

Le croisé à 3 balles, c'est facile

Guide pour l'enseignement



Bernard Lebel

Table des matières

1. Introduction	3
1.1 Objectifs	3
1.2 Approche	3
2 Les bases de la jonglerie : les 4 axes	3
2.1 La posture	3
2.2 La gestuelle	4
2.3 La trajectoire	4
2.4 Le rythme	4
3. Apprendre la cascade à 3 balles : étapes et progression	4
3.1 Une balle : le lancer en croisé	4
3.2 Deux balles : l'échange ou le lance, lance, attrape, attrape	5
3.3 Trois balles : 3 lancers	5
3.1 Le passage à 4 et 5 lancers	5
3.2 L'objectif versus le record	6
4. À garder en tête en jonglerie	7
5. Interventions pédagogiques	7
6. Pense-bêtes - points à surveiller	8
6. Schéma visuel jonglerie à 3 balles	9

1. Introduction

La jonglerie à trois balles en croisé est une compétence accessible qui permet de développer la coordination, la concentration et le rythme.

L'apprentissage du croisé (la cascade) constitue une base essentielle. C'est une entrée naturelle et efficace dans l'apprentissage de la jonglerie.

Une fois ce mouvement acquis, il devient beaucoup plus facile d'explorer d'autres figures. C'est la base sur laquelle tout le reste se construit.

Ce guide propose une approche simple, progressive et efficace pour accompagner les apprenants dans cette acquisition

1.1 Objectifs

Ce document propose d'outiller les enseignants afin qu'ils puissent enseigner la jonglerie simplement et efficacement, tout en développant leurs propres habiletés.

1.2 Approche

L'apprentissage de la jonglerie en croisé repose sur une approche progressive qui vise à développer la compréhension du mouvement autant que son exécution.

Apprendre à jongler ne consiste pas seulement à répéter un geste, mais à le comprendre.

L'objectif est d'amener l'apprenant à s'observer, à s'auto-analyser et à ajuster ce qu'il fait.

Plus l'apprenant comprend son mouvement, plus il progresse efficacement.

Cette approche s'appuie sur quatre éléments clés : la posture, la gestuelle, la trajectoire et le rythme.

Elle se développe progressivement en trois étapes :

- 1 balle pour comprendre le geste
- 2 balles pour intégrer le rythme
- 3 balles pour coordonner l'ensemble

Chaque étape prépare la suivante et permet d'installer des bases solides.

À garder en tête

* Apprendre lentement permet souvent de progresser plus rapidement.

* Un bon lancer est plus important que plusieurs lancers approximatifs.

« Enseigner est un art où le professeur, les élèves et l'environnement interagissent d'une façon toujours changeante, originale et jamais réductible à un mode d'emploi transférable ou reproductible : chaque professeur construit ses propres modèles et les recrée sans cesse. »

— Ulric Aylin

2 Les bases de la jonglerie : les 4 axes

La jonglerie en croisé repose sur quatre éléments essentiels : **la posture, la gestuelle, la trajectoire et le rythme**. Ces éléments sont toujours présents ensemble et doivent être compris progressivement.

2.1 La posture

La **posture** doit être stable et confortable. La respiration est régulière. Les pieds sont écartés à la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis. Une fois les pieds bien ancrés au

sol, il est préférable d'éviter de les déplacer. Le corps est droit, détendu et équilibré. Le regard est dirigé vers l'avant. Les épaules restent relâchées et les coudes près du corps. Les avant-bras sont placés de manière à former un angle de 90 degrés avec les bras, comme si l'on tenait un plateau devant soi.

2.2 La gestuelle

La **gestuelle** doit rester simple et efficace. La balle est tenue pleine main. Le lancer est initié par la main, dans un mouvement vers l'intérieur. La balle est relâchée avant d'arriver au centre du corps, près du nombril.

Après le lancer, la main poursuit son mouvement dans un léger geste circulaire pour se préparer à la réception.

La réception se fait avec la main opposée, à la hauteur de la hanche.

La main se referme sur la balle et accompagne légèrement le mouvement vers le bas afin d'en amortir l'impact, dans une continuité circulaire.

Les mains travaillent près du corps. Les gestes sont petits, contrôlés et répétés de façon régulière. Les balles circulent dans un corridor imaginaire, toujours devant soi, sans s'éloigner. Elles restent dans le même axe, à distance constante du corps.

2.3 La trajectoire

La **trajectoire** des balles forme un dessin visuel. On peut l'imaginer comme un X ou un huit couché. Les balles se croisent devant le corps. Chaque balle doit passer de l'autre côté du nez, en traversant le centre du corps.

