

La méthode à 2 balles

Pour apprendre  
à jongler à 3 balles

C'est facile

Quand un élève maîtrise les 10 premières figures, il suffit  
alors de lui donner une 3<sup>me</sup> balle.

C'est pas plus compliqué !

## Réservé aux adultes ...

Mémoriser ces figures permettra de travailler seul.

Les conseils écrits sont volontairement succincts, il revient à l'enseignant de guider, conseiller, stimuler, en ayant de façon permanente à l'esprit :

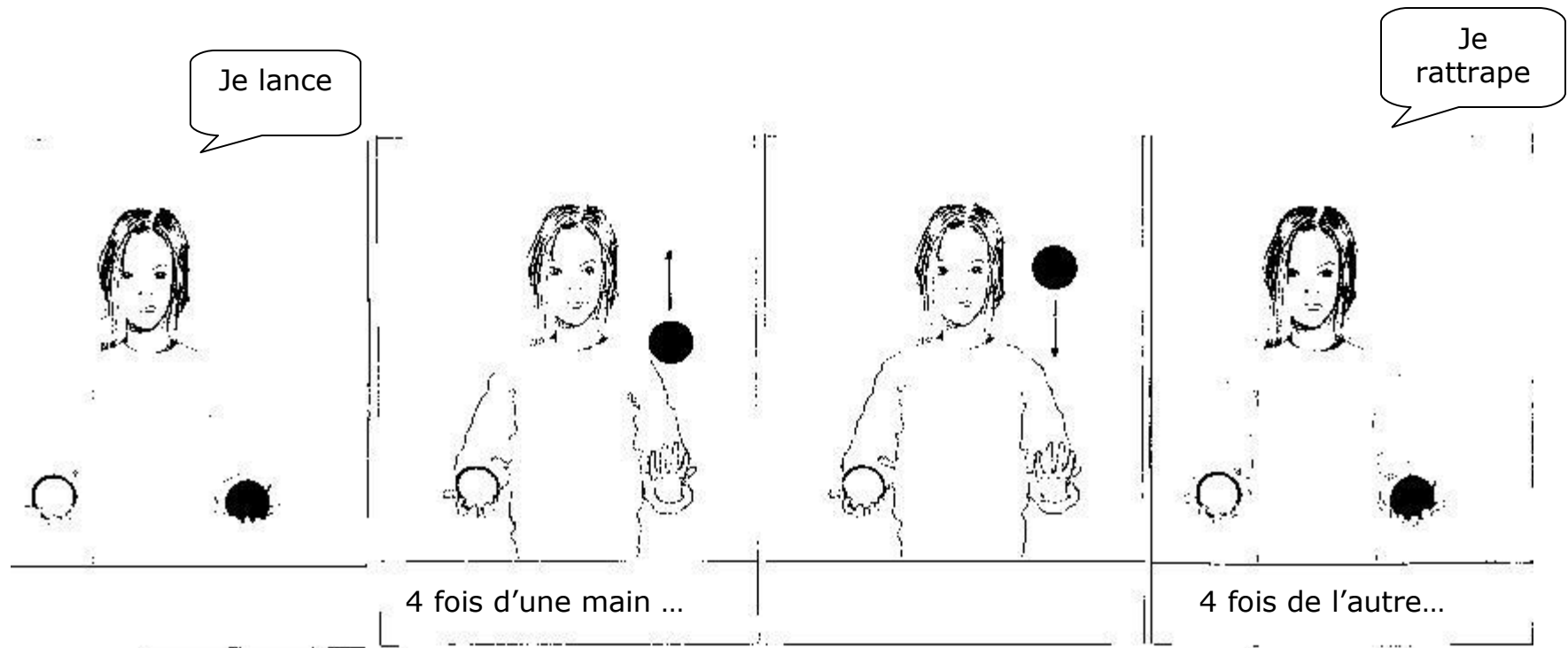
- La maîtrise du Point Mort Haut,
- La précision des lancers (rééduquer la « mauvaise main »),
- Le jonglage dans le plan frontal (et non sagittal) qui passe par la décentration de regard.

Observez un petit enfant qui apprend à écrire, son bras tout entier participe, puis, petit à petit, une motricité fine s'élabore et enfin, seuls ses doigts sont mobiles.

Le processus est identique en jonglage.

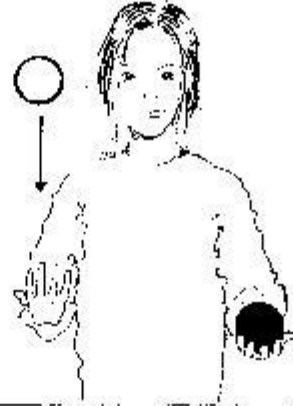
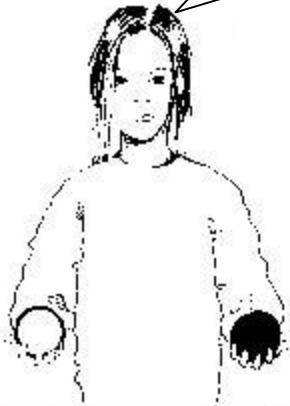
Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage !

