

Progressions en jonglerie

Repères, séquences et mises en pratique



Fascicule didactique
préparé par Bernard Lebel

LES PROGRESSIONS EN JONGLERIE

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
Progression « classique » de 1 à 3 balle	3
Progression « lance-tombe » - de 1 à 3 balles	4
Progression « 3 balles à 1 balle » – le contraire du gros bon sens	4
Progression rythmique à 1 balle en croisé	5
Progression lancer en colonne et lancer en croisé - 2 balles	5
Progression « gorille » - de 1 à 3 balles	6
Séquences à partir des 4 lancers de base à 1 balle	6
Séquence « géniale » - 2 balles en colonne (10 actions)	7

LES PROGRESSIONS EN JONGLERIE

Introduction

Ce fascicule propose différentes progressions et séquences issues de la pratique. Les progressions sont des chemins d'apprentissage menant à des objectifs et à des résultats clairs. Les séquences, quant à elles, offrent des enchaînements d'exercices permettant de structurer et d'enrichir l'apprentissage.

La plupart de ces propositions peuvent être réalisées avec différents objets : foulards, balles, anneaux ou quilles. Elles peuvent également être pratiquées à genoux, puis debout, afin de faciliter l'acquisition des gestes. Cette approche est particulièrement efficace avec les foulards et les balles.

Progression « classique » de 1 à 3 balle

Étape 1 – 1 balle

Le lancer croisé. Une main lance, l'autre attrape et relance

Étape 2 – 2 balles

Lance, lance, attrape, attrape : premier lancer main dominante

Lance, lance, attrape, attrape : premier lancer main non dominante

Lance, lance, attrape, attrape : alternance du premier lancer (main dominante, main non dominante)

Étape 3 – 3 balles – 3 lancers

Trois lancers départ main dominante, trois réceptions

Trois lancers départ main non dominante, trois réceptions

Étape 4 – 3 balles – 4 à 5 lancers (étape cruciale dans le processus)

Quatre lancers départ main dominante

Quatre lancers départ main non dominante

Cinq lancers départ main dominante

Cinq lancers départ main non dominante

Étape 5 – 3 balles – 12 lancers

Douze lancers départ main dominante

Douze lancers départ main non dominante

Étape 6 – 3 balles – 50 lancers

Connaître son record en commençant avec la main dominante et la main non dominante, jusqu'à ce que la séquence de 50 lancers soit maîtrisée

Progression « lance–tombe » - de 1 à 3 balles

Étape 1 – 1 balle

Lance – tombe

Lance – attrape

Refaire en commençant avec l'autre main

Étape 2 – 2 balles

Lance – lance – tombe – tombe

Lance – lance – tombe – attrape

Lance – lance – attrape – attrape

Refaire en commençant avec l'autre main

Étape 3 – 3 balles

Lance – lance – lance – tombe – tombe – tombe

Lance – lance – lance – tombe – tombe – attrape

Lance – lance – lance – tombe – attrape – attrape

Lance – lance – lance – attrape – attrape – attrape

Refaire en commençant avec l'autre main

Étape 4 – 3 balles

Enchaîner avec la progression classique

Progression « 3 balles à 1 balle » – le contraire du gros bon sens

Étape 1 – 3 balles

Lance – lance – lance – tombe – tombe – tombe

Lance – lance – lance – tombe – tombe – attrape

Lance – lance – lance – tombe – attrape – attrape

Lance – lance – lance – attrape – attrape – attrape

Refaire en commençant avec l'autre main

Étape 2 – 2 balles

Lance – lance – tombe – tombe

Lance – lance – tombe – attrape

Lance – lance – attrape – attrape

Refaire en commençant avec l'autre main

Étape 3 – 1 balle

Lance – tombe

Lance – attrape

Refaire en commençant avec l'autre main

Étape 4 – 2 balles

Refaire l'étape 2

Étape 5 – 3 balles

Refaire l'étape 1

Étape 6 – 3 balles

Enchaîner avec la progression classique (étapes 4–5–6)

Progression rythmique à 1 balle en croisé

Répéter chaque étape au moins 8 fois en alternant la main de départ

Étape 1

Lance - attrape avec l'autre main

Étape 2

Lance - tape des mains au point mort - attrape avec l'autre main

Étape 3

Lance - tape au point mort avec l'autre main sur la cuisse opposée - attrape avec l'autre main

Étape 4

Lance - tape des mains - tape avec l'autre main sur la cuisse opposée- attrape avec l'autre main

Progression lancer en colonne et lancer en croisé - 2 balles

Étape 1 - départ main dominante

Lancer en colonne avec la main dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche

Lancer en colonne avec la main non dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche

Lancer en croisé avec la main dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche avec l'autre main

Lancer en croisé avec la main non dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche avec l'autre main

Étape 2 - départ main non dominante

Lancer en colonne avec la main non dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche

Lancer en colonne avec la main dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche

Lancer en croisé avec la main non dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche avec l'autre main

Lancer en croisé avec la main dominante et réceptionner à la hauteur de la hanche avec l'autre main

Étape 3 - alternance

Alterner les étapes 1 et 2 en changeant la main de départ à chaque séquence, et ainsi de suite

Progression « gorille » - de 1 à 3 balles

Objectif : développer le contrôle près du corps, la gestuelle du lancer en croisé et la rythmique de la jonglerie

Étape 1 - 1 balle

Placer la balle sous l'aisselle opposée en passant devant le nombril
Laisser tomber la balle en colonne et la rattraper à la hauteur de la hanche
Alterner la main de départ et répéter la séquence

Étape 2 - 2 balles

Placer une balle sous chaque aisselle
Laisser tomber une balle et la rattraper à la hauteur de la hanche
Laisser tomber l'autre balle et la rattraper à la hauteur de la hanche
Enchaîner la séquence
Refaire en commençant avec l'autre main
Alterner les deux séquences

Étape 3 - 3 balles

Départ avec deux balles dans une main et une dans l'autre
Placer une balle sous l'aisselle opposée
Placer l'autre balle sous l'aisselle opposée
Laisser tomber une balle et la rattraper à la hauteur de la hanche
Replacer une balle sous l'aisselle opposée
Continuer la séquence en alternant les placements et les chutes
Maintenir un rythme régulier
Refaire en commençant avec l'autre main

Séquences à partir des 4 lancers de base à 1 balle

Les 4 lancers de base

Lancer droit
Lancer donné
Lancer arc
Lancer croisé

Exécution du lancer (2 approches)

Lancer en 2 temps sans élan, près du nombril)
Lancer en fluidité lâcher près du nombril

Séquence classique

3 lancers droits
3 lancers donnés
3 lancers droits autre main
3 lancers arc
3 lancers croisés sans élan
3 lancers croisés en fluidité

Séquence en opposition

3 lancers croisés

3 lancers arc

Et ainsi de suite

Séquence « géniale » - 2 balles en colonne (10 actions)

1 - Lancer en colonne avec la main dominante

2 - Lancer en colonne avec la main non dominante

3 - Lancer en colonne avec la main dominante

4 - Lancer en colonne avec la main non dominante

5 - Lancers des deux balles en colonne synchronisés

6 - Lancers des deux balles en colonne synchronisés

7 - Lancers des deux balles en colonne synchronisés - tape des mains

8 - Lancers des deux balles en colonne synchronisés - tape des mains

9 - Lancers des deux balles en colonne synchronisés - tape des mains dans le dos

10 - Grande descente à 2 balles