



Le jonglage

Sommaire :

1. les conseils pour le jonglage
2. exercices d'entraînement
3. exercices avec une balle et une main
4. exercice des balles croisées
5. exercices à 2 balles et à 2 mains
6. exercice avec deux balles et une main
7. jonglant avec trois balles
8. jonglage avec des foulards
9. Lasso
10. banderole chinoise

LES CONSEILS PRATIQUES DU JONGLAGE

Une mise en scène avant tout ! :

Comme pour les [acrobaties et déséquilibres](#), c'est un ensemble de tours qui va former votre numéro de jonglage. Mieux vaut quelques mouvements bien maîtrisés et bien enchaînés qu'une routine plus longue ponctuée d'erreurs.

L'intérêt du spectacle réside autant dans sa présentation que dans sa difficulté technique : raconter des histoires, faire semblant de rater des exercices, composer un personnage original comme un chercheur d'or qui joue avec des pépites, un vampire qui jongle avec des têtes de mort, Cendrillon avec des citrouilles... avoir l'air détendu pour que le public le soit également

Conseils sécurité : fabriquer des balles :

Éviter la proximité avec le public - ne jongle pas avec des objets contendants - échauffait bien les articulations et le corps avant tout de présentation de numéro et tout exercice

les balles font entre 55 et 65 mm de diamètre. Elles doivent s'écraser un peu quand on les saisit.

Matériel : deux ballons de baudruche, un sachet congélation, sable, riz, blé ou semoule périmée, Des ciseaux, du ruban adhésif. C'est à cette étape que la taille de la balle se détermine. Plus il y a de sable plus la balle sera grande et lourde.

Fabrication : remplir le sachet congélation avec de la semoule ou du riz ou du blé périmé ou... et fermer celui-ci avec du ruban adhésif (figure 2).

Couper le col du ballon de baudruche (figure 1). Faites ensuite rentrer le sachet congélation rempli de sable dans ce premier ballon de baudruche (figure 4). pour faire en sorte que la balle soit de couleur uniforme, prendre un second ballon de baudruche, répétez l'opération de la figure 1 et placez la balle dans le second ballon de baudruche de sorte à ce que le sachet de riz n'apparaisse plus. Pour cela il vous faut de ballons de baudruche de couleur identique. Sauf si vous voulez faire des balles multicolores



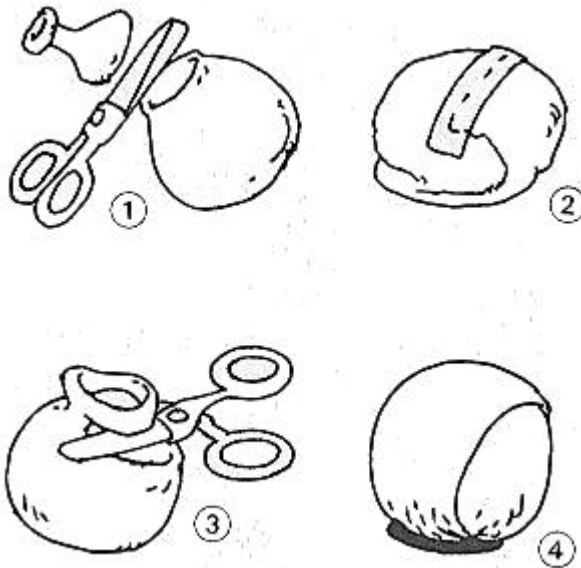


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

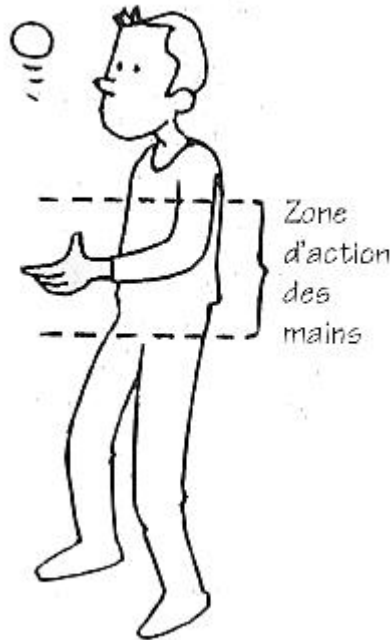
Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Conseil : -

EXERCICES D'ENTRAINEMENT

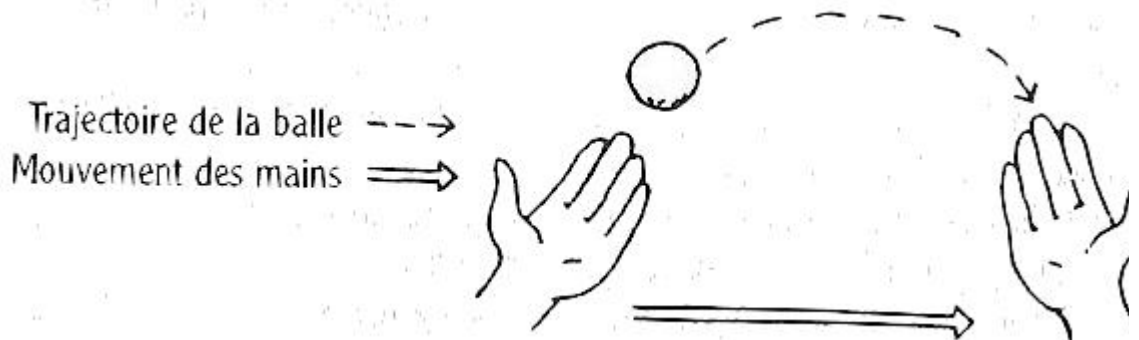
A partir de :	7 ans	Effectif +/- :	1 minimum - 8 maximum
Durée :	20 min	Lieu :	intérieur/extérieur
Intérêts :	Coordination - latéralisation...		
Conseils	Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.		
sécurité :	De une à trois balles de jonglage par participant.		
Matériel :	✚ But du jeu : apprendre à jongler.		
Déroulement	s'entraîner au départ par période de 10 à 20 minutes seulement car le jonglage demande beaucoup de concentration. Il faut chercher à :		
/ Règles :	<ul style="list-style-type: none"> ✚ être décontracté en laissant tomber des épaules, les pieds légèrement écartés ; ✚ plier les avant-bras à l'horizontale, les coudes près du corps ; ✚ travailler avec les avant-bras et les poignets, le moins possible avec les coudes ; ✚ garder en permanence le regard fixé à hauteur des balles en l'air ; ✚ maintenir la régularité des trajectoires (hauteurs et courbes semblables) et la lenteur du rythme. 		



les exercices sont décrits, par défaut, en commençant avec la main droite. Bien évidemment les gauchers entraîneront d'abord avec la main gauche.

Les schémas montrent les mouvements du point de vue de l'exécutant qui se confond ainsi avec celui du lecteur.

Mieux vaut un schéma...



Illustrations d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Conseil :

Avant 7 ans il paraît assez difficile d'aborder le jonglage avec des balles. Pour cette tranche d'âge, on travaillera davantage d'équilibre sur objet par exemple et quelques acrobaties simples.

