

## «UNE BALLE»

Exercice 1 - FAIRE PASSER UNE BALLE D'UNE MAIN DANS L'AUTRE...  
C'EST DÉJÀ DE LA JONGLERIE !



Au début, faites un cercle avant de lancer la balle pour assurer un mouvement souple, par le bas. Lancez de votre main droite en direction de votre oeil gauche. La trajectoire de la balle sera parallèle à votre corps.



Attendez la chute de la balle dans votre main gauche. N'allez pas à sa rencontre. Essayez de la recevoir sans bouger, à l'extérieur de votre corps.

Refaites ces mouvements plusieurs fois afin de contrôler la trajectoire de la balle. Ces deux exercices très simples doivent être maîtrisés parfaitement avant de continuer votre progression.

### Exercice 2 - DESSIN DU LANCER



De l'extérieur du corps, faites un cercle puis lancez la balle, le bas en haut.



Dans un mouvement continu, faites plusieurs allers et retours. La balle décrira dans l'espace une trajectoire de « huit couché » ou le « signe mathématique infini » (∞)

Réception de la balle  
Trajectoire de la balle  
Mouvements des mains

5

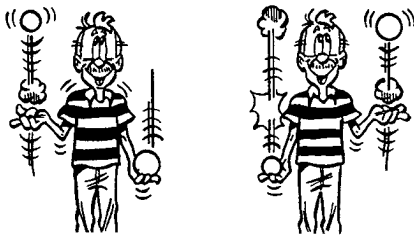
## JONGLAGE A 1 BALLE

- Lancer 1 balle main droite
- Lancer 1 balle main gauche
- Idem en équilibre sur 1 pied
- Idem frapper dans les mains + variantes
- Lancer alternativement main gauche, main droite
- Idem en équilibre sur 1 pied
- Egalement en fermant un œil
- Idem frapper dans les mains + variantes
- Lancer main droite sous la jambe gauche et inverser
- Lâcher la balle et rebond du genou
- Idem en alternant gauche et droite
- Combiner lancer sous la jambe et reprendre avec le genou
- Lancer main droite, frapper le genou droite, rattraper main gauche
- Lancer main droite, toucher épaule opposée, rattraper main gauche
- Lancer main droite, toucher pied opposé derrière avec main droite, rattraper gauche

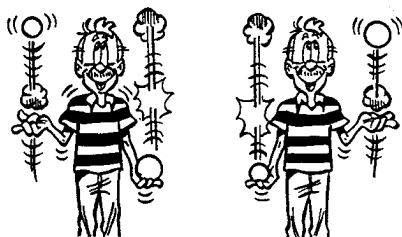
## «DEUX BALLE»

Prenez DEUX BALLEES  
(si possible de couleurs différentes pour faciliter la vision des mouvements)

### Exercice 3 - LE RYTHME



Une balle dans chaque main. Lancez la première à hauteur de tête. Dès qu'elle atteint son point le plus haut (apogée), lancez l'autre balle, également en colonne.

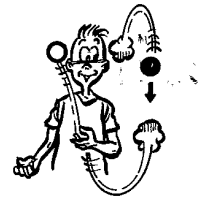


Remarquez que des lancers hauts donneront un rythme plus lent que des lancers à hauteur de nez. Choisissez votre rythme préféré.

## JONGLER À DEUX BALLEES



Lancez la balle de la main droite en direction de votre oeil gauche



Dès que la balle atteint le sommet de sa trajectoire, lancez la balle de la main gauche en direction de l'œil droit.



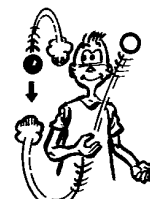
Reprenez la première balle dans votre main gauche ...



et la 2ème dans votre main droite. Les balles ont changé de mains.



Continuez en lançant toujours la balle NOIRE en premier...



... puis la blanche

## JONGLAGE A 2 BALLEES

- Une balle dans chaque main: lancer 2 balles ensemble, rattraper
- Idem frapper dans les mains + variantes
- Une balle dans chaque main: lancer 2 balles ensemble dont une balle + haut
- Idem frapper dans les mains + variantes
- Deux balles dans la même main, lancer les 2 balles dont une plus haute
- Idem sous la jambe
- Lancer main droite, frapper le genou droit, rattraper main gauche en lançant balle gauche vers la droite
- Lancer main droite sous la jambe gauche et rattraper main gauche en lançant balle gauche vers la droite

## Rappel

1. Vous ne lancez de balle que lorsque la balle précédente est à son point le plus haut.
2. Vous attrapez les balles à l'extérieur de votre corps et les relancez devant vous.
3. Si votre mains gauche vous pose des problèmes (ou la droite si vous êtes gaucher) commencez les exercices avec celle-ci
4. Pensez que vous êtes devant un écran vertical et imaginez que les balles roulent sur celui-ci.
5. L'exercice 4 est la base de la jonglerie ! Répétez-le jusqu'à l'automatisme parfait.

### IMPORTANT :

**Jongler, ce n'est pas seulement rattraper des objets, mais surtout bien les lancer !**

Dans la concentration du début de l'apprentissage, on oublie souvent de respirer, et on se crispe. N'oubliez pas vous relaxer en respirant profondément.

