

Willi Fischbach et Marc Cloes

FORMATION CONTINUE EN JONGLERIE

Le premier auteur est étudiant en 2^{ème} licence en éducation physique à l'Université de Liège.

Passionné de jonglerie, il réalise un mémoire de fin d'études portant sur l'utilisation de la jonglerie en milieu scolaire. Le second auteur, Chargé de cours à l'ISEPK de l'Université de Liège, est le promoteur de ce travail. Cet article est préparé à partir du contenu de formations continuées proposées aux maîtres de stage qui collaborent à la formation des étudiants de l'AESS de l'Institut Supérieur d'Education Physique et de Kinésithérapie de l'ULg.

I. INTRODUCTION

A. Présentation de l'activité

1. Histoire

Quand on considère le nombre grandissant de jongleurs, on s'aperçoit qu'actuellement il s'agit d'une discipline en plein essor. Toutefois, la naissance de la jonglerie n'est pas un fait récent.

Des tombeaux de pharaons et de nobles découverts en Egypte révèlent le sens religieux de cet art ancien de plus de quatre mille ans. Le terme de « jongleur » trouve son origine au Moyen-Age. A cette époque, le terme latin « jocolator » désigne une personne qui fait une plaisanterie. Il s'agissait plus précisément de ménestrels, troubadours et saltimbanques voyageant d'un château à l'autre pour amuser le roi et leur cour. La popularité de la jonglerie augmente sensiblement au XVIII^e siècle et commence à faire partie de la majorité des programmes du cirque. Au XIX^e siècle, on fait la distinction entre « jongleur de salon », « jongleur mondain » et « jongleur acrobatique », cette discipline étant essentiellement réservée au divertissement des personnes appartenant à la bourgeoisie. La jonglerie ne se limite pas au simple maniement des engins les plus divers par les différentes parties du corps, mais elle est complétée par des postures, des attitudes, des sauts et des équilibres. Enrico

Rastelli (1896-1931) est considéré comme « le plus grand jongleur de tous les temps » (Duchesne, 1962): « ...il accumulait au fur et à mesure de son déroulement, un peu comme une progression dramatique, les objets et les manipulations les plus complexes. » (Jacob & de Lage, 2002). La période se situant entre 1900 et 1940 est considérée par Duchesne (1962) comme « l'âge d'or de la jonglerie ». De nombreux jongleurs font preuve d'une importante créativité. A la suite de la menace pesant sur la jonglerie à la naissance du cinéma, l' « International Jugglers' Association » est fondée en 1947. Pour éviter le déclin croissant de la jonglerie, Hovey Burgess commence à enseigner la jonglerie à un nombre considérable d'étudiants aux Etats-Unis. Un phénomène semblable débuta en Europe dans les années 1980. A la suite d'un déclin du cirque, les jongleurs ont été obligés de faire des spectacles dans les rues à la façon des saltimbanques du temps passé pour gagner leur vie. Enfin, les jongleurs ont retrouvé leur place dans de nouveaux cirques ayant une approche plus artistique.

2. Compétences et motivation

La jonglerie est une discipline qu'il est utile de proposer à l'école. Si elle est enseignée correctement, elle contribue à résoudre le problème du manque général de motivation des élèves. Dans le cadre de l'enseignement secondaire, l'introduction de la jonglerie développe notamment les compétences suivantes chez l'élève (Finnigan, 1996):

- coordination oculo-manuelle ;
- précision des lancers et des réceptions ;
- développement d'un meilleur temps de réaction, du rythme et de l'équilibration des mouvements ;
- augmentation de la concentration ;
- développement de la confiance en soi et de la capacité de s'imposer sur scène ;
- amélioration du travail collectif et des habiletés d'enseignement.

D'autres raisons supportant l'introduction de la jonglerie dans l'enseignement ont été mises en évidence. En effet, il s'agit d'une discipline où chaque élève peut travailler à son rythme et en poursuivant ses propres objectifs, indépendamment du niveau des autres élèves. Ceci lui permet d'explorer ses propres limites. Cette activité réunit originalité, amusement, défi, créativité, pouvoir d'expression, une combinaison de caractéristiques rarement présentes dans d'autres disciplines et stimulant efficacement la motivation des élèves. En plus, l'enseignement de la jonglerie peut s'appliquer sur des espaces réduits, à l'intérieur ou à l'extérieur, et ne nécessite généralement pas d'infrastructure adaptée. Finalement, la jonglerie est un des seuls « sports » permettant de développer des compétences motrices, cognitives et relationnelles sans l'intervention de l'esprit de compétition faisant appel à l'agressivité et favorisant une incidence de blessures élevée.