Il est important de viser des cibles précises. Chaque lancer est dirigé vers une cible située du côté opposé : il y a donc deux cibles, une de chaque côté, toujours au même endroit.

Pour faciliter cette visualisation, on peut imaginer un rectangle devant soi. Les lancers sont dirigés vers les coins supérieurs opposés du rectangle (les cibles de lancer), tandis que les réceptions se font vers les coins inférieurs opposés. Cette image aide à structurer les trajectoires et à maintenir des repères stables dans l'espace.

La visualisation joue un rôle important. Avant même de jongler, il est utile de visualiser la trajectoire des balles. Plus le geste est clair dans la tête, plus il est facile à reproduire.

Cette préparation mentale facilite l'intégration du mouvement. Il est donc possible de s'entraîner même sans matériel, simplement en se représentant les trajectoires et le rythme.

2.4 Le rythme

Le **rythme** correspond au moment où l'on lance la balle suivante. Le point de référence est le point mort, c'est-à-dire le moment où la balle atteint le sommet de sa trajectoire avant de redescendre.

On peut lancer au point mort pour un rythme régulier. Lancer avant le point mort accélère le rythme. Lancer après le point mort ralentit la jonglerie. Pour débiter, le lancer au point mort est le plus stable et le plus facile à contrôler.

3. Apprendre la cascade à 3 balles : étapes et progression

L'apprentissage de la jonglerie en croisé se fait progressivement, en passant par une balle, puis deux, puis trois. Chaque étape permet d'intégrer un élément essentiel.

3.1 Une balle : le lancer en croisé

Avec une balle, l'objectif est d'apprendre et d'assimiler le bon geste.

Le travail commence sans élan, avec la main près du nombril. La balle est lancée en croisé en alternance d'une main à l'autre, en visant une cible précise du côté opposé.

Au début, il est recommandé de bien décortiquer le mouvement en trois temps :

- lancer sans élan
- réception
- retour au nombril pour se replacer puis relancer avec l'autre main.

Ce découpage permet de mieux comprendre chaque partie du geste et de prendre conscience de la trajectoire, de la cible et du moment où la balle est relâchée.

On cherche à reproduire toujours le même mouvement.

Le geste doit rester simple et identique d'un lancer à l'autre. À cette étape, il n'est pas encore nécessairement fluide.

L'enjeu est que, progressivement, le mouvement devienne continu. Les lancers s'enchaînent avec rythme, sans pause, en gardant toujours la même hauteur.

3.2 Deux balles : l'échange ou le lance, lance, attrape, attrape

Avec deux balles, l'objectif est de comprendre et d'intégrer le rythme.

Le principe est simple : lancer, lancer, puis attraper, attraper. Il existe deux façons d'aborder cet apprentissage.

La première consiste à se concentrer sur le rythme et la trajectoire.

La première balle est lancée en croisé. Lorsqu'elle atteint le sommet de sa trajectoire (le point mort), la deuxième balle est lancée à son tour. Les deux balles doivent avoir une hauteur similaire.

La deuxième façon consiste à penser en termes d'échange.

Lorsque la première balle libère l'espace au centre, la deuxième est lancée. Cette approche est plus intuitive et demande moins de réflexion

Ces deux approches mènent au même résultat et peuvent être utilisées selon ce qui est le plus parlant pour l'apprenant.

Au début, il est important de prendre le temps de s'arrêter après chaque séquence pour observer et corriger. La lenteur permet de mieux comprendre ce qui se passe.

Il est essentiel d'alterner rapidement la main de départ, peu importe l'approche utilisée, afin de développer une coordination équilibrée.

3.3 Trois balles : 3 lancers

Avec trois balles, on combine le geste et le rythme pour enchaîner les lancers de façon continue.

On commence avec deux balles dans une main et une balle dans l'autre.

Le premier lancer se fait en croisé. Lorsqu'il atteint son sommet, on lance la deuxième balle, puis la troisième de la même façon.

La jonglerie commence réellement lorsque le cycle se poursuit de manière continue.

Au début, Il est important d'alterner la main de départ.

Le premier lancer est déterminant, car c'est celui que le cerveau retient le plus facilement et influence grandement toute la suite.

3.1 Le passage à 4 et 5 lancers

La réussite du quatrième et du cinquième lancer représente une étape cruciale. car c'est souvent à ce moment que l'apprenant intègre et comprend le rythme de la jonglerie. C'est là que le « feeling » apparaît réellement.