# Séquence 1



# Séquence 2

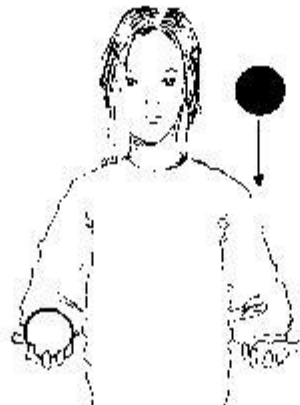
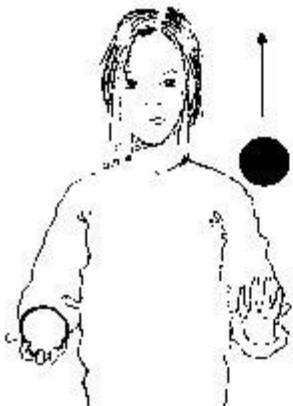
Je lance l'une



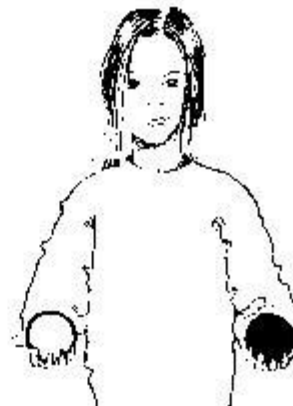
Je lance l'autre



À la même hauteur

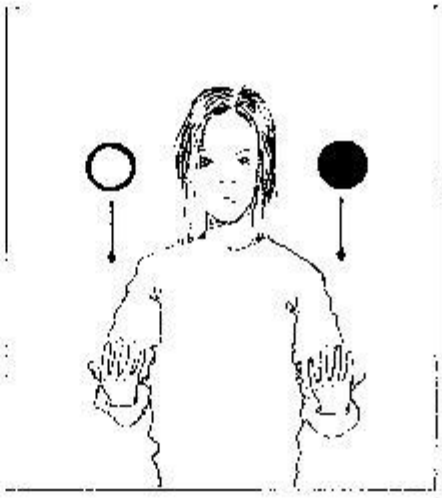
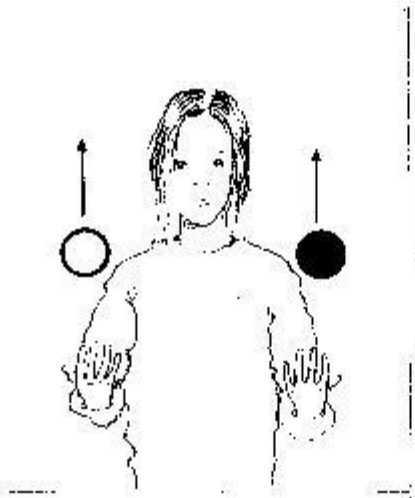
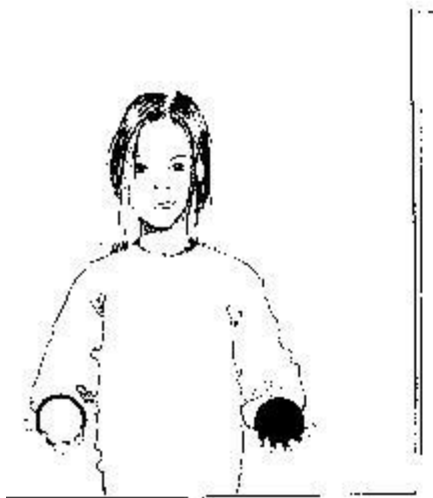


Et je recommence...

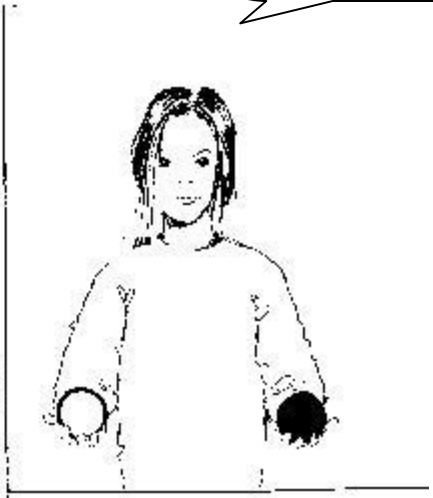


# Séquence 3

Je lance  
les 2



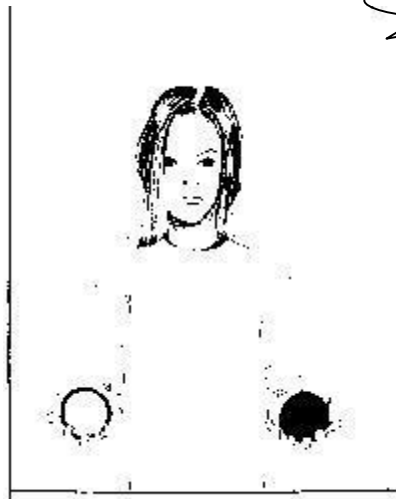
Bien  
ensemble



À la même hauteur

Je  
recommence  
toutes les  
séquences,

Et sans me  
tromper !