Pour le jumelage on peut travailler avec des objets qui roulent sur le sol ou encore des foulards avant 7 ans.

EXERCICES AVEC UNE BALLE ET UNE MAIN

A partir de :

7 ans

Effectif +/-

1 minimum - 8

Durée :

20 min

:

Maximum

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.

Matériel :

1 balle de jonglage par participant.

Déroulement /

✚ **But du jeu** : maîtriser la trajectoire de la balle.

Règles :

Lancer la balle bien verticalement avec la main droite (en comptant « un »), d'abord très bas, puis de plus en plus au, puis de plus en plus bas. Attendre la retombée de la balle dans la main (« deux »), sans bouger le corps pour aller la chercher.

Répéter l'exercice avec la main gauche.

Passer la balle d'une main dans l'autre, de droite à gauche et inversement, en comptant « un... Deux » à chaque fois. À hauteur du visage (1), de la poitrine et de la taille. Compliquer en frappant une fois dans ses mains entre le lancer et la réception.

Prendre la balle dans la main droite. L'envoyer un peu au-dessus de la tête, en direction de la gauche (« un ») (1) afin d'éviter le défaut des débutants qui est de faire partir la balle en avant. Réceptionner la balle dans la main gauche (« deux ») (2). Marquer un temps d'arrêt avant de la relancer vers la main droite.

lancer la balle de la main droite gauche, un peu au-dessus de la tête (« un ») (1). Réceptionner la balle (« deux ») (2) et la repasser dans la main droite, par le bas (« trois ») (3), afin de la relancer. Recommencer avec la main gauche.

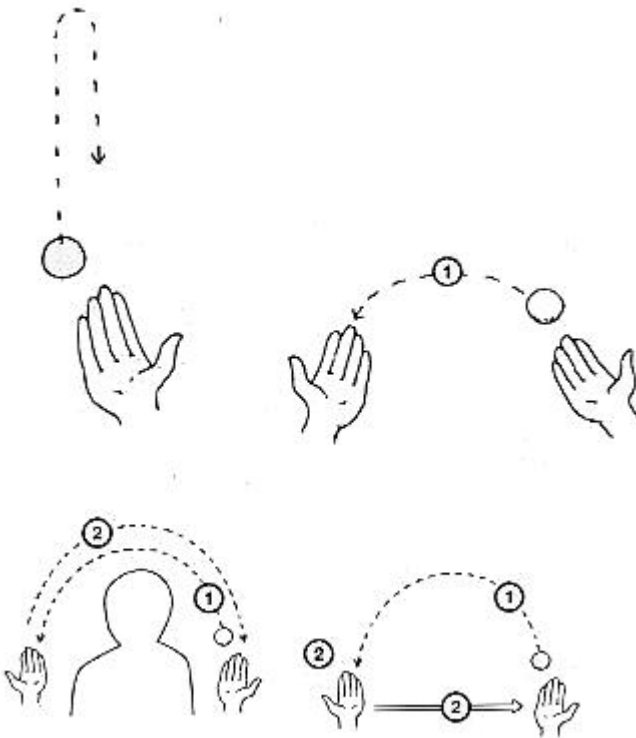


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils
www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Corriger ses erreurs :

- ✚ laissez la balle tomber par terre plutôt que de bouger le buste pour les rattraper ;
- ✚ faire travailler davantage la main la moins habile ; commencer éventuellement les exercices avec cette main ;
- ✚ si les balles partent vers l'avant, veillez à garder les mains baissées ;
- ✚ si on a tendance à avancer, s'exercer devant un mur ;
- ✚ si le rythme est chaotique où s'accélère, compter à voix haute : « un, et deux, et trois... » ;
- ✚ et si rien ne va plus, s'arrêter se relaxer en respirant profondément.

Variante :

-

Conseil :

-

EXERCICE DES BALLEES CROISEES

A partir de :

7 ans

Effectif +/- :

1 minimum - 8 Maximum

Durée :

20 min

Lieu :

intérieur

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.

Matériel :

2 balles de jonglage par participant.

Déroulement /

✚ But du jeu : maîtriser la trajectoire des balles ur accéder aux images trois balles.

Règles :

Une balle (A et B) dans chaque main. Envoyez A de la main droite vers un main gauche en comptant « un » (1)

Quand A arrive au sommet de sa trajectoire, lancez B de la main gauche, en la faisant passer en dessous (« deux ») (2).

rattrapez A quand B est encore en l'air (« trois ») (3).

rattrapé B en comptant « quatre » (4).

Alternerez en commençant par la main droite, puis la main gauche, en s'arrêtant entre chaque lancer. Ensuite, allez de plus en plus vite en relançant A quand B retombe jusqu'à ce que les deux mouvements s'enchaînent. Cet exercice parfaitement maîtrisé permet d'accéder aux figures à trois balles.



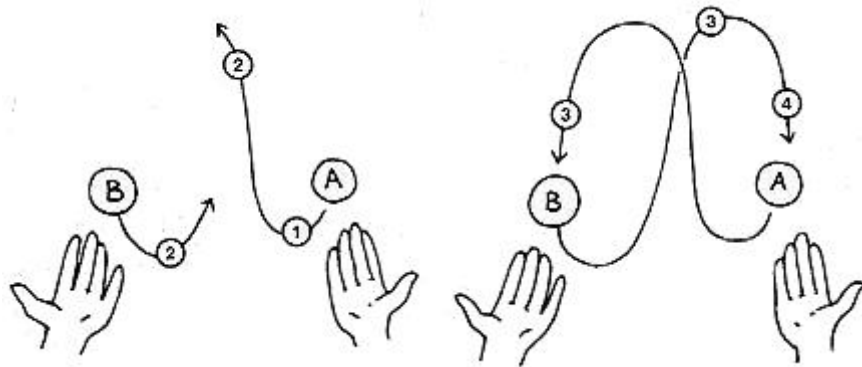


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Conseil :

-
Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit.
Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

EXERCICES A 2 BALLES ET A 2 MAINS

A partir de :

Durée :

Intérêts :

Conseils sécurité :

Matériel :

Déroulement /

Règles :

7 ans

Effectif +/- :

20 min

Lieu :

1 minimum - 8 Maximum

intérieur

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation.

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côûts des épaules et de la nuque.

2 balles de jonglage par participant.

✚ **But du jeu :** travailler l'alternance du lancer - rattraper

Prenez une balle dans chaque main. lancez A en hauteur, de la main droite vers la main gauche (« un ») (1).

Passez vivement B de l'autre côté, de la main gauche dans la main droite (« deux ») (2).

Lancez B tandis que la première A arrive dans la main gauche (« trois ») (3).

Resserrez peu à peu les mains pour que la jonglerie devienne plus rapide et plus précise.
Recommencer en inversant les mains.

