

Jonglerie de Balle

Introduction

Comme toutes techniques d'exercice physique, la jonglerie de balles nécessite une bonne posture, beaucoup de pratique et de la discipline dans l'apprentissage. De plus, la jonglerie a son propre vocabulaire. Malheureusement, celui-ci n'est pas vraiment standardisé. Aussi, je vais définir les termes que j'utilise à mesure que le besoin s'en fera sentir.

Dans ce tutoriel, je vais vous montrer à jongler en plusieurs étapes. Premièrement, je débiterai avec des méthodes d'apprentissage, une description de la bonne posture et d'un peu de vocabulaire.

Je continuerai avec les techniques de jonglerie proprement dites, soit avec une, deux, trois et quatre balles dans les étapes suivantes. En annexe, j'inclus un lexique et un recueil de truc.

Étape 0

Méthodes d'apprentissage.

Les étapes sont supposées être suivies l'une après l'autre. Il est généralement admis qu'une technique est réussie lorsqu'on est capable de la reproduire au moins 10 fois sans erreur ou échappé.

Il est plus efficace de pratiquer peu de temps souvent, que de ne faire qu'une longue séance d'entraînement.

Il faut néanmoins considérer que chaque personne apprend différemment. Le plus important est de ne pas se décourager ou de se comparer.

La posture

Il est très important de maintenir une bonne posture dans l'exercice de la jonglerie pour éviter les blessures, pour diminuer la fatigue et faciliter les mouvements. Voici la position de base.

1. Être debout, le dos et la tête bien droite.
2. Les pieds parallèles, coller ou aligner avec les épaules.
3. Les avant-bras à 90 degrés (parallèle au plancher), les coudes à 2 ou 4 centimètres du corps.

Vocabulaire

Corridor : C'est l'épaisseur du volume dans lequel les balles bougent. Plus il est mince, meilleure est la jonglerie. Idéalement, un observateur qui regarderait, de côté, les balles bouger ne verrait qu'une mince ligne.

Zone de jonglerie : C'est l'espace dans lequel les bras peuvent se mouvoir pendant la jonglerie. À partir de la position de base, les bras montent ou descendent, à peu près, de 5 centimètres.

Étape 1 --- Une balle

Les exercices à une balle sont importants car ils développent la précision du lancer et du mouvement. Ils peuvent sembler faciles et inutiles mais ils permettent de perfectionner le lancer sans avoir à se préoccuper des autres balles.

Tous les types de lancer peuvent être pratiqués à une balle. Néanmoins, pour cette première étape, nous allons nous concentrer sur deux lancers de base, soit la colonne et le lancer en « J ».

Vocabulaire.

Notion d'intérieur/extérieur : L'espace entre les bras, devant le corps, est considéré comme « intérieur ». Donc si la balle est lâchée devant le corps, il s'agit d'un lancer intérieur alors que si elle est lancée à côté du corps, il s'agit d'un lancer extérieur.

Point mort : C'est l'endroit où un objet arrête de monter, juste avant de redescendre.

Cible : C'est l'endroit où l'on désire que l'objet atteigne son point mort.

Colonne : La balle monte et descend verticalement. C'est la même main qui lance et qui attrape.

Lancer en « J » : La balle est lancée d'une main à l'autre. Il s'agit d'un lancer intérieur et la balle est lâchée au niveau du nombril. La trajectoire de la balle, du début du mouvement dans la main jusqu'à la cible, forme un « J ».

Lancer en ballon : La balle est lancée d'une main à l'autre. Il s'agit d'un lancer extérieur.

Exercice 1. La colonne

But : Précision du lancer. Visualisation de la cible

Méthode :

1. Prendre la posture de base avec une balle dans la main. L'exercice doit se faire avec chacune des mains.
2. La cible est à la hauteur des yeux, vis-à-vis de l'épaule du côté de la main qui lance.
3. Regarder au niveau de la cible, lancer la balle verticalement assez fort pour qu'elle l'atteigne sans la dépasser et attendre qu'elle retombe dans la main, sans aller la chercher.

