

## LEÇON 1 : TABLEAU JONGLAGE

### Réaliser une routine personnelle composée d'un enchaînement de deux ou trois formes des jonglages travaillées (a ; b ; c ; d ; e...)

→ Avoir sa routine individuelle, entre 20 et 40 secondes.

→ travail à 1 balle (Le nombre pourra être revu en fin de module selon les compétences des élèves).

#### a) Jonglage théâtre :

La balle tenue en main impulse le mouvement. L'artiste « subit » et suit son déplacement. Il s'agit de donner l'impression au spectateur que c'est la balle qui contrôle le mouvement.

#### b) Jonglage contact :

Contrôler la balle en en équilibre sur toutes les parties du corps + roulers sur le corps

#### c) Jonglage de lancer :

Découvrir toutes les formes de lancer aérien à une balle : lancer vertical même main, lancer horizontal d'une main l'autre et lancer cascade d'une main l'autre. Puis prendre des risque : *sortir du plan frontal ; réaliser un élément avant le rattraper ; amorti de la balle sur dos de la main, nuque, bras, cuisse... ; rattraper hors du champ visuel ; etc.*

#### d) Jonglage relationnel (plusieurs balles, à 2) :

Exemples : Vol de balle, passing vertical (colonne, pyramide statique, à genoux/debout...), passing horizontal ; jonglage à deux ; relation jouée (jongler dans l'espace de l'autre) ; jonglage harmonique (la prestation de chacun est au service d'un visuel collectif cohérent) ; procédé de composition (unisson, cascade...) etc.

#### e) Autres...

## LEÇON 2 : TABLEAU 2 : DETOURNEMENT D'OBJET

### Valoriser l'objet en le détournant de sa fonction première et en l'utilisant de manière circassienne.

→ Les élèves choisissent un objet parmi ceux présents. Ils peuvent être différents ou identiques au sein de leur *Compagnie*. Ex : papier journal, parapluies, bouteilles, débouche évier, cartons, manches, sacs en plastiques, etc. Vous pouvez aussi utiliser du matériel EPS (ballons, raquettes, plots etc.).

**a) Un détournement** : Trouver une utilisation différente de sa fonction première : insolite, inhabituelle, comique, mystérieuse, poétique, etc.

**b) Un jonglage ou un équilibre** : Trouver une utilisation circassienne de l'objet. *Exemple : réaliser un passing avec les débouches évier ; maintenir un parapluie en équilibre sur la paume de main, utiliser des cartons comme les boites de cigare circassiennes, etc.*

**c) Un accessoire** : L'utiliser comme « décors » du numéro pour valorisation sa dimension artistique ou symbolique.

### LECON 3 : TABLEAU MACHINE A JONGLER

Réaliser dans le groupe une machine à jongler originale en gérant le compromis risque/sécurité optimum.

**a) Premier temps** : expérimenter une machine à balle :

*Une balle chacun dans une formation. Je donne à qui et je reçois de qui ? Compter ensemble, un chef d'orchestre, « hop », etc. Variable : nombre de balle par groupe.*

**b) Deuxième temps** : enrichir la machine l'aide de quelques variables : *Lancers si éloignés et transmission main à main si proche ; faire rouler ; faire rebondir ; utiliser différents niveaux avec ou sans matériel (chaises, plinthes, boule chinoise,...) ; hauteur des lancers ; réaliser un élément corporel ou un jonglage avant transmission ; transmission sur matériel (cf. photo 1, matériel de gymnastique, ...)* ; etc.

**c) Troisième temps** : personnaliser la machine :

- avec le détournement d'objet (utiliser des objets quotidiens dans la machine)
- avec des procédés de composition : *Crescendo* : dans la hauteur des lancers ou la vitesse de transmission ; *Couplet-refrain* : Avoir une routine refrain et une ou deux autres pour les couplets (changement de sens, changement de modalité d'envoi, changement de destinataire, changement de formation, matériel, etc.)

- *Déplacements* : associer un déplacement après un lancer de type passe et suit ou passe et va.

- *Scénario* : Finir sans balle en maintenant la gestuelle ; un élève maître d'œuvre met la machine en pause, répare la machine, modifie la structure de la machine (abaisse ou fait déplacer un élève) ; associer un mouvement corporel répétitif et un son pour amplifier le caractère machinal et faire une boucle avec une seule balle, etc.

### LECON 4 : TABLEAU ACROBATIE COLLECTIVE

Créer une séquence chorégraphique de porters. Le jeu avec l'équilibre doit représenter une réelle prise de risque.

**a) exercice : poids/contre poids**

- Réaliser des positions en contrepoids à deux.
- Apprendre à donner son poids (compensations)
- Puis aller jusqu'à de petits porters (CDG alignés). A épouse la forme de B qui le soulève et le repose.

**b) exercice : se déplacer sur un corps « inerte » avec +/- de poids (cf. vidéo)**

**c) Parcours de porteurs (cf. vidéo) :**

Permettre à un acrobate de se déplacer d'un point A à un point B sans toucher le sol.

→ Le porté se déplace en passant de porteurs en porteurs, qui l'aident dans sa traversée (ex : se déplacent pour maintenir, aider...)

**d) Réaliser un enchaînement collectif de porters : se déplacer sur, autour, jouer avec l'équilibre...**

Contrainte : Chacun est à un moment donné voltigeur (en appui sur un porteur) ; créer un déplacement original ; viser l'inattendu (créer la surprise chez le spectateur.)