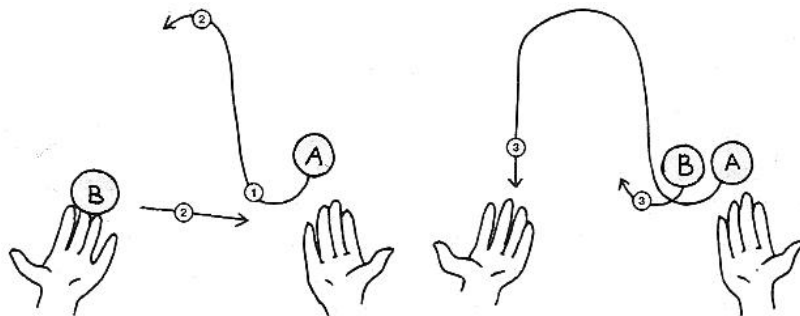


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :



Conseil :

Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit.
Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

EXERCICE AVEC 2 BALLE ET UNE MAIN

A partir de :

7 ans

Effectif +/- :

1 minimum - 8 Maximum

Durée :

20 min

Lieu :

intérieur

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.

Matériel :

2 balles de jonglage par participant.

Déroulement /

✚ But du jeu : maîtriser les échanges de balles dans une seulement

Règles :

2 balles dans la main droite, la première (A) sur le doigt, la seconde (B) dans la paume. Lancer A de l'intérieur vers extérieur, donc vers la droite (« un ») (1).

Quand elle arrive au sommet de sa course, envoyez B toujours de l'intérieur vers l'extérieur (« deux ») (2).

Toujours avec la main droite, rattraper A (« trois ») (3), puis B (« quatre »).

Quand ceci est bien maîtrisé, enchaînez sur la suite :

lancer vivement A à gauche et la relancer (quatre).

Replacer rapidement la main adroite pour saisir B ; la ramener à gauche et la relancer...

Recommencer avec l'autre main

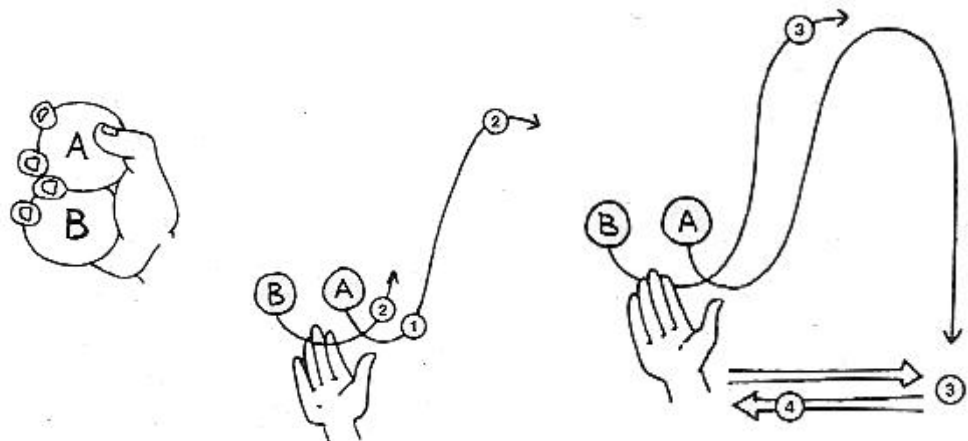


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'Île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

-

Conseil :

Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit.
Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

JONGLAGE AVEC TROIS BALLES**A partir de :**

7 ans

Effectif +/- :

1 minimum - 8 Maximum

Durée :

20 min

Lieu :

intérieur

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côts des épaules et de la nuque.

Matériel :

3 balles de jonglage par participant.

Déroulement /🎪 **But du jeu :** jongler de manière différente avec trois balles et deux mains.**Règles :****Le croisé :**

Balles A et C dans la main droite et la balle B dans la main gauche.

Lancez A avec la main droite, en diagonale vers la gauche (1).

Quand A commence à redescendre, lancez B vers la droite, sous A (2).

Attrapez A avec la main gauche libérée ; quand B commence à descendre, lancez C vers la gauche, sous B (3).

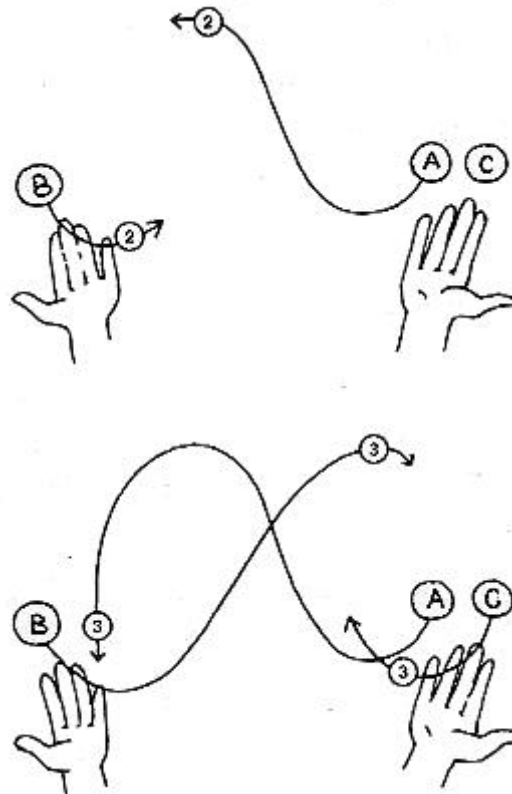


Illustration d'après : Le Cirque d'Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf**la cascade :**

Lancez A et C dans la main droite et la balle B dans la main gauche ;

Lancez A vers la gauche (1) ;

Lancez B vers la droite, quand A est au sommet de sa trajectoire (2) ;

Rattrapez A avec la main gauche, B étant à son point culminant, lancez à son tour C avec



la main droite (3) ;

Rattrapez B avec la main droite et relancez A.... (4).

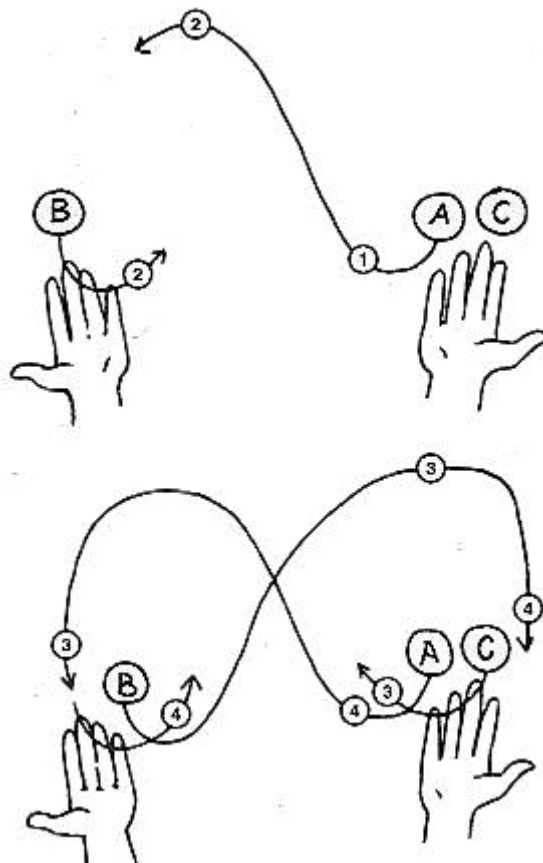


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Conseil :

Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit. Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

JONGLAGE AVEC DES FOULARDS

A partir de :

7 ans

Effectif +/- :

1 minimum - 8 Maximum

Durée :

20

Lieu :

intérieur

min

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.