B. Matériel

L'objectif principal de ce recyclage consiste à montrer qu'un enseignant peut proposer une initiation à la jonglerie à ses élèves, sans avoir maîtrisé cette discipline auparavant et en utilisant du matériel simple (non spécifique à la jonglerie), utilisé dans la vie courante et dans le cadre des cours d'éducation physique. Comme les participants l'auront constaté, le problème de la location ou de l'achat des engins de jonglerie utilisés habituellement dans les écoles de cirque, ne se pose pas lors de la mise en place d'un cycle de jonglerie avec les élèves. Nous préférons l'utilisation de balles de tennis pour l'apprentissage des figures de base de la jonglerie de balles. Des ballons de volley-ball, des médecine-balls, des ballons de baudruche, des raquettes de badminton, de grands cerceaux, des bouteilles vides, des morceaux de bois, etc... vont largement contribuer au développement de compétences chez les élèves.

C. Consignes d'organisation

Afin de favoriser le temps d'engagement moteur des élèves, le problème du manque de matériel ne doit pas se poser. Nous conseillons soit de faire travailler les élèves en ateliers où le matériel varie avec les ateliers, ce qui réduit la quantité de matériel nécessaire, soit de travailler une progression d'exercices avec toute la classe,

où tout le monde fait simultanément le même exercice. Dans cette deuxième modalité d'organisation, il faudrait idéalement trois balles de tennis par élève (donc les élèves qui possèdent des balles de tennis chez eux pourraient apporter un certain nombre de balles de tennis au cours, ceci ne peut que contribuer à leur motivation). Ensuite, il faut veiller à ce qu'il y ait autant de ballons de volley-ball, de grands cerceaux, de raquettes de badminton que d'élèves. En ce qui concerne les autres objets, ils doivent également être présents en quantité suffisante, de manière que tous les élèves puissent simultanément travailler leur exercice.

La distribution des élèves dans la salle peut être libre dans des exercices d'échauffement moins spécifiques à la jonglerie. Toutefois, lors du travail des figures de jonglerie (en solo ou avec partenaire(s)), tous les élèves devraient toujours rester au même endroit dans la salle, pour éviter qu'on ne se gêne mutuellement lors des essais. Afin de favoriser cette mise en place, chaque élève va se positionner sur un petit tapis de mousse sur lequel il restera jusqu'à la fin de la séance. Pour que l'enseignant puisse examiner correctement la progression des élèves, il se placera au centre d'un cercle formé par les tapis.

Le contact de l'enseignant avec les élèves et son emprise sur leur comportement sont considérablement facilités. Favorisant un meilleur contrôle de la classe, nous préférons cette deuxième modalité d'organisation à celle sous forme d'ateliers.

Pour que les élèves puissent bien enregistrer les informations complexes résultant de la présentation des tâches, il importe d'expliquer les exercices au moment où personne ne jongle.

Il faut donc alterner les périodes d'explications avec les périodes de pratique. Au début de la séance, l'enseignant doit expliquer aux élèves qu'au coup de sifflet, on arrête l'exercice, on dépose son matériel derrière le mousse et on écoute ce qu'il faut faire dans l'exercice suivant.

Cela ne doit pourtant pas empêcher l'enseignant de proposer de temps en temps des périodes de travail libre, pendant lesquelles les élèves évoluent selon leur imagination tout en s'inspirant de démonstrations effectuées simultanément par l'enseignant.

Finalement, il faut aussi donner aux élèves l'occasion de s'exprimer et de montrer ce qu'ils ont appris. Afin de développer cette compétence,

il faut permettre aux élèves de poser des questions et les faire expliquer ce qu'ils ont appris et ce qui leur pose des problèmes. A la fin de la dernière séance, il est utile de proposer aux élèves la préparation d'une démonstration collective et/ou individuelle adressée à la classe.

D. Consignes à donner aux élèves

Il est très probable qu'un certain nombre d'élèves exploitent ultérieurement l'enseignement de la jonglerie proposé à l'école (lors d'activités avec des amis, par exemple). C'est la raison pour laquelle l'enseignant doit rappeler à l'élève des consignes indispensables à respecter afin de pouvoir jongler dans de bonnes conditions et d'éviter l'accumulation de mauvaises habitudes. Pendant la pratique de la jonglerie en classe, ces consignes doivent également être utilisées sous forme de feedback.

Tout d'abord, l'élève doit savoir qu'un échauffement articulaire est nécessaire avant la pratique pour éviter les blessures au niveau des tendons et des articulations. Ensuite l'élève doit développer six qualités faciles à retenir parce qu'elles commencent toutes par la lettre « P » : Patience, Persévérance, Pratique, Précision, Passion et Plaisir (Duchesne, 1996). On conseille à l'élève de cultiver sa motivation en fixant un objectif avant la pratique et de noter après la pratique les exercices qu'il maîtrise.

En ce qui concerne plus précisément les techniques de jonglerie, l'élève doit acquérir un certain nombre de comportements :

* Les débutants doivent prendre l'habitude de jongler sur place au lieu de courir pour attraper les objets qui ont été mal lancés. A un stade plus avancé, le jongleur peut introduire des mouvements du corps en veillant à ce que le corps guide l'évolution des objets en l'air.

