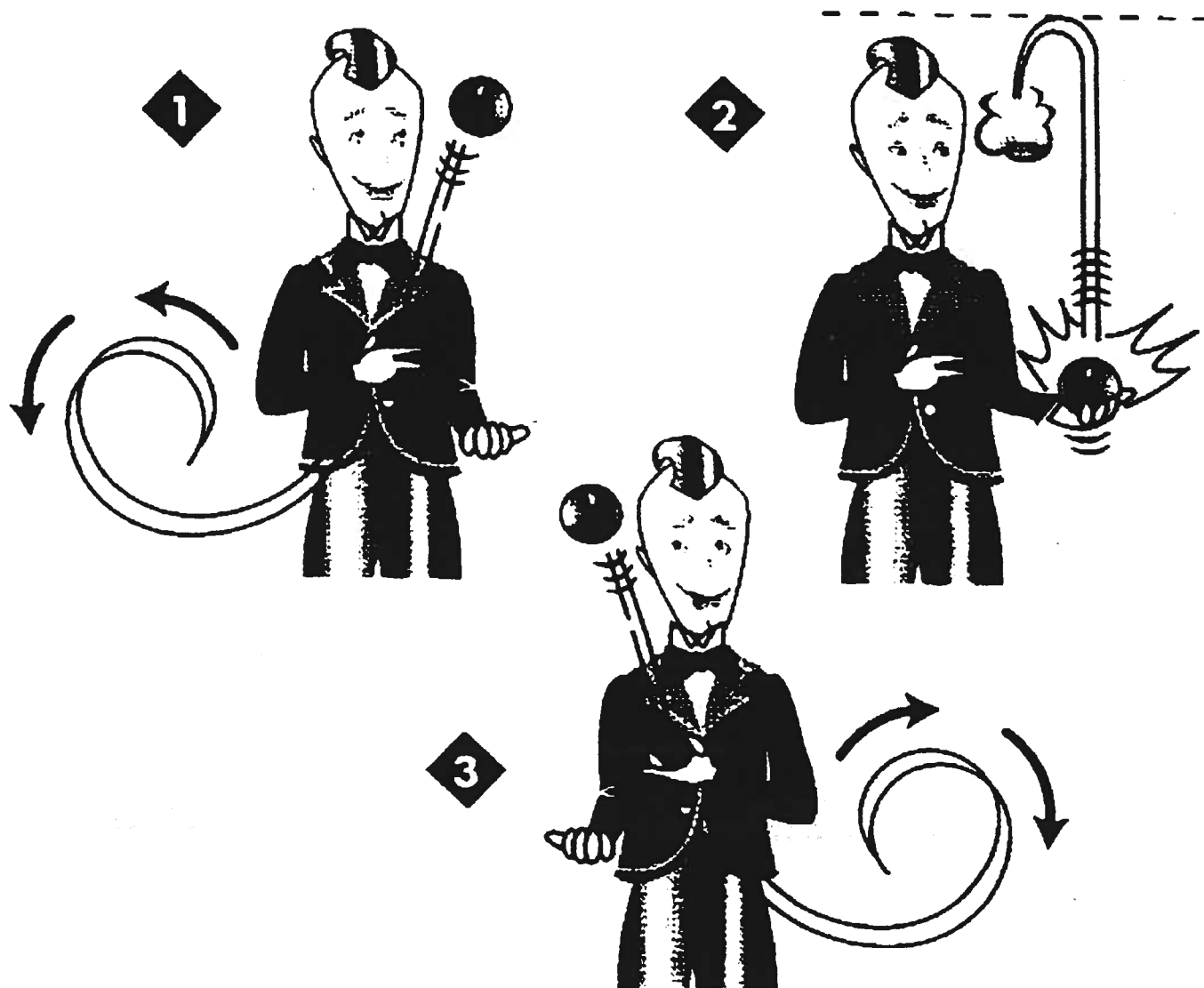
FIGURES AUTOUR DE VOUS





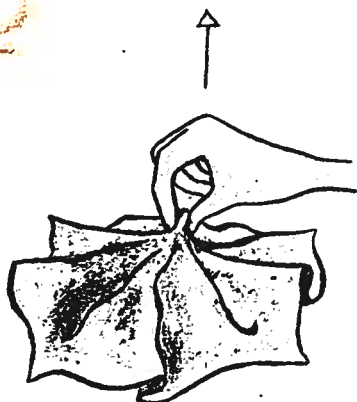
UNE BALLE — ONE BALL

EXERCICE | FAIRE PASSER UNE BALLE D'UNE MAIN À L'AUTRE...
C'EST DÉJÀ DE LA JONGLERIE !



LES FOULARDS

UN FOULARD



On peut se procurer dans le commerce (merceries, grandes surfaces) des foulards de voile aux couleurs vives. Ils sont jolis, légers et tombent très lentement.

1) Lancez le foulard paume vers le bas en le saisissant bien au centre (pas dans un angle).

2) Jouez à lancer le foulard et à le rattraper sur le coude, sur la tête, sur le pied, sur le genou...



3) Lancez le foulard par-dessous la jambe.



