

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

« *Comment s'adapter aux réalités du terrain* »

**5 et 6 septembre 2017**

---

## **Atelier 3**

# **Jonglerie : du réflexe à la représentation mentale**

Formateurs : Yves Bugnon

### **Bref descriptif**

En utilisant du matériel varié et adapté à l'âge et au niveau d'apprentissage de l'élève, nous ferons des aller-retour entre la jonglerie proprement dite et différentes situations de lancer-rattrapper avec ballons.

Nous nous intéresserons aussi aux différents paramètres qui interviennent dans cet apprentissage.



**Atelier 3 – SOS 1 Est**

**Jonglerie: du réflexe à la représentation mentale**

Formateurs: **Yves Bugnon et Serge Weber**

En utilisant du matériel varié et adapté à l'âge et au niveau d'apprentissage de l'élève, nous ferons des aller-retours entre la jonglerie proprement dite et différentes situations de lancer-rattraper avec ballons.

Nous nous intéresserons aussi aux différents paramètres qui interviennent dans cet apprentissage.

**Yves Bugnon, MEP et Directeur de LEZARTI' CIRQUE**

**Serge Weber, formateur HEP-Vaud**

**Différents paramètres « théoriques »**

Facteurs moteurs et psychomoteurs mis en jeu:

- réflexe
- concentration
- posture
- tonus musculaire
- précision du geste
- coordination oculomanuelle
- rythme
- perception fine (toucher)
- passage de la vision focalisée à la vision périphérique
- appréciation des trajectoires et anticipation
- représentation mentale

Niveau socioaffectif :

- confiance
- présence active
- expériences passées
- bienveillance
- motivation

## Plan de la séance

Préalable : 5-10 minutes de jonglerie libre avec nombre illimité d'objets

1<sup>ère</sup> heure : Théorie et bases de l'apprentissage

2<sup>ème</sup> heure : mises en situation variées et jeux (seul – à deux – en groupe)

3<sup>ème</sup> heure : partage d'expériences, approfondissement, prolongements, questions.

Pratique

Alterner mises en situation (challenges) et jeu

Jongle seul : procédé d'apprentissage

GAG

Limite du global

Casser les automatismes. Comment ? Lancer les deux balles en l'air, l'une après l'autre, ensemble.

Échanges à deux face-à-face avec balles (3) ou avec ballons .

## 1<sup>ère</sup> heure

1) jongle libre avec plusieurs objets

2) idem en variant la hauteur de son corps, des balles

3) idem en se déplaçant

4) idem en entrant en interaction avec qqn. , regard, sourire, passe.

Groupe réuni :

remarques sur : le choix des objets utilisés, leur poids, leur nombre, etc

## Partie théorique

Matériel adapté à chacun : développement psychomoteur, grandeur des mains, motivation

Premiers pas

lancer alternativement deux balles : les balles se croisent et la hauteur de la trajectoire correspond au sommet du crâne.

Démarche d'apprentissage du trois au cinq balles.

Entraînement à une balle important

Pour les petits : motivation par le jeu imagé : bague, glace, chapeau, etc

Changer souvent la façon de jongler en verbalisant (jet d'eau arc-en-ciel)

Exercer des séquences en mélangeant lancer, rouler, coincer, tenir en équilibre

Plan incliné : rouler les balles (supprime la 3ème dimension)

Pour les grands : jeu et esthétique (mouvement), jeu et concours

Jeu : passing en groupe avec une balle par personne + une balle supplémentaire.

Aspect esthétique : montrer une séquence simple à 1 balle, avec grands mouvements et déplacements.

Jongler avec musique : percussion africaine

En parallèle : travailler sur la stabilisation du bassin et la dissociation (haut et bas du corps).

Importance de l'arrêt (respiration pour tous, et visuel intéressant pour le public) et de la variation d'intensité (jongler haut, bas, grands et petits mouvement).