* En jonglerie les objets sont toujours manipulés en douceur. Au moment du contact de l'engin avec le corps, il faut entendre le moins de bruit possible. Par exemple, quand on jongle avec des balles de tennis, il faut s'imaginer qu'on jongle avec des œufs crus.

* Il faut entraîner les élèves à soigner les manipulations exercées par la main gauche chez les droitiers et vice-versa.

* Au fur et à mesure que l'assurance de l'élève s'accroît, il doit prendre l'habitude de focaliser le regard sur un point essentiel, par exemple le sommet de la courbe décrite par les balles lancées, la main du partenaire quand on s'échange des objets entre partenaires.

* L'élève doit finalement prendre l'habitude de bien soigner la fin de chaque série et de réaliser souvent des enchaînements de figures qu'il maîtrise avec facilité. Cela évite les nombreux échecs provoqués par des chutes des objets au sol.

E. Objectifs d'apprentissage

Nous proposons un programme d'initiation de la jonglerie destiné à des élèves. Le but ne consiste donc pas à transformer les élèves en artistes de cirque. Notre objectif consiste à fournir une base solide en matière de techniques de jonglerie nécessaires, d'une part, à l'amélioration de certaines compétences indispensables à une meilleure maîtrise des autres disciplines sportives et, d'autre part, à une pratique ultérieure de la jonglerie éventuellement envisagée par l'élève. Comme la maîtrise de la cascade à trois balles (voir explications plus loin) est la base universelle de toutes les jongleries, et étant donné que cette figure peut être jonglée avec nombres d'autres engins et qu'elle est souvent utilisée dans la jonglerie avec partenaire et dans des jeux collectifs, tous les élèves doivent finalement être capables d'exécuter une cascade correcte à trois balles.

F. Problèmes susceptibles d'être rencontrés

Lorsque les élèves travaillent avec des balles de tennis, ils risquent de passer la moitié du temps à aller ramasser leurs balles dans tous les coins de la salle. C'est la raison pour laquelle il vaut mieux jongler sur un tapis. Il est évident qu'il faut éviter d'introduire des exercices de balles trop compliqués, générateurs d'échecs, quand les élèves n'ont pas encore atteint un niveau suffisant.

Pour éviter la disparition d'objets, il faut demander aux élèves de mettre chaque objet au bon endroit à la fin de la leçon, et donner à quelqu'un la charge de vérifier si aucun objet ne manque.

Un problème fréquent auquel il faut faire face est le sentiment d'incompétence de certains élèves qui déclarent : « La jonglerie, ce n'est pas quelque chose pour moi. » ; « Je ne suis pas doué. » ; « Je ne saurai jamais faire ça ! ». Ces élèves risquent de décrocher au cours de la leçon. Il faut que les élèves cultivent la conviction que, même si un exercice semble irréalisable au début, ils y arriveront en travaillant étape par étape. Les élèves doivent savoir que, plus il faut travailler pour maîtriser un exercice, plus ils seront contents quand ils y arriveront. Il importe donc de les valoriser chaque fois qu'ils achèvent une étape au cours de leur progression vers la réussite.

II. PROPOSITION DE CINQ LEÇONS APPLICABLES DANS DES CLASSES DU SECONDAIRE

Dans ce chapitre, nous proposons une série de cinq séances « clé sur porte » que les enseignants peuvent exploiter lors de la mise en place d'un cycle de jonglerie. Nous insistons particulièrement sur le respect des critères d'exécutions des exercices permettant le développement de certaines compétences spécifiques correspondant en partie aux « Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique » proposées par le Ministère de la Communauté française (2000).

Première séance

A. Explications générales concernant les principes de base

B. Pratique de la jonglerie

1. Echauffement

Organisation. Chacun possède un ballon de volley-ball et se place en dispersion dans la salle.

Exercice. Echanges du ballon entre les deux mains en le tournant autour de la tête, du bassin, entre les jambes en formant des « huit ».

Critères. Nous en sélectionnons deux :

- la tête et le tronc bougent le moins possible pour que les bras fassent des mouvements de grande amplitude ;
- augmenter la vitesse de déplacement du ballon en essayant de sentir qu'il reste toujours sous le contrôle de la main.

Compétences développées chez les élèves. Elles concernent le contrôle du ballon, le dynamisme, le rythme et la fluidité du mouvement, la souplesse.

2. Jonglerie avec un ballon de volley-ball

Organisation. Chacun possède un ballon de volley-ball et se place en dispersion.

Exercice. Jonglerie avec différentes parties du corps (pied, genou, poitrine, tête) combinée à des manchettes et des passes hautes en volley-ball ;

- de temps en temps un rebond du ballon au sol ;
- jongler le plus longtemps possible sans rebond.

Critères. Deux semblent prioritaires :

- toujours rester proche du ballon ;
- effectuer des mouvements élégants.