Défauts à ne pas prendre

1. Allez chercher la balle : Il faut attendre que la balle retombe dans la main naturellement sans sortir de la zone de jonglerie.
2. Déplacer la main pour attraper : La trajectoire de la balle doit être verticale. Si la balle ne retombe pas dans la main, c'est que la trajectoire de la balle doit être corrigée.
3. Regarder la balle : On doit toujours regarder la cible et ne pas suivre le mouvement de la balle.
4. Lancer la balle en avant ou en arrière : Si la balle est lancée en avant de soi, c'est qu'elle est lâchée trop tôt. Au contraire, si la balle est lâchée trop tard, elle se dirigera vers l'arrière.

Conseils :

1. Pour faciliter l'exercice, surtout pour les plus jeunes, une autre personne peut mettre sa main au niveau de la cible. Cela permet une meilleure visualisation de la cible.
2. Il faut se concentrer à toujours lancer verticalement et atteindre la même hauteur.

Variations :

Refaire l'exercice en choisissant différentes hauteurs de cible. Faire attention de ne pas bouger la tête, seuls les yeux bougent pour regarder la cible.

Exercice 2. Lancer en « J »

But : Mouvement de base pour toutes jongleries avec un nombre impair d'objet. Précision des lancers.

Méthode

1. Prendre la posture de base avec une balle dans la main.
2. La cible se situe à la même hauteur que pour l'exercice précédent, mais vis-à-vis l'épaule du côté opposé à la main qui lance.
3. Exécuter un petit demi-cercle intérieur vers le bas, tout en restant dans la zone de jonglerie, et lâcher la balle au niveau du nombril.
4. Attraper la balle avec l'autre main.
5. Relancer la balle de cette main (celle qui vient d'attraper).

Défauts à ne pas prendre

1. Aller chercher la balle : Il faut attendre que la balle retombe dans la main naturellement sans sortir de la zone de jonglerie.
2. Déplacer la main pour attraper : Si la balle ne retombe pas dans la main, c'est que la trajectoire de la balle doit être corrigée.
3. Regarder la balle : On doit toujours regarder la cible et ne pas suivre le mouvement de la balle.
4. Lancer la balle en avant ou en arrière : Si la balle est lancée en avant de soi, c'est qu'elle est lâchée trop tôt. Au contraire, si la balle est lâchée trop tard, elle se dirigera vers l'arrière.
5. Faire un lancer extérieur : Le lancer en « J » doit être un lancer intérieur. Faire très attention à ne pas faire un lancer en ballon.
6. Bouger la tête : Seuls les yeux bougent lors du changement de cible de gauche à droite, pas la tête.

Conseils

1. Pour faciliter l'exercice, surtout pour les plus jeunes, une autre personne peut mettre sa main au niveau de la cible. Cela permet une meilleure visualisation de la cible.
2. Prendre son temps, surtout au début. S'assurer de bien reprendre la position de base avant chaque lancer.
3. Il est normal d'être moins précis avec une main que l'autre. Il s'agit alors de porter un peu plus d'attention à la « mauvaise » main.

Variations

Lorsque l'exercice est bien maîtrisé, il est possible de faire cette variation qui introduit l'étape suivante.

Il s'agit en fait de faire le même mouvement, mais lorsque la balle atteint le point mort, la main qui attrapera la balle marque un temps. Pour marquer un temps, il est possible de claquer des doigts, le plus simple, frapper les deux mains ensemble ou encore claquer la cuisse. Le temps ainsi marqué correspond au lancer de la balle qui sera dans la main à la prochaine étape.

Étape 2 --- Deux balles

Dans la jonglerie à trois balles, généralement, seule une balle est dans les airs. Seule la vitesse donne l'impression qu'il y en a plus. Ainsi, tous les trucs simples avec trois balles peuvent être pratiqués à deux balles.

Dans cette étape, nous allons nous concentrer sur l'introduction à la cascade classique.