Un élément qui aide à franchir cette étape est de faire prendre conscience à l'apprenant que le quatrième lancer se fait avec la même balle que le premier, mais avec l'autre main. Voilà pourquoi nous recommandons, au début du processus, de jongler avec trois balles de couleurs différentes. Il devient alors plus facile de suivre une balle précise : si l'on commence avec la balle rouge, on peut observer qu'au quatrième lancer, dans l'autre main, c'est encore la rouge. Ce repère visuel facilite grandement la réussite et soutient la compréhension du cycle.

À garder en tête

** Il est important, chaque fois que l'on recommence à jongler, d'alterner le plus possible la main de départ. Cela permet d'éduquer les deux mains et d'aider le cerveau à intégrer la bilatéralité du mouvement.*

3.2 L'objectif versus le record

Une fois que l'apprenant est capable d'enchaîner quatre ou cinq lancers, l'objectif devient d'augmenter progressivement le nombre de lancers, par exemple en visant une séquence de dix lancers.

Deux approches complémentaires peuvent aider à progresser : l'objectif et le record.

L'objectif consiste à viser une séquence précise, par exemple réussir 7 lancers et 7 réceptions, puis s'arrêter volontairement. Il ne s'agit pas de continuer comme si l'on cherchait à faire le plus de lancers possible. Cette approche favorise l'autoanalyse, l'autocorrection, le développement du style, de l'aisance et d'une jonglerie plus propre.

Le record consiste à tenter de réaliser le plus grand nombre de lancers possible et à battre sa meilleure performance. Il agit comme un puissant moteur de motivation, permet de prendre conscience de sa progression et renforce le sentiment d'avancement.

Chaque apprenant gagne à utiliser ces deux approches. Toutefois, selon son tempérament, certains seront naturellement plus portés vers l'une ou l'autre.

Il est bon d'inciter l'apprenant à suivre et à noter ses records, par exemple dans un carnet du jongleur.

- Quel est le maximum de lancers réussis en commençant avec la main dominante ?
- Quel est le maximum de lancers réussis en commençant avec la main non dominante ?

Ce suivi permet de mieux prendre conscience de sa progression. Il est extrêmement pertinent jusqu'à l'atteinte d'une séquence d'au moins 25 lancers, seuil à partir duquel l'apprenant est généralement prêt à passer à une prochaine étape.

Cette étape peut inclure des exercices à trois balles visant à développer l'aisance, la sûreté et à rendre la jonglerie plus fluide. Le carnet de jongleur demeure ensuite un outil utile pour continuer à observer et structurer sa progression.

Nombre de lancers pairs et impairs

Si le nombre de lancers est impair, la main qui commence avec deux balles termine avec deux balles. Si le nombre de lancers est pair, la répartition s'inverse : la main qui commence avec deux balles termine avec une balle, et l'autre avec deux.

Contrainte mathématique

L'écart entre le nombre de lancers et de réceptions ne peut pas dépasser trois. Par exemple, il est impossible de réussir huit lancers et seulement quatre réceptions.

4. À garder en tête en jonglerie

Comprendre - réfléchir - ajuster

Ce sont des repères généraux à garder en tête tout au long du processus d'apprentissage, autant pour l'enseignant que pour l'apprenant. Ils permettent d'ajuster son enseignement et sa pratique avec plus de cohérence.

Dans l'apprentissage de la jonglerie, la qualité du geste est plus importante que la durée. Il vaut mieux réussir quelques lancers bien contrôlés que d'en faire plusieurs de façon approximative.

La régularité est un élément clé. Les balles doivent toujours atteindre une hauteur similaire et suivre une trajectoire constante. Plus les lancers sont semblables, plus la jonglerie devient stable.

Le regard joue un rôle important. Il est préférable de regarder devant soi, légèrement au-dessus du point de croisement des balles. Regarder directement les mains ou suivre chaque balle avec les yeux rend l'exercice plus difficile.

La détente est essentielle. Les épaules doivent rester relâchées, la respiration naturelle. Trop de tension dans le corps nuit à la fluidité du mouvement.

La vitesse influence le contrôle. Aller trop vite rend la jonglerie instable. Ralentir permet de mieux comprendre et de mieux corriger.

Il est utile de s'arrêter régulièrement pour analyser ce qui se passe. Prendre un moment pour réfléchir permet souvent de progresser plus rapidement que de répéter sans correction.

La répétition doit être de qualité. Répéter un mauvais geste ne mène pas à une amélioration. Il vaut mieux corriger avant de continuer.

Changer de point de vue peut aider. Observer un autre jongleur peut être très instructif pour mieux comprendre certains gestes.

Donner des repères simples facilite l'apprentissage. Par exemple, penser à lancer vers un point précis ou garder les mains à une hauteur constante.

Il est important de respecter le rythme de chacun. Certains progressent rapidement, d'autres ont besoin de plus de temps. L'important est de rester en progression.

