

JONGLERIES



Professeurs

Ce cours se déroule en Free Training. Dirk et/ou Itziar sont présents et peuvent vous conseiller, mais le principe reste avant tout d'échanger entre participants.

Qu'est ce que c'est ?

La jonglerie, c'est un exercice d'adresse qui consiste à manipuler des objets, le plus souvent les lançant et les rattrapant en l'air ou au sol de manière continue. On inclut toutes les manipulations d'objets demandant de l'entraînement.

Cette technique développe une très grande capacité de coordination, que ce soit associant deux membres ou encore dissociants un ou plusieurs membres (par exemple jongler avec une main puis faire tourner un cerceau avec un pied). Elle requiert beaucoup de répétition et de la persévérance mais ne demande pas, en principe, une grande capacité physique.

La jonglerie laisse place à l'imagination même s'il existe plusieurs méthodes d'apprentissage, pouvant ainsi laisser la place à la créativité, vous permettant de créer des techniques « improbables ».

On peut manipuler toutes sortes d'objets. Il y en a même certains qui s'allument avec du feu!

Déroulé du cours

Actuellement nous réalisons des entraînements libres avec le soutien d'un animateur à qui vous pouvez demander des conseils. Ce cours pour l'instant est nommé « FREE TRAINING JONGLERIE » dont l'objectif est de créer un groupe et réseau de pratiquants avec le même intérêt pour cette discipline qui peut se pratiquer partout!

Les cours sont structurés de la façon suivante :

- 1h 30 min de pratique

S'INSCRIRE

TARIFS

ADHÉRENTS ET ENGAGÉS

TRIMESTRIELLEMENT : GRATUIT

UNITAIRE : 10€ / SÉANCE

TRIMESTRIEL : 120€

Qu'est ce que c'est ? (suite)



Voici quelques objets que vous trouverez dans nos locaux:

LES BALLES

de scènes, de rebonds, de contact

LES MASSUES OU QUILLES

accessoires traditionnels de la jonglerie aérienne. Elles ont la particularité de pouvoir effectuer une ou plusieurs rotations dans les airs lorsqu'elles sont lancées, ce qui en fait un agrès particulièrement spectaculaire lorsqu'il est utilisé pour les passing à plusieurs jongleurs. On peut aussi en faire du swing, ce qui rappelle les « bolas ».

LES ANNEAUX

utilisées comme les balles mais avec pleins d'autres possibilités.

LES BOLAS

une petite masse au bout d'une ficelle. Les mouvements pratiqués sont circulaires et dynamiques. Ils rappellent ceux effectués par les Maoris avec le poï mais aussi par les moines shaolins dans la pratique du kung-fu lorsqu'ils utilisent une très longue chaîne de trois mètres.

LE DIABOLO

deux baguettes reliées entre elles par une ficelle, qui avec l'aide du jongleur font tourner une ou plusieurs bobines.

LE BÂTON DU DIABLE

composé de trois éléments : un bâton principal et deux baguettes recouvertes d'une matière agrippante afin de maintenir le bâton dans les airs en lui imprimant un mouvement à l'aide des baguettes tenues dans chaque main et de lui faire parcourir l'espace.

L'ASSIETTE CHINOISE

composée d'une assiette de forme légèrement conique et d'une baguette en bois. On la fait tourner rapidement afin d'atteindre le centre pour ainsi garder l'élan rotatif et réaliser des figures statiques ou dynamiques avec l'assiette.

On peut aussi réaliser de l'ANTIPODISME, basée sur la manipulation d'objets de toute type de forme taille et poids qu'avec les pieds.