



JONGLERIE-CIRQUE

Le festival scout de l'animation

Fabrication de balles

Tranches d'âge concernées : baladins, louveteaux, éclaireurs, pionniers

Temps

Quelques minutes

Lieu

Une pièce une tente, un chapiteau

Matériel

Pour chaque balle

- 3 ballons de baudruche
- une poignée de graines pour oiseaux ou du riz concassé, du sable, de la semoule
- des ciseaux
- un entonnoir ou une petite bouteille d'eau coupée
- une petite ficelle pour fermer le ballon

Compétences sollicitées

Créativité, habileté manuelle

Déroulement

1. Distribuer à chaque animé le matériel pour confectionner une balle.

2. Introduire un entonnoir dans le ballon ou appliquer l'embout du ballon autour du goulot de la bouteille coupée en deux. Y verser petit à



petit le contenu choisi en tassant de temps en temps pour que le ballon s'étende.

Rem : Avec la bouteille, il est possible de souffler en bouchant bien tous les trous pour faire rentrer le contenu en une fois.

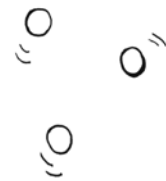
3. Lorsque le ballon est à la dimension désirée, fermer avec de la ficelle et couper le goulot.

Rem : En allongeant le goulot et en pinçant la base du ballon, il est possible de couper sans l'utilisation de la ficelle.

4. Couper l'embout du second ballon, l'étirer et le retourner autour du ballon rempli. Veiller à fermer l'issue de l'autre ballon avec ce dernier.



5. Faire de même avec le troisième ballon.



Fabrication de sakaris

Tranches d'âge concernées : louveteaux, éclaireurs, pionniers

Temps

15 min

Nombre d'animés

1 à 25

Lieu

Une pièce, une tente, un chapiteau

Matériel

Pour chaque sakari

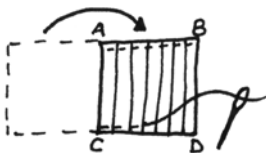
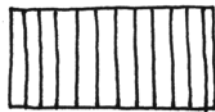
- un morceau de tissu rectangulaire de 10/20 cm ou un gant de toilette
- une bonne poignée de graines pour oiseaux ou du riz concassé, du sable, de la semoule
- du fil pour coton
- une aiguille ou une machine à coudre

Compétences sollicitées

Créativité, habileté manuelle

Déroulement

1. Dans un joli tissu de couleur, couper un rectangle de 10 x 20 cm.



2. Le plier en deux dans le sens de la longueur et en coudre les côtés ab et cd.

Remarque : l'usage de la machine à coudre est conseillé pour plus de solidité (aide et assistance de l'animateur)

Il est possible de prendre un vieux gant de toilette qu'on recoupera pour avoir une face carrée

3. Retourner (pour avoir les coutures à l'intérieur) et placer les coutures l'une en face de l'autre :

le point b sur le point d.

Remplir avec un peu de riz.



4. Faire un petit rebord et coudre le dernier côté de part et d'autre des autres coutures (on obtient la forme d'un berlingot triangulaire).



Technique de cirque : la jonglerie

Jongler, c'est jouer avec les objets dans l'espace pour le plaisir de les manipuler, pour la joie d'exercer son habileté... Cette fiche te donnera quelques bases de jonglerie. Et toi d'inventer de nouveaux défis à partir de ces bases et selon le matériel dont tu disposes. **Si jongler, c'est jouer avec des objets**. ... Regarde autour de toi, une multitude d'objets s'offre à toi pour commencer cette technique passionnante : des coussins, des fruits, des chapeaux, des œufs (aie...), des pommes de terre, des foulards, des sakaris, des balles, des bouteilles, des massues...

Commencer par de petits jeux individuels ou en groupe

Il est toujours plus amusant de commencer une activité de jonglerie par quelques petits jeux... Cela permet de s'échauffer et d'entamer le travail de concentration bien utile par la suite !

Tranches d'âge concernées : baladins, louveteaux, éclaireurs, pionniers
(augmenter le niveau de difficultés en fonction de l'âge)

Temps

10 min par jeu

Nombre d'animés

1 à 25

Lieu

une pièce, un terrain de jeux à l'extérieur

Compétences sollicitées

adresse, rapidité

But

se familiariser avec la technique de la jonglerie



Le jeu des 10 passes

Faire deux équipes.

L'équipe gagnante est celle qui arrive à faire 10 passes de suite dans que la balle ne tombe par terre. La balle ne peut être renvoyée à la personne qui vient de la lancer. La balle ne peut rester plus de 5 secondes dans les mains. Il est permis de bouger en tenant la balle.