Compétences. Cette situation recherche la précision, l'adaptation des déplacements, l'expression par le mouvement

3. Exercices collectifs sous forme de passes

Exercice 1

Organisation. Se placer deux par deux face à face, chacun un ballon de volley-ball.

Exercice. Il s'agit de :

- lancer le ballon au partenaire par la main droite et attraper par la main gauche le ballon provenant simultanément du partenaire ;
- faire tourner les ballons dans l'autre sens ;
- augmenter la vitesse progressivement, 20x dans un sens, 20x dans l'autre.

Critères. L'élève doit :

- amortir le ballon lors de la réception ;
- regarder la main de réception du partenaire au moment du lancer.

Compétences. Evaluation de la distance par rapport au partenaire (utile en handball), précision des passes, rythme et fluidité.

Exercice 2

Organisation. Par deux face à face, chacun un ballon de volley-ball.

Exercice. Lancer son ballon au partenaire à deux mains et attraper celui du partenaire.

Critères. Il faut :

- viser les mains du partenaire ;
- se mettre d'accord sur qui lance au-dessus et qui lance en dessous pour éviter que les ballons n'entrent en collision.

Compétences. Ce sont les mêmes que dans l'exercice précédent.

Exercice 3

L'organisation de l'exercice est identique à celle du précédent. Les ballons doivent entrer en collision et les lanceurs doivent récupérer leur ballon respectif.

Critères. Il faut :

- d'abord se rapprocher pour assurer la réussite de l'exercice ;
- puis, augmenter progressivement la distance entre les deux partenaires.

Compétences. Celles des exercices précédents ainsi que la capacité de détection de l'action du partenaire (en sports collectifs il faut être capable d'estimer à l'avance ce que le coéquipier va faire, pour anticiper son action).

Exercice 4

Organisation. Deux par deux, face à face, un medecine-ball et un ballon de volley-ball (photo 1).

Exercice. Dans un premier temps, échauffement sous forme de passes avec un medecine-ball. Par la suite, reprendre l'exercice 2 en remplaçant le ballon de volley-ball par un medecine-ball.

Critère. Se concentrer sur le fait qu'on lance une balle lourde et attrape une balle légère et que l'on réalise ensuite les actions contraires. Il faut donc lancer moins fort le ballon de volley-ball et lancer plus fort le medecine-ball.

Compétences. Adaptation de la précision du lancer en fonction de la distance du partenaire et le poids du ballon.

Deuxième séance

A. Bref rappel de certains principes de base

B. Pratique de la jonglerie

1. Echauffement

On reprend les exercices de la leçon précédente.

2. Jonglerie avec un ballon de volley-ball

Exercice 1

Jonglerie avec les différentes parties du corps.

Concours.

Chaque élève passe à tour de rôle devant l'enseignant pour montrer une série comportant

un nombre maximal de contacts sans que le ballon ne tombe par terre. L'enseignant compte le nombre de touches de ballon.

Conditions à respecter. Les élèves doivent :

- démarrer en laissant tomber le ballon à deux mains pour faire en premier lieu un contact du ballon par le pied ;
- toucher au moins une fois le ballon avec toutes les parties du corps (tête, poitrine, genou, pied, manchette, passe haute) ;
- choisir l'ordre des contacts avec les différentes parties du corps ;
- ne pas faire plus de six passes hautes dans la série.

Organisation. Pendant qu'un élève réalise l'épreuve devant l'enseignant, les autres s'entraînent dans la salle.

Sécurité. Afin d'éviter tout risque de collision, chaque élève doit garder une distance importante par rapport aux autres, éviter de frapper fort dans le ba-

llon, et ne pas sprinter pour sauver son dernier lancer.
Compé-
tences.
Respect des règles et travail en fonction d'un objectif.



Photo 1 – Passes avec des ballons de différents poids

3. Exercices de rebond de balle au sol

Exercice 1

Organisation. Travail individuel en dispersion, deux ballons de volley-ball par élève. Se mettre par deux. L'un travaille, l'autre observe et corrige à l'aide des consignes fournies par l'enseignant.

Exercice. Il s'agit de :

- dribbler sur place avec les deux ballons (action simultanée des deux mains); au moment du contact des deux ballons au sol, on entend un seul bruit ;
- dribbler alternativement (on entend les contacts de ballon au sol espacés d'intervalles de temps réguliers, alternativement du côté droit et du côté gauche) ;
- enchaîner des dribbles simultanés et alternatifs ;
- ajouter des déplacements du corps en avant et en arrière et des déplacements circulaires dans les deux sens de rotation.

Critères. Centrer l'attention des élèves sur les actions suivantes :

- accompagner les ballons avec les mains lors du dribble ;
- regarder autour de soi ;
- contrôler le rythme du dribble.

Compétences. Rythme du mouvement, meilleure maîtrise du dribble utile en basket-ball, concentration sur les signaux auditifs.