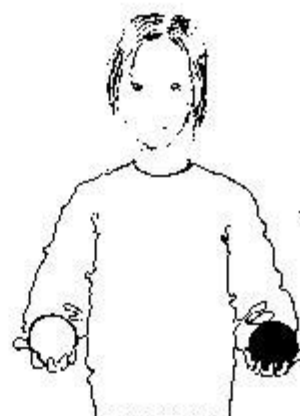
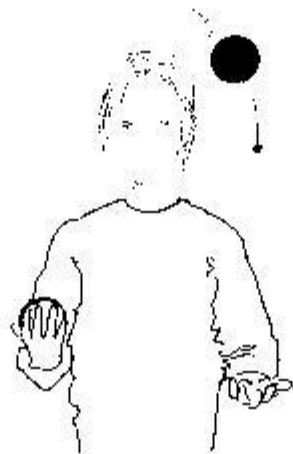
# Séquence 4

L'aller-  
retour



Je lance avec mes doigts

Je rattrape avec mes doigts

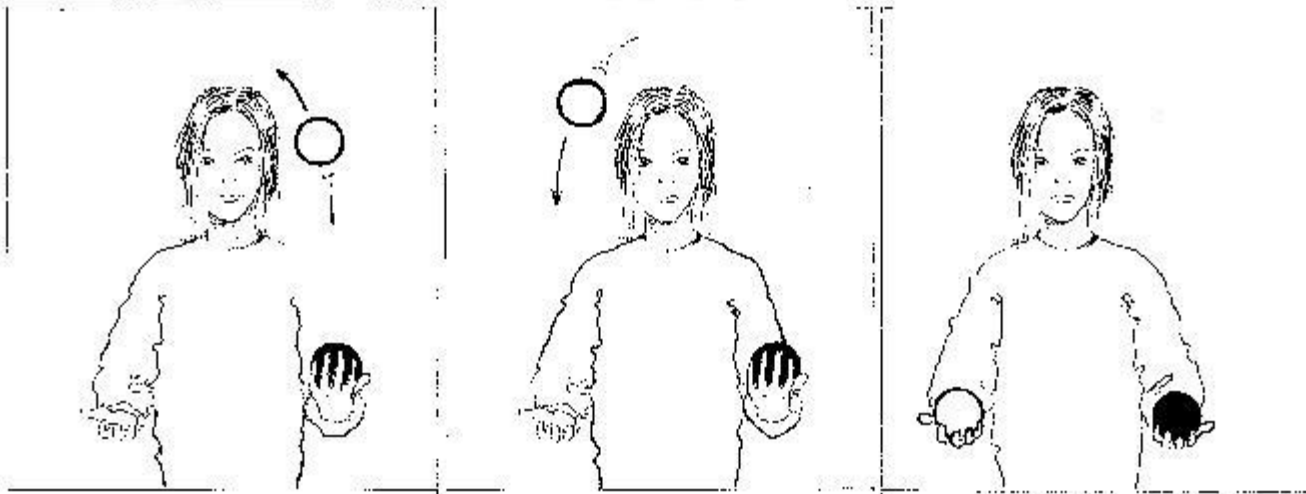
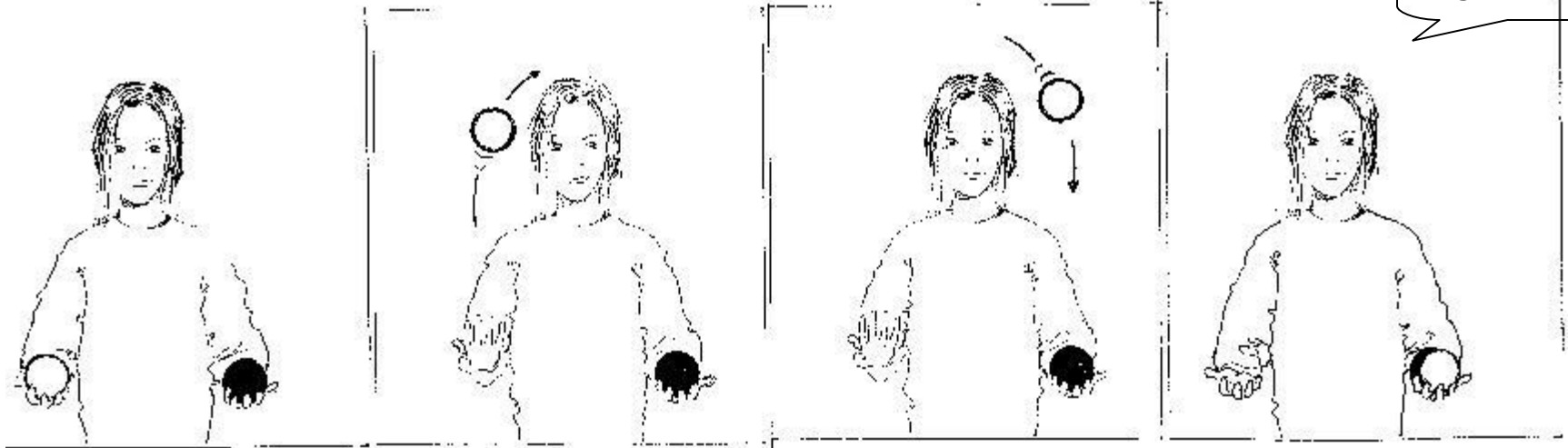