Vocabulaire

Cascade (classique) : Jonglerie à trois balles. Les balles sont toujours lancées en « J » (lancer intérieur).

Cascade inversée : Jonglerie à trois balles. Les balles sont toujours lancées en ballon (lancer extérieur).

Temps : La jonglerie est basée sur le rythme des lancers. Chaque lancer correspond à un temps.

Balle invisible : Lancer une « balle invisible » permet de marquer le temps d'une jonglerie en faisant le mouvement de lancer, en claquant des doigts ou de toutes autres manières. Par exemple, une jonglerie en continue sur un rythme de trois balles, avec seulement deux balles, mais en claquant des doigts pour figurer le troisième lancer.

Exercice 1 -- Lance-Lance-Attrape-Attrape

But : Permet de bien saisir le rythme et la cible (point mort). Une fois bien maîtrisé, la cascade classique est très facile.

Méthode.

1. Prendre la posture de base avec une balle dans chaque main.
2. Normalement, un droitier va débiter avec la main droite et un gaucher de la main gauche.
3. Lancer avec la main de départ, en « J ». La cible est la même qu'à l'étape précédente, soit vis-à-vis de l'épaule opposé à la main qui vient de lancer et à la hauteur des yeux. (Lance)
4. Lorsque cette balle atteint la cible, et donc son point mort, lancer la deuxième balle. (Lance)
5. Les balles sont attrapées. (Attrape-Attrape)
6. Arrêter après le mouvement complet, reprendre la position de base puis recommencer.

Défauts à ne pas prendre

1. Allez chercher la balle : Il faut attendre que la balle retombe dans la main naturellement sans sortir de la zone de jonglerie.
2. Déplacer la main pour attraper : Si la balle ne retombe pas dans la main, c'est que la trajectoire de la balle doit être corrigée.
3. Regarder la balle ou les mains: On doit toujours regarder la cible et ne pas suivre le mouvement de la balle.
4. Lancer la balle en avant ou en arrière : Si la balle est lancée en avant de soi, c'est qu'elle est lâchée trop tôt. Au contraire, si la balle est lâchée trop tard, elle se dirigera vers l'arrière.
5. Faire un lancer extérieur : Le lancer en « J » doit être un lancer intérieur. Faire très attention à ne pas faire un lancer en ballon.
6. Bouger la tête : Seuls les yeux bougent lors du changement de cible de gauche à droite, pas la tête.

Conseils.

1. En cas de difficultés, il est possible de faire aussi Lance-Lance-Échappe-Échappe. Il s'agit alors de seulement lancer les balles normalement, mais de les laisser tomber. Cela peut permettre :
 - a. De se concentrer plus sur le rythme et les lancers, surtout la cible.
 - b. De bien voir si les lancers sont dans le corridor.
2. S'assurer de faire une pause après le mouvement complet. Ne pas forcer un mouvement en continu.

Variations

Lorsque bien maîtrisé, faire le même mouvement sans arrêt, donc en continu.

Il est à noter qu'il y a, néanmoins, un temps manquant dans le rythme du mouvement. Il est donc possible, et même souhaitable, de pratiquer avec une balle invisible.

Exercice 2 -- La poursuite

But : Précision du lancer (cible et « J ») et peaufinement du corridor.

Méthode

1. Débuter avec deux balles dans la main de départ.
2. Lancer en « J » les deux balles l'une après l'autre vers la même cible. La cible est vis-à-vis de l'épaule opposée à la main qui vient de lancer et à la hauteur des yeux.
3. Dès que l'autre main attrape la première balle, elle la relance en « J » vers la cible opposée. Elle fait de même avec la seconde.
4. Le mouvement doit être continu. Les balles doivent se suivre.

Défauts à ne pas prendre

1. Faire un ou des lancers en ballon : Toujours faire des lancers intérieurs.
2. Lancer en avant ou vers soi : Faire attention au nouveau rythme et au corridor.