Matériel :

1 à 2 foulards de jonglage par participant. les foulards sont achetés en merceries car ils sont légers et retombent lentement. Ils conviennent particulièrement pour l'assemblage des enfants. Choisir des couleurs Claires et vives.

Déroulement /

✚ **But du jeu :** Apprendre les techniques de jonglage avec tissu.



Règles :

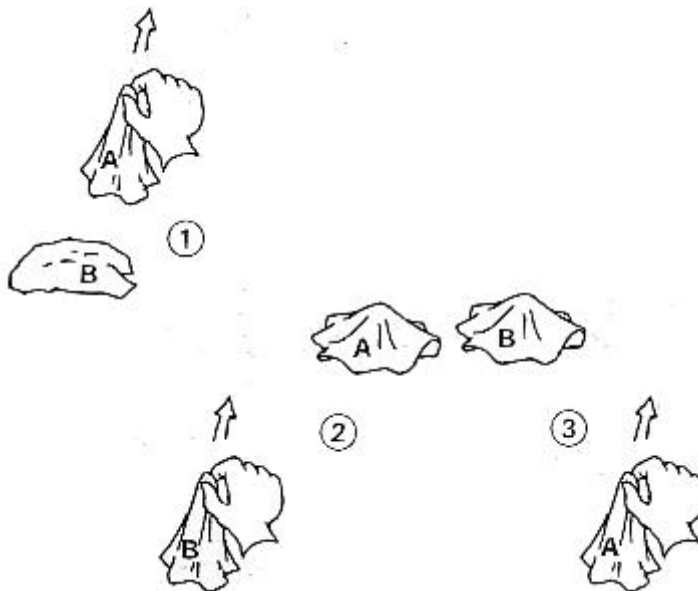
Pour lancer un foulard : le prendre par le dessus bien au milieu (1). Commencée en posant les foulards sur une table, puis exécuter le mouvement en position debout.

**Numéros à un jongleur :**

Avec un foulard lancer verticalement : frappez dans ses mains avant de le rattraper ; le rattraper avec le coude, la tête, le pied ou le genou ; faire un tour complet sur soi-même et le rattraper.

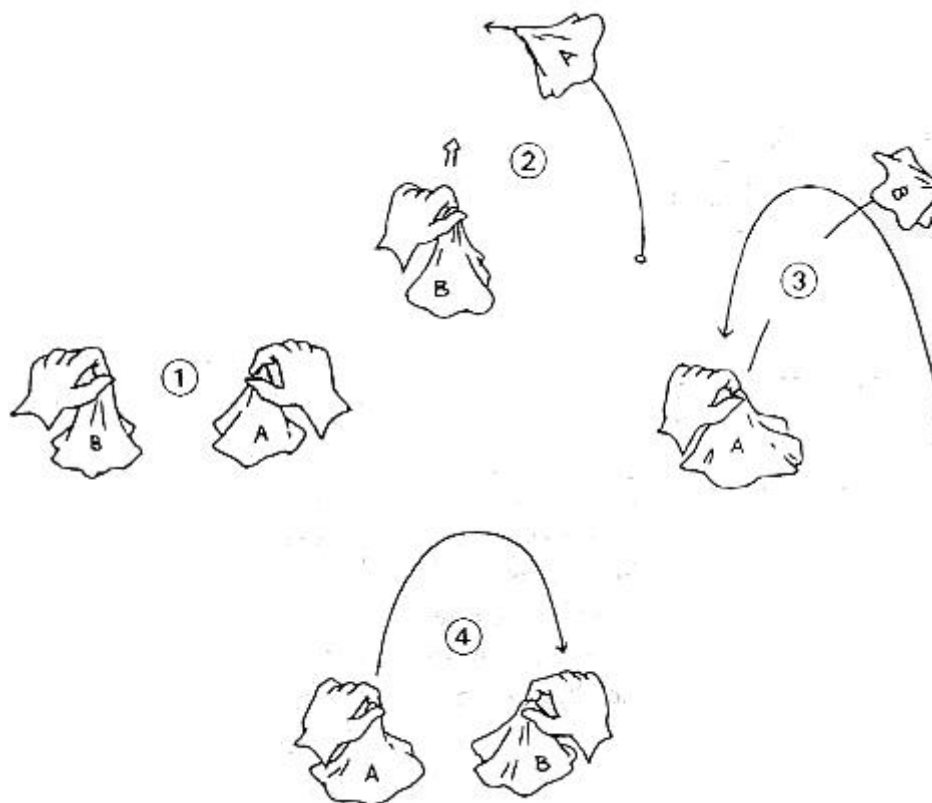
Avec 2 foulards et une seule main : rythmer le mouvement en disant « je lance... Je rattrape... ». Gardez la main gauche dans le dos. Lancez le foulard A avec la main droite (1). Lancez B pendant que A est en l'air (2). Récupérez A sur le sol pour le relancer (3)....

Travailler ensuite avec l'autre main. lorsque les mouvements sont bien assimilés, les faire plus rapidement en position debout ; les 2 foulards ne doit plus toucher terre.

**Le huit :**

Prenez un foulard A avec la main droite et un foulard B avec la main gauche (1) ; Lancez le foulard A avec la main droite vers la gauche, au-dessus de votre tête (2) ; Quand le foulard A arrive au sommet de sa courbe, lancez le foulard B vers la droites (3) ; Rattraper le foulard A puis le foulard B (4) ; Marquez une pause après chaque huit.

Recommencez avec l'autre main. Quant à figurait bien maîtriser, enchaîner les lancés et supprimer la table.

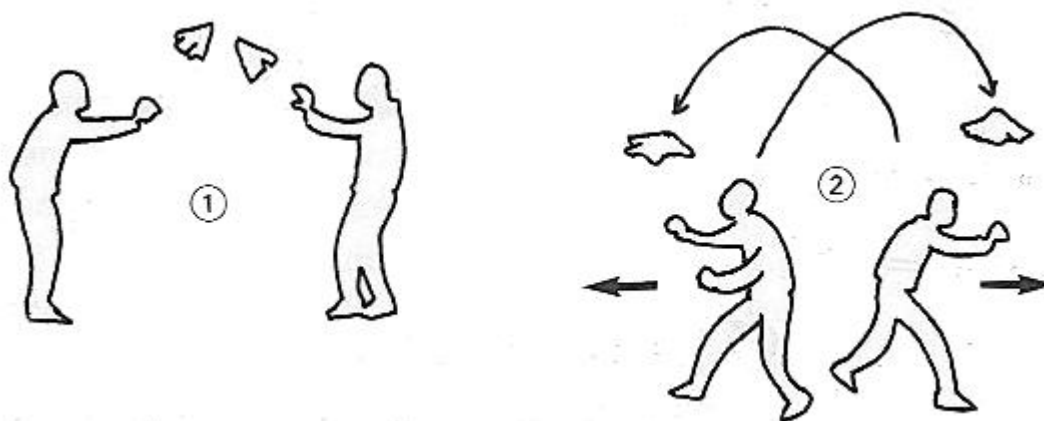


Numéros à deux jongleurs :

Départ face à face :

Lancer son foulard à son partenaire (1). Compliquer en faisant un tour sur soi-même après avoir lancé son foulard.