Et avec la balle  
blanche



# Séquence 5

Je lance  
régulièrement



J'amortis la balle ...

... qui ne fait pas de bruit dans ma main

Séquence 6

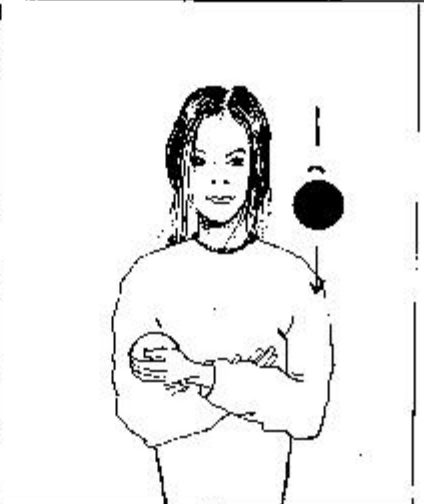
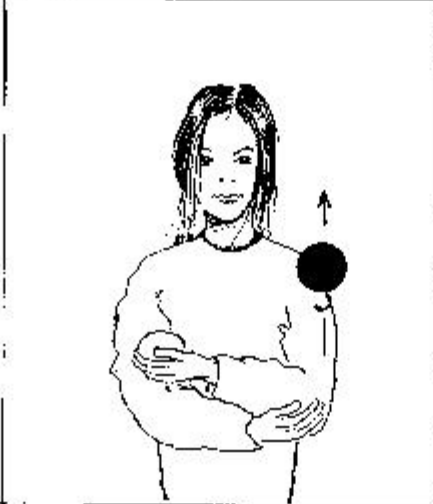
Je croise mes balles



Je lance verticalement

« en colonne »

Je rattrape en-dessous

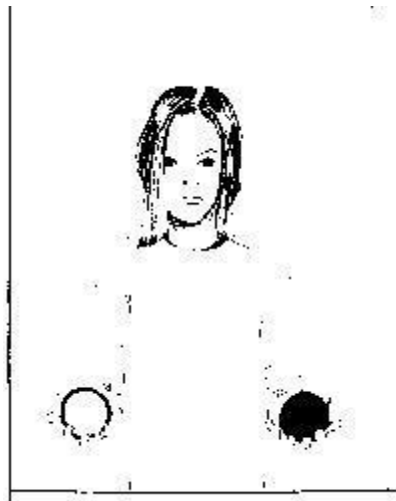


Et avec l'autre balle

Attention au trajet de la main qui jongle

Je recommence  
toutes les  
séquences  
depuis le début.

Et toujours sans  
me tromper !



Mon pouce n'est  
plus en  
opposition, mais  
il est avec les  
autres doigts.

## Séquence 7

Maintenant, j'alterne les lancers :