Exercice 2

Organisation. Sur la longueur du terrain de basket-ball, course relais équipe A contre équipe B, deux ballons de volley-ball par équipe.

Exercice. Chacun effectue à son tour le déplacement en dribblant deux ballons. Le premier de la file démarre, fait son aller-retour et passe ses ballons au suivant après avoir fait un dernier dribble derrière la ligne de départ (celui qui triche doit recommencer son aller-retour).

Critères. Veiller à :

- conserver la paume de la main toujours orientée vers le bas (celui qui triche doit recommencer son aller-retour) ;
- recommencer à l'endroit de la perte de balle et reprendre la tâche le plus vite possible lorsque l'on perd le ballon.

Compétences. Adaptation de la vitesse de course à la capacité de contrôler les ballons ; coopération avec les partenaires et les adversaires ; poursuite d'un but collectif et respect des règles.

4. Jonglerie avec une balle de tennis

Organisation. Dans cette activité :

- chaque élève prend un tapis de mousse et le dispose afin de former un grand cercle ;
- chaque élève reste sur son tapis jusqu'à la fin de la leçon ;

- une balle de tennis est fournie à chaque élève ;
- l'enseignant adopte une approche sous forme de découverte guidée.

Déroulement de l'activité. Les principes suivants sont appliqués :

- au gré de sa fantaisie, chaque élève essaye de développer un maximum de manipulations possibles avec une balle de tennis (travail libre) ;
- grâce à des démonstrations, l'enseignant introduit progressivement d'autres manipulations que les élèves vont imiter ou qui permettent à l'élève d'imaginer de nouvelles idées (les démonstrations comprennent des lancers d'une main dans l'autre, sous la jambe, derrière le dos, des rebonds sur l'avant-bras, la tête, le genou, le pied) ;
- chaque élève réalise à son tour une série de manipulations devant l'enseignant pendant 15 à 30 secondes, pendant que les autres continuent à pratiquer (photo 2).

Critères de base. Ils doivent être énoncés lors de la présentation des tâches et donner lieu à de fréquents feedbacks ;

- amortir la balle à chaque contact avec n'importe quelle partie du corps ;
- fixer le regard sur le sommet de la trajectoire de la balle lancée ;
- la position de base des mains se situe entre la hauteur du bassin et la hauteur du nombril (ce critère devient très important lorsque l'on jongle avec au moins trois balles) ;
- attraper seulement les balles lancées de façon précise, ne pas courir derrière les balles ;
- faire preuve de créativité et d'élégance.

Compétences. Précision, fluidité, expression, capacité de s'affirmer sur scène, créativité.

5. Fin de la leçon.

Prévenir les élèves qu'ils sont priés d'apporter un maximum de balles de tennis pour le cours prochain



Photo 2 – Jonglerie avec une balle de tennis

Troisième séance

Organisation. Pendant toute la séance, les élèves se trouvent sur leur tapis. Chacun dispose de trois balles de tennis. Il faut veiller à ce que chaque élève puisse récupérer les balles qu'il a apportées à la fin de la séance.

1. Echauffement

Quelques situations simples sont proposées :

- circumduction des bras 10 fois en avant, 10 fois en arrière ;
- circumduction de la tête, 5 fois dans un sens, puis dans l'autre ;
- circumduction de la rotation du bassin 10 fois dans un sens puis dans l'autre ;
- rotation des genoux 10 fois dans un sens puis 10 fois dans l'autre.

2. Jonglerie avec une balle de tennis

Exercice de base

Comme au cours précédent, travail libre des élèves, démonstrations et feedback de l'enseignant.

Introduction d'éléments nouveaux dans les démonstrations

L'enseignant propose différentes tâches :

- lancer une balle tennis en l'air, effectuer un demi-tour (tour entier), attraper ;
- lancer à 45 degrés en l'air le long du moussé, effectuer une roulade, laisser rebondir la balle derrière le moussé, attraper ;
- essayer sans rebond.

Critères. Il faut :

- dissocier le lancer du mouvement corporel qui suit (la prise de conscience du lancer est nécessaire afin de pouvoir s'assurer qu'on peut attraper cette balle dans de bonnes conditions) ;
- effectuer un enchaînement fluide des actions.

Compétences. Précision, assurance, confiance, pouvoir de décision, expression par le mouvement, dynamisme, occupation contrôlée de l'espace.

Exercice préparatoire à la jonglerie à deux balles

Il s'agit de lancer une balle de tennis d'une main à l'autre, les yeux fermés.

Critères. Les élèves doivent :

- commencer par des lancers courts, les mains très rapprochées l'une de l'autre ;

- augmenter progressivement l'écart entre les mains pour éviter au maximum les réceptions ratées.

Compétence. Apprentissage d'un geste précis et automatique servant de base pour les exercices de jonglerie plus complexes.

