

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES ANNEAUX »

Découverte et manipulation d'objets : apprentissage d'habiletés spécifiques

Maîtrise de la cascade, concentration, latéralisation, dissociation des bras, respect des consignes, patience

Compétences visées

Présenter et reproduire des formes techniques simples de jonglage avec un objet traditionnel de jonglerie.

Comprendre et utiliser les propriétés physiques particulières des anneaux, double mouvement de rotation, inertie cinétique.

Coordonner, dissocier, réguler ses actions rapides des mains et des bras pour maintenir la circulation rapide des anneaux.

Dispositif

3 anneaux de couleurs différentes assez grands mais pas trop durs pour chaque élève : privilégier du matériel acquis auprès de spécialistes plutôt que les anneaux issus de lots de jonglage qui sont souvent en plastique dur et blessant. (Les anneaux petits sont plus rapides et plus difficiles à manipuler et n'offrent pas la possibilité de figures avec toutes les parties du corps).

Un espace individuel large et dégagé.

But

Jongler à 3 anneaux en alternant successivement main droite et main gauche dans un mouvement régulier et continu.

Opérations à réaliser

Les anneaux sont tenus entre le pouce et les autres doigts (index et majeur essentiellement) dans un plan sagittal devant soi.

Il faut veiller à bien séparer les 2 anneaux tenus dans la main préférentielle : celui qui sera lancé en 1er est pincé par le pouce, il repose sur l'index, au bout du doigt, le 2ème est tenu de manière souple par les autres doigts, dans le pli intérieur des doigts.

C'est la main qui tient 2 anneaux qui commence. L'autre main tient un seul anneau.

Au départ, le 1er anneau est lancé vers le haut, devant l'axe du corps : quand il atteint le point mort haut de sa trajectoire, c'est le signal de déclenchement du lancer du suivant.

Chaque fois qu'un anneau est en haut, il faut effectuer le lancer suivant. Le lancer est devant l'axe du corps, par en dessous, le rattraper est plutôt légèrement décalé sur le côté, devant l'épaule. Le mouvement se continue régulièrement dans un rythme binaire : 1,2,3,4... ou encore droite, gauche, droite, gauche... Les trajectoires sont plus hautes que pour des balles, il ne faut pas hésiter à rechercher beaucoup d'amplitude. En lançant, et pour donner un effet arrière à l'anneau, lever les bras et accompagner le lancer. Pour attraper, saisir l'anneau dans sa partie inférieure et face à soi, main ouverte vers le ciel et l'avant et pousse à l'intérieur : si le lancer est haut, il est plus aisé de saisir l'anneau dans sa partie inférieure. A la réception de l'anneau, la main se laisse descendre - cassé du poignet -, pour lors de l'envoi effectuer une impulsion vers le haut et l'arrière du poignet. Celle-ci permet d'imprimer une rotation - sorte d'effet rétro- qui donne de l'énergie et permet de maintenir la verticalité de l'objet. L'anneau se met alors en rotation sur lui-même et ne vrille pas dans le plan sagittal.

La tête bascule vers l'arrière pour contrôler du regard les trajectoires élevées des anneaux.

Il est nécessaire de bien stabiliser les envois main droite et main gauche séparément, puis de reprendre le travail initié avec les balles :

Comportements observés

Les élèves ont des difficultés à saisir les anneaux qui leur échappent.

Les anneaux partent vers l'avant et le jongleur se déplace. Les élèves se

Savoir-Faire Jonglage Situation 14a

plaignent que « ça fait mal » aux mains.

Les élèves réussissent 2 ou 3 lancers puis le rythme est perturbé. Les anneaux ne sont pas maintenus dans un plan vertical et sagittal.

Critères de réussite

Maintenir un jonglage en continu pendant 10 lancers.

Les anneaux montent environ à 80 cm, 1m au dessus du niveau des épaules, le jongleur n'a pas besoin de se déplacer. Les anneaux tournent sur eux-mêmes, dans un plan sagittal.



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES ANNEAUX »

Découverte et manipulation d'objets : apprentissage d'habiletés spécifiques

Maîtrise de la cascade, concentration, latéralisation, dissociation des bras, respect des consignes, patience

Simplifications

Bien approfondir le travail avec des balles au préalable : la cascade 3 balles doit être comprise sinon stabilisée pour entreprendre un travail de jonglage avec des anneaux.

Approfondir le travail sur les trajectoires avec 1, 2 anneaux.

Mettre en évidence la rotation des anneaux sur eux-mêmes : produire un « effet rétro » avec 2 anneaux : en envoyer un vers le haut en lui imprimant une très forte rotation arrière, le récupérer sur la tranche sans perturber la rotation, dans le creux du 2ème anneau tenu dans un plan horizontal devant soi. Les 2 anneaux sont perpendiculaires.

Complexifications

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

Effectuer un jonglage en équilibre sur un plinth, un banc, une chaise (debout ou assis).

Se déplacer en jonglant : en arrière, latéralement.

- Variables du mouvement

Effectuer une cascade « renversée » ou « inversée » : les anneaux ne sont plus lancés par dessous dans un mouvement du bras continu et circulaire vers le bas de l'extérieur vers l'intérieur mais inversement ils sont lancés par l'extérieur et attrapés au milieu par l'autre main.

Effectuer un envoi, laisser un rebond au sol et passer la jambe, ou faire un ½ tour...

Travailler dans le plan frontal au dessus de sa tête.

Envoyer vers l'arrière, mains en « pingouin »

- Variables relatives à la communication

Envoyer 2 anneaux à plat dans un mouvement de frisbee en direction des 2 bras tendus d'un partenaire placé en face... les 2 anneaux se décalent lors de la trajectoire.

