

SEANCE TYPE DE JONGLAGE

Julien HURLUPÉ.

Animer un atelier cirque ou jonglage n'est pas toujours évident. On est pas toujours bon jongleur, on a pas toujours le matériel nécessaire, etc.... Ce que je propose, ce n'est pas « la séance » : chacun à ses avis, ses méthodes, je vous en propose une, pour que vous puissiez animer un atelier sans trop de problèmes.

EXERCICES DE JONGLAGE ET D'ECHAUFFEMENT

➤ Echauffement : (pas besoin de savoir jongler !!!)

1. Jeux de connaissance : en rond prendre au début une balle. La lancer sur quelqu'un de précis en donnant son prénom (pas celui de la personne, mais le vôtre), pour se rappeler des prénoms.

Quand tout le monde a relancé la balle au moins une fois, en mettre une deuxième en route, puis une troisième. Ne pas aller au-delà parce que la vigilance n'est pas évidente, (surtout que ce n'est pas notre prénom qu'on entend, mais celui qui lance).

2. Le même qu'au début, mais là, on ne donne pas son prénom, mais celui à qui on l'envoie (ce qui facilite la tâche), avec toujours une balle pour commencer, puis deux, trois, etc.... (on peut aller plus loin que trois balles, tout dépend du nombre d'enfant.) Au cours du jeu on peut mettre en place une élimination à chaque fois qu'un joueur fait tomber l'objet. Il est éliminé.

Mettre en route ensuite d'autres objets de jonglage (massues, cerceaux, etc....)

3. Former un rond, prendre une balle pour le soleil (jaune, et de gros diamètre), la faire tourner dans un sens, mais elle ne doit pas tomber, ni être en l'air. Si le soleil tombe, la personne doit faire le tour en courant par l'extérieur du rond et revenir à sa place, elle se passe de main à main, en trouvant des figures. Ajouter 2 satellites, eux se passent en les lançants, 1 balle tourne de gauche à droite, et l'autre de droite à gauche. Une fois que tout tourne, mettre les planètes (2), qui se roulent par terre, en citant le nom de la personne avant, pour qu'elle puisse la voire arriver.

4. Dans le même genre, avec des foulards, 2 foulards tournant en sens inversent, l'un par rapport à l'autre, sont tenue à 2 coins, pour former un carré, et se donne de main en main, sans qu'ils tombent, deux autres se passe à son voisin, et le lançant.

5. Toujours en rond, prendre une quinzaine de foulards dans les bras, se placer au milieu, et les lancer. Le but pour les enfants est de les ramasser le plus vite possible, et de les relancer. Les foulards ne doivent pas être par terre et dans les mains, il faut vite les relancer.

6. Utiliser les lignes au sol (un gymnase c'est l'idéal). Le but étant de suivre quelqu'un en n'utilisant que les lignes, que ce soit en courant, en marchant, en sautant, en pas chassés, etc... (petite variante : le dernier de la file rattrape le premier, qui lui devient deuxième, et suis le nouveau premier).

7. Sur une idée du jeu : quand la musique s'arrête, plus personne ne bouge. Chacun à 2 balles dans les mains, en avançant les balles se croisent, et les pieds sont sur les talons. Pour faire demi tour, il faut lancer les 2 balles en même temps, faire un demi tour, et rattraper les balles. Pour faire de la marche arrière, on se mets sur les pointes, et on croise les 2 balle en même temps (rythme 4 balles), et pour finir, si l'on veut faire 1 tour complet, il faut lancer une balle très haute, pendant ce temps faire un tour sur soit même, et rattraper la balle. Le but est d'essayer toutes les possibilités.

➤ Exercices de jonglage :

A. Former des groupes de 2. L'un en face de l'autre, avec 1 balle chacun. Le but est d'échanger les 2 balles en même temps, sans qu'elles tombent.

B. Jeu sur la loi de l'apesanteur : être toujours 2 par 2, l'un des deux a les 2 balles dans chaque main, et l'autre place ses mains au dessus des mains du premier.

Jongler, doucement, en décomposant la jongle, c'est le coté facile de l'exercice. La personne qui a les 2 balles, ont va l'appeler A

A lance l'une des deux balles, dans la main opposé de B, et lance sa deuxième balle dans la main opposé de B.

B va lâcher les balles qu'il vient de lui arriver, dans la main de A, juste en dessous, une par une.

Recommencer, plusieurs fois jusqu'à bien comprendre le mécanisme, et commencer à accélérer. (Le même exercice peut être adapté pour 3 balles).

C. Un exercice de « jonglage pur ». A deux balles, et en solo, lancer une balle, vers l'autre main, qui à l'autre balle, la laisser tomber par terre. Puis lancer, l'autre balle, toujours de l'autre côté, et la laisser aussi tomber par terre.

Recommencer encore et encore. De plus en plus vite. Puis commencer à en rattraper une, pour arriver à jongler avec deux balles, et les rattraper.

D. Le même à 3 balles, seulement si ont bien jongler à 2 balles. 2 balles dans une main, et une dans l'autre. On commence toujours par la main qui à deux balles.

Fiche technique : [fabriquer des balles de jonglages](#)