

Répertoire de figures à 3 balles

De l'exploration à l'interaction



Guide didactique
préparé par Bernard Lebel

Introduction

Ce document constitue un répertoire de trucs en jonglerie, conçu comme un pense-bête. Il propose :

- une énumération de lancers et de trucs à explorer avec une et deux balles ;
- une énumération de trucs à trois balles, classés par niveau de difficulté (facile, moyen, difficile). Un lien mène à de courtes vidéos sur la chaîne YouTube de Jonglerie.ca de ces trucs à 3 balles ;
- une énumération d'interactions à deux personnes avec trois balles ;
- une énumération de patrons de passing à deux personnes avec six balles.

L'objectif n'est pas de proposer une progression pédagogique, mais bien de fournir une liste de références pratiques, utile autant pour l'enseignant que pour l'apprenant.

Exploration de lancer à 1 balle

Exploration de lancer à 1 balle

1. La grand descente centrale
2. La grande descente croisée (le sablier)
3. La colonne
4. Le croisé départ du nombril
5. Le croisé en fluidité
6. L'arc en ciel
7. Patte de chat
8. La colonne + tape-main
9. Le croisé+tape-mains
10. Le 8 entre les jambes
11. Le gorille
12. La demi-chute
13. Le chop
14. La boite
15. Le trampoline
16. Réception Pingouin
17. Derrière le dos
18. Derrière l'épaule colonne

Répertoire de trucs à 3 balles

19. Derrière l'épaule croisé
20. La grand descente colonne
21. Pause sur l'intérieur du coude
22. Pause crème glacé
23. Pause sur les doigts
24. Pause sur la nuque
25. Mettre sous le menton alterné réception au nombril
26. La trappe
27. Sous le poignet
28. Sous le bras tendu
29. Sous la jambe rapprochée
30. Sous la jambe opposée
31. Rouler sur la tête
32. Au-dessus de la tête
33. M. Muscle
34. Les bras croisés
35. La poursuite
36. Méli-mélo
37. Bond sur le poignet
38. Bond sur l'avant-bras
39. Bond sur le coude extérieur
40. Bond sur la tête
41. Bond sur le genou
42. Bond sur le coude intérieur
43. Réception sous la jambe rapprochée
44. Réception sous la jambe opposée
45. Lancer croisé réception main à la cible
46. Lancer droit réception main à la cible
47. Lancer croisé réception sous le menton

Exploration de lancer à 2 balles

1. La colonne
2. Le croisé départ du nombril
3. Le croisé
4. La cascade renversée
5. Les pattes de chat
6. Sous le poignet
7. La colonne + tape-main
8. Le gorille
9. L'ellipse
10. Le croisé+tape-mains
11. La demi-chute
12. Le chop
13. Sous le bras tendu
14. Sous la jambe rapprochée
15. Sous le menton
16. Sous la jambe opposée
17. Le piston
18. Sur la tête
19. Au-dessus de la tête
20. M. Muscle
21. Les bras croisés
22. La poursuite
23. Le parapluie
24. Le tennis

Répertoire d'exercices de sûreté à 3 balles

Cette section propose une variété d'exercices à trois balles dont l'objectif est d'améliorer la sûreté, la stabilité et l'aisance du jongleur. Les énumérations sont organisées par niveau de difficulté

Exercices de sûreté niveau facile

1. S'asseoir, se relever
 - À genoux
 - Assis
 - Se lever
 - Se lever UP
2. Tour sur soi-même
 - Coté fort
 - Coté faible 2X
3. Position des jambes
 - Standard, collés, éloignés
 - Sur 1 pied, l'autre
 - Pivot les pieds collés à droite à gauche
4. Marche
 - Sur place
 - Avancer, reculer
 - Pas chassé (gauche, droite)
 - Pas croisé (gauche, droite)
5. Le départ synchronisé
 - À plusieurs

Se rappeler les finales de base

En rappel, cette section présente les deux finales de base, chacune pouvant donner lieu à de nombreuses variantes. La jonglerie est un art : il existe une différence entre simplement arrêter de jongler et conclure avec une véritable finale artistique.

1. Finale croisée
2. Finale colonne
3. Finale synchronisée à plusieurs

Répertoire de trucs à 3 balles

Évidemment cette évaluation des 3 niveaux de difficulté est arbitraire mais elle est en relation avec l'évaluation de l'épreuve d'habiletés des [Olympiades de jonglerie](#).

* Les trucs suivis d'un astérisque non pas encore de tutoriel sur le site [jonglerie.ca](#)

Des tutoriels vidéos de 50 à 90 secondes de ces trucs sont disponibles sur le site jonglerie.ca

Trucs à 3 balles niveau facile

1. Le gorille *
2. Demi-chute (3 rythmes)
3. Sous le menton (1 rythme)
4. Sous le poignet (3 rythmes)
5. 2 balles d'une main (1 rythme)
6. Le tennis (1 rythme)
7. Sous la jambe (3 rythmes)
8. Cascade inversée (1 rythme)
9. Piston - W (1 rythme)
10. Bonds haut du corps (3 rythmes)
11. Le trampoline (3 rythmes)

Trucs à 3 balles niveau moyen

Trucs de niveau de difficulté moyens

1. Bonds du bas du corps (3 rythmes)
2. Pattes de chat (3 rythmes)
3. 2 pour 1-2 (1 rythme)
4. Electricité statique (1 rythme)
5. Le parapluie (3 rythmes)
6. Le multiplex (3 rythmes)
7. Le demi-tour (3 rythmes)
8. Sous le Bras tendu (3 rythmes)
9. Flash tapé - Exception *
10. Le vrai tennis (1 rythme) *
11. Le 4-4-1 (1 rythme) *

Trucs à 3 balles niveau difficiles

1. Méli-mélo (1 rythme)
2. Cascade au dessus de la tête

Répertoire de trucs à 3 balles

3. Attraper derrière le dos - 3 (3 rythmes)
4. La boîte (1 rythme)
5. Le Chop (3 rythmes)
6. Les bras croisés (1 rythme)
7. Monsieur Muscle (3 rythmes)
8. Sur la tête (3 rythmes)
9. La roue (1 rythme)
10. Derrière le dos (3 rythmes)
11. Pirouette - Exception*

Répertoire Interaction aux balles

Trois balles - Interaction 2 jongleurs

1. Main gauche, main droite
2. Inverse
3. Changement de côté
4. La donne
5. Le vol de face
6. Le vol de côté
7. La balle indépendante
8. Le round-around
9. Variation de rythme round-round

Vers le passing à 6 balles (Objets)

1. La troisième balle introduit par un tiers
2. La trajectoire du passing à 2 personnes à 1 balle
3. Passing syncro et rythmé à 2 jongleurs à 2 balles
4. Exercices de passing 2 jongleurs 5 objets. Rythme libre
5. Exercices de passing 2 jongleurs 5 objets. Rythme imposé (6 temps, code de couleurs)
6. Le passing à 2 personnes - 6 objets (rythme de 6)
7. Le passing à 2 personnes - 6 objets (rythme de 4)
8. Le passing à 2 personnes - 6 objets (rythme de 2)

Répertoire de trucs à 3 balles

9. Le 3-3-10

10. Autres comptes. (12,8)

11. Les trucs