- Spécificité de l'engin/Virtuosité

Travail à partir de la forme de l'anneau : rotations diverses, passage des membres ou de la tête à l'intérieur de l'anneau...

- Originalité

Jouer sur les couleurs et les plans, le bruit aussi...

Sécurité

Les anneaux en plastique dur peuvent être dangereux si les élèves ne respectent pas les consignes de sécurité : attention aux envois intempestifs types frisbee ou boomerang qui peuvent blesser, couper (arcade sourcilière par ex).

Les rebonds au sol peuvent aussi être fort dangereux en raison de la forte incertitude de la trajectoire après le rebond et de la prise de vitesse due à la rotation imprimée.

Les anneaux sont parfois aussi assez fragiles et cassent sur les sols durs : travailler sur tapis.

Savoir-Faire
Jonglage
Situation 14b



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES ANNEAUX »

Découverte et manipulation d'objets : apprentissage d'habiletés spécifiques

Maîtrise de la cascade, concentration, latéralisation, dissociation des bras, respect des consignes, patience

Autres routines et figures classiques

- Lancer-rattraper

La douche ou fontaine : la même main lance tous les anneaux, l'autre les rattrape et les repasse dans la main qui lance. Les colonnes : 2 anneaux sont envoyés simultanément par les 2 mains et le 3ème est projeté seul au centre ou latéralement au temps suivant.

Les lancers « crêpes » : l'anneau est lancé à plat et effectue des renversements sur lui-même.

- Travail avec deux objets identiques ou différents

Travail avec d'autres accessoires ou objets : lancer/attraper d'un diablo au centre d'un anneau.

Mise en rotation d'un anneau -ou plusieurs- dans différents plans avec une baguette de bâton du diable.

Travail avec massues et anneaux : coincer successivement la tête d'une massue entre 2 anneaux dans un plan vertical... empiler ainsi plusieurs massues : les anneaux sont verticaux. Les massues coincées par leurs têtes et la pesanteur restent à l'oblique. Les ellipses et autres rotations conjuguées de un ou plusieurs anneaux autour d'un doigt, d'une cheville, d'un bras dans différents plans. Envisager ainsi la combinaison de différents plans : par ex spirales ou mises en rotation d'un anneau autour d'un doigt dans le plan sagittal combinées à la réalisation de grands cercles et demi tours...

Les figures « anneaux tenus » collectives : chaque élève maintient devant lui 3 anneaux, l'anneau central est tenu par les 2 mains de chaque côté. Une grande chaîne serpent in peut être formée et se mobiliser pour réaliser des effets visuels et collectifs.

La mise en rotation d'un anneau autour d'une assiette...

- Travail autour du corps

Travail autour du corps : derrière le dos, sous le bras, sous la jambe.

Avec un anneau, circulation d'une main à l'autre en passant l'anneau entre les jambes et autour des bras (grand 8).

- La combinaison avec des exercices d'équilibre ou d'acrobatie

Jonglage sur partenaire, sur rolla, sur boule...

Les roulements au sol combinés par ex avec des roulades.

- Équilibres ou arrêts

L'effet rétro : maintien en rotation d'un anneau perpendiculairement sur un autre anneau placé horizontalement devant soi. (cf. plus haut).

Les équilibres sur les différentes parties du corps : ex : menton (plan frontal) front (plan sagittal)

Les arrêts en plaçant l'anneau autour du cou pendant le jonglage.

Les équilibres 3 anneaux : Un anneau est placé en équilibre sur 2 autres disposés et équilibrés entre eux à l'oblique.

- Échanges et travail à plusieurs avec circulation d'objets

Travail à deux : un élève fait main droite, l'autre main gauche. Tous les échanges sont envisageables.

Roulements au sol : en inclinant légèrement les anneaux, leur imprimer des trajectoires spiralaires au sol.

Échanges par mise en toupie des anneaux au sol et déplacement successif des élèves sur un cercle par exemple.

- Rebonds, sauts de puce et autres impulsions

Les échanges par envois avec rebond au sol en direction d'un partenaire (être très vigilant !).

Le tic-tac : (2 puis 4 anneaux : 2 dans chaque main).

Faire osciller alternativement 2 anneaux posés en équilibre sur l'index en les maintenant dans un plan

Savoir-Faire
Jonglage
Situation 14c

perpendiculaire à la main (au bras). Placer et maintenir les 2 anneaux dans une position verticale, suspendus sous l'index, main dans un plan sagittal, avant bras horizontal, coude fléchi : Les anneaux sont dans un plan frontal face aux spectateurs, la main est tonique, doigts serrés, le pouce est dégagé. Décaler un 1er anneau, celui qui est derrière (le plus proche de soi, celui qui est plus près du creux de la main) avec le pouce sur l'extérieur en le basculant et soulevant légèrement par rapport à l'autre (vers la gauche pour un travail main droite). Quand cet anneau revient vers l'intérieur intervenir très vite sur lui en lui donnant une légère pression sur le dessus. Enchaîner par des pressions rapides et alternatives sur les 2 anneaux : bien percevoir le moment opportun par rapport à la trajectoire des 2 anneaux pour intervenir. Ne pas hésiter à démarrer avec l'aide de l'autre main pour bien comprendre et percevoir le rythme des impulsions à donner avec le pouce.

- Quelques figures spécifiques

Jonglage à 4 ou 5 anneaux. Les passings et figures collectives : très spectaculaires aux anneaux.

On parle de passing avec « alimentation » lorsqu'un lanceur principal ou poste « alimente » tour à tour des partenaires placés face à lui.

Généralement on effectue des échanges collectifs construits à partir de structures spatiales qui organisent les trajectoires : « triangle », « ligne », « boîte », Y, W...