Dribble en cercle

Faire un cercle.

Faire dix passes avec une balle sans qu'elle ne tombe par terre et sans arrêt entre chaque passe. La balle ne peut être renvoyées à la personne qui vient de la lancer. Pour augmenter la difficultés, retirer l'usage des mains ou des pieds, ou des genoux...

Il n'est pas autorisé de bouger.



Intercepter par trois

Le jeu se joue à trois.

Deux personnes se mettent face à face à 3m de distance. La troisième personne se place au milieu et peut se retrouver pour être face à l'une ou l'autre personne. Les deux joueurs en extrémité se lance la belle. Si le joueur du milieu arrive à intercepter la belle, il prend la place de celui qui vient de la lancer.

La traversée des objets insolites

Faire deux équipes. Chaque équipe se place en file indienne. Il doit y avoir 1,5 m de distance entre chaque personne. Il est autorisé de faire un tour sur soi-même mais pas de se déplacer. Devant chaque file est placé un tas d'objets insolites (même nombre et même type d'objets pour chaque équipe) pouvant être lancé par tout le monde et pas trop lourd, ni trop grand.



Le premier de la file commence par lancer un objet à son voisin et ainsi de suite, dès que l'objet est posé à terre par la dernière personne de la file, le deuxième objet peut être lancé et ainsi de suite.

L'équipe gagnante est celle qui arrive à faire passer le plus grand nombre d'objets le plus vite possible.

Remarque : Si un objet tombe, il doit refaire le trajet de la même façon en sens inverse et revenir à premier de la file qui relancera une seconde fois.

Pour augmenter la difficulté : différencier les passes : faire passer les objets en les lançant par-dessous la jambe, se mettre sur un pied, se mettre l'un derrière l'autre sans pouvoir se retourner de manière à ne pas voir la personne à qui on lance...

Avant tout, quelques règles de base pour que l'activité et l'apprentissage de la technique se passe au mieux :

Pour l'animé :

- Toujours jongler dans un cadre imaginaire dans l'espace mais maîtrisable pour soi (les lancers ne doivent pas dépasser la hauteur des épaules au début).
- Maîtriser le lancer de l'objet de la même manière de la main gauche et de la main droite.
- Avoir un regard global de ce qu'on fait, plutôt que de fixer l'objet.
- S'entraîner régulièrement, persévérer... C'est la clé du succès !
- Ne pas trop vite passer à plus difficile, la bonne maîtrise d'une seule balle garantit un meilleur apprentissage du jonglage à 2, 3, 4, 5 balles par la suite...
- C'est la balle qui vient chercher la main et non l'inverse...
- Penser à travail fluide, souple... l'effet visuel n'en sera que meilleur.

Pour celui qui anime l'activité

- Commencer par des petits jeux d'équipe (comme expliquer ci-dessus)
- Il est important dans la mesure du possible de montrer le résultat de l'exercice, le visuel a une grande importance pour la compréhension. C'est aussi plus motivant !
- Si on est face à un groupe, séparer les participants en groupe d'apprentissage avec un animateur par groupe.
- La patience et la pédagogie (s'il faut réexpliquer, varier l'explication) sont deux compétences clés pour que l'animé puisse comprendre l'exercice à son rythme et le réaliser.



Du foulard à la balle, un chemin à parcourir !

Tranches d'âge concernées : baladins, louveteaux, éclaireurs, pionniers

Temps

de 30 min à 2h en fonction de l'âge

Nombre d'animés

de 1 à 25

Lieu

une pièce, une tente, un chapiteau

Matériel

- des foulards en soie légers, multicolores
- des ballons de baudruche gonflés
- des sakaris (voir fiche technique)
- des balles (voir fiche technique)



Compétences sollicitées

habileté manuelle, persévérance, patience

But

maîtriser les bases de la technique de la jonglerie

Avant d'aborder la technique du foulard et des balles, il est utile de préciser qu'il est important d'adapter les objets utilisés pour jongler aux compétences de chaque tranche d'âge. Autrement dit, un baladin ne commence pas par apprendre à jongler avec trois balles ! Pour avoir une indication, il est conseillé de suivre cette répartition (variable bien sûr en fonction des compétences propres à chacun).

Répartition pour une séance d'apprentissage	5-8 ans	8-12 ans	12-16 ans	16-18 ans
FOULARD	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{4}$	-	-
BALLE	$\frac{1}{4}$ juste avec un ballon de baudruche ou 1 balle si cela fonctionne bien	$\frac{2}{4}$ avec 1 balle $\frac{1}{4}$ avec 2,3 balles si cela fonctionne bien (balle ou sakari)	$\frac{2}{4}$ avec 1 balle $\frac{2}{4}$ avec 2, 3, 4 balles si cela fonctionne bien (balle ou sakari)	$\frac{2}{4}$ avec 1 balle $\frac{2}{4}$ avec 2, 3, 4 balles (ou sakaris) + commencer avec les massues

La technique du jonglage avec les foulards

Matériel

- foulard de voile de couleur vive (en mercerie ou grandes surfaces) de 40 x 40 cm.