4) Lancez le foulard derrière la tête et rattrapez-le après un demi-tour.



5) Lancez le foulard, frappez dans les mains, rattrapez-le.



6) La
re

7) La
co

JONGLERIE LES FOULARDS

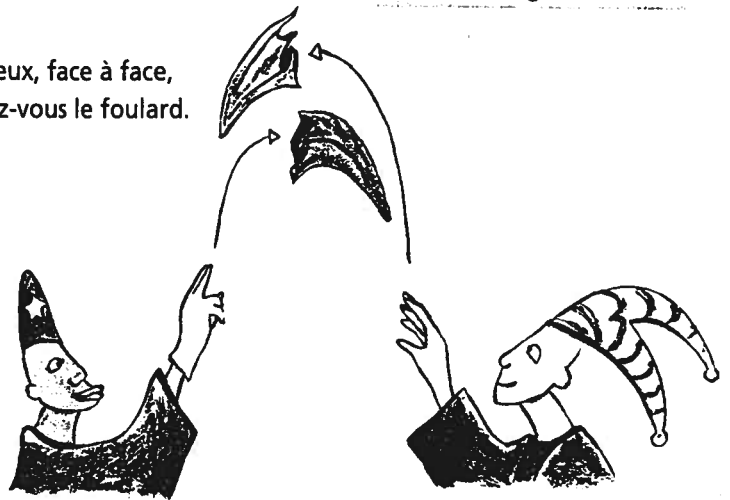
- 6) Lancez le foulard, accroupissez-vous, relevez-vous, et rattrapez-le.



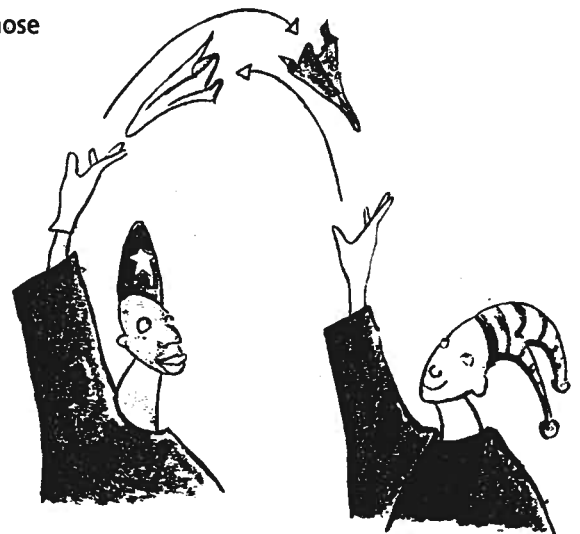
- 7) Lancez le foulard, exécutez un tour complet et rattrapez-le.



- 8) Par deux, face à face, lancez-vous le foulard.



- 9) Faites la même chose en vous plaçant côte à côte.



- 10) Par deux, face à face, chacun lance son foulard verticalement. Déplacez-vous pour attraper celui de votre vis-à-vis.