3. Jonglerie avec deux balles de tennis

Exercices avec deux balles par élève, une balle dans chaque main

Plusieurs situations sont enchaînées :

- lancer les deux balles simultanément en l'air, trajectoires verticales et parallèles, chaque balle retombant dans la même main ;

- même exercice mais frapper dans les mains quand les balles sont en l'air, 1, 2, 3, 4 fois, le maximum de fois sans perdre le contrôle des balles ;

- au lieu de frapper dans les mains, effectuer un demi-tour ou un tour complet (pour ceux qui se sentent à l'aise).

Critères. En respectant les critères proposés précédemment et

qui sont valables pour la jonglerie à une balle de tennis, les élèves doivent veiller à prendre conscience du lancer précis, puis de l'enchaînement du mouvement corporel effectué avec élégance.

Compétences. Précision, dynamisme, occupation contrôlée de l'espace, confiance en soi.



Photo 3 – Jonglerie à deux balles

Quatrième séance

Au début de cette séance, il faut avertir les élèves qu'ils devront présenter des numéros de jonglerie en solo et en collectif devant la classe lors de la séance suivante.

L'organisation est identique à celle de la troisième séance (tapis en cercle, trois balles de tennis par personne).

1. Echauffement

Il se déroule comme dans la séance précédente.

2. Exercices préparatoires à la cascade à trois balles

Exercice 1.

Les tâches suivantes sont proposées :

- saisir deux balles par la main droite (pour les droitiers), dos de la main orientée vers le haut, la balle extérieure est tenue par la paume et les deux derniers doigts, la balle intérieure est saisie par les trois premiers doigts (photo 4);
- lancer par un mouvement de supination de l'avant-bras, de manière à ce que les balles se croisent en l'air, et attraper avec les deux mains (une balle par main) ;
- répéter la même action avec l'autre main ;
- réaliser le même geste en démarrant avec la main sous la jambe, puis derrière le dos.

Critères. Rechercher l'expression, la souplesse dans le geste.

Exercice 2

Modalités d'exécution. Elles sont décrites pour les droitiers (il faut inverser pour les gauchers).

Il s'agit d'une « cascade » à deux balles :

- une balle dans chaque main ;
- la main droite lance une balle en trajectoire de courbe vers la main gauche ;
- avant d'attraper la balle provenant de la main droite (M.d.), la main gauche (M.g.) lance sa balle en trajectoire de courbe vers la M.d.
- la balle provenant de la M.g. passe en-dessous de celle provenant de la M.d.

La séquence est donc: « lance (M.d.), lance (M.g.), attrape (M.g.), attrape (M.d.) ».

Après quelques essais réussis, la M.g. lance la première balle et la M.d. la deuxième. La séquence devient: « lance (M.g.), lance (M.d.), attrape (M.d.) attrape (M.g.) ».

Si les élèves prennent de l'assurance, l'enseignant peut leur proposer d'alterner en commençant une fois par la main droite et une fois par la main gauche. Il faudrait parvenir à enchaîner les séries de deux lancers de manière fluide.

Critères. Les élèves doivent :

- jongler dans un plan situé devant eux (éviter les lancers vers l'avant et vers l'arrière, on lance vers le haut et vers le côté) ;
- porter toute leur attention sur le lancer exécuté par la deuxième main (au début, lancer la deuxième balle plus haut que la première) ;
- prendre conscience de la main qui commet des erreurs (souvent, la deuxième main ne lance pas assez haut ou une main lance vers l'avant) ;
- chaque fois qu'une main effectue une action (lancer ou attraper), dire « droite » pour la main droite et « gauche » pour la main gauche ;
- dans

l'exercice où on commence alternativement par la M.d. et par la M.g., prendre conscience du fait que la même balle est toujours au-dessus.



Photo 4 – Prise des balles pour la cascade à trois

Compétences. Précision, rythme, régularité du mouvement ; verbalisation d'une série d'actions complexe et rapide ; persévérance.

Exercice 3

Modalités. Une progression est mise en place de la manière suivante :

- une balle dans chaque main ;
- enchaînement de cinq actions (M.d. lance, M.g. lance, M.d. frappe sur cuisse, M.g. attrape, M.d. attrape) ;
- même enchaînement mais la M.g. commence (donc toutes les actions se font par l'autre main) ;
- alterner en commençant une fois par la M.d. et une fois par la M.g. ;
- alterner la séquence en augmentant le rythme.

Critères. Il faut veiller à :

- enchaîner les cinq actions dans un rythme constant ;
- décortiquer verbalement les cinq actions ;
- au début, lancer bien haut.

Compétences. Ce sont les mêmes que pour l'exercice précédent.

Exercice 4

Organisation. Deux élèves, l'un contre l'autre, regard dans la même direction ; celui de droite

tient une balle dans sa M.d., celui à gauche tient une balle dans sa M.g.

Exercice. Cascade à deux balles (comme dans l'exercice 2) à deux. Celui de droite utilise seulement sa M.d. tandis que celui de gauche utilise uniquement sa M.g.