Lancez le foulard verticalement ; avancez pour attraper le foulard de son partenaire (2).



Illustrations d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Départ de dos :

Lancer son foulard derrière soi ; se retourner et croiser son partenaire pour rattraper son foulard

Variante :

-

Conseil :

Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit. Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

LE LASSO**le jonglage**

A partir de :

8
ans

Effectif +/- :

1 minimum - 8 Maximum

Durée :

X

Lieu :

intérieur

min

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation, utiliser les propriétés de la force centrifuge et de la corde.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.

Matériel :

Une corde en coton tressé très serré mesurant environ 5 m de longueur et de 10 à 12 mm de diamètre (les cordes trop légères demandent plus de pratique).

les différentes parties : le brin mort, partie libre dont l'extrémité est tenue avec la main - le rayon, entre la main et l'anneau - l'anneau (ou honda) d'environ 3 cm de diamètre, alourdi par un entourage en fil de fer fin d'un poids de 15 à 30 g - le cercle, qui mesure environ 1,5 m de diamètre.

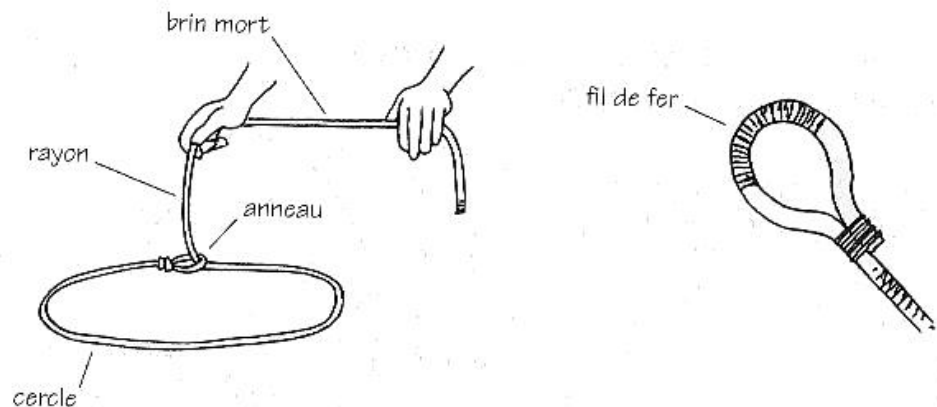


Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

**Déroulement /
Règles :**

🚩 **But du jeu :** maîtriser les mouvements harmonieux du lasso.

Le cercle plat (figure la plus simple) :

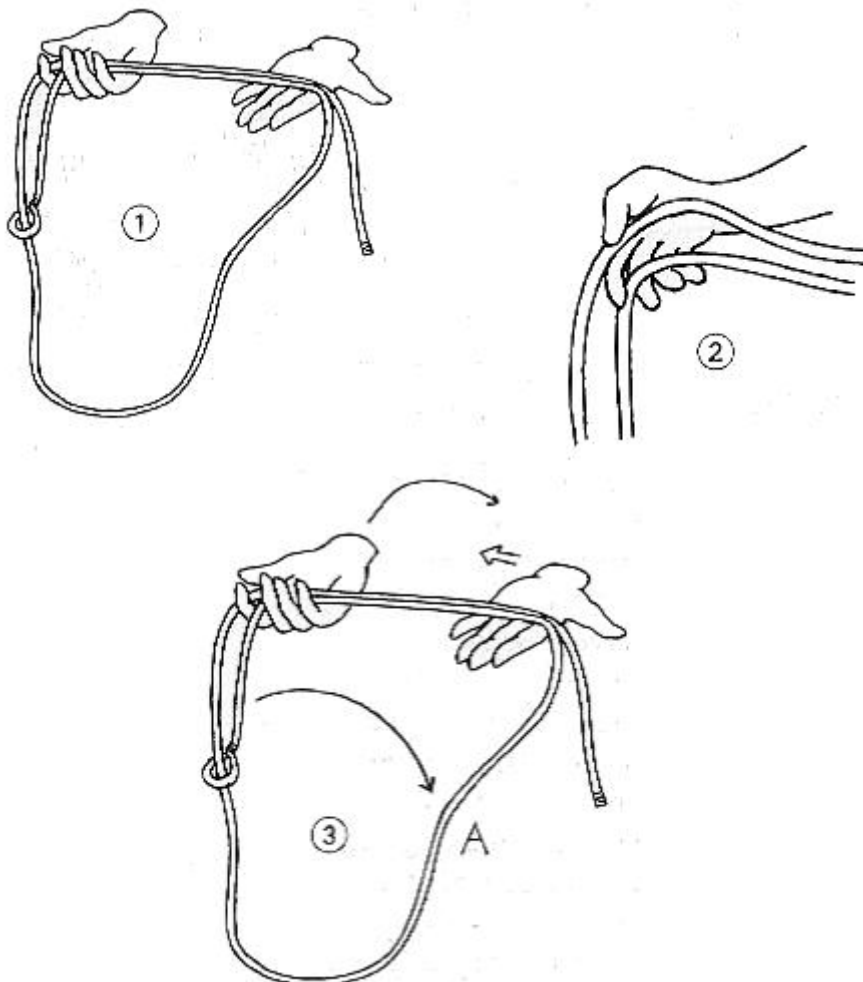
le cercle de cordes tourne horizontalement, juste au-dessus du sol. Le cercle s'ouvre grâce à la force centrifuge causée par le mouvement de la nous.

Tenue de départ :

Tenez toujours la corde du bout des doigts (un).

Prenez le cercle et le rayon (environ 30 cm) de la main droite, la paume tournée vers le ciel ; glissez l'index entre eux pour les séparer (2).

Avec la main gauche, soutenir le cercle et le brin mort (3).

**Lancer :**

Étendez le bras droit horizontalement sur le côté, en se penchant légèrement en avant.

Rabattez la corde sur la gauche avec le poignet. S'entraîner jusqu'à ce que le cercle se retourne complètement, la partie A restant en place. Passer en même temps la main gauche par devant, presque sous le coude droit ; la maintenir immobile à tenir le brin mort (3 & 4). Prenez garde de ne pas lancer la corde loin de vous.