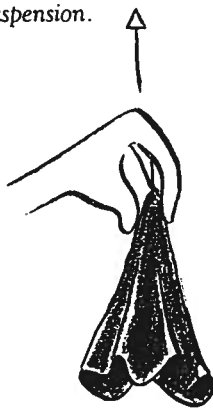


DEUX FOULARDS

1) En position agenouillée, la main droite est derrière le dos ou dans la poche... elle y reste. On travaille avec la main gauche.



• En déposant le foulard au sol et en allant le chercher en s'abaissant au fur et à mesure, le foulard n'a plus le temps de retomber. Je lance, je vais chercher... Je lance, je vais chercher... Je lance, je vais chercher très vite... Les deux foulards restent alors en suspension.



- Le foulard vert est au sol devant les genoux, le foulard rouge est dans la main gauche.
- Lancez le foulard rouge et allez chercher immédiatement le foulard vert ; le foulard rouge tombe au sol.
- Lancez le foulard vert et allez directement chercher le foulard rouge au sol, et ainsi de suite.
- Rythmez le mouvement en chantant :
Je lance... je vais chercher ;
Je lance... je vais chercher.



2) Exécutez le même exercice de la main droite...

3) Lorsque cet exercice est devenu un automatisme, on l'exécute en position debout de la main droite et puis de la main gauche.

TRO

1 foul.
1 foul.

● Effe
en t
mai
je v
Fait
rest

● Cor
et t
Lar
et s

N.B. :
1) ag
2) en
un s
3) sar

TROIS FOULARDS - LE HUIT

1 foulard dans chaque main
1 foulard au sol

- Effectuez le même exercice que précédemment mais en utilisant une main et puis l'autre, d'abord très lentement : main droite : je lance, je vais chercher ; main gauche : je lance, je vais chercher.

Faites cela de plus en plus vite jusqu'à ce que le foulard lancé reste en suspension, et hop ! et hop ! et hop !...

Attention : allez bien chercher le foulard avec la main qui le lâche - certains ont tendance à changer de main.

Pour faciliter l'exécution, on peut demander aux enfants d'indiquer à un ami quel foulard il doit lancer et quel foulard il doit aller chercher...



- Commencez à jongler en plaçant deux foulards dans la main droite et un foulard dans la main gauche.

Lancez un des deux foulards de la main droite et systématiquement ensuite main gauche, main droite.



N.B. : Exécutez les exercices :

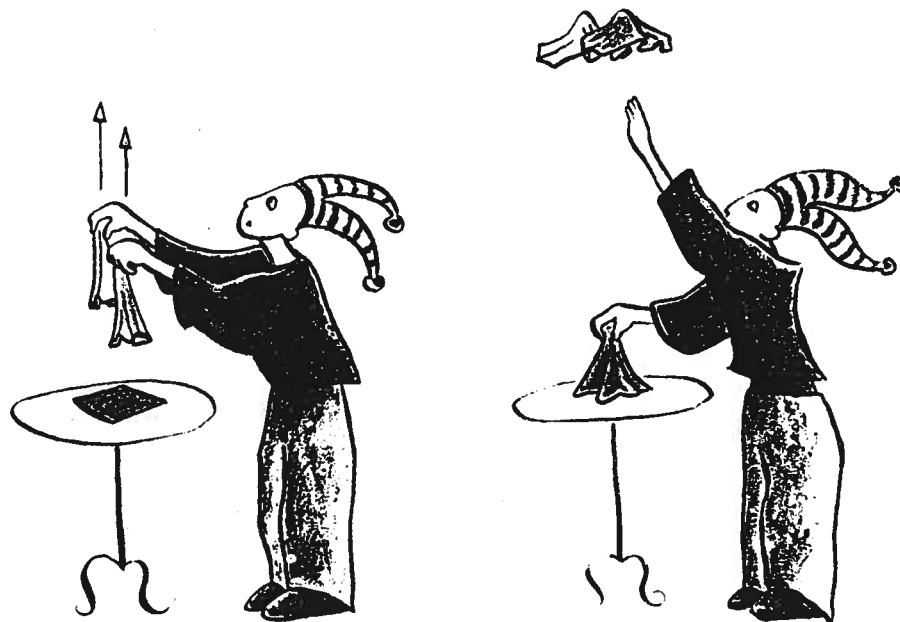
- 1) agenouillé,
- 2) en station debout devant un support à hauteur des hanches,
- 3) sans support et debout.