Le plaisir doit rester au centre de l'activité. Un climat positif favorise l'engagement et la persévérance.

5. Interventions pédagogiques

Ces interventions peuvent être utilisées par l'enseignant pour aider l'apprenant à mieux comprendre et intégrer les différents éléments de la jonglerie. Ces quelques propositions d'interventions simples qui peuvent aider l'apprenant à mieux comprendre et intégrer le mouvement.

- Rappeler fréquemment que les erreurs font partie de l'apprentissage : échapper une balle est normal et permet d'observer et d'ajuster le geste
- Demander que le premier lancer se fasse sans élan, avec la main près du nombril
- Faire compter les lancers à voix haute, en respectant le rythme

- Rappeler que le quatrième lancer est le même que le premier, mais avec l'autre main
- À une balle, proposer de fermer les yeux au point mort et de réceptionner à la hauteur de la hanche
- Rappeler que les pieds doivent rester bien ancrés au sol pour favoriser la stabilité
- Proposer de se filmer et de revoir la vidéo : c'est souvent très révélateur pour mieux voir sa mécanique

6. Pense-bêtes - points à surveiller

Observer - corriger - enseigner

Ce pense-bête est une checklist rapide que vous pouvez consulter avant ou pendant votre enseignement ou au cours de votre pratique.

Il permet à l'enseignant d'intervenir efficacement et à l'apprenant de mieux guider son apprentissage en portant attention aux éléments essentiels.

- La posture
- La position du menton
- La position des coudes
- Les épaules relâchées

- Les lâchers de balle
- La cible (où viser ?)
- La hauteur des lancers

- Les croisements
- Les réceptions à la hauteur des hanches

- Le rythme
- Le point mort

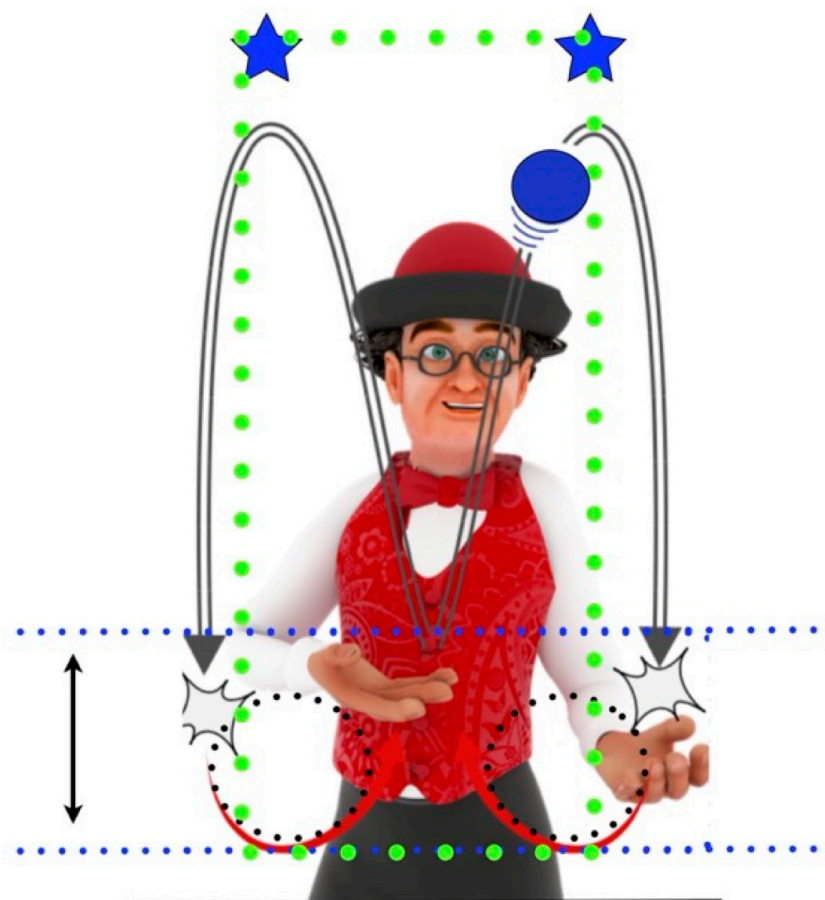
- La zone d'action des mains
- Le corridor du jonglage

- L'alternance de la main de départ








6. Schéma visuel jonglerie à 3 balles



JONGLER À 3 BALLES



LÉGENDE

	Cible		Trajectoire
	Gestuelle du lancer		Attrapée
	Mouvement en cercle des mains		Balle
			

Zone d'action des mains

Le rectangle du jongleur