Représentation mentale

Plan incliné

2 objets suspendus à viser (anneaux, corbeilles, mains d'un camarade)

observateur en face

vidéo tutoriel au ralenti

Conseils et astuces :

- léger écartement des bras,
- relâchement des 3 doigts après lancer de la 1ère balle
- 2 balles dans une main, lancer les 2 balles dans l'autre main.
- lancer face à une paroi neutre

## 2ème heure

Mises en situation mettant en avant l'un ou l'autre des différents paramètres

Former des groupes de 3

1) Réflexe

-trouver 2 mises en situation sur cet aspect, une avec balle, l'autre avec ballon.

2) Orientation

- s'orienter par rapport au public (arc de cercle)

- orientation par rapport au porteur du cercle

- ballon

- Jongle derrière tête avec  $\frac{1}{4}$  de tour ou pivot du basket

-  $\frac{1}{2}$  tour

3) Rythme

- trouver 2 situations mettant en évidence cet aspect

#### 4) Appréciation des trajectoires

- 1 balle : fermer les yeux lorsque la balle est au point culminant
- jongler à 2 côte à côte
- jongler face à face en variant les distances

### Jeux

Passing à 2

Le troisième traverse

En cercle :

1) je lance ma balle (ou mon ballon) en l'air et je me déplace sur la droite

2) je lance la balle à mon camarade de droite

En cercle :

- une seule balle (rouge) (circuit de la balle, lancée toujours à la même personne)

- idem avec 2 balles (rouge, bleue) donc 2 circuits.

Par groupe

- de 3-5 personnes, se positionner (assis, couché, debout , etc.) et réaliser un déplacement des balles qui fasse l'effet d'une machine.

### Jeux de balles en // avec sport collectif

Volley / balle par-dessus la corde (terrain plus petit – moins profond)

3 contre 3

Chacun a une balle en main

Une balle supplémentaire pour le jeu

Un point supplémentaire est marqué lorsque le joueur qui réceptionne parvient à se faire une self avant de rattraper la balle en jeu.

### Football

Jongler avec rebond sur la cuisse, amortie sur le pied, sur la tête, sur la nuque, etc.

L'ascenseur : partir du sol avec balle sur le pied (pied, cuisse, main, tête), puis redescendre jusqu'à l'amortie sur le pied.

## 3ème heure

### Jongler avec d'autre matériel

Balle contact

Massues : tenue de la massue, tenue de 2 massues dans une main.

Anneaux

Échauffement avec massue

Échanges de pratique et questions

### Synthèse

Jongler doit être et rester un plaisir, donc varier

- la façon de lancer, le nombre d'objets, le genre d'objet
- alterner apprentissage du 3 balles avec jeux à deux, à trois ou seul, petits concours, danser et jongler à 1 balle, 2 balles
- alterner lancer et rouler, coincer, faire disparaître
- trouver des situations facilitantes (plan incliné, mur, matériel plus adapté, diminuer le nombre d'objets)
- trouver des situations motivantes : jeux de groupe, défis, coopération (ex : jongler à deux avec 3 balles)
- ne pas oublier d'intégrer la dimension « spectacle »

### Liens et références

Tutoriels : [didier.arlabosse.free.fr](http://didier.arlabosse.free.fr), 1001 Figures de Jonglerie

<http://didier.arlabosse.free.fr/balles/>

Juggling Act – Jimmy Gonzales <http://jimmy-gonzalez.com/video/>

bram juggling challenge <https://www.youtube.com/watch?v=t2jgTyZUqsc>

Rosa by Neta

<https://www.youtube.com/watch?v=ZctQwawLkCc&feature=youtu.be>

Francis Brunn juggler 1969

<https://www.youtube.com/watch?v=Jj6JcIy8W0o>

Ricardo Mendes 5 months in 5 minutes

<https://www.youtube.com/watch?v=ekzdeVqiQ1E>

Tensegrity – Gon

<https://www.youtube.com/watch?v=qam0Wk7vGVM>

Yves et Dominique Bugnon

LEZARTI'CIRQUE

<https://www.lezartircirque.ch/contact/>