TROIS FOULARDS - LES VERTICAUX

Après avoir exécuté les exercices préliminaires à deux foulards en position debout, placez un foulard sur une table ou un support à hauteur des hanches et gardez un foulard dans chaque main.

- La main droite exécute l'exercice de lancer et aller chercher et la main gauche lance et rattrape le foulard un temps sur deux.



- On peut placer le troisième foulard au centre, à gauche ou à droite des deux autres.



Au fur et à mesure,
essayez d'enchaîner
les deux mouvements,
horizontal et vertical.

Avant
nous j
en mo
cou, l

La C

- Place
(le p
- Place
- Inclir
derri

La I

- Passé
en y

- En p
saut
saut
- A l'a
à l'o



Trois figures de pro avec des foulards

On peut facilement se procurer des foulards dans le commerce. Choisis de préférence des foulards en voile qui tombent très lentement. Pour les lancer, il faut les pincer au centre et jamais dans un angle. Et si possible les rattraper par le milieu.

Trois foulards d'une seule main

★ Jongle avec trois foulards que tu lances et rattrapes d'une seule main ! Pour réussir cette figure, il faut être très rapide et faire de larges mouvements avec le bras.



LES ANTIPODISTES

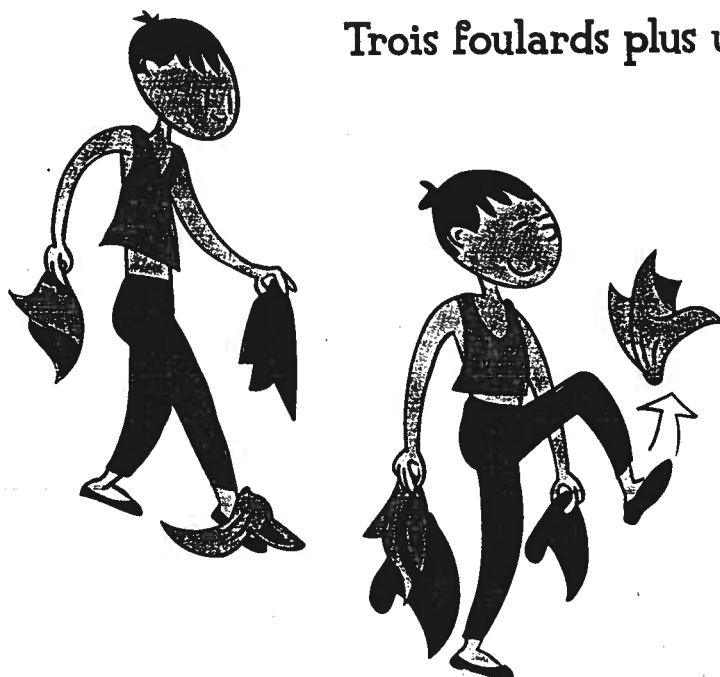
Jongler avec ses mains, c'est bien. Mais tu peux aussi essayer avec tes pieds ! Tu deviendras alors antipodiste. Cette façon de jongler est très ancienne. Il existe des dessins du XVI^e siècle qui montrent des Indiens aztèques jonglant avec leurs pieds. Pendant longtemps, les antipodistes ont utilisé des rouleaux ou des tonneaux. Au XIX^e siècle, Sylvestre S. devint célèbre en jonglant avec une chaise et un lit ! Personne n'avait jamais vu un numéro pareil. Aujourd'hui, les antipodistes jonglent avec des tapis, des ombrelles, des jarres ou un partenaire. Dans ce dernier cas, ils s'allongent sur un siège spécialement adapté à leur numéro, qui s'appelle une trinka. Chez toi, tu peux t'entraîner avec un traversin ou un cylindre en mousse ou en polystyrène.

