

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES MASSUES »

Découverte et manipulation d'objets. Apprentissage d'habiletés spécifiques

Maîtrise de la cascade, concentration, attention, latéralisation, dissociation des bras, 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 massues, déséquilibre des masses, rotation.

Réaliser une action technique classique mais assez complexe pour épater les autres.

Coordonner, dissocier, réguler ses actions de bras pour maintenir la circulation des massues.

Dispositif

3 massues de couleurs différentes au toucher agréable, dont la prise en main est confortable, souple pour chaque élève. Des massues à la tête protégée par un embout caoutchouc à la fois résistant et amortissant.

Les différentes parties de la massue sont : le bouchon ou tête (extrémité la plus petite), le manche (partie longue et étroite), le corps ou ventre de la massue (partie charnue...) et le talon (extrémité plus large et plane qui termine et « coupe » le ventre).

Un espace individuel large et dégagé.

But

Jongler avec 3 massues en alternant main droite et main gauche dans un mouvement régulier et continu.

Opérations à réaliser

Les massues sont tenues dans le creux de la main, au milieu (voire en haut) du manche. Le pouce est posé le long de la massue à l'endroit où le manche s'épaissit, l'index enveloppe le manche sans crispation. Les massues sont tenues horizontalement devant soi mais avec une ouverture vers

l'extérieur du talon d'environ 45° par rapport à la direction du regard.

La massue est lancée de l'extérieur vers l'intérieur (axe du corps) dans un mouvement dit de lancer « cuillère », un U. Le bras qui lance descend vers le milieu pour envoyer la massue en direction de l'épaule opposée. La massue est lâchée à hauteur de la poitrine devant le jongleur. Le geste en cuillère ainsi que la forme et le poids de la massue l'entraînent alors dans une bascule, une rotation qui amène le talon vers l'extérieur (45° vers le côté) et permet de récupérer la massue par son manche dans la main ouverte vers l'extérieur. La massue se cale dans la main ouverte, pouce tourné vers l'extérieur.

Il est nécessaire de bien stabiliser les envois « cuillère » « en U » main droite et main gauche séparément, ainsi que les réceptions massues pointées vers l'extérieur avant d'entreprendre un travail à 3 massues : approfondir le travail à une massue qui circule d'une main à l'autre puis 2 massues.

Aux massues, le signal de déclenchement du lancer du suivant correspond à l'instant où la massue bascule et tourne sur elle même.

Les trajectoires ne sont pas très hautes : environ 30 cm, 40 cm au dessus du niveau des épaules – au départ, on peut jongler plus haut pour se donner une peu plus de temps-. Les bras et les épaules restent décontractés, souples, les mains basses et les avant-bras parallèles au sol.

Une des principales difficultés dans le jonglage 3 massues tient au 1er lancer initial de la main qui doit tenir simultanément 2 massues. Les 2 massues sont alors posées l'une sur l'autre, légèrement croisées. La massue lancée en second rang est calée au fond de la main, décalée par rapport à l'axe

Savoir-Faire Jonglage Situation 15a

de l'avant bras, la massue lancée en 1er est maintenue par le pouce et le majeur, appuyée sur l'index, dans le prolongement du bras.

Comportements observés

Les massues échappent aux élèves, les trajectoires sont aléatoires avec une rotation incomplète ou au contraire trop importante de l'objet. Ces écueils sont souvent imputables à une mauvaise tenue initiale de l'objet (talon qui n'est pas à 45° vers l'extérieur).

Les massues se heurtent. Les élèves se plainent : « ça fait mal ».

Critères de réussite

Maintenir un jonglage en continu pendant 10 lancers.

Les massues basculent régulièrement à environ à 40 cm au dessus du niveau des épaules, le jongleur n'a pas besoin de se déplacer.



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES MASSUES »

Découverte et manipulation d'objets. Apprentissage d'habiletés spécifiques

Maîtrise de la cascade, concentration, attention, latéralisation, dissociation des bras, patience

Simplifications

Approfondir le travail à une massue puis 2 massues : libérer la massue en croisant le bras devant la poitrine, laisser le déséquilibre de la massue opérer la bascule de l'engin.

Attendre la rotation de la massue à la fois sur elle-même et dans le plan horizontal pour recueillir le manche au creux de la main, ventre pointé vers l'extérieur. Progressivement on peut chercher exercer une pression du pouce pour accélérer la rotation et abaisser les trajectoires.

Complexifications

- Variables du mouvement
Lancer-rattraper avec seulement un demi tour de la massue ou au contraire double ou triple tour en l'air
Le demi tour : lancer une massue derrière soi pendant la cascade et la récupérer de l'autre côté en effectuant un 1/2 tour.