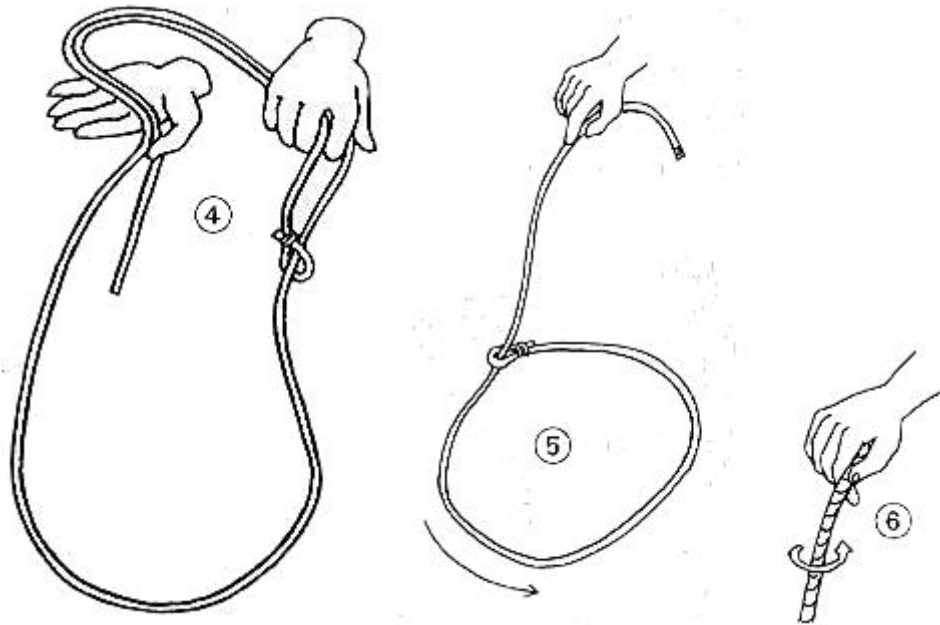
Continuez le mouvement en faisant tourner la main droite en sens contraire des aiguilles d'une montre. Lâchez le cercle de la main gauche et donnez une impulsion quand l'anneau passe devant vos pieds (5). Après une dizaine de lancers, le geste devrait être compris.

Continuez de faire tourner le cercle aussi régulièrement et lentement que possible (environ 1 tr/s). Pas de grands moulinets du bras ; faire travailler le poignet. Augmentez graduellement la vitesse, tout changement brusque étant fatale à l'équilibre du cercle. Pour garder un rythme, dire : « *et... Là, et... Là...* » chaque fois que l'anneau passe devant

soi.

Dernière difficulté : pour empêcher la corde de se tordre, tournez en même temps le bout libre, avec les deux mains, dans le sens contraire à celui des aiguilles d'une montre (6). Si la corde forme des vrilles, il n'y a plus qu'à s'arrêter et à la détortiller.

Pour débiter on peut coudre l'anneau sur le cercle est utiliser un parquet ciré qui n'arrêtera pas le cercle de corde de touche le sol.



Illustrations d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Conseil :

-
Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit. Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

LA BANDEROLE CHINOISE

le jonglage

A partir de :

10
ans

Effectif +/- :

1 minimum - 8 Maximum

Durée :

20
min

Lieu :

intérieur

Intérêts :

Apprendre à jongler, travailler la coordination et la latéralisation, utiliser les propriétés de la force centrifuge et de la banderole de tissu souple et léger.

Conseils sécurité :

Échauffez tout le corps est principalement les articulations des mains des côtes des épaules et de la nuque.

Matériel :

un bâton de 65 cm de long et de 1,2 cm de diamètre, de rondelles de carton épais de 3 cm de diamètre, une petite 10, ruban adhésif de couleur, 50 cm de fil de fer assez fort, pièces de « pongé de soi » de 90 cm X 2m (recoupée en trois bandes).



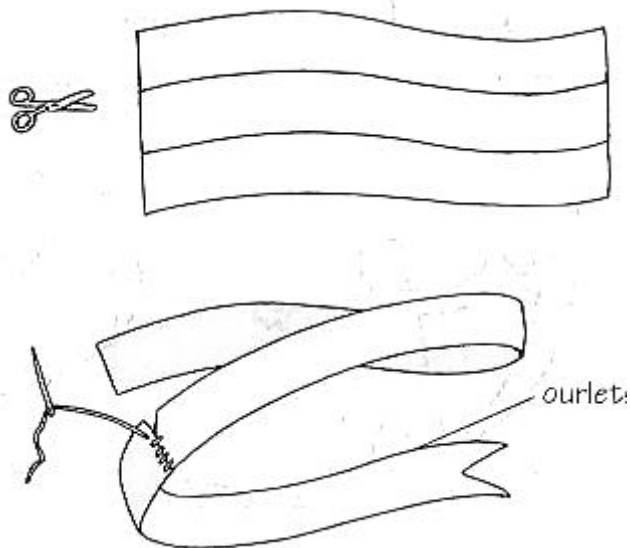
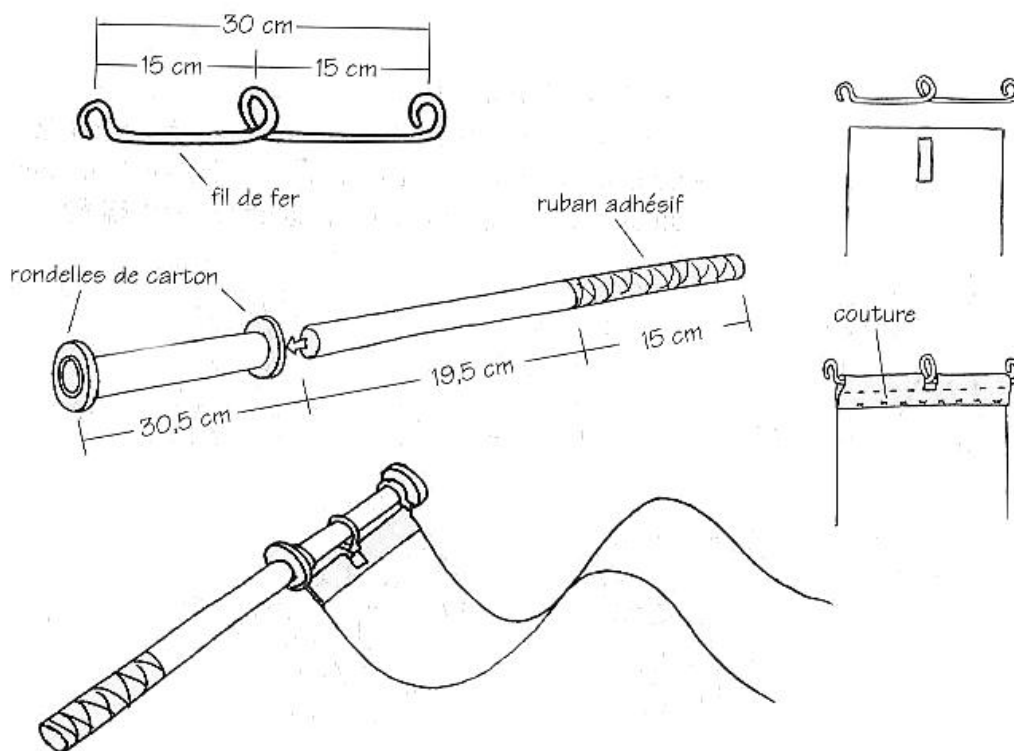
**Réalisation :**