T

★
vo
To
un
Q
et
Pu
le
Vo
fo



Trois foulards plus un pied



★ Tu peux aussi jongler avec trois foulards en lançant le premier foulard avec le pied et les deux autres avec les mains. Ensuite, tu continues avec les mains.

Trois foulards à deux

Tu peux aussi jongler avec un ou plusieurs partenaires. Voici un exemple de numéro que vous pourrez exécuter à deux.

★ Placez-vous côte à côte. Seules les mains extérieures vont participer à l'exercice.

Ton partenaire prend deux foulards dans la main et toi, un foulard. Il lance un premier foulard, et vous comptez 1.

Quand le foulard arrive au point mort, tu lances ton foulard et vous comptez 2.

Puis quand ton foulard est au point mort, ton partenaire lance le troisième foulard et vous comptez 3.

Vous exécutez ainsi une cascade normale. À vous deux, vous formez un seul jongleur.



ASSIETTE CHINOISES

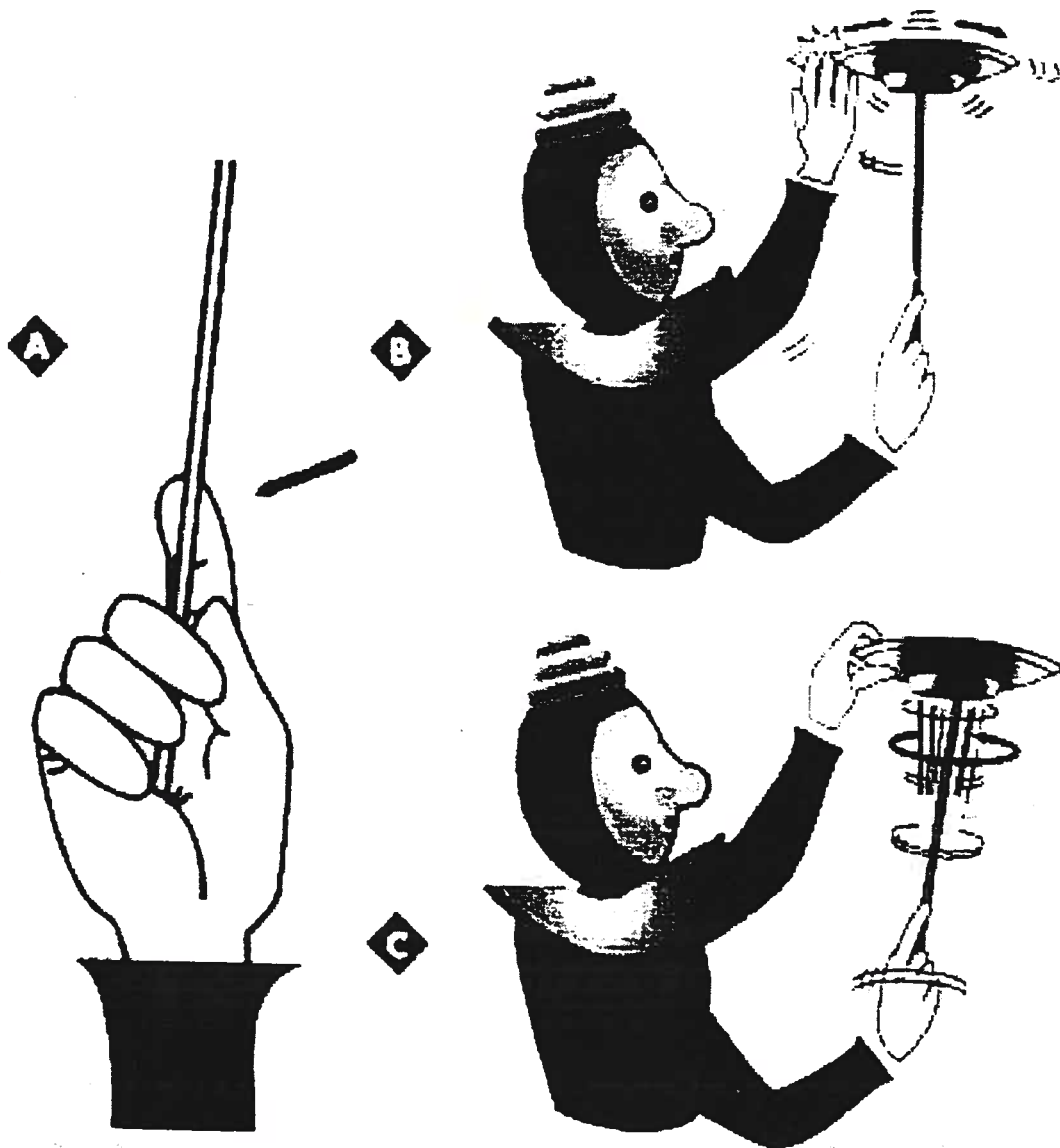
1. Placez l'assiette sur un index et la faire tourner en suivant le rebord.
2. Posez l'assiette sur le bout de la baguette et la faire tourner avec un doigt.
3. Essayez de faire tourner l'assiette en faisant bouger la baguette de plus en plus.
4. Etc.