Foulard en solo (adapter pour jouer à deux, un foulard pour chacun)

1. Lancer le foulard, paume vers le bas en le saisissant bien au centre (pas dans un angle).

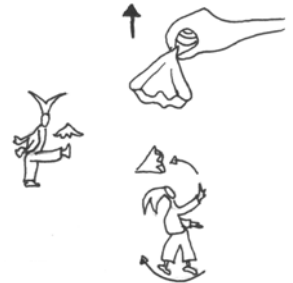
2. Jouer à lancer le foulard et le rattraper.

- sur le coude, la tête, les pieds, les genoux...

- par-dessous la jambe.

- par derrière la tête et le rattraper en faisant demi-tour.

- le lancer et faire une flexion des jambes ou frapper dans les mains ou encore faire un tour complet.



Foulard duo

1. Lancer deux foulards simultanément (un dans chaque main) et les rattraper.

2. Lancer un foulard puis l'autre verticalement en cherchant un rythme (lancer, lancer, rattraper, rattraper)

3. Lancer chacun des foulards, frapper les mains sur les cuisses avant de rattraper.

4. Lancer un foulard avec la main droite. Lancer un foulard avec la main gauche. Rattraper avec la main gauche le foulard lancé par la main droite et rattraper avec la main droite, le foulard lancé avec la main gauche en croisant les foulards.

5. En position agenouillée, la main droite derrière le dos ou dans la poche... Elle y reste !

On travaille avec la main gauche.

Exemple : foulard 1 au sol devant genoux. Foulard 2 dans la main gauche. Lancer le foulard 2 et aller chercher immédiatement le 1. Le 2 tombe au sol. Lancer le 1 et aller chercher directement le 2 au sol et ainsi de suite ... Rythmer le mouvement en se répétant dans la tête ou en chantant : je lance, je rattrape, je lance, je rattrape...)

Exécuter le même exercice avec la main droite. Quand l'exercice est devenu un

automatisme, le foulard n'a plus le temps de retomber par terre... Très vite, les deux restent en suspension... Se mettre alors debout pour effectuer l'exercice.



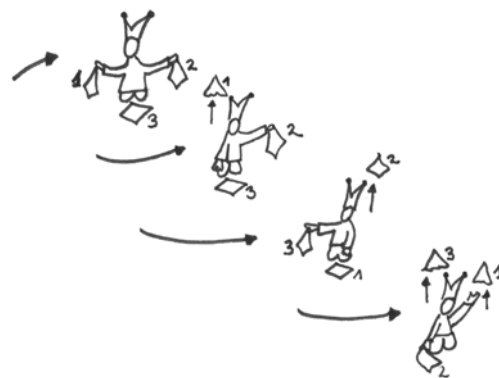
3 foulards solo (le huit)

1. Un foulard dans chaque main - Un foulard au sol (3 couleurs différentes)
2. De la main droite, lancer le foulard 1 et aller chercher le foulard 3 avec cette main droite
3. De la main gauche, lancer le foulard 2. Le foulard 1 est entre-temps tombé devant les genoux... Aller le chercher avec la main gauche.
4. De la main droite, lancer le foulard 3 et aller chercher le foulard 2 tombé au sol.

Ainsi de suite : je lance, je vais chercher, je lance, je vais chercher

Attention : bien aller chercher le foulard au sol avec la main qui vient de lancer précédemment. Certains ont tendance à changer de mains.

- Adapter les exercices pour jouer à deux ou en groupe... Il y a moyen de bien s'amuser... La suspension du foulard dans l'air permet aux personnes d'avoir le temps de se déplacer, l'un peut donc attraper le foulard de l'autre et inversement.
- On peut faire les mêmes exercices avec des ballons de baudruche pas trop gonflés ou des sacs de riz.