une fois la balle noire,

une fois la balle blanche

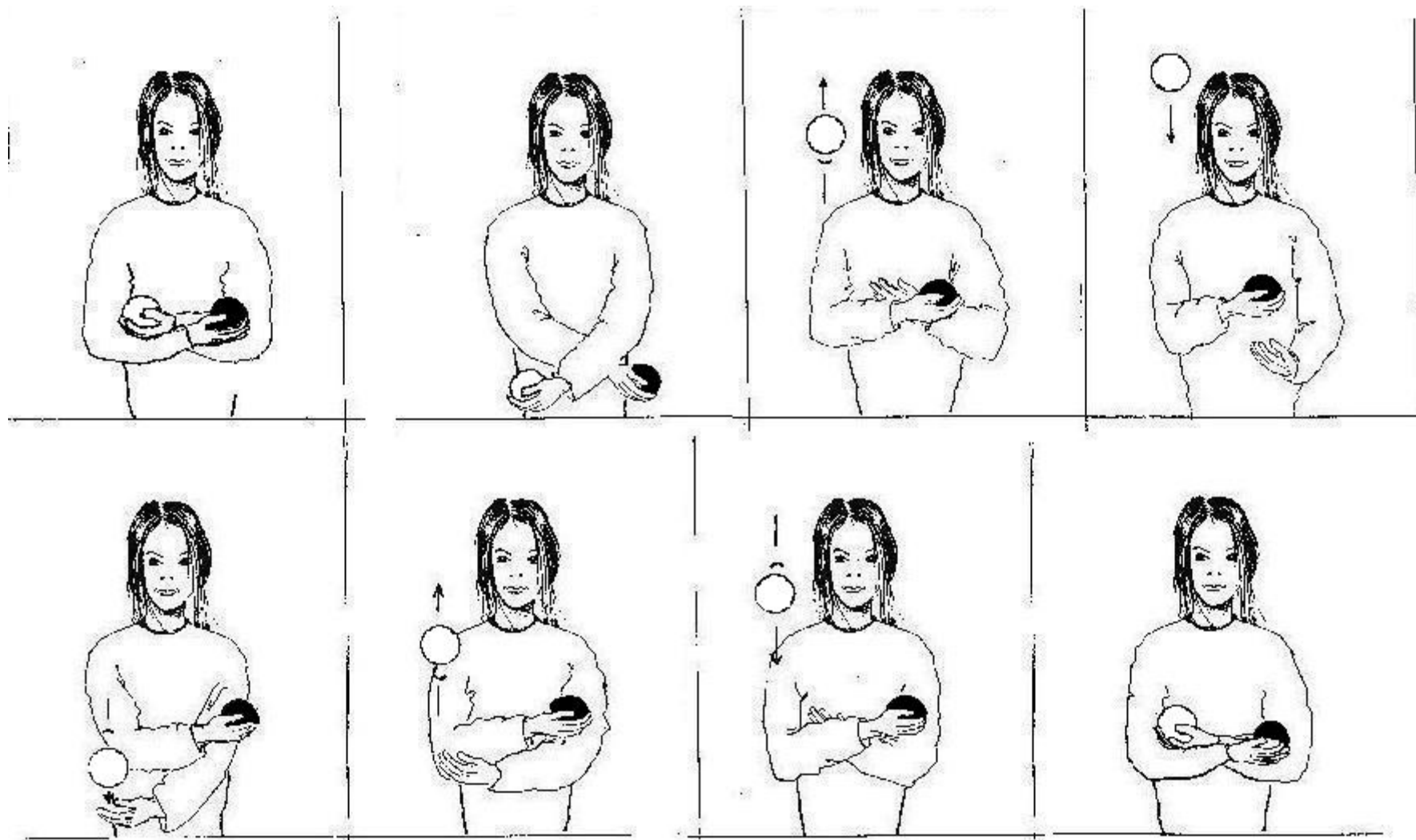
J'appelle ça descendre l'escalier

Il faut donc le remonter !

Je commence par la blanche

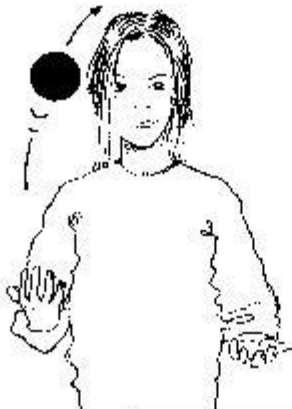
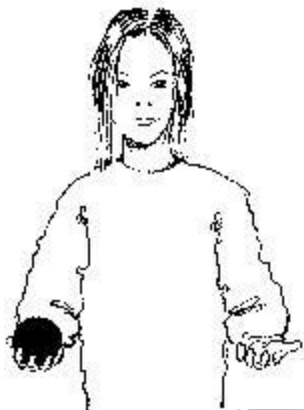
Puis la noire

# Séquence 7



# Séquence 8

Je lance



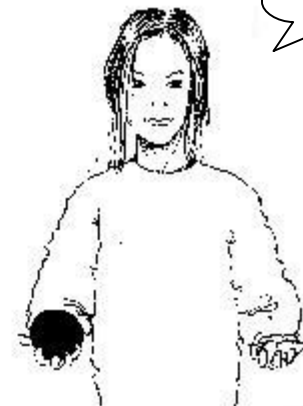
Je frappe dans mes mains



au point mort haut



Je touche ailleurs

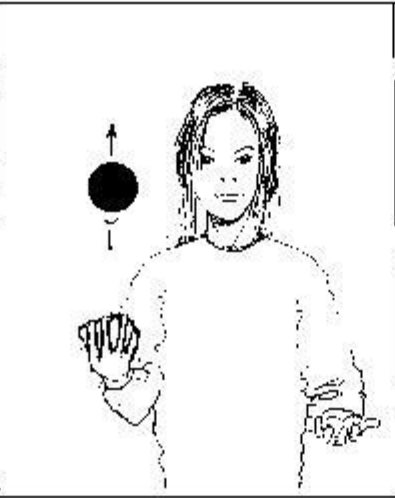


C'est la main qui va rattraper qui touche le ventre,

mais toujours au point mort haut.