L'ASSIETTE



PLATE

DÉMARRAGE - START UP



- ◆ A Prise de la baguette.
- ◆ B Baguette au centre, faites tourner l'assiette
- ◆ C Exercice faites tourner la baguette dans l'assiette

- ◆ A Grip the stick.
- ◆ B With the stick in the center, spin the plate
- ◆ C Exercise spin the stick in the plate



FIGURE MOVE

1

A



B



C



FIGURE MOVE

2

A



FIGURE - MOVE

3

A



B





FIGURE MOVE

4

A



B



FIGURE — MOVE

5

A



FIGURE MOVE

6

A



B





FIGURE MOVE

7

A



B



C



D





FIGURE MOVE

8

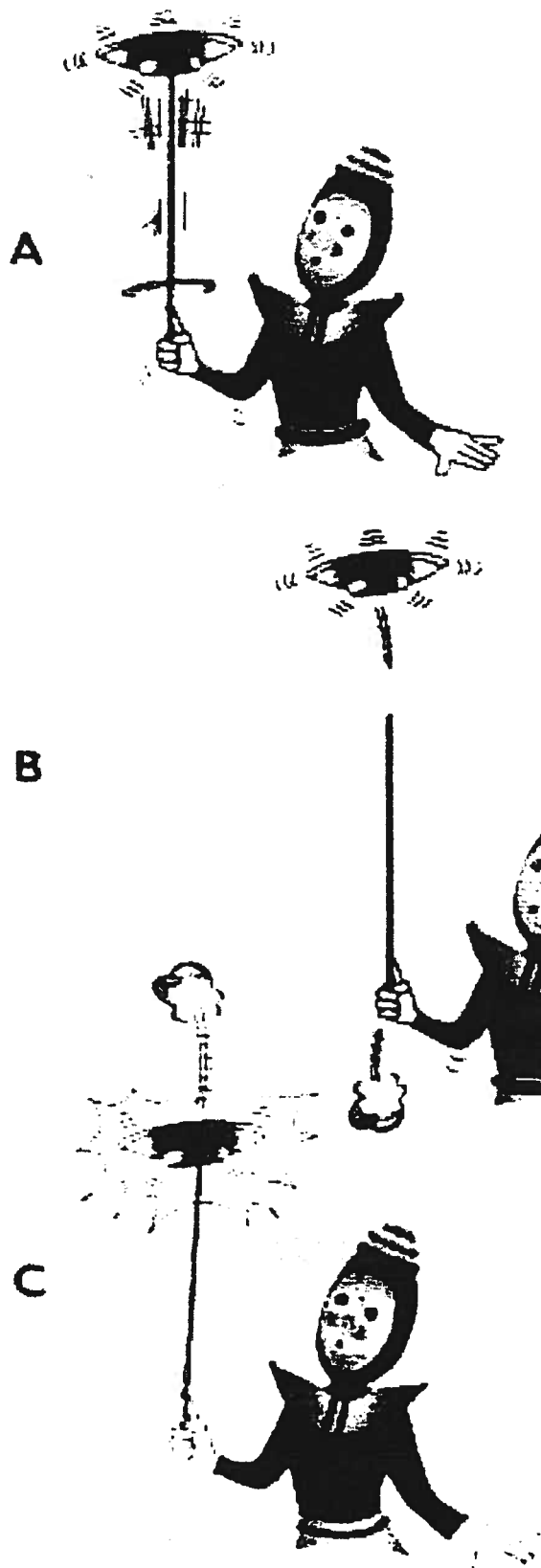


FIGURE MOVE

9





LA FLEUR MAGIQUE — MAGIC FLOWER

1



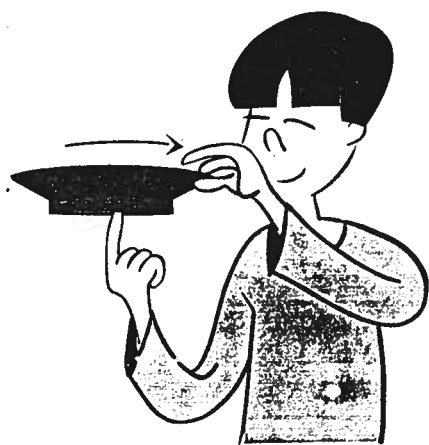
2





Les assiettes chinoises

Les assiettes chinoises sont un excellent exercice d'adresse. Elles sont constituées d'assiettes, avec un rebord large sur le dessous, que l'on fait tourner au bout de longues et fines baguettes en bois.



Rotations simples

★ Avec le doigt : place ton index au centre de l'assiette et fais-la tourner en suivant le rebord. Puis, lorsqu'elle tourne bien à l'horizontale, arrête ton mouvement de rotation. L'assiette reviendra alors tourner sur son centre.

Entraîne-toi jusqu'à ce que tu puisses enchaîner facilement rotations au centre et rotations sur le rebord.

Quand tu maîtriseras parfaitement cette figure, tu peux essayer la même chose... de l'autre main.