Illustration d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

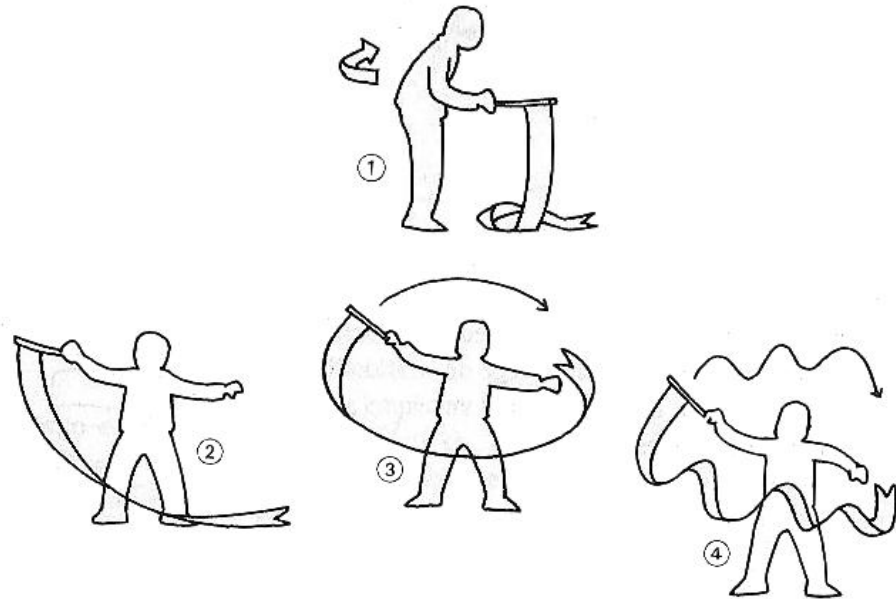
**Déroulement /
Règles :**

✚ **But du jeu :** maîtriser les mouvements harmonieux de la banderole chinoise.

le serpent :

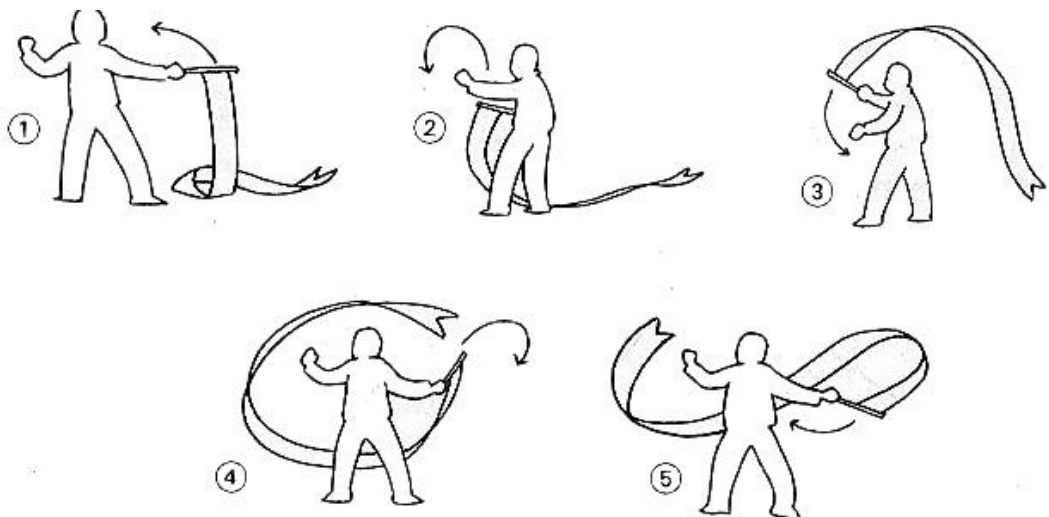
Tendez le bâton horizontalement devant vous (1). Tournez plusieurs fois sur vous-même, assez vite vers la droite, la banderole formant un cercle horizontal à la hauteur de la taille (2 & 3).

En continuant de tourner, agitez le bâton de bas en haut, de manière assez ample et rapide, la banderole formant des zigzags (4).

**Le huit simple :**

Tenir le bâton horizontalement sur le côté droit (1).

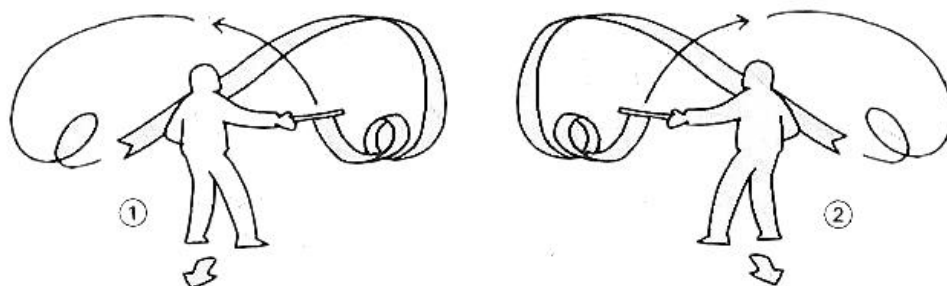
Lever le bâton vers la gauche (2) et tracer un 8 dans un plan vertical, à hauteur de la poitrine (3,4 & 5).



Le huit avec deux boucles :

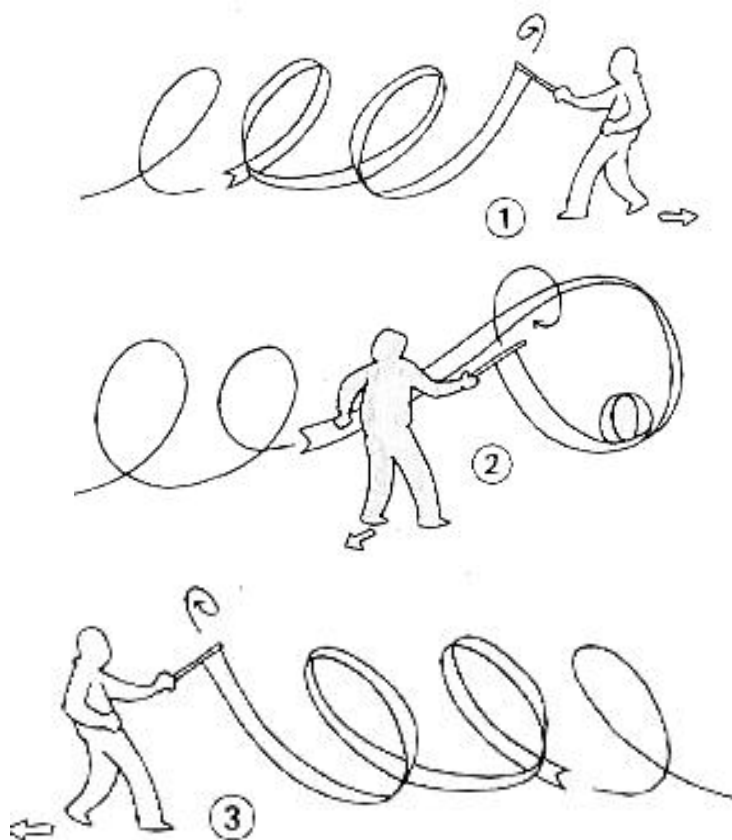
Même figure que le huit simple, mais en ajoutant une boucle supplémentaire de chaque côté (1 & 2). La difficulté est de ne pas accrocher l'extrémité libre de la banderole avec le bâton.