#### Exercice 5 - LA 3ÈME BALLE ARRIVE !



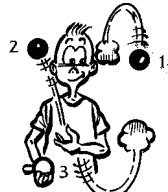
Prenez-la dans la main de votre choix. Elle sera derrière celle que vous lancez en premier.

Figure 1 - «LA CASCADE»

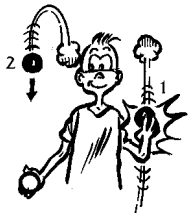
Pour assurer un bon rythme, vous allez compter à haute voix tous les lancers que vous ferez.



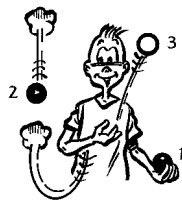
Comptez 1 lorsque la 1ère balle quitte la main qui en tient deux.



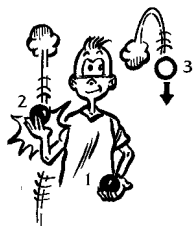
Lorsque la première balle est au sommet de sa trajectoire, lancez la 2ème en comptant 2



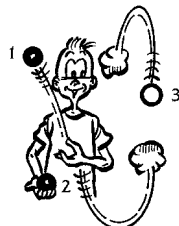
Attrapez la 1ère balle puis ...



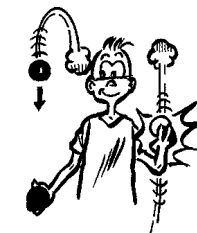
lancez la 3ème balle en comptant 3



Attrapez la 2ème balle puis ...



lancez la 4ème balle en comptant 4 (qui en fait est la première balle lancée)



Attrapez



Lancez en comptant 5

Vous remarquerez très vite que vous allez alterner les lancers : gauche - droite - gauche - droite etc.



Attrapez

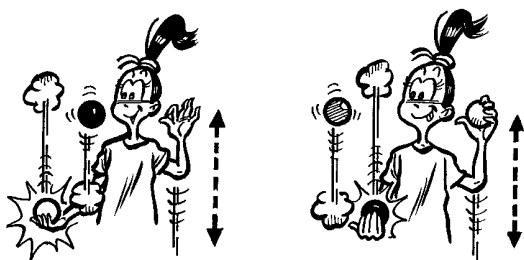


Lancez en comptant 6

Quand vous compterez jusqu'à 6, vous serez en très bonne voie.

Quand vous compterez 12 et plus, vous serez un vrai jongleur, BRAVO !

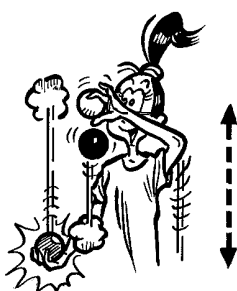
figure 8 - «L'ASCENSEUR»



Lancez deux balles en colonnes d'une seule main. De votre main libre, suivez le trajet de la balle intérieure.

Même geste mais avec une balle bien visible dans la main libre

figure 9 - «LA BALLE AIMANTÉE»



Une main jongle avec deux balles en colonnes. L'autre main avec une balle, bien visible, suit la balle du milieu à quelques centimètres.

figure 7 - «LES COLONNES»



Lancez deux balles simultanément, en colonnes. Assurez-vous qu'elles soient lancées à la même hauteur. Au sommet de leur trajectoire, lancez la 3ème balle au milieu



Attrapez les deux balles et relancez-les en colonnes de chaque côté, puis continuez avec celle du milieu.

VARIANTE - Lancez la balle «seule» une fois à gauche, puis à droite de la colonne faite par les 2 balles.

## ERREURS FREQUENTES ET CORRECTIONS

	Problème courant	Solution habituelle
1	La 2ème balle ne décolle pas vraiment de votre main !	Pensez à lancer la deuxième plus haut que votre tête en disant à haute voix: LANCÉ
2	La 3ème balle file n'importe où !	Lancez la deuxième balle encore plus haut pour vous donnez plus de temps avant de lancer la troisième.
3	Le rythme est chaotique et les lancers ne sont pas réguliers !	a) Jonglez en musique b) Comptez à haute voix un - et - deux - et - trois - et - etc... . Ce truc vous aidera à trouver le rythme.
4	Les balles partent en avant !	a) Baisser les mains, faites les lancers de l'extérieur vers l'intérieur. b) Refaite l'exercice n°2
5	Rien ne vas plus !	Relaxez-vous en respirant profondément, fermez les yeux, visualisez une «Cascade» et reprenez l'exercice.

Dessins tirés de la Brochure Mister Babache.

Pour progresser dans le jonglage, consulter les sites suivants

**Le jonglage avec balles**

<http://didier.arlabosse.free.fr/balles/index.html>

**Site: 1001 figures de jonglerie**

<http://1001figuresjonglerie.perso.sfr.fr/>

**Mister Babache – Jonglerie diffusion**

[http://www.cerf-volant.ch/magasin/jonglerie\\_contact](http://www.cerf-volant.ch/magasin/jonglerie_contact)

**Flash Cups (Gobelets de coordination)**

[www.play4you.ch](http://www.play4you.ch)

BON ENTRAINEMENT ....

Michel Jatton