Conseil

Le mouvement est différent du précédent en rythme. Il pourrait être décrit :

1. Lance-Lance
2. Attrape-Lance-Attrape-Lance-Attrape-Lance-.....

Étape 3 --- Trois balles

La jonglerie à trois balles, en cascade, est généralement considérée comme la base. Donc, il faut bien maîtriser cette technique pour pouvoir évoluer.

Vocabulaire :

Pour les fins de cette étape, nous dénommerons la main de départ comme la main No.1 et l'autre main comme la main No.2.

Patron : L'ensemble des trajectoires des objets avec lesquels on jongle. Par exemple, si les objets atteignent une cible plus haute que la cible standard, le patron sera défini comme haut.

But : Jongler à trois balles en cascade.

Méthode :

1. Prendre la posture de base.
2. Avoir deux balles dans la main de départ et une balle dans l'autre.
3. De la main de départ, lancer une des balles en « J » vers la cible habituelle.
4. Lorsque cette balle atteint son point mort, lancer, en « J », la balle de la main No.2 vers sa cible. Puis attraper la première balle avec la main No.2.
5. Lorsque la dernière balle lancée atteint son point mort, lancer la balle de la main No.1 vers sa cible et attraper la balle qui tombe.
6. Continuer

Défauts à ne pas prendre :

1. Aller chercher les balles : Les balles retombent toutes seules, il ne faut pas sortir les mains de la zone de jonglerie.
2. Lancer trop haut : La cible est à la hauteur des yeux, au plus haut à la hauteur du front. Il faut garder la tête droite. S'il est vrai qu'un patron haut diminue la vitesse du rythme de jonglerie, la précision des lancers est beaucoup plus difficile surtout au début. Il est préférable de bien assoir la technique avec une hauteur standard avant de pratiquer d'autres variations.
3. Lancer en avant ou en arrière : Si la balle est lancée en avant de soi, c'est qu'elle est lâchée trop tôt. Au contraire, si la balle est lâchée trop tard, elle se dirigera vers l'arrière.
4. Faire des lancers en ballon : Tous les lancers sont intérieurs.
5. Bouger la tête : Seuls les yeux peuvent bouger pour regarder la cible (pas les mains ni les balles).

Conseils

Les conseils seront liés aux défauts.

1. Le jongleur lance les balles vers l'avant et compense soit en avançant, soit en relançant les balles vers lui.
 - a. Faire jongler devant un mur ou un obstacle.
 - b. Une deuxième personne peut tenir un objet devant les mains du jongleur. Ici il s'agit de la position des mains de la posture de base.
2. Le jongleur lance les trois balles et les rattrape, mais arrête le mouvement.
 - a. Refaire l'éducatif de l'étape 2 avec la balle invisible.
 - b. Forcer le quatrième lancer même si la balle tombe.
3. Le jongleur va chercher les balles au lieu de les laisser retomber dans la main. Les bras montent peu à peu.
 - a. Avoir un objet maintenu horizontalement à 5 centimètres en haut des bras en posture de base et près du corps sans y toucher. Cela peut être une corde tendue, un bâton ou tout autre objet mince et long.
 - b. Une deuxième personne peut se mettre en arrière du jongleur et tenir les bras de ce dernier pour les empêcher de monter. ATTENTION : Il est préférable que cette personne sache déjà jongler pour bien doser la force utilisée. Les coudes ne doivent pas toucher le corps et on ne doit pas empêcher le mouvement normal des bras.
4. Les balles sont lancées trop hautes, de façon irrégulière, et/ou la tête est penchée en arrière (regarde trop haut). Il s'agit de problèmes de visualisation de la cible.
 - a. Jongler devant un mur sur lequel on aura marqué la cible avec du papier collant.
 - b. Avoir une seconde personne mettant sa main juste en haut de la cible. La balle ne doit pas toucher à la main.
5. Les lancers, ou certains d'entre eux, sont en ballons.
 - a. Refaire les éducatifs du lancer en « J » à une et deux balles quelques fois juste avant de jongler à trois balles. Si le lancer en ballon revient, recommencer.

