

# SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

## « LE VASE EN ÉQUILIBRE »

### Manipulation d'objets et détournement de leur usage quotidien

Équilibre, adresse, concentration, patience, précision, rigueur

#### Compétences visées

Maintenir un objet léger en équilibre sur son corps.

#### Dispositif

Un sac en plastique par élève.

#### But

Maintenir en équilibre son sac plastique sur une partie du corps.

#### Opérations à réaliser

Rigidifier son sac en le froissant et l'étirant dans le sens de la longueur

Poser le vase ainsi obtenu sur le plat de la main.

Maintenir le vase en équilibre en regardant le haut du sac et en déplaçant très finement la main pour accompagner le sac.

Essayer le dos de la main, le pli du coude, l'épaule...



#### Comportements observés

Coups de pieds dans le sac plastique.

Immobilité de la surface d'appui.

Contrôle visuel hésitant (le regard de l'élève a du mal à rester centré sur le haut du sac).

#### Critères de réussite

Le sac ne chute pas !  
L'élève est dedans y compris en présence d'un public.

#### Simplifications

Tenir en équilibre une feuille de journal préalablement rigidifiée en l'étirant dans la diagonale.

Peindre ou marquer le haut de ce journal en rouge pour concentrer le regard.

#### Complexifications

- Prise de risque/Remise en cause de l'équilibre.

Essayer avec différentes parties du corps.

Ajouter un 2e sac sur une autre partie du corps.

Combiner équilibre de l'objet et équilibres précaires (sur une chaise, un banc, un touret, un rolla...).

- Variables du mouvement.  
Passer le sac d'une main dans l'autre.  
Effectuer des figures autour du corps : sous le bras, derrière le dos

- Communication, relations (partenaires, public).  
Echanges avec un partenaire.

- Spécificité de l'engin/Virtuosité  
Explorer les équilibres avec différentes tailles de sacs, différents matériaux (papier, plastique).

- Originalité  
Réaliser ce même travail avec du papier journal, une plume de paon, une fleur en plastique, une balle de tennis de table...

Savoir-Faire  
Jonglage  
Situation 1



#### Sécurité

En fonction de l'objet choisi (plus ou moins pointu), attention aux équilibres sur le front et le nez (danger pour les yeux !).