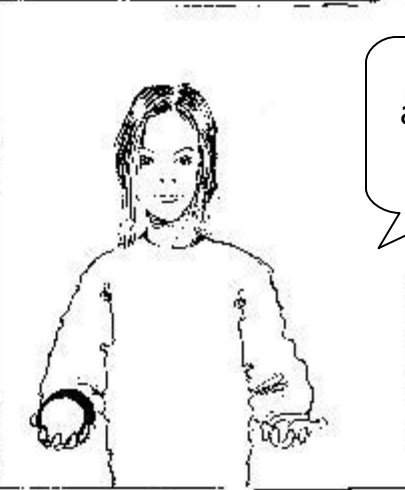
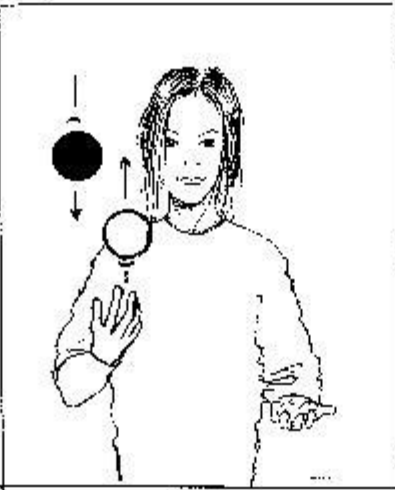
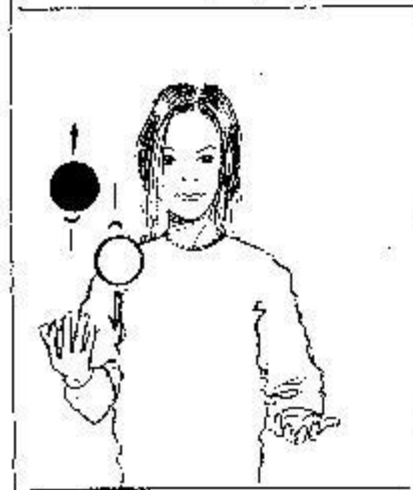
# Séquence 9

2 balles  
1 main



Le point mort haut (PMH) !!!

C'est le signal pour relancer



Les balles sont en colonnes

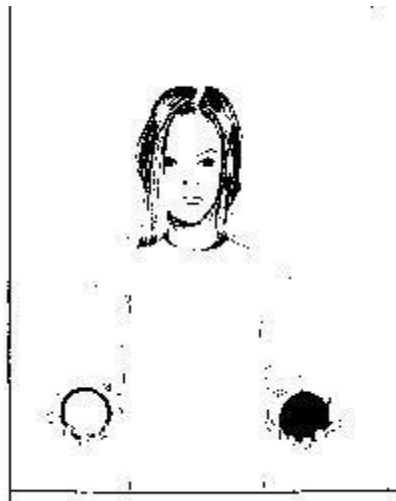
C'est ma main qui se décale

J'arrête  
avant de  
rater !

Je recommence  
toutes les  
séquences  
depuis le début.

Et toujours sans  
me tromper !

Je n'ai plus  
besoin de  
regarder mes  
balles, elles  
passent devant  
mes yeux





## Réservé aux adultes ...

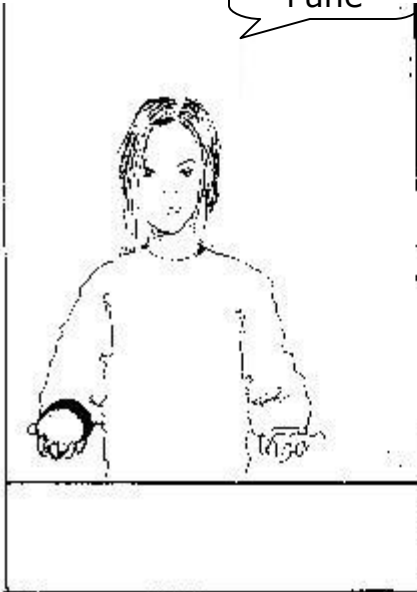
Attention, la séquence suivante est une étape fondamentale

La réussite de cette séquence est l'expression de la maîtrise :

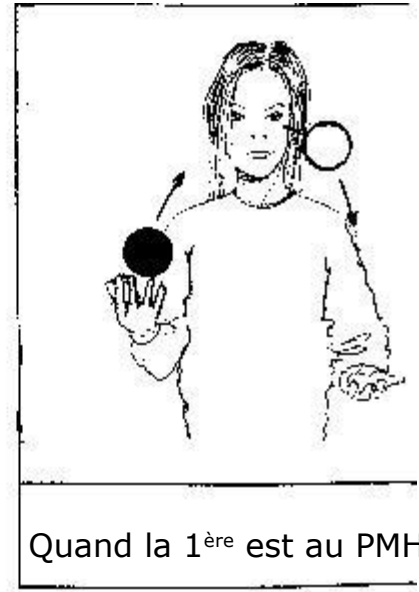
- des lancers, en terme de régularité et de précision,
- de la dissociation segmentaire,
- du PMH,
- du plan frontal.