- Communication, relations (partenaires, public), présence

Le travail côte à côte : voleur, poursuite.

Le travail à 2 de face : un élève muni d'une seule massue, subtilise d'une main une des 3 massues de son partenaire qui jongle en « cascade », lors de sa trajectoire aérienne et de l'autre main, dépose sa propre massue très vite dans la main libre du jongleur. On peut prendre son temps ou au contraire enchaîner très rapidement les substitutions.

- Spécificité de l'engin/Virtuosité
Les roulements et moulinets divers dans les plans sagittaux, frontaux, horizontaux.

Autres routines et figures classiques

- Lancer-rattraper
Combiner toutes les formes de lancer et rattraper : par ex :

Le flotteur : la massue ne tourne plus, elle donne l'impression de flotter d'une main à l'autre.

Les colonnes.

Penser aussi à travailler avec d'autres accessoires ou objets comme les anneaux. (cf. situation 12).

- Travail autour du corps

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

Le croisement dans le dos est un grand classique des massues.

- La combinaison avec des exercices d'équilibre ou d'acrobatie
Jonglage sur partenaire, sur rolla, sur boule...

Réalisation de figures entre 2 lancers : ex : tour sur soi même.

- Équilibres ou arrêts
Circulation des massues autour du corps : travail en équilibre sur le front.
Arrêts avec le coude, le creux du genou...

Départ avec le pied, massue posée sur le cou de pied.

Arrêt final par blocage de la dernière massue entre les 2 autres tenues en V d'une seule main.

- Échanges et travail à plusieurs avec circulation d'objets

Travail à deux un élève fait main droite, l'autre main gauche.

Travail avec 2 ou 4 massues face à face (puis collectivement) : circulation des massues par projection/élévation verticale pour les partenaires...

NB : Les massues sont un objet difficile à manipuler. Souvent présentes dans les kits de jonglage achetés, elles restent inutilisées. L'enseignant peut alors les intégrer dans des figures de manipulations collectives qui s'organisent autour d'unissons ou de canons à partir de positions, directions, couleurs... originales.

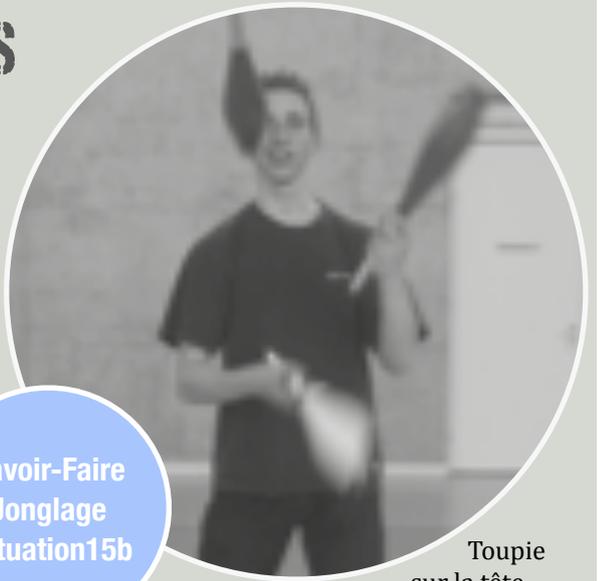
- Rebonds, sauts de puce et autres impulsions.

Rebond au sol : laisser tomber une massue et profiter de son rebond au sol pour enchaîner le jonglage

- Roulements sur le corps

Toupie sur le bout des doigts.

Savoir-Faire Jonglage Situation 15b



Toupie sur la tête

(y compris pendant une cascade par ex).

A genoux assis : roulements sur les tibias puis sur le sol, utiliser la forme particulière de la massue pour décrire par terre des trajectoires spirales où les massues reviennent vers le jongleur.

- Quelques figures spécifiques
Les massues se prêtent aux multiples rotations en l'air de l'objet : double tour, triple tour qui se réalisent sur tous les envois ou seulement ponctuellement lors du jonglage.

On parle de swinging pour décrire les nombreuses figures de moulinets et de rotations de massues tenues ou posées sur les mains dans les différents plans.

Les passing et figures collectives sont très appréciées et spectaculaires avec des massues.

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...

Sécurité

Les massues ne présentent a priori aucun danger particulier si ce ne sont des élèves qui les utiliseraient pour des jeux improvisés... En fait, le travail avec massues est exigeant et difficile et assez peu adapté à de jeunes élèves. Le risque majeur survient donc du sentiment d'échec puis de l'ennui que peuvent ressentir certains enfants face à cet objet fascinant mais qu'ils ne parviennent pas à maîtriser.