

SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES ASSIETTES CHINOISES »

Découverte et manipulations d'objets ; Apprentissage d'habiletés spécifiques

Respect des consignes, précision, rigueur, attention, concentration patience

Compétences visées

Présenter et reproduire des formes techniques simples de jonglage avec un objet traditionnel de jonglerie pour capter l'attention du public.

Comprendre et utiliser des principes simples de mise en rotation et de maintien de l'équilibre pour animer l'assiette et garder la rotation.

Mettre en oeuvre une technique spécifique, requérant une habileté motrice fine.

Dispositif

Matériel par élève: une assiette chinoise et une baguette en bois. Privilégier les assiettes bien creuses et assez rigides, se munir d'une baguette en bois plutôt qu'en plastique, bien taillée à l'une de ses extrémités.

Lieu : un espace large et dégagé pour chacun.

But

Mettre son assiette en rotation au dessus de sa tête et maintenir la rotation le plus longtemps possible.



Opérations à réaliser

La baguette est tenue verticalement, main à hauteur des yeux, coude à hauteur des épaules, de façon à contrôler la verticalité du bâton dans les différents plans. Initialement posée dans le creux de la main, la baguette a légèrement coulissé dans la main, son extrémité est au niveau du bord externe de la main, les doigts enveloppent la baguette et l'index est placé un peu plus haut.

La main est souple, la baguette parfaitement verticale.

L'assiette « pend » au bâton, accrochée par le rebord du dessous.

Trois phases se succèdent.

1) Mise en rotation

Mettre l'assiette en rotation lente pour l'amener dans un plan quasi horizontal : par un mouvement du poignet, base d'un cône fictif, l'assiette oscille. La baguette ne se décolle pas d'un point fixe sous le rebord de l'assiette.

L'extrémité de la baguette décrit des cercles réguliers et assez lents pour amener l'assiette dans un plan horizontal.

2) Accélération

Accélérer sensiblement la rotation du poignet et la vitesse de l'assiette, par un mouvement très souple, très rapide (comme si on fouettait une omelette) : la baguette ne reste plus collée à un endroit du rebord mais se décolle peu à peu de celui-ci. Elle tourne plus vite que l'assiette.

3) Arrêt précis

Lorsque l'assiette a acquis un mouvement rapide et régulier, il faut stopper la rotation donnée par la main : l'assiette continue à tourner librement et la pointe de la baguette se positionne seule au creux de l'assiette.

Comportements observés

Difficultés à dissocier les trois phases et les trois types de mouvements du poignet.

Rigidité et crispation excessive du poignet.

Problème pour amener l'assiette sereinement dans le plan horizontal en phase 1.

Éjection de l'assiette lors de la phase 2 (accélération trop brutale, raideur de la main).

Oubli du temps impératif d'arrêt du mouvement du poignet et donc

Savoir-Faire
Jonglage
Situation 8a



impossibilité

pour l'assiette de se stabiliser.

Bras insuffisamment élevé et maintien dans un plan non vertical, contrôle visuel partiel.

Critères de réussite

L'assiette tourne régulièrement, vite, longtemps. L'assiette ne chute pas, ne s'arrête pas.



SAVOIR-FAIRE TECHNIQUES - JONGLAGES

« LES ASSIETTES CHINOISES »

Découverte et manipulations d'objets ; Apprentissage d'habiletés spécifiques

Respect des consignes, précision, rigueur, attention, concentration patience

Simplifications

Appréhender l'équilibre de l'assiette et sa rotation sur la baguette : poser l'assiette en son centre sur la pointe de la baguette et la mettre en rotation avec la main.

Maintenir en rotation une assiette mise en mouvement par un partenaire.

Mettre en rotation un chapeau ou un bob sur une baguette d'assiette chinoise : le bob permet de comprendre très efficacement le relâchement du poignet nécessaire à la mise en rotation d'une assiette : « fouetter une omelette » puis arrêter le mouvement quand le bob tourne très rapidement. La baguette se positionne au creux du bob.



Complexifications

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

Combiner rotation de l'assiette et équilibres précaires : jongler avec une assiette sur un plinth, une boule, un fil...

- Variables du mouvement

Faire des figures autour du corps : derrière le dos, sous le bras, sous la jambe.



- Communication, relations (partenaires, public), présence

Échanger une assiette en venant la subtiliser avec la pointe d'une autre baguette sous son centre.

Lancer/rattraper une assiette, deux assiettes... à un partenaire.

Faire des échanges collectifs.

- Spécificité de l'engin/Virtuosité.

Mettre l'assiette en rotation avec l'autre main, en la tenant par en dessous, doigts calés autour du rebord inférieur : projeter l'assiette et la faire tourner par une impulsion vers le haut de type lancer de frisbee.

- Originalité.

Faire « l'anneau de Saturne » : mettre en rotation simultanément une assiette et un anneau de diamètre à peine supérieur, coincé autour de l'assiette.

Travailler sans baguettes, sur les doigts (ongles).



Produire des effets en travaillant avec les assiettes tenues à la main dans un plan vertical : effectuer alors des rotations, renversements, basculements.

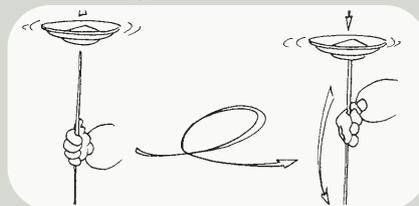
Travailler avec des chapeaux ou des bassines.

Autres routines et figures classiques

- Lancer-rattraper

Lancer/rattraper d'une assiette sur une baguette.

Lancer et rattraper après un 1/2 tour de la baguette.



Savoir-Faire
Jonglage
Situation 8b

- Travail avec deux objets identiques

Mise en rotation successive ou simultanée de deux assiettes (travail main droite puis main gauche ou les deux en même temps) : attention les deux mains adoptent deux sens de rotations inverses !

Passage d'une baguette à une autre : une assiette et deux baguettes ou deux assiettes et deux baguettes.

- Combinaison avec des exercices d'équilibre ou d'acrobatie

Combinaison avec des figures gymniques : Réaliser des roulades avant et arrière ou des roues, en maintenant d'une main son assiette en rotation. Réaliser des attitudes : « avion », « Y », et autres planches diverses

- Équilibres ou arrêts

Équilibres sur la main, le coude, le genou, le pied.

Travail sur le doigt sans baguette.

Échanges et travail à plusieurs avec circulation d'objets.

Travail avec d'autres accessoires ou objets ou partenaires : passage dans un cerceau, saut à la corde à deux...

Sécurité

Attention avec les pointes taillées des baguettes.

Attention aussi aux exercices d'équilibre sur le visage et notamment le front (yeux).