Conseils : des gestes amples et très coulés - déplacez légèrement votre corps du côté opposé à celui vers lequel on dirige le bâton.

**Les rouleaux :**

commencer comme pour le huit avec boucle, mais tracer plusieurs cercles en reculant latéralement par rapport à la banderole (1).

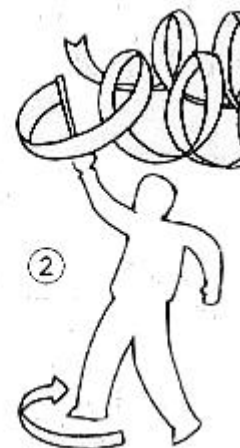
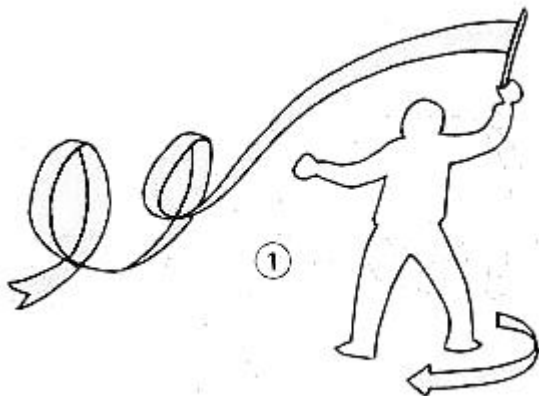
Vers une grande boucle de l'autre côté (2) et continuer par une nouvelle série de cercles, toujours en reculant (3).



La couronne :

Commencez à tourner sur vous-même vers la droite, le bâton tendu en diagonale vers le haut, jusqu'à ce que la banderole forme un cercle autour de la tête (1).

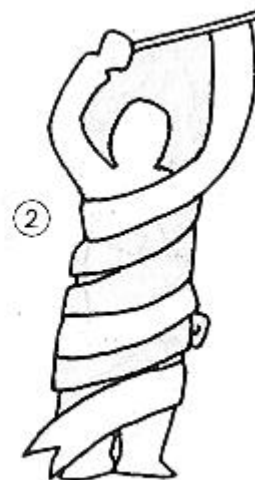
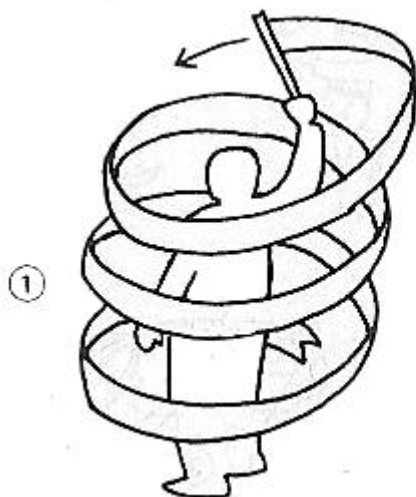
Décrivez avec le bâton de petits cercles dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (2).

**La spirale :**

Gardez le corps immobile et bien droit.

Formez des cercles assez grands avec le bâton tenu au-dessus de la tête, la banderole formant une spirale autour du corps (1).

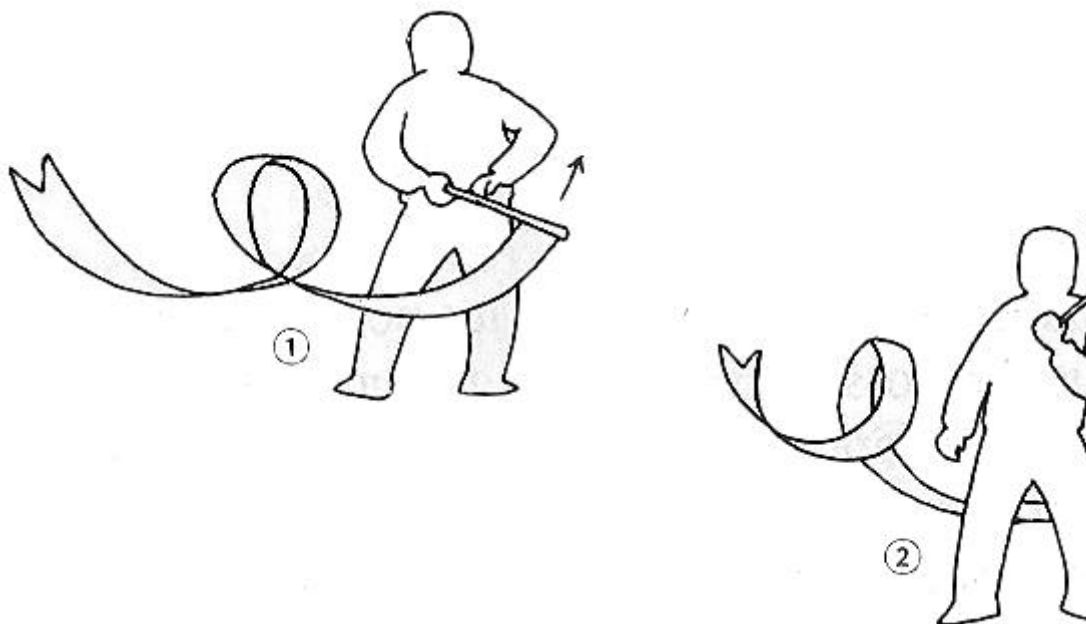
Attention : si la banderole frotte une partie du corps, on finit la figure complètement emmailloté ! (1).



Le changement de main :

Après un grand cercle vers la droite, passez la banderole derrière le dos ; changez le bâton de main, poignée en haut (1).

Formez un grand cercle à gauche, revenir à droite en passant devant le corps ; changez le bâton de main ; poignée en bas (2). Le cercle est assez difficile à former sans embrouiller la banderole.



Illustrations d'après : Le Cirque d' Alexandre TORRELLI, (Illustrations de Patrick ROYER)

Aux éditions : Les Presses d'île de France - Collection boîte à outils

www.presses-idf.fr - Le catalogue ici : http://www.presses-idf.fr/IMG/pdf/catalogue_PIF-2012.pdf

Variante :

Conseil :

-
Patience !!! Y'a pas d'autre moyen d'apprendre, mais ça vient plus vite qu'on ne le croit. Et puis après, c'est comme rouler à vélo, ça ne s'oublie pas.

Voici un exemple d'enchaînements possibles : banderole enroulée au départ - cercle horizontale (3 tours) - serpent (2 tours) - huit simple face au public (2 fois) - huit avec boucle (2 fois) - rouleau à droite, à gauche et à droite - en reculant, rouleau de face, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre - couronnes (2 tours) et spirale (6 tours) - serpent près du sol (1 tour) - ramassage de la banderole en fauchant de droite à gauche.