Déroulement de l'exercice. Un enchaînement de situations est envisagé :

- le jongleur de droite commence 5 à 10 fois ;
- le jongleur de gauche commence 5 à 10 fois ;
- le jongleur de droite devient le jongleur de gauche et vice-versa (suivre le procédé indiqué ci-dessus).

Etape suivante. Diverses variantes sont disponibles et proposées selon l'évolution des élèves :

- le jongleur de droite saisit deux balles dans sa main droite, dos de la main orientée vers le bas, balle externe saisie par les trois premiers doigts, balle interne saisie par la paume et les deux derniers doigts ;
- le jongleur de gauche saisit une balle dans sa main gauche ;
- cascade à trois balles (le jongleur de droite commence en lançant sa balle externe vers son partenaire de gauche, avant d'attraper cette balle, le jongleur de gauche lance sa balle vers son partenaire de droite, qui de nouveau lance sa deuxième balle vers son partenaire de gauche avant d'attraper celle que ce dernier vient de lancer, etc.) ;
- faire démarrer le jongleur de gauche (qui a maintenant deux balles dans la main (gauche) au départ) ;
- même procédé d'exécution après que les partenaires aient changé de côté.

Critères. Outre les critères de base, ne pas oublier d'effectuer des passes faciles à attraper par le partenaire (sommet des trajectoires à la hauteur du front).

Compétences. Les mêmes que précédemment, adaptation à la position et aux actions du partenaire (en sports collectifs, il est important de sauver la situation quand un coéquipier a manqué de précision).

Exercice 5

Organisation. Travail individuel, trois balles par personne.

Exercice. Cascade à trois balles :

- M.d. tient deux balles (à la façon décrite plus haut), M.g. une balle ;
- M.d. lance sa première balle (balle externe) vers la M.g. ;

- M.g. lance sa première balle vers la M.d. en dessous de celle provenant de la M.d. ;

- M.g. attrape celle provenant de la M.d. ;

- M.d. lance sa deuxième balle en dessous de celle provenant de la M.g. ;

- M.d. attrape la balle provenant de la M.g. ;

- continuer ainsi de suite (noter que toujours au moins une balle se trouve en l'air) ;

- si une confusion survient, arrêter l'exercice en laissant tomber les balles sur le mousse (aucune balle ne doit tomber à côté du mousse).

Objectif. Les élèves travaillent individuellement la cascade à trois balles. Chacun essaye d'établir son propre record en ce qui concerne le nombre de lancers, à condition de ne pas finir l'exercice avec un échec (perte de balle) mais en terminant avec les trois balles en main. Les élèves doivent rester sur le tapis.

Critères. Les critères de base sont répétés constamment sous forme de consignes et dans les feedback.

Variante. Pour mieux comprendre la succession des actions, laisser rebondir la balle au sol après chaque lancer avant de l'attraper par l'autre main. Penser à lancer les balles bien haut dans une trajectoire légèrement dirigée vers la main opposée.

Cinquième séance

1. Echauffement

Reprise des situations proposées lors de la leçon précédente.

2. Démonstration des élèves

Organisation. Les élèves s'entraînent pendant 15 minutes puis tout le monde s'assied sur un banc et chaque élève passe à tour de rôle pour réaliser une démonstration individuelle d'une minute avec des balles de tennis, un ballon de volley-ball, ou tout autre objet que l'élève peut choisir (selon les explications fournies lors de la séance précédente).

Conditions. L'élève présente des enchaînements au choix qu'il maîtrise assez facilement et qui sont exécutés avec expression.

Autres tâches et situations motrices

1. Cascade à trois engins

Cette figure de base de la jonglerie peut être pratiquée avec de nombreux engins différents.

Citons notamment les ballons de baudruche (les lancers se font toujours avec deux mains), les balles de ping-pong (on n'a pas besoin de fermer la main au moment de la réception) et les bouteilles de plastique vides. On lance ces dernières de manière qu'elles subissent une rotation entière vers l'arrière avant d'être attrapées (même technique que celle applicable au lancer des massues). La figure de jonglerie peut être exécutée par trois objets distincts, par exemple :

- une balle de tennis ;
- une balle de ping-pong ;
- un volant de badminton.

2. *Passing*

Placer deux partenaires face à face. Chacun jongle la cascade avec trois balles de tennis. A chaque quatrième lancer, les deux lancent une balle par la M.d. vers la M.g. du partenaire.

Dans cette situation, il est important de bien viser la M.g. du partenaire. La précision de la passe vers le partenaire est primordiale. Il convient d'effectuer des passes lentes en trajectoire courbe pour éviter les échecs du partenaire.

Les débutants sont amenés à prendre conscience de la dissociation entre les lancers vers le partenaire (vers l'avant) et les lancers vers le haut et le côté (jonglerie de la cascade).

Si les partenaires se rapprochent au fur et à mesure de la pratique du passing, cette dissociation n'est pas assez maîtrisée. Il est donc intéressant d'obliger les élèves à rester au même endroit, à ne pas bouger les pieds.