Variations

1. Coups d'œil : Depuis le début, il est souligné que la tête ne doit pas bouger et que seul les yeux doivent regarder alternativement les cibles. Par contre, la jonglerie utilise surtout la vision périphérique. L'idéal est de ne pas regarder directement les cibles, mais de pouvoir poser continuellement son regard sur le public.
 - a. En jonglant normalement, regarder rapidement droit devant soi et revenir au cible. Le but est de pouvoir regarder devant soi le plus longtemps possible sans échapper.
 - b. En jonglant normalement, regarder rapidement ailleurs, en haut, en bas, sur les côtés, mais sans jamais bouger la tête. Toujours revenir aux cibles. Il faut que ces coups d'œil soient faits sans échapper.
 - c. Se placer devant un mur avec un texte et le lire tout en jonglant normalement sans échapper.
2. Se déplacer : Tout en jonglant normalement, marcher en avant, par en arrière et de côté. En marchant vers l'avant, il faut essayer de regarder devant soi et non pas les cibles.
3. Tourner : Faire ces exercices tout en jonglant normalement. Il est normal qu'un sens soit plus facile que l'autre.
 - a. En gardant les pieds stables
 - i. tourner le haut du corps vers la droite
 - ii. revenir et continuer vers la gauche
 - iii. recommencer
 - b. Tourner sur soi, sans se déplacer, vers la gauche, puis vers la droite.
4. Équilibre : Comme pour marcher, le sens de l'équilibre est fortement utilisé sans s'en rendre compte pendant la jonglerie.
 - a. Pencher la tête (le regard reste sur les cibles, ou fixé à un point devant soi)
 - i. Par en avant et revenir
 - ii. Par en arrière et revenir
 - iii. De côté, comme pour toucher l'épaule (gauche suivit de droite).
 - b. Pencher le corps (le regard reste sur les cibles, ou fixé à un point devant soi)
 - i. Par en avant. Si possible, les genoux ne sont pas pliés. Les bras s'avance un peu.
 - ii. Par en arrière. Se cabrer le plus possible, en pliant les genoux au besoin. Les bras s'étendent.
 - iii. De côté (gauche et droite). Seul le corps bouge, pas la jonglerie.

5. Les Patrons : Le but est de pratiquer la précision et le contrôle du lancer. Tenir chacune des étapes au moins 5 secondes. Ne pas oublier qu'il s'agit d'un exercice de précision. Il ne sert à rien s'il y a continuellement des échappés. Il faut le pratiquer graduellement. Finalement, ne pas oublier que ce sont les cibles qui montent ou descendent mais pas les mains.
 - a. Jongler normalement (Largeur normale/moyenne)
 - b. Baisser graduellement la cible le plus possible. Ne pas oublier de ne pas bouger la tête et de « suivre » la cible avec les yeux.
 - c. Tout en gardant la cible basse, diminuer la distance entre les mains (Largeur mince)
 - d. Revenir vers une largeur moyenne et la dépasser pour augmenter la distance entre les mains le plus possible (toujours garder le patron bas).
 - e. Lorsque le patron est au plus large, commencer à monter le patron à une hauteur normale (moyenne).
 - f. Tout en gardant le patron à hauteur moyenne, l'amincir à une largeur moyenne, puis continuer pour un patron mince.
 - g. En restant avec un patron aminci, élever le patron plus haut. Pour commencer, il faudrait l'élever d'au moins 15 centimètre en haut de la tête.
 - h. Élargir le patron peu à peu jusqu'à une largeur moyenne, puis continuer pour élargir le patron le plus possible.
6. Myope-Hypermétrope : Il s'agit de jongler premièrement avec un patron mince et bas avec les mains très proche des yeux (myope). Ensuite, éloigner la jonglerie le plus possible en gardant les mains à la même hauteur.

Site WEB : www.monsieurz.net

Contact : monsieur_z@monsieurz.net