# Séquence 10

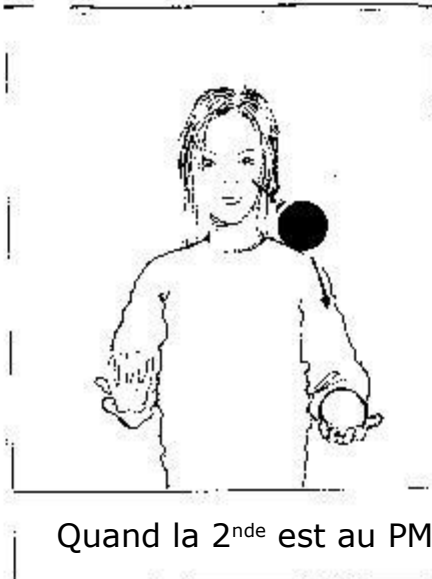
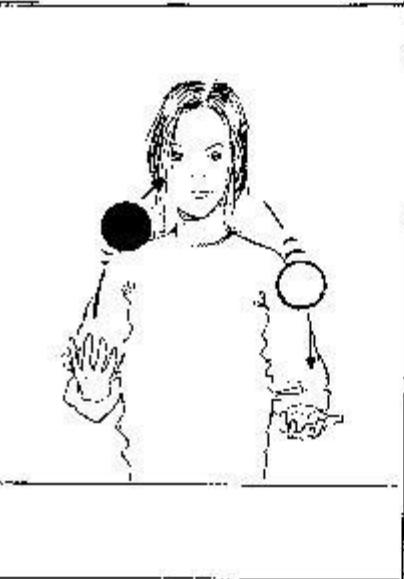
Je lance  
l'une



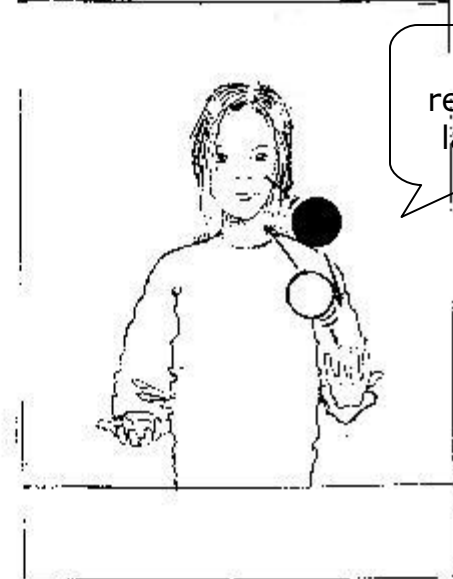
Puis  
l'autre



Quand la 1<sup>ère</sup> est au PMH



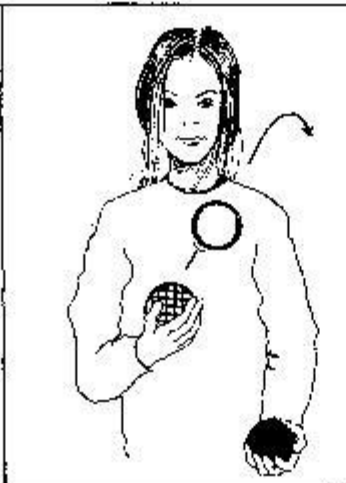
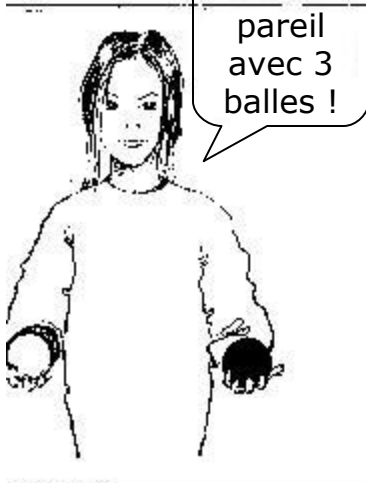
Quand la 2<sup>de</sup> est au PMH



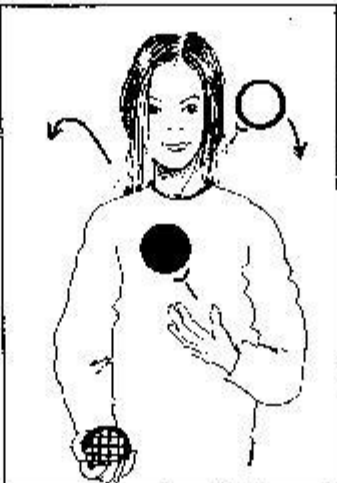
Je  
relance  
la 1<sup>ère</sup>

# Séquence 11

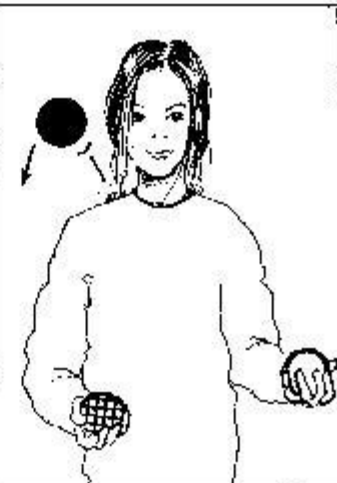
C'est pareil avec 3 balles !