Une excellente façon de s'entraîner au passing consiste à jongler seul la cascade en alternant quatre lancers en l'air puis quatre lancers contre un mur et ainsi de suite. On peut inventer un grand nombre de variantes : quatre lancers en l'air, deux contre le mur ; une contre le mur, trois en l'air (le plus spécifique au passing) ; un contre le mur, quatre en l'air (à chaque fois l'autre main lancer contre le mur) etc...

3. *Juggling*

Cela consiste à jongler la cascade à trois balles et à courir en même temps. On peut organiser de cette façon des courses relais. Le

mouvement naturel des bras lié à la course doit correspondre au rythme des lancers (à chaque contact du pied droit au sol, lancer la balle droite et à chaque contact du pied gauche au sol lancer la balle gauche).

4. *Grands cerceaux*

Organisation. Un cerceau par élève, en dispersion dans la salle.

Exercice 1

Ecarter les bras en dehors et faire tourner un cerceau autour de chaque bras, 5 fois dans un sens, 5 fois dans l'autre. Les cerceaux doivent toujours tourner dans un plan et toujours rester au niveau des poignets. Il faut contrôler le rythme du mouvement en augmentant et en diminuant alternativement la fréquence de rotation.

Exercice 2

Rotation d'un cerceau autour du ventre (au niveau de la taille), dans le sens préférentiel.

Critères. L'enseignant insiste sur les actions suivantes :

- déclencher le mouvement du cerceau en le guidant par les mains dans le sens voulu par un geste dynamique, puis entretenir ce mouvement par des rotations du tronc rythmées, qui s'effectuent en phase avec la fréquence de rotation transmise au cerceau par les mains ;
- attraper le cerceau par les mains avant qu'il ne tombe au sol (détection précoce du moment de l'erreur) ;
- varier très progressivement la fréquence de rotation du bassin (un mouvement qui n'est plus du tout en phase avec la fréquence du cerceau ne peut plus contrôler le cerceau qui va tomber par terre).

Objectif. Diminuer au maximum la vitesse et l'amplitude du mouvement du bassin sans perdre le contrôle du cerceau.

Compétences. Dynamisme, sensibilité fine des variations de pression périodiques du cerceau sur le corps, expression, fluidité, rythme.

5. Raquettes de badminton

Organisation. Tapis en cercle, une raquette de badminton par élève, chaque élève sur son mousse.

Exercice 1

Echange de la raquette entre les mains, raquette en l'air, tête de la raquette dirigée vers le bas. L'exercice s'effectue d'abord lentement avec des contacts dans une zone basse du manche de la raquette. puis de plus en plus rapidement avec des contacts de plus en plus hauts (photo 5).

Critères. L'enseignant se centre sur les aspects suivants :

- mains ouvertes et doigts tendus tout le temps (on ne saisit pas la raquette) ;
- « caresser » la raquette et ne pas la repousser d'un coup sec ;
- s'adapter à la fréquence naturelle d'échanges de la raquette entre les mains, plus on touche la raquette haut, plus la fréquence naturelle augmente ;
- arriver à imposer volontairement des rythmes variés.

Compétences. Contrôle du rythme et de la précision du toucher (endroit de la raquette), expression.

Exercice 2

Introduire d'autres figures :

- manipuler la raquette sous la jambe ;
- la manipuler par une seule main ;
- entre deux touches rotation complète de la raquette (360 degrés) en l'air ;
- rotations longitudinales de la raquette en la tirant par une main, en en la poussant par l'autre.

Critères. Comme dans l'exercice 1.

Compétences. Comme dans l'exercice 1.

Exercice 3

Maintenir la raquette (tête de raquette dirigée vers le haut) sur le bout d'un doigt, sur le nez, sur le front, sur la pointe du pied (double équilibre puisque appui sur un pied et maintien de la raquette sur l'autre pied).

Critères. Les élèves doivent :

- garder la partie du corps en question le plus possible en dessous de la partie supérieure de la raquette ;

- maintenir la raquette le plus possible dans une position verticale (sinon on perd le contrôle de la raquette) ;

- bouger le moins possible avec les pieds.

Compétences.

Concentration visuelle et gestuelle, correction du mouvement.

Variante.

Combiner balancement par une main et lancers verticaux d'une balle de tennis avec l'autre main.



Photo 5 – Jonglerie avec une raquette de badminton

III. REFERENCES

Duchesne S. (1996). Jongler avec des balles au sol. Paris : Les éditions Logiques.

Finnigan, D. (1996). The complete juggler. All the steps from beginner to professional, 4^e éd. New York: Jugglebug.

Jacob, P., & De Lage, C. R. (2002). Les Jongleurs. Paris : Magellan & Cie.

Ministère de la Communauté française (2000). Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique. Humanités générales et technologiques. Humanités professionnelles et techniques. Bruxelles : AGERS.