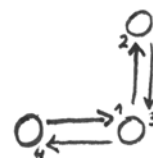


La technique du jonglage avec les balles

Avant de passer aux balles ou de manière conjointe, les sakaris peuvent être également utilisés pour la plupart des exercices suivants :

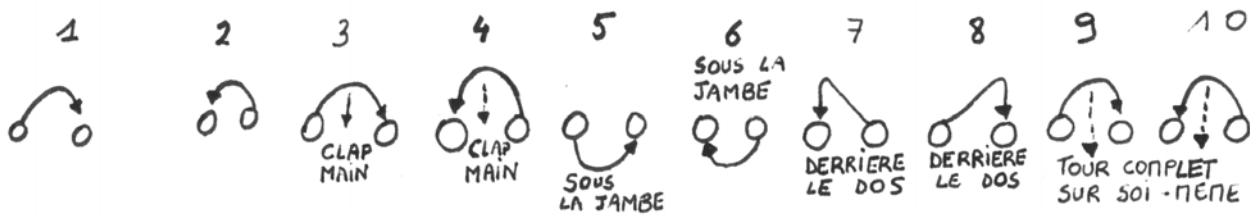
Jongler avec 1 balle

- *Colonne* : lancer une vingtaine de fois la balle de la main droite (après de la main gauche) de manière verticale. Chaque lancer doit avoir la même hauteur, la même intensité. Faire la même chose les yeux fermés.
- *Le 8* : lancer une vingtaine de fois la balle d'une main à l'autre en décrivant des arcs de cercle réguliers dans la hauteur et l'intensité (+ faire le même mouvement mais en faisant passer la balle en dessous d'une jambe et en dessous de l'autre).
- *Le Cube* : lancer la balle de manière horizontale de la main gauche vers la main droite. Ensuite de manière verticale en lançant la balle de la main droite vers la main gauche qui sera placée à 50 cm au-dessus de la main droite. Laisser retomber la balle sans la main droite et relancer la balle de la main droite vers la main gauche de manière horizontale. Essayer dans l'autre sens après en commençant avec la balle de la main droite. Le mouvement doit être saccadé mais rythmé.
- *Le fil imaginaire* : placer une balle dans la main droite (après avoir essayer avec la main gauche). Placer la main gauche au-dessus de la balle à 20 cm de distance. Une fois la balle lancée de la main droite de manière verticale, la main gauche se déplace également de manière verticale en essayant de toujours garder la distance des 20 cm avec la balle. Donner un mouvement du poignet gauche en l'ondulant et placer les doigts de manière à ce qu'ils donnent l'impression de tenir un fil qui est rattaché imaginairement à la balle. Le mouvement doit être fluide.
- *Le bras fixe* : garder un bras le long du corps. Plier l'avant-bras à hauteur du coude. Le maintenir dans cette position, paume de la main vers le ciel, prête à attraper une balle. De l'autre main, lancer la balle en essayant d'évaluer le meilleur lancer pour qu'il retombe exactement dans la main fixe. Faire cela des deux côtés.
- *La main tordue* : décrire des arcs de cercle en faisant passer la balle d'une main à l'autre... Attention : la main qui attrape doit se trouver le long du corps, paume vers l'extérieur et bras tourné vers l'intérieur.



Une fois tous ces exercices bien assimilés, tenter de faire un enchaînement de plusieurs exercices.

Exemple : le jeu des 10 mouvements



Jongler à deux balles

Il y a des centaines de petits exercices à deux balles. L'exercice présenté ici se base essentiellement sur l'apprentissage du mouvement de base ainsi que sur l'apprentissage du mouvement qui mène au jonglage à 3 balles. Pour s'entraîner à d'autres exercices, adapter les exercices d'une balle et/ou faire fonctionner votre imaginaire !

Prendre une balle dans chaque main et suivre l'ordre des numéros du schéma ci-dessous :

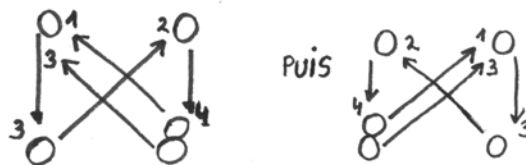


Attention ! Garder toujours les mêmes paramètres que pour le lancer avec 1 balle çàd même hauteur dans l'espace et même intensité. Les bras restent bien placés et ne viennent pas chercher la balle. Laisser celle-ci retomber doucement dans votre main.

Pour passer à 3 balles, imaginer un mouvement supplémentaire (se taper sur la cuisse, mettre la main sur la tête...) juste après avoir lancé les deux balles (avant de rattraper la 2 et tout en rattrapant la 1)

Jongler à 3 balles

Prendre 2 balles dans une main et 1 balle dans l'autre et suivre l'ordre des numéros du schéma ci-dessous.



Patience et répétition

Bon courage et bon amusement

Pour en savoir plus sur les techniques de base de jonglerie en général

KRINGS F, BRON D, « **En piste** », Casterman 1996 (les premiers apprentissages tout en illustrations)

KRINGS F, PIERRET N, « **Le grand livre du cirque** », Casterman 2003 (animation de 4 à 12 ans)