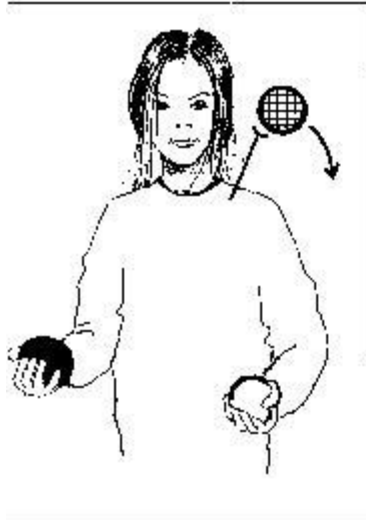
Lance ...



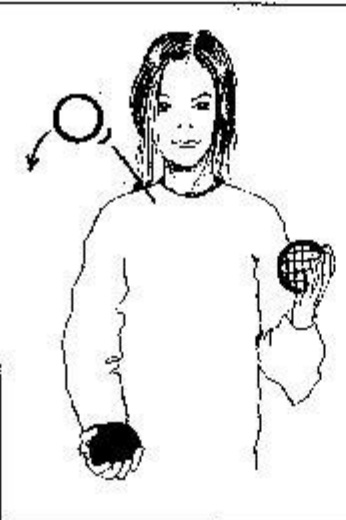
Lance ...



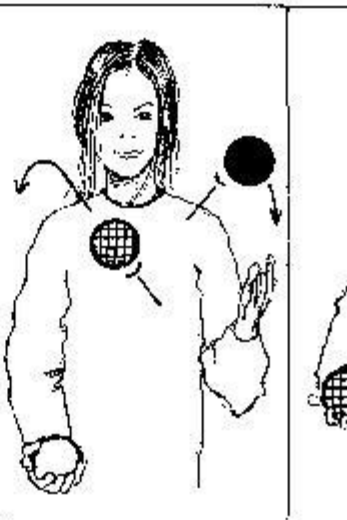
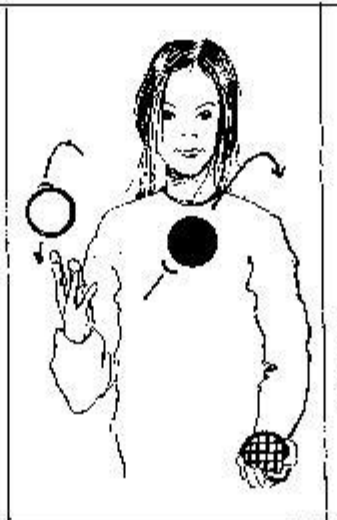
Lance ...



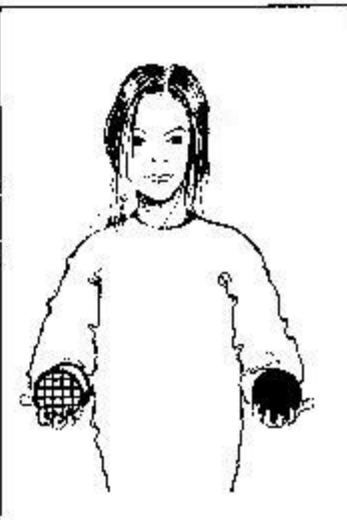
Cela aide de parler



Blanc,,, Noir,,, Gris,,, Blanc,,,



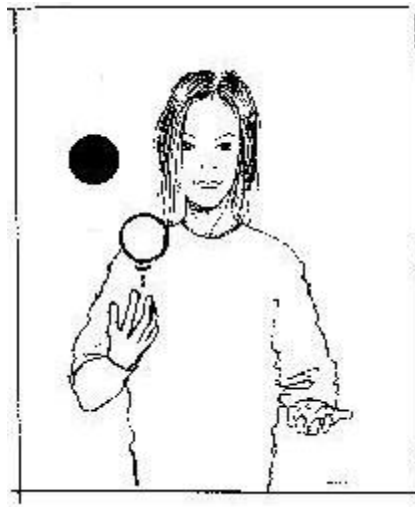
Noir ..... ou 1 2 3 1 2 3



Je travaille  
maintenant les 5  
figures à 2 balles  
1 main

Je demande à  
mon prof de me  
les expliquer

Comme ça,  
j'invente  
d'autres figures  
à 3 balles



Je n'oublie pas  
de montrer à  
mes camarades

La jonglerie,  
c'est pour faire  
rêver le public !

Merci à  
Patrick Le Beurrier  
pour ses dessins et sa patience



© éric berthélem

Octobre 2005

Merci à vous de ne pas modifier ce document