★ Pose ton assiette au sommet de la baguette, donne lui de l'élan avec ta main libre, puis fais-la tourner en donnant de petits mouvements de rotation avec le poignet. Lorsqu'elle tourne bien à l'horizontale, arrête ton mouvement de rotation. L'assiette reviendra alors tourner sur son centre.

Entraîne-toi jusqu'à ce que tu puisses enchaîner facilement rotations au centre et rotations sur le rebord.



Quand tu maîtriseras parfaitement cette figure, tu peux essayer la même chose... de l'autre main.



Les assiettes chinoises permettent de réaliser facilement des figures spectaculaires et parfois très drôles. Comme ce numéro très connu, où un clown-jongleur fait tourner de plus en plus d'assiettes sur des baguettes plantées sur le sol. À la fin, quand les assiettes se mettent à tituber en même temps sur leur baguette, le jongleur doit courir d'une baguette à l'autre pour leur redonner de l'élan. Un spectacle qui finit souvent... par une joyeuse catastrophe.

Les soucoupes volantes

★ Fais tourner l'assiette au bout de ton doigt, puis lance-la en l'air, verticalement, et réceptionne-la (toujours du bout du doigt) sans qu'elle ne tombe ni ne cesse de tourner. Entraîne-toi jusqu'à ce que tu puisses enchaîner facilement de nombreux sauts. Là encore, tu peux essayer cette figure avec ton autre main.

★ Fais tourner ton assiette au bout de la baguette, puis lance-la en l'air, verticalement, et réceptionne-la sur la tige sans qu'elle ne tombe ni ne cesse de tourner.

Entraîne-toi jusqu'à ce que tu puisses enchaîner facilement de nombreux sauts. Puis essaie